

**T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERTELEME DAVRANIŞININ  
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DENETİM ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**NİMET NİLGÜN YILDIRIM (YAVUZER)  
108301051002**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**

**Doç. Dr. ERDAL HAMARTA**

**KONYA, 2014**



## BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı	NİMET NİLGÜN YILDIRIM(YAVUZER)
Numarası	108301051002
Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ/ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Tezin Adı	“ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERTELEME DAVRANIŞININ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DENETİM ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ”

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası  
(İmza)



## YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	N. Nilgün YILDIRIM
	Numarası	108301091002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri ABD / Rehber ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Erdal Hamarta
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinde Erteleme Davranışının Mükemmeliyetçilik ve Devrim Akışı ile İlişkisi	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ..... başlıklı bu çalışma ...../...../..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Doç. Dr. Erdal Hamarta (Danışman) → J. Hamarta  
Doç. Dr. Bekir Dalmaz üye B1  
Yr. Doç. Dr. Zehra TRAF

## ÖNSÖZ

### “Bugünün işini yarına bırakma”

Kimi zaman dürtüsel olarak, kimi zaman günlük yaşamın karmaşasından, kimi zaman teknolojinin eğlenceli nimetlerinden daha fazla faydalanmak için, kimi zaman da sebepsiz bir isteksizlikle erteleriz... Faturaları, arkadaşlarla buluşmayı, görüşmeyi, bir ödevi yapmayı ya da bir projeyi hazırlamayı. Genel ve ya akademik erteleme olarak tanımlanan yukarıdaki durumlar ertelemeyi sık tekrarlayan bireyler için günlük yaşamın önemli bir sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca her yaştan bireyin yaşamında birçok alanda erteleme davranışı gösterdiğini söylemek olasıdır. Bu bireylerin yaptıkları planlar ile planlara uyma davranışları arasında bir dengesizlik söz konusudur.

Genel ve akademik erteleme davranışını ve bunun getirdiği psikolojik etkileri en aza indirgeyebilmek için genel erteleme ve akademik erteleme davranışının ilişkili olduğu alanları bilmek ve bunlara yönelik çalışmalar da yapmak gereklidir.

Bu çalışmanın amacı da genel erteleme ve akademik erteleme davranışı ile ilgili olduğu düşünülen mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve denetim odağı kavramlarının araştırılması ve aralarındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir.

Çalışmamın en başından itibaren yardımlarını esirgemeyen ve destekleyici tavrıyla bana moral veren değerli hocam, danışmanım Doç. Dr. Erdal HAMARTA'ya teşekkür ederim.

Zaman ayırıp çalışmada kullanılan ölçekleri içtenlikle cevaplayan üniversite öğrencilerine, sağladıkları katkı için teşekkür ederim.

Varlığıyla bana huzur veren, sevgili annem ve babama bütün emeklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tam bıraktığım sırada bana sürekli destek olan, çalışmamı bitirmem konusunda her türlü desteğini benden esirgemeyen, bir insanın ne kadar çok sevilebileceğini bana gösteren, hayatımın anlamı olan eşim Mehmet YILDIRIM' a sonsuz teşekkür ederim...



Öğrencinin	Adı Soyadı	NİMET NİLGÜN YILDIRIM(YAVUZER)
	Numarası :	108301051002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ/ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	DOÇ. DR. ERDAL HAMARTA
Tezin Adı	“ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERTELEME DAVRANIŞININ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DENETİM ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ”	

### ÖZET

#### “ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERTELEME DAVRANIŞININ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DENETİM ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ”

Bu çalışmada üniversitede öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme davranışının mükemmeliyetçi kişilik özelliği, denetim odağı ve akademik başarı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi’ nde çeşitli fakültelerde öğrenim gören 458 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ), Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ), Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Akademik ve genel erteleme davranışının cinsiyet ve akademik başarı durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t testi yapılmış, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da korelasyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda erkek üniversite öğrencilerinin kız öğrencilere göre daha fazla genel ve akademik erteleme eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Akademik başarısı düşük olan kız ve erkek öğrencilerin daha fazla genel ve akademik görevlerini erteledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinden mükemmeliyetçi düzen ile kişisel standartların arttıkça genel ve akademik erteleme davranışının azaldığını, bireyin davranışlarından şüphe duyması arttıkça, genel ve akademik erteleme davranışın arttığını söylemek mümkündür. Bireyin dıştan denetimli olma düzeyi arttıkça erteleme davranışı gösterme sıklığı da artmaktadır.

Anahtar kelimeler: Genel Erteleme, Akademik Erteleme, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Denetim odağı, Akademik Başarı



Öğrencinin	Adı Soyadı	NİMET NİLGÜN YILDIRIM(YAVUZER)
	Numarası	108301051002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ/ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	DOÇ. DR. ERDAL HAMARTA
Tezin İngilizce Adı	INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION BEHAVIOUR , PERFECTIONALISM AND LOCUS OF CONTROL AMONG THE UNIVERSITY STUDENTS	

### SUMMARY

In this study, the relationship between general and academic procrastination behavior is examined with perfectionism and locus of control in university students.

458 students who are studying in various faculties at the University of Selçuk and University Necmettin Erbakan participated in the study. The students were given the General Procrastination Scale (GPS) and Aitken Academic Procrastination Scale (APS), Internal-External Locus of Control Scale developed by Rotter, Turkish version of Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Personal Information Form prepared by the researcher. Independent- samples t-test was employed to test the whether general and academic procrastination behavior differentiated according to academic achievement and sex. It was found that male university student more procrastinated than female university students, the students low academic achievement more procrastinated than the students high academic achievement female or male.

Results revealed that, for university students, as personality standards and perfectionist order increase general and academic procrastination falls, and the doubt of the behaviour increase also general and academic procrastination increase. And finally the external locus of controlled people more procrastination than the internal ones.

Key words: General Procrastination, Academic Procrastination, Multidimensional Perfectionism, Academic Achievement, Locus of Control

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....	I
TEZ KABUL FORMU .....	II
ÖNSÖZ.....	III
ÖZET .....	IV
SUMMARY.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
KISALTMALAR.....	VII
ŞEKİLLER VE TABLOLAR .....	X

### BÖLÜM I

Giriş .....	1
Problem .....	5
Amaç .....	5
Araştırmanın Önemi .....	6
Sayıtlar.....	7
Sınırlılıklar .....	7
Tanımlar .....	8

### BÖLÜM 2

#### İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

Erteleme Davranışı ve Kuramsal Temelleri.....	9
Erteleme Davranışına Kuramsal Açıklamalar .....	10
Erteleme Nedenleri .....	12
Erteleme Sonuçları .....	13
Erteleme Türleri .....	14
Akademik Erteleme Davranışı ve Nedenleri.....	16
Akademik Erteleme Davranışının Yaygınlığı .....	17
Akademik Erteleme İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar .....	18
Mükemmeliyetçiliğe Kuramsal Yaklaşımlar .....	20
Mükemmeliyetçiliğin Oluşumu .....	23
Mükemmeliyetçiliğin Boyutları .....	25
Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri .....	27

Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılmış Araştırmalar .....	31
Denetim Odağı Kavramı .....	36
Denetim Odağının Bir Kişilik Özeliği Olarak İncelenmesi .....	37
İçten Denetimli ve Dıştan Denetimli Olmak .....	38
Denetim Odağının Etkileyen Faktörler .....	40
Denetim Odağı Ve Akademik Başarı İlişkisi .....	44
Denetim Odağı Konusunda Yapılan Araştırmalar .....	45

### BÖLÜM III

YÖNTEM .....	48
Araştırmanın Modeli .....	48
Evren ve Örneklem .....	49
Veri Toplama Araçları .....	49
Kişisel Bilgi Formu .....	50
Genel Erteleme Ölçeği .....	51
Akademik Erteleme Ölçeği .....	50
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	50
Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği .....	52
Verilerin Toplanması.....	53
Verilerin Analizi .....	53

### BÖLÜM IV

BULGULAR .....	54
----------------	----

### BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM .....	65
-------------------------	----

### BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER .....	74
KAYNAKÇA .....	77
EKLER .....	86
Kişisel Bilgi Formu .....	87
Genel Erteleme Ölçeği .....	88
Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği .....	89



<b>Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....</b>	<b>90</b>
<b>Rotter Denetim Odağı Ölçeği .....</b>	<b>91</b>

## ŞEKİLLER VE TABLOLAR

<b>Tablo 1: Örneklemeye Alınan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları. ....</b>	<b>54</b>
<b>Tablo 2: Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme puan ortalamalarının karşılaştırılması.....</b>	<b>54</b>
<b>Tablo 3: Denetim Odağı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme puan ortalamalarının karşılaştırılması.....</b>	<b>55</b>
<b>Tablo 4: Başarı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme puan ortalamalarının karşılaştırılması.....</b>	<b>56</b>
<b>Tablo 5: Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki .....</b>	<b>57</b>
<b>Tablo 6: Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik ve denetim odağı arasındaki ilişki .....</b>	<b>57</b>
<b>Tablo 7: Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme davranışları ile akademik ortalama arasındaki ilişki .....</b>	<b>59</b>

## GİRİŞ

Her bireyin hayatı boyunca yerine getirmesi gereken görevleri, yetiştirmesi gereken ödevleri, sorumlulukları olmuştur. Tüm bunlar yaşamın vazgeçilmez birer parçasıdır. Bu noktada hepimizin zamanında yapmaktan çekindiği ödevler, çalışmayı ertelediği sınavlar, yatırılması gereken faturalar, ev işleri, projeler vb olmuştur. Zamanında yapılmadığı için ertelenen tüm bu görevler zamanın azalmasıyla birlikte bireye yeni stres, pişmanlık ve ekstra yoğunluk ve telaş olarak geri döner. Birey yaşadığı stresle birlikte her seferinde kendine söz verse de bu “erteleme” davranışı sonraki dönemlerde de sıklıkla devam eder.

Erteleme olarak adlandırılan bu durum ertelemeyi sık tekrarlayan bireyler için günlük yaşamın önemli bir sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca her yaşta bireyin yaşamında birçok alanda erteleme davranışı gösterdiğini söylemek olasıdır. Bu bireylerin yaptıkları planlar ile planlara uyma davranışları arasında bir dengesizlik söz konusudur.

Erteleme, genellikle kişinin yararına olmayacağı beklentisine rağmen (Steel, 2002), kişinin çıkarlarına zarar vereceği belirtilerek isteyerek geciktirilen planlı bir eylem olarak tanımlanmaktadır.

Ferrari’ ye (1994) göre erteleme, insanların kendilerine fayda sağlamak ve performanslarını artırmak için, içinde bulunmak istedikleri durumdur. Amaçlı olarak ertelemenin kişinin kendisini motive etmek ve yüksek dürtüyle daha güdümlü bir şekilde harekete geçmek için kullandığı bir strateji olabileceğini ve bu insanların erteleyerek baskı altında ve kısıtlanmış zaman dilimlerinde en iyi işlerini çıkarabileceklerine inanmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, ertelemenin pozitif ve negatif olabileceğini söylemek mümkündür.

Ferrari (1994) bu durumu “işlevsel erteleme” ve “işlevsel olmayan erteleme” olarak nitelendirmektedir. İşlevsel erteleme, görev başarısı olasılığını arttırmaya yardımcı olabildiğinde, ara sıra gerçekleşen ve kabul edilebilir olarak nitelendirilir. İşlevsel olmayan ertelemeyi ise, böyle bir gecikme uygunsuz olduğunda ve görev başarısına ulaşma yolunda bir sorun oluşturduğunda, yapılması gereken görevlere başlamayı ya da onları tamamlamayı sık sık ve alışkanlık olarak ertelemeyi, kronik ve uyumsuz bir eğilim olarak nitelendirmiştir.

Alan yazında erteleme davranışı; kişinin yaşamının hemen hemen her alanında gösterdiği **bir kişilik özelliği olarak erteleme davranışı** (trait procrastination) ve kişinin

yaşamının belirli alanlarında göstermiş olduğu *durumsal erteleme davranışı* (situational procrastination) olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Durumsal erteleme davranışının bilinen en çok yaygın olduğu alanlardan biri ise **akademik erteleme** davranışdır. Öğrencilerin, akademik yaşamları içerisinde ödevleri teslim etme, okulla ilgili görevleri yerine getirme, haftalık rapor teslimi, sınavlara çalışmayı son ana bırakma davranışları, erteleme davranışının akademik erteleme davranışı alanı içerisinde yer almaktadır (Kandemir, 2010).

Ellis ve Knaus (1977), üniversite öğrencilerinin yaklaşık %70'inin akademik görevlerini zamanında yapmadıklarını tespit etmişlerdir. Solomon ve Rothblum (1984) bir grup üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %46'sının ödev/proje yazmada, %30'unun haftalık okuma ödevlerini yapmada, %28'inin sınavlara hazırlanmada, %23'ünün derslere düzenli olarak devam etmede ve %11'in de idari işleri (harç yatırma, kütüphaneye kitapları verme gibi) tamamlamada erteleme yaptıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Ertelme konusunda yapılan bilişsel açıklamalardan bir tanesi de mükemmeliyetçi standartların ertelme 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 ertelme davranışı göstermeye daha fazla eğilimi olduğunu belirtmektedir. Böyle ortamda yetişen bireyin, ana babanın çocuğun yeteneklerine ilişkin kuşklarına inanarak ve kabul ederek ya da mükemmel ulaşmak için çabalamak biçiminde tepki verdiğini belirtmektedir. Bu durumda, mükemmel ulaşma için çabalamak, kişinin kendi belirlediği ve hedef yönelimli davranışından çok başkalarını memnun etme anlamına gelmektedir. Ancak, kişi ailenin koyduğu yüksek standartları karşılayamadığı durumlarda ertelme 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 olmamasına rağmen, literatürde birçok önemli özelliği vurgulanmıştır. Bunlar arasında en çok göze çarpan özellik, performans üzerinde aşırı kişisel standartlar oluşturmaktır. Mükemmeliyetçilik yüksek standartlara sahip olmayan başka bir deyişle yeterince mükemmel olmayan hiçbir şeyden mutlu olamamaktır (Bencik, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda farklı görüşler bulunmaktadır. Mükemmeliyetçi kişiliğin oluşumuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde daha çok aile tutumları ve sosyal öğrenmeler ön plan çıkmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda ebeveyn tutumları büyük önem taşır. Ebeveyn eleştirelliği, anne-babanın çocukları tarafından aşırı derecede sert olarak algılanmalarıyla ilgilidir. Ebeveyn beklentileri ise çocukların anne-babaları tarafından kendileri için çok yüksek standartlar koyduğuna inanmaları şeklinde açıklanabilir (Benk, 2006).

Mükemmeliyetçi kişilerin bu yapılarını sürdürmelerine neden olan belli düşünce kalıpları bulunmaktadır. En önemli düşünce kalıplarından birisi “**ya hep ya hiç**” tarzı düşünmedir. Yalnız kusursuz performansla tatmin olan mükemmeliyetçiler önemsiz hataları bile tolere edemezler. Onlara göre problemlerin doğru ve kesin tek bir çözümü vardır. Ya hep ya hiç düşünme eğilimi nedeniyle, düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak bireylerde genellikle depresyon, anksiyete ve öfke görülebilmektedir (Erözkan, 2009; Akt. Karataş-Karayel, 2011).

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).

Kontrol odağı, bireyin kendisini etkileyen iyi ya da kötü olan olayları, kendi yeteneklerine, kendi özelliklerine, şansa, kadere ya da güçlü olan başka kaynaklara bağlama eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Cezalar veya elde edilen ödüllerin kaynaklandığı yere Rotter (1966 ), kontrol odağı adını vermiştir.

Denetim odağı algısı nedensellik belirtme ve sorumluluk yükleme ile ilgili görülmektedir. İçten denetimliler yaptıkları işin beceriye dayalı yönlerini vurgulayarak, başarılarını kendi davranışlarına bağlamaktadırlar. Dıştan denetimlilerse şansı ya da koşulları davranışın sonucunun özellikle de başarısızlığın sebebi olarak algılamaktadırlar. İçten denetimliler çalışmalar sırasındaki dikkat dağıtıcı uyaranları suçlamaya dıştan denetimlilerden daha az, kazaların nedenini bireysel sorumlulukta aramaya ise daha çok eğilimli görülmektedirler (Dönmez, 1986).

Kontrol Odağı kavramı Rotter’in (1954 ) geliştirdiği Sosyal Öğrenme Kuramından kaynaklanmaktadır. Bu kuram çağdaş psikolojide iki önemli kuramsal yaklaşım olan

Davranışçı kuram ile Bilişsel kuramı bağdaştırmaya çalışan bir kuramdır ve kontrol odağı olarak bilinen kişilik özelliğiyle ilgili olarak, insanlar, belli bir zaman kesitinde iki gruba ayrılabilirler: 1) çevrelerini kendi yararlarına değiştirebileceklerine inananlar; 2) daha çok, çevrenin denetiminde olduklarına inananlar (Smith ve İnkeles 1966, Akt: Dönmez 1984 ). Bunlardan birinci gruba içten denetimliler, ikinci gruba da dıştan denetimliler adı verilmektedir.

Denetim odağı kavramının ortaya atılışının üzerinden sayısız araştırmalara konu olduğu ve çok sayıda kişilik değişkeni ya da davranışla ilişkisinden ortaya çıkan sonuçlara göre yine; akademik başarı ile iç denetim odağına inanç arasında, zeka düzeyi de kontrol edildiğinde pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca iç denetime inananlar yaşadıkları tecrübelerden ileride daha iyi yararlanabilmekte, güç kararlar karşısında daha uzun süreye gereksinim duyabilmekte, doyumlarının geciktirilmesine daha çok tolerans gösterebilmektedirler (Stricland,1989; Dağ,1991; Akt: Keleş, 2009).

## **Problem**

Üniversite öğrencilerinde erteleme davranışı yurtdışında da ülkemizde de sınırlı sayıda araştırmanın bulunduğu bir alandır. Aynı zamanda birçok öğrenci için olduğu gibi özellikle üniversite öğrencilerinde de sık görülen erteleme davranışın nedenleri düşünüldüğünde mükemmeliyetçilik ve denetim odağı erteleme davranışıyla alakalı görülmüş ve incelenmeye değer bulunmuştur.

Bu bağlamda “Üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışının açıklanmasında, öğrencilerin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve denetim odağı arasında ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmaktadır.

## **Amaç**

Bu çalışmanın temel amacı, üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin genel ve akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Araştırmanın temel amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme puan ortalamaları başarı durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme puan ortalamaları denetim odağına (içten ya da dıştan denetimli olma) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin genel ve akademik ertelemeleri ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme akademik erteleme puan ortalamaları ile akademik başarı puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

## Önem

Hepimizin hayatı gündelik koşuşturmalar içerisinde geçmektedir. Tüm bu işlerin arasında öncelik sırasına koyduğumuz işler vardır, geri kalanlarsa ertelenenlerdir. Zamanında yapmadığımız, ertelediğimiz işler bizleri kısa süre için rahatlatsa da; çoğu zaman, birikerek bize yeni sıkıntılarla birlikte katlanarak geri dönmektedir. Hepimizin zamanında yatırmadığı faturalar, aramız gerektiği halde aramadığımız yakınlarımız gibi ertelediğimiz işlerimiz vardır. Ve kabul etmeliyiz ki, **“bir dahaki sefere zamanında yapacağım”** sözünü kendi kendimize yüzlerce kez vermişizdir. Ama gündelik hayatın bir anlamda tutulmayan sözü olan erteleme davranışı tüm öğrencilerin, çalışanların ve çalışmayanların en önemli sorunlarından biridir.

Üniversite öğrencilerin eğitim yaşamları boyunca alması gereken birçok görev ve sorumluluk bulunmaktadır. Bu sorumlulukların en önemlilerinden biri de akademik görevlerini yerine getirmeleri ve kendilerinden beklenen düzeyde başarı sağlamalarıdır. Birçok dersten beklenen iyi düzeyde ödev hazırlama ve bunları zamanında hazırlama, yıllarca yapacağı mesleğe ilişkin eğitim alma konusunda iyi olmayı gerektirir. Ancak üniversite öğrencilerinin yaşadıkları en önemli sorunlardan biri akademik çalışmalarındaki olası

erteleme davranışlarıdır. Erteleme davranışında bulunan öğrenciler, bu davranışlarının doğurduğu sonuçlardan olumsuz yönde etkilenerek ödevlerini zamanında teslim edememekte, derslerinde başarısız olabilmekte, öğrenim süresini uzatabilmekte ve hatta üniversiteden ayrılmak zorunda kalabilmektedirler. Böylece, erteleme davranışı sonucu elde edilen kısa süreli rahatlık duygusu uzun sürede bireylere kaygı yarATICI olumsuz bir durum olarak geri dönebilmektedir.

Kaygının yanı sıra, akademik erteleme davranışını gösteren üniversite öğrencileri bu dönemde sürekli stres, başarısızlık duygusu, suçluluk duygusu, düşük öz-yeterlik algısı vb. gibi psikolojik sorunlar yaratabilecek birçok olumsuz duyguyu da beraberinde yaşayabilmektedirler.

Bununla birlikte genel ve akademik erteleme davranışını ve bunun getirdiği psikolojik etkileri en aza indirgeyebilmek için genel erteleme ve akademik erteleme davranışının ilişkili olduğu alanları bilmek ve bunlara yönelik çalışmalar da yapmak gereklidir. Bu çalışmanın amacı da genel erteleme ve akademik erteleme davranışı ile ilgili olduğu düşünülen mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve denetim odağı kavramlarının araştırılması ve aralarındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir.

### **Sayıtlar**

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrenciler, ölçme araçlarının uygulanmasına gönüllü olarak katılmış, içten ve tarafsız bir şekilde soruları cevaplandırmışlardır.

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırmanın çalışma grubunu, Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesinde değişik bölümlerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları farklı gruplara örneklem grubuna benzediği ölçüde genellenebilir.

2. Araştırmada öğrencilerin akademik erteleme eğilimleri Aitken tarafından 1982 yılında geliştirilen ve Murat Balkıs tarafından ülkemize uyarlanan “Aitken Erteleme ölçeği”, genel erteleme, Murat Balkıs tarafından geliştirilen Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği, mükemmeliyetçilik değişkeni Frost ve arkadaşları tarafından 1990 yılında geliştirilen, Özbay ve Mısırlı- Taşdemir tarafından ülkemize uyarlanan “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik



Ölçeği”, denetim odağı değişkeni ise Rotter (1966) tarafından geliştirilen “Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Mükemmeliyetçilik:** Mükemmeliyetçilik kusursuzluk için çabalama ya da ulaşılmaz yüksek standartlara ulaşma ve bu standartları koruma eğilimi olarak tanımlanan bir kişilik özelliğine işaret etmektedir.

**Erteleme:** Genellikle kişinin yararına olmayacağı beklentisine rağmen kişinin çıkarlarına zarar vereceği belirtilerek isteyerek geciktirilen planlı bir eylem olarak tanımlanmaktadır. (Steel, 2002),

**Akademik erteleme:** Akademik erteleme, yapılması planlanan akademik görevlerin ileriki bir zamana bırakılıp ertelenmesi olarak adlandırılır (Lay, 1986).

**Denetim Odağı:** Rotter (1966) ‘ a göre denetim odağı; bireyin iyi ya da kötü olarak kendisini etkileyen olayları kendi yetenekleri özellikleri, kaderi ya da güçlü olan başka insanlar gibi değişkenlere bağlama eğilimidir.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu kısımda, araştırma probleminin değişkenleri ile ilgili kavramlara bu konuda yurt içinde ve yurtdışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu çerçevede önce genel ve akademik erteleme davranışı, daha sonra mükemmeliyetçilik ve denetim odağına ilişkin akademik literatür ele alınmıştır.

### ERTELEME DAVRANIŞI VE KURAMSAL TEMELERİ

Her insanın tüm hayatı boyunca yenilenen sorumlulukları, yerine getirmesi gereken görevleri vardır. Çeşitli sebeplerden dolayı bu sorumlulukların her zaman zamanında yerine getirilmesi mümkün olmayabilir.

En basit anlatımıyla bireyin yapması gereken işleri zamanında yapmaması “erteleme” olarak tanımlanabilir. Bir öğrencinin ödevlerini teslim tarihinden hemen önce yapmaya başlaması, sınavlara bir gece önceden çalışmak, faturaları son güne bırakmak, verilmesi gereken kararları son anda vermek gibi birçok örneğini sayabileceğimiz erteleme davranışı günlük hayatta kimilerimiz için belki de en sık kullandığımız davranış örüntüsü olabilmektedir.

Zamanın verimsiz kullanılmasını da bir arada getiren erteleme davranışı, kişi için başlangıçta rahatlama yaratsa da, biriken işler daha sonra gerginlik yaratacaktır. Bu açıdan bakıldığında sık sık tekrarlayan erteleme eğilimi bireyin hayatını hep bir telaş, sıkıntı ve kararsızlıkla geçirmesine sebep olabilmektedir.

### ERTELEME DAVRANIŞI

Kandemir (2010) erteleme davranışı ile ilgili hazırladığı doktora tezinde, ertelemenin Babil kralı Hammurabi’ nin kanunlarında yer aldığını, Ortaçağ’ da Shakespeare gibi birçok yazarın oyunlarında erteleme davranışının zararlarından bahsettiğini söyler. Aynı araştırmada ABD’de “Erteleyenler Kulübü” adında 1958’ den itibaren, işlerini sürekli erteleyenlerin üye olduğu bir kuruluş olduğunu belirtmiştir. Kulüp yöneticisi her yıl Mart ayında erteleme

haftasını kutladıklarını ve kayıtlı 14000 kayıtlı olmayan ise milyonlarca üyelerinin olduğunu belirtmiştir.

Erteleme kavramı Latince, yarına kadar ertelemek anlamına gelen “procrastinatus” fiilinden gelmektedir. Genel bir bakış açısıyla bakacak olursak; erteleme davranışı istenmeyen sonuçları da beraberinde getirir. Kişinin hem iş, hem akademik hem de kişisel yaşantısında aksamalara sebep olur.

Alan yazında erteleme ile ilgili yapılmış tanımlara bakacak olursak; Solomon ve Rothblum (1984), erteleme davranışını “bireye sıkıntı yaratacak noktaya kadar kişinin görevlerini gereksiz bir şekilde geciktirme davranışı” olarak tanımlamaktadırlar. (Akt; Kandemir). Lay (1986) ertelemeyi, bazı amaçlara ulaşmak için gerekli olanı geciktirme eğilimi olarak açıklarken, yapılması gereken işten kaçınma isteği ve bu etkinliği daha sonra gerçekleştirileceğine dair sözler verme ve geciktirme sonucunda kendini haklı göstermek için bahaneler bulma şeklinde tanımlayan araştırmacılar da bulunmaktadır. (Ellis ve Knaus, 2002).

Kandemir (2010) ertelemeyi; “kişinin yapmış olduğu seçimin sonucunun kötü olacağını bilmesine rağmen diğer seçenekleri görmezden gelerek bir davranışın ya da görevin gönüllü olarak yapılmamasını kapsamaktadır” şeklinde tanımlar.

Erteleme davranışı üzerinde birbirine benzeyen tanımlar yapılmakla birlikte, yapılan tanımların en temel ortak yönünün bireyin verimliliğini olumsuz etkileyen çeşitli eylemleri kapsadığı görülmektedir. Blunt (1998) dan aktaran Sabini ve Silver’e göre son ana kadar geciktirilen her iş erteleme olarak tanımlanmamaktadır. Eğer geciktirme davranışının sebepleri akla yatkınsa ve bireyin o işi yetiştirebileceğine yönelik inancı varsa, bu durumdaki bir geciktirmeye erteleme demek yanlış olacaktır. Dolayısıyla, bir davranışa erteleme diyebilmek için bireyin elindeki işi akılcı olmayan sebeplerle geciktiriyor olması ve bu geciktirme sürecinin bireyi ciddi anlamda sıkıntıya sokuyor olması gerekmektedir ( Akt: Akbay, 2009).

## **ERTELEME DAVRANIŞINA KURAMSAL AÇIKLAMALAR:**

### **a)Psikanalitik Kuram:**

Erteleme kavramına ilişkin ilk açıklamalar psiko-analitik kuramdan gelmektedir. Freud’ un öncülüğünü yaptığı ve daha sonra takipçileri tarafından çalışmalarında kullanılan

kaçınma davranışı, psiko-analitik kuramcıların önemle üzerinde durdukları bir savunma mekanizmasıdır.

Freud, kaçınma davranışında kaygının çok önemli bir rolünün olduğunu belirtmiştir. Freud kaygının, bastırılmış ve yıkıcı olan bilinçaltı duyguların egoya gönderilen uyarı sinyalleri olduğunu ve kaygı durumunda, egonun pek çok savunma mekanizması kullandığını öne sürmüştür. Freud, kaçınılan ya da tamamlanmayan görevlerin aslında egoyu tehdit edici niteliği olduğu için, bireyin kaçınma (erteleme) davranışı gösterdiğini iddia etmiştir (Ferrari ve diğerleri,1995).

Bir diğer deyişle, ego savunma mekanizmaları aracılığıyla kişi, kendisini kaygıdan korumaktadır. Erteleme eğilimine analitik bakış açısı, ego tehdit edildiğinde, erteleme aracılığıyla egonun başarısız olma riskinden korunduğu düşüncesi üzerine temellenir (Balkıs, 2006).

Kişiliğin gelişiminde erken çocukluğun önemi ve bu döneme ait duyguların doğrudan ifade edilmesinden çok sembolik olarak dışa vurmaya çalıştığını ifade etmeye çalışan psikodinamik kuramcılar, sıklıkla ertelemeciliğin çocukluk deneyimleriyle, özellikle de travmalarıyla ilişkili bir özellik olduğunu ileri sürerler (Kağan, 2010)

#### **b) Bilişsel Kuram:**

Bilişsel yaklaşımı savunan kuramcılar ise, erteleme davranışı ile ilişkili pek çok etkenin varlığından söz etmektedirler. Akılcı olmayan inançlar, özsaygı, yükleme stilleri ve mükemmeliyetçilik bu etkenlerden bazıları olarak sıralanmaktadır (Ferrari ve ark. 1995).

Örneğin, Ferrari, Johnson ve McCown (1995) bazı bireylerin başarılı olamayacaklarına ilişkin akılcı olmayan, yersiz inançlarından dolayı erteleme davranışı gösterdiklerini ifade etmektedirler. Burka ve Yuen (1983) ise, bireylerin benlik saygılarını korumak için erteleme davranışı gösterdiklerini vurgulayarak, bu bireylerin kendi yetersizliklerini görmekten kaçınmak adına erteleme davranışı gösterdiklerini belirtmektedirler (Akbay, 2009).

#### **c) Davranışçı kuram:**

Davranışçı kuramlar aynı zamanda öğrenme kuramları olarak da bilinmektedir. Davranışı, gözlemlenebilir ve ölçülebilir tepkiler olarak tanımlamaktadırlar. Genel olarak

davranışçı kuramları klasik koşullanma ve edimsel koşullanma olarak iki grup altında toplanabilir. Edimsel koşullanma kuramı davranış örneklemeleriyle erteleme eğiliminin anlaşılmasını sağlamıştır.

Davranışçı kurama göre erteleyen öğrencilerin, muhtemelen başarılı ertelemecilik geçmişleri vardır. Diğer bir ifade ile erteleyen kişiler erteleme yaparak olumlu sonuçlarla karşılaşmış ve sonuç erteleme davranışını pekiştirmiştir. (Kağan, 2010; Kandemir, 2011).

Davranışçı bakış açısına göre erteleme eğilimi, ödül-ceza ve pekiştirme süreçleriyle de ilişkilidir. Bu kurama göre erteleme eğilimiyle ilişkili davranışlar bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Hatalı pekiştirme sonucu erteleme eğilimi ile ilişkili davranışların görülme sıklığı artmaktadır (Güner, 2008).

**Seçim Teorisi:** Seçim teorisinin dayandığı temel nokta, davranışlarımızın seçimimiz olduğu ve bu yüzden sorumluluğu almamızı ama yalnızca yaptıklarımızın değil aynı zamanda düşündüklerimizin ve hissettiklerimizin de sorumluluğunu almamız gerektiğidir. İlgili alan yazında henüz erteleme eğilimini seçim teorisiyle ilişkisini inceleyen araştırma yapılmamıştır. Ama erteleme davranışının tanımları incelediğinde, davranışsal boyutunda kişi “yapılması gereken bir işi sürdürememe” gibi davranışlar göstermekte ve yani kişi yapması gereken bir davranışı üstlenmemektedir yani sorumluluğunu almamaktadır. Erteleyen birey, sorumluluk almamayı seçmiş olur. Dolayısıyla, kişi bu davranışından dolayısıyla ihtiyaçlarını karşılayamaz ve sonucundan pişmanlık, acı çeker (Aydoğan, 2011).

## ERTELEME NEDENLERİ

Erteleme konusunda en fazla araştırma yapan İsraili bilim adamı Milgram (Milgram ve diğ., 1988) erteleme davranışının döngü ve nedenlerini şu şekilde açıklamıştır:

**1. Rahatsızlık duygusu (Dysphoric affect):** Bu kavram erteleme davranışında kişinin yapması gereken işe duyduğu negatif bir duygudur. Kişinin yapması gereken işi; isteksizlik ya da hoşnut olmadığı için yapmaktan kaçınmasıdır. Bu aynı zamanda motivasyonla ilgilidir.

Schouwenburg (2004), ertelemeyi bir güdülenme sorunu olarak ele alırken erteleme davranışı gösterenlerin tembel ya da güdülenemediklerinden dolayı erteleme yapmadıklarını fakat erteledikleri davranış ile açık bir şekilde ilgilenmediklerini ve aktif olarak meşgul

olmadıklarını, bunun yerine diğer etkinliklerle meşgul olduklarını belirtmiştir. Söz konusu diğer etkinlikler ise, televizyon izleme ya da internette gezinme gibi daha keyif veren etkinliklerdir (Dünyaoğulları, 2011).

**2. Kapalı Olumsuzlaştırma (Covert Negativizm):** İnsanlar bazı işleri çok çabuk tamamlar çünkü bu işleri sevdiği için yapmada da istekli davranırlar. Bazı görevler ise daha sonra yaparlar çünkü o görevleri kendisinden başla birisi de yapabilir, ya da başkasına yaptırılabilir. Bu gönüllülük- zorlama erteleme davranışının düzeyinin belirlenmesiyle sonuçlanır.

**3. Algılanan Yetersizlik (Perceived incompetence):** Bazı insanlar verilen görevli hemen yapmaktan kaçınır, çünkü işi başarı başaramayacağı konusunda yeteneğinden şüphe duyar. Bu başarısızlık ve şüphe duygusu karar almayı ve davranışlarını önemli şekilde etkiler. Tabi ki algılanan bu yetersizlik erteleme açıklama için yeterli bir neden değildir. Çünkü insanlar basit görevler üzerinde yeterli yetenekleri olsa da rahatsızlık hissi ve başkalarına yaptırabilme ihtimalinden dolayı erteleme davranışı gösterebilmektedirler.

**4. Zaman Yönetimi (Time Management):** Bireyin zamanı etkili bir şekilde yönetebilme, önceliklerini belirleyebilme, verimli ve etkili çalışabilme alışkanlıklarının olmaması gibi durumlar, erteleme eğilimi ile ilgili olduğu görülmektedir (Balkıs, 2006). Erteleme eğiliminin nedenleri ile ilgili çalışmalara bakıldığında, erteleme eğiliminin en temel nedeninin, bireyin zaman yönetmedeki yetersizliği olarak algılandığı görülmektedir (McCown, Petzel ve Rupert, 1987: 782; Akt: Balkıs, 2006).

**5. Kişilik özellikleri (Personality Characteristics):** Bireyin sahip olduğu olumsuz bilişsel yüklemeler, irrasyonel inançlar, kaygı, depresyon, mükemmelliyetçilik gibi özellikler erteleme davranışı için neden olabilmektedir (Ferrari ve diğ., 1995)

## ERTELEME SONUÇLARI

İlgili çalışmalar incelendiğinde erteleyen insanların bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan pek çok olumsuz sonuçla karşılaştığından bahsedildiği görülmektedir. Bu olumsuz sonuçların kişisel olduğu kadar sosyal etkileri de olmaktadır.

Ertelemenin sonucunda yetersiz bir ürünün ortaya çıkması ya da için hiç bitirilememesinden dolayı bireyler yetersizlik ve suçluluk (Knaus, 2000) hissederler. Ertelemenin bir alışkanlık haline gelmesi ise Knaus'un (2000) da belirttiği gibi bireyin öz yeterliliğine bir sınır getirir. Bu yetersizlik algısı düşük benlik saygısına neden olur.

Oysa Burka ve Yuen (1983) ile Solomon ve Rothblum (1984) gibi araştırmacılar ertelemenin benlik saygısını korumayı amaçladığını belirtmişlerdir. Burada yeni bir döngü ortaya çıkmaktadır: Yetersizlik duygusu ile kırılan benliği yeni bir kırılmadan korumak için Erteleme Eğilimi pekişir. Knaus (2000) burada öğrenilmiş çaresizliğin deneyimlenme ihtimalinin de artacağından söz eder (Sarioğlu, 2011).

Knaus (2000)"a göre ertelemeci birey kendini aklamak için mantığa bürüne, inkâr, bahaneler üretme, mugalâta yapma, gerçeği çarpıtma gibi yolları kullanır. Aklama hileleri olumlu benlik algısını geçici bir süre için korur ancak bireyde hayal kırıklığı, pasif agresyon, başarısızlık korkusu, kayıtsızlık, görev bıkkınlığı, dürtü kontrol problemleri ve kendinden şüphe etme gibi sorunlara neden olur (Sarioğlu, 2011).

Sonuç olarak yapılan tanımlar incelendiğinde, erteleyenler kulübü (PCA), erteleme davranışının pozitif yönlerinin olduğunu ifade etseler de, ertelemenin doğal olarak ve inkâr edilemez bir şekilde uyumsuzluk ve görev bozukluğuyla ilgili olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, ertelemenin bir kişilik özelliği, daha sonra bireye stres kaynağı oluşturan, telafiye yönelik çok daha fazla çaba gerektiren akılcı olmayan gereksiz geciktirmeye yönelik bir davranış eğilimi olduğunu söylemek mümkündür (Kandemir, 2010).

## ERTELEME TÜRLERİ

Erteleme davranışının yaygın şekilleri bulunmaktadır (Ellis ve Knaus, 1977).

**1. Akademik erteleme davranışı;** sınavlar için hazırlanma ve dönem sonu ödevlerini son dakikada yapma olarak tanımlanmaktadır.

**2. Kararsal erteleme davranışı;** zamanında alınması gerekenler için yeteneksizlik,

**3. Nevrotik erteleme davranışı;** yaşam içerisinde önemli kararları geciktirme eğilimi olarak tanımlanır.

**4. Kompulsif ya da işlevsel olmayan erteleme davranışı;** aynı kişinin hem kararsal hem de davranışsal ertelemesi olarak tanımlanır.

Erteleme davranışının daha önce 4 boyutta sınıflandırılmasının yanında literatürde 2 temel sınıflandırmanın olduğunu görüyoruz. Bunlar; “kişilik özelliği olarak erteleme” ya da “kronik erteleme” ve “durumsal erteledir.”

**Kişilik özelliği olarak ya da kronik erteleme;** bireyin çevresiyle baş edebilme sürecinde yetersizlik ve çaresizlik duyguları yaşamasına neden olabilen bir davranıştır. Kronik ertelemeyi; a) nevrotik erteleme b) kompulsif erteleme c) karar almayı erteleme şeklinde sınıflamak mümkündür.

**Durumsal erteleme ise,** yaşamın belirli dönemlerinde ortaya çıkan, kronik ertelemeye göre daha az görülen ve tipik olmayan bir davranıştır.

**Durumsal erteleme,** genel erteleme ve akademik erteleme olarak ikiye ayrılır: Genel erteleme, günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan vergileri, faturaları zamanında yatırmama, randevulara geç kalma, pazartesi gününe hazır olması gereken bir evrakı salı ve daha ertesini günlere bırakma, aileden birine hediye almayı ve ona telefon açmayı ihmal etme gibi gündelik konularla ilgili geciktirmeleri kapsamaktadır.

Akademik erteleme ise, özellikle okullarda öğrencilerden beklenen sınavlara hazırlanma, ödev yapma, akademik danışmanla yapılacak toplantıyı ve projeleri tamamlama gibi alanlarda görülen bir sorundur. Durumsal erteleme davranışı gösteren bireyler için, bir projeye hem başlamak hem de başladıktan sonra bitirmek oldukça zordur. Dolayısıyla kronik erteleme ile durumsal erteleme arasında bir köprü vardır. İnsanların pek çoğu bu köprüde ortalarda bir yerlerde yer almaktadır (Dryden, 2000,; Johnson, ve diğerleri, 1995; Milgram, Mey- Tal,ve Levison, 1998; Roberts, 2000) Akt: Kağan, 2009).

Yukarıda verilen tanımlarda da görüldüğü gibi durumsal erteleme, bireyin yaşamının tek bir alanına ilişkin belli bir zaman içinde yapması gereken işleri başlatmayı, sürdürmeyi ya da tamamlamayı kronik olarak geciktirmesidir (Çakıcı, 2003).



## AKADEMİK ERTELEME

Eğitim alan her öğrencinin ve mesleği eğitmenlik olan her bireyin akademik ortamda yerine getirmesi gereken görevler vardır. Dönem ödevi hazırlama, sınavlara hazırlanma, günlük ya da haftalık okuma ödevlerini tamamlama, sınav sonuçlarını okuma, akademik çalışma yapma ya da yayın hazırlama bu görevlerden bazılarıdır. Ancak, öğrencilerin ve akademisyenlerin bu görevleri yerine getirmesi, çoğu zaman daha sonra yapılmak üzere başka bir zaman dilimine bırakılmaktadır.

Yapılması planlanan akademik görevlerin ileriki bir zamana bırakılıp ertelenmesi *akademik erteleme* olarak adlandırılır (Lay, 1986).

Solomon ve Rothblum (1984) akademik erteleme eğilimini, ev ödevlerinin, sınavlara hazırlanmanın ya da dönem sonunda teslim edilecek ödevlerin son dakikada yapılması olarak tanımlamaktadırlar. (Balkıs ,2006).

Ertelme davranışı gerek akademik, gerekse gündelik yaşam süreçlerinde oldukça yaygın olarak görülebilmektedir. Öğrenciler üzerinde ertelme davranışının yaygınlığı konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, ertelme davranışının oldukça yaygın olduğu rapor edilmektedir. Örneğin, Ellis ve Knaus (1977) üniversite öğrencilerinin yaklaşık % 95'inin, Solomon ve Rothblum (1984) % 46' sının, Potts (1987) yaklaşık olarak % 75'inin kendilerini ertelme davranışına sahip olarak algıladıklarını rapor etmektedirler.Uzun Özer (2005), 784 öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %52'sinin akademik görevlerini ertelme eğiliminde olduğuna yönelik sonuçlar elde etmiştir.

Akademik erteleme, güncel akademik yayınların yapılması ve okunması, hem üniversite öğrencilerinde hem de üniversitede çalışan akademisyenlerde de sık rastlanan bir durumdur Schouwenburg, 2004; Ziesat ve ark, 1978; Akt: Rabin ve ark, 2004).

Tahminen üniversite öğrencilerinin %60 ı haftalık okuma ödevlerini, sınavlara çalışmayı ve dönem ödevlerini yazmayı genellikle ertelemektedirler. (Ellis & Knaus, 1977; Janssen & Carton, 1999; Kachgal, Hansen, & Nutter, 2001; Onwuegbuzie, 2004; Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000a; Pychyl, Morin, & Salmon, 2000b; Solomon & Rothblum, 1984) Akt: Rabin ve ark, 2004).Daha önce yapılan araştırmalarda da görüldüğu gibi öğrencilerin %95 i zaman zaman akademik görevlerini erteledikleri gibi öğrencilerin % 50 si bu davranışı sürekli yapmaktadır (Zarick ve Robert; 2002).

## AKADEMİK ERTELEMENİN NEDENLERİ

Burka ve Yuen'e göre (1992) erteleme ile ilgili ciddi problemleri olanlar genellikle kendileri ile ilgili zorlukları, tembel olma, disiplinli olmama veya zamanını nasıl organize edeceğini bilememe gibi kişisel hatalara-kusurlara atıfta bulunurlar. Erteleme yapanlarla ilgili yapılan psikolojik danışma deneyimleri temel alınarak, Burka ve Yuen (1992) akademik ertelemenin içsel çatışmayı ifade etmeye ve bireylerin öz saygısını korumaya yönelik bir davranış olduğunu ve bu yüzden bireylerin erteleme yaptıklarını ifade etmektedir.

Lay, Knish ve Zanatta (1992) ise akademik ertelemenin, uygun olmayan ortamlarda çalışılmasından kaynaklandığını belirtmektedirler. Örneğin, öğrenciler ders çalışabilecekleri ortamlar yerine oyalanmayı ve geciktirmeyi teşvik eden yerleri ya da ortamları seçerek erteleme davranışı yapabilirler. Bunun yanında, akademik erteleme davranışları ile ilgili olarak kaygının değerlendirilmesi, bağımlılık, göreve bağlı olmama, olumsuz değerlendirmeden korkma, mükemmeliyetçilik, akılcı olamayan inançlar, düşük özsaygı ve öğrenilmiş çaresizlik gibi pek çok etken tanımlanmıştır (Milgram, 1991; Akt: Kandemir, 2010).

Bir ise konsantre olmada güçlük çekme ya da düşük sorumluluk duygusuna sahip olma erteleme eğiliminin bir diğer nedeni olarak görülmektedir. Dikkati yoğunlaştırmada yaşanan güçlükler, gürültülü ortamda ya da yatakta uzanarak çalışmak ve çalışma masasının dağınık, düzensiz olması gibi çevredeki ilgi dağıtıcı şeylerden de kaynaklanabilmektedir. (Balkıs, 2009).

Ertelemenin bir başka olumsuz sonucu ise kişinin sağlığını olumsuz yönde etkilemesidir. Tice ve Baumeister, (1997) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada eğitim-öğretim yılının başında erteleme yapanlarla yapmayanların sağlık durumlarının benzerlik gösterdiğini ancak yılsonunda erteleme yapan kişilerin daha fazla stres tepkisi gösterdiğini ortaya çıkarmıştır (Akt; Kandemir; 2010).

## AKADEMİK ERTELEME YAYGINLIĞI

Zarick and Robert (2002) kolej öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada erkeklerin sınavlara kızlara oranla daha geç çalışmaya başladıklarını, dolayısıyla daha fazla

ertelediklerini ancak erteleme puanları yüksek ve düşük olan öğrencilerin akademik başarıları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır.

Senecal, Koestner ve Vallerand'a (1995) göre, bireylerin yaşamları boyunca hiçbir zaman erteleme davranışı göstermediklerine inanmak zordur. Çünkü bu davranış evrensel bir insanlık sorunu olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, yaşamlarında hiç erteleme davranışında bulunmadıklarını belirten bireyler ya gerçeği çarpıtmaktadırlar ya da sosyal beğenirliğe cevap vermek adına var olan erteleme davranışlarını inkâr etmektedirler (Akbaş, 2009).

Alan yazın incelendiğinde erteleme ve kendine zarar verme, görevden kaçınma, mükemmeliyetçilik, irrasyonel düşünceler ve depresyon arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca, erteleme davranışının kendini gerçekleştirmeyle yakından ilgili olan benlik saygısı, içsel denetim odağına sahip olma ve kişisel standartlarla negatif ilişkide olduğu saptanmıştır (Ferrari ve diğ., 1995; Akt: Dünyaoğulları; 2011).

## **ERTELEME İLE İLGİLİ YAPILMIŞ OLAN ARAŞTIRMALAR**

Ferrari ve Scher (2000)' in 37 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin akademik ödevlerini ve akademik olmayan görevlerini (spor, telefon görüşmeleri, temizlik, fatura ödeme vb.) ertelediklerini belirtmektedir. Araştırmacılar, öğrencilerin fazla fiziksel güç gerektiren ve onlar için kaygı oluşturan görevleri daha fazla ertelediklerini, buna karşın öğrencilerin keyif verici işleri daha az erteleme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Aynı araştırma sonucuna göre; öğrenciler kendi yeteneklerinin sorgulandığını hissettikleri işleri erteleme eğilimlerinin de fazla olduğunu belirtmektedir.

Ferrari ve arkadaşları (1998) 546 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada erteleme eğiliminin nedenlerini saptamaya çalışmışlardır. Yapılan analizlerde öğrencilerin %31,2 si erteleme eğilimlerinin altındaki temel nedenin başarısız olma korkusu, % 13,6' sı toplum tarafından onaylanmam korkusu ve % 8,5 'inin ise işin çekici olmamasının yattığını rapor ettikleri görülmüştür.

McKean (1990), 151 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada akademik erteleme eğilimi ile öğrenilmişlik çaresizlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizlerde akademik erteleme eğilimi ile öğrenilmiş çaresizlik arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu

görülmüştür. Akademik erteleme eğiliminin öğrenilmiş çaresizliğin davranışsal bir görüngüsü olabileceği ve öğrencilerin akademik görevlere yönelik olumsuz algılarından kaynaklanıyor olabileceği rapor edilmiştir (Balkıs, 2006).

Balkıs' ın öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin karar verme stilleri ile ilişkisini çeşitli değişkenler açısından incelediği doktora tezinde; araştırma grubunu yaşları 16 ile 31 arasında değişen (539 bayan ve 395 erkek) 984 öğretmen adayı oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla Aitken Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği ile Karar Verme Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, akademik görevleri erteleme eğiliminin, rasyonel karar verme stili ile anlamlı düzeyde negatif, kaçınan ve anlık karar verme stili ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Kağan (2009); akademik güdülenme, kaygı, zaman yönetimi, genel erteleme davranışı ve akıldışı inançların akademik erteleme davranışı ile ilişkisi olup olmadığını incelediği araştırmasında; Ankara üniversitesinden çeşitli bölümlerde okuyan 250 öğrenci katılmış ve araştırmada veri toplama aracı olarak Akademik Erteleme Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Öğrenme ve Ders Çalışma Stratejileri Envanteri ve Genel Erteleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, akademik erteleme ile genel erteleme arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki, 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 bulunmuştur. İncelenen diğer değişkenlerin akademik erteleme ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür.

Çakıcı (2003), lise ve üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışlarını incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine göre daha fazla genel ve akademik erteleme davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır.

## **MÜKEMMELİYETÇİLİK**

Mükemmeliyetçilik birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Araştırmacılar mükemmeliyetçiliği normal- nevrotik, pozitif-negatif, esnek-esnek olmayan, uyumlu uyumsuz, aktif-pasif gibi birçok farklı gruplara ayırarak mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz özellikleri üzerinde durmuştur.

İnsan doğduğu andan itibaren davranışları çerçevesinde birçok insan tarafından eleştiri ve ödüllendirmeyle şekillendirilir. Çocuk, okulda ya da evde bir başkasının onayını almak için belli standartlara ulaşması gerektiğini fark eder. Bu standartları karşılamaya veya aşmaya çalışması yetişkinlikte de devam eder. İnsan bu şekilde kendi standartlarını oluşturmaya başlar.

Littuner ve Littauner (1997) bireyin kendisine ve başkalarına yönelik yüksek standartlar belirlemesini ve her şeyin her zaman düzen içerisinde olmasını istemeyi mükemmeliyetçilik olarak tanımlamaktadır. (Önder ve Kırdök, 2009).

Türk Dil Kurumunun, Türkçe Sözlüğünde, Mükemmeliyet'in Arapça kökenli bir kelime olduğu ve "eksiksizlik, yetkinlik ve kusursuzluk" anlamlarına geldiği belirtilmiştir

Mükemmeliyetçiliğin tam bir tanımı olmamasına rağmen, literatürde birçok önemli özelliği vurgulanmıştır. Bunlar arasında en çok göze çarpan özellik, performans üzerinde aşırı kişisel standartlar oluşturmaktır. Mükemmeliyetçilik yüksek standartlara sahip olmayan başka bir deyişle yeterince mükemmel olmayan hiçbir şeyden mutlu olamamaktır (Bencik, 2006).

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (American Psychiatry Association) (1994) göre ise, mükemmeliyetçi tutum kişinin aşırı sert standartlar belirlemesine neden olur, bunlara ulaşmak ise zordur, dolayısıyla bu durum yapılan işin bitmemesiyle, ertelenmesiyle sonuçlanır (Slaney ve Ashby, 1996; Akt: Asan, 2011).

## **MÜKEMMETİYETÇİLİĞE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR:**

### **a)Psikanalitik Yaklaşım:**

Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar psikanalitik kuramla başlamıştır. Freud (1959), mükemmeliyetçiliği yüksek başarı için katı itseller belirleyen, abartılmış süper egonun bir göstergesi olarak kabul etmektedir. (Tuncer, 2006)

Süper ego, çocuğa anne-babası tarafından aktarılan, ödül ve ceza uygulamalarıyla pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisi; kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür. Gerçekten çok ideali temsil eder; hoşlanmadan çok kusursuzluğa ulaşmak ister. Süper egonun ilgilendiği konu, bir şeyin doğru ya da yanlış olduğuna karar vermek ve toplum ya da temsilcileri tarafından onaylanmış ölçütlere göre davranmaktır (Geçtan, 2005).

Psikanalitik yaklaşımın mükemmeliyetçiliği tanımlayışı süper egonun açıklanmasıyla alakalıdır. Süper egonun kusursuz olma isteği, mükemmeliyetçiliği temsil eder. Freud'un psikanalitik kuramı, mükemmeliyetçiliği, anal dönemdeki sapmanın sonucu olan bir nevroz belirtisi olarak görmektedir (La Sota, 2005; Akt: Karataş- Karayel, 2011).

Freud'cu bir psikanalist olan Hollander (1965), mükemmeliyetçiliği çocukluk döneminde öğrenilmiş olumsuz bir kişilik özelliği olarak görmüştür. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin normal ve nevrotik biçimleri ilk kez Hollander tarafından tanımlanmıştır. Hollander, normal mükemmeliyetçiliğin nevrotik mükemmeliyetçiliğe araboluculuk yaptığını belirtmiştir (Mızrak, 2008).

### **b) Bilişsel Yaklaşım Ve Akılcı-Duygusal-Davranışsal Yaklaşım**

Bilişsel-davranışçı yaklaşım kuramcıları mükemmeliyetçiliği, olumsuz otomatik düşünceler, akılcı olmayan (gerçek dışı) inançlar ve bunların davranışa nasıl yansıdığı üzerinde durarak açıklamışlardır. Beck (1976)'e göre duygusal bozuklukların temelini, bireyin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz düşünceleri (bilişsel üçlü) oluşturur. Mükemmeliyetçiliğin temelinde de bilişsel hatalar bulunmaktadır. Bilişsel hatalar kişinin düşüncelerindeki sistematik ve sürekli mantık hatalarıdır ve bunlar aşağıdaki gibi ifade edilmiştir (Akt. Tuncer, 2006).

- **Keyfi çıkarsama-irdeleme:** Geçerli ve somut bir dayanak olmaksızın olaylardan olumsuz sonuçlar çıkarma sürecidir.
- **Seçici Soyutlama:** Bir durumun bütününde bir ayrıntı üzerinde yoğunlaşarak daha önemli olan yanları görmezden gelmeyi, bütün yaşantıyı bu ayrıntıya dayanarak açıklamayı içerir.
- **Mutlakiyetçi İkili Düşünme:** Bütün yaşantıları iki uç kategoriden birine yerleştirme eğilimidir.
- **Abartma ve Küçültme:** Bir olayın önemini değerlendirmede yapılan yanlıştır.
- **Kişiselleştirme:** Bireyin, herhangi bir ilişkisi olmadığı halde kendisi dışındaki olayları kendine bağlama eğilimidir.

- **Aşırı Genelleme:** Tek bir olaydan yola çıkarak genel bir sonuca ulaşma eğilimidir.

### c) Akılcı Duygusal Yaklaşım

Ellis'in öncülüğünü yaptığı Akılcı-Duygusal Yaklaşım'da da Mükemmeliyetçi kişilik yapısı özellikle de mükemmeliyetçi düşünce tarzları ile yakından ilişkili birçok özelliğe yer verilmiştir (Graf, 1997; Akt: Sapmaz, 2006). Ellis rahatsızlık veren pek çok duygunun temelinde mantıksız inançlar olduğuna işaret eder ve özellikle üç ana mantıksız inanca vurgu yapar. "Bireyin her şeyin iyisini yapmaya ve başarıların takdir edilmesine dönük isteği aksi takdirde kendini işe yaramaz olarak görme eğilimi" bu mantıksız inançların başından gelir.

Ellis'in (1977) 12 madde altında sıraladığı mantıksız inançlardan mükemmeliyetçi düşünce yapısıyla ilişkili olan bazı maddeler şöyle sıralanabilir:

- 1) *Önemli bulduğun tüm insanlar tarafından her zaman sevilmeli ve beğenilmelisin*
- 2) *Başarılı, yetkin ve yeterli olduğunı kanıtlamalısın veya en azından bazı konularda gerçekten mükemmele yakın olmalısın.*
- 3) *İnsanlar yapılan işler olduklarından daha iyi olmalıdır, eğer sende yaşamın güçlüklerine ve zorluklarına ani ve iyi çözümler bulamıyorsan bunu çok kötü ve korkunç bir şey olarak görmelisin.*
- 4) *Son derece düzenli olmalı ve rahat olmamalısın.*
- 5) *Kendi kendine insan olarak bir değer vermen ve kendini kabullenmen, senin genel olarak değerini; senin performansının iyi olmasına ve insanların seni beğenme derecesine bağlıdır (Nelson-Jones, 1982; Akt: Sapmaz, 2006).*

### d) Bireysel Psikoloji Yaklaşımı:

Adler (2001), "üstünlük çabasını" sürekli olarak mükemmeli isteyen bir güdü olarak tanımlamaktadır. Bu mükemmeliyet isteği de aşağılık duygusu gibi doğuştan gelen bir güdüdür. Adler'e göre "başarmak, yenmek" isteği de insanın özünde olan, psikolojik bir

yasadır. Mükemmel olmayan her şeyin yok olması isteği, asla yok olmayacak bir duygudur(Akt: Köroğlu, 2008).

Adler (2001)' e göre tüm insanlar çocukluk çağından itibaren belirli bir amaç ve ideal düşüncesi taşımaktadırlar ve bunlar yardımıyla içinde buldukları durumları aşmaya, somut bir amaç saptayarak var olan eksiklikleri gidermeye, karşılaştıkları güçlükleri yenmeye çalışırlar. Mükemmeliyetçiliğin amaçla için çabalama ve performans için yüksek standartlara sahip olmayla ilişkisi olması nedeniyle bu durum mükemmeliyetçilikle önemli oranda ilişkilidir. Bireyin belirlediği hedefler sayesinde gerek duygusal gerekse düşünsel açıdan içinde bulunduğu zorlukları aşarak ve geleceğe dönük kendini bekleyen başarıları göz önünde tutarak kendine bir üstünlük sağlaması, kendini gerçekleştirme için gereklidir ve normaldir (Akt: Asan, 2011).

Mükemmeliyetçiliğin bazı boyutlarını birey için gerekli ve sağlıklı olarak gören birçok kişilik teorisyenden biri olan Adler, '*mükemmeliyetçilik çabasının olmaksızın yaşamın düşünülmediği bir çaba, yaşamın bir parçası olan doğuştan gelen bir duygu*' olduğunu iddia eder. Adler'in görüşü mükemmellik çabasının diğerleri için sosyal bir ilgiyi ve bireyin yeteneklerinin en üst düzeye çıkarılmasını içerdiğinde sağlıklı olduğunu göstermektedir. Sadece diğerlerine hâkim olma ihtiyacı ile birleştiğinde negatif çağrışımlar kazanmaktadır. Bu görüş diğerlerine bağlı kalmaya odaklananlar ve potansiyellerini en üst düzeye çıkarma eğiliminde olanlar arasında ayırım yapma ihtiyacını vurgulayan Spence ve Helmreich tarafından ilerletilmiştir (Asan, 2011).

## MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN OLUŞUMU

Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda farklı görüşler bulunmaktadır. Mükemmeliyetçi kişiliğin oluşumuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde daha çok aile tutumları ve sosyal öğrenmeler ön plan çıkmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda ebeveyn tutumları büyük önem taşır. Ebeveyn eleştireliliği, anne-babanın çocukları tarafından aşırı derecede sert olarak algılanmalarıyla ilgilidir. Ebeveyn beklentileri ise çocukların anne-babaları tarafından kendileri için çok yüksek standartlar koyduğuna inanmaları şeklinde açıklanabilir (Benk, 2006).



Mükemmeliyetçiliğe ilişkin, ebeveyn tutumları arasında yapılan karşılaştırmada anne-babalarının koruyucu tutum sergilediğini düşünen bireylerin, - koruyucu ebeveynlerin çocuklarını aşırı ve yersiz koruma/gözetmeleri ve buna paralel çocuklarından aşırı istekte bulunmaları bağlamında- ebeveynlerinin yüksek düzeyli beklentileri ile aile beklentileri ve ailesel eleştiri puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erözkan, 2005).

Araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin çocukluk dönemi boyunca kazanılan sosyal öğrenmeler sonucunda ortaya çıktığını savunmaktadırlar. Buna göre mükemmeliyetçilik genetik geçişli değildir, mükemmeliyetçi ebeveynlerin çocukları aile beklentileri nedeniyle mükemmeliyetçi eğilimler gösterebilmektedir. Aile baskısı, sosyal çevreden gelen baskılar, medyanın baskısı, gerçek olmayan modeller edinme mükemmeliyetçiliğe neden olan faktörler arasındadır (Adderhold-Alliot, 1987; Akt. Bencik, 2006) .

Mükemmeliyetçi kişilerin bu yapılarını sürdürmelerine neden olan belli düşünce kalıpları bulunmaktadır. En önemli düşünce kalıplarından birisi “ya hep ya hiç” tarzı düşünmedir. Yalnız kusursuz performansla tatmin olan mükemmeliyetçiler önemsiz hataları bile tolere edemezler. Onlara göre problemlerin doğru ve kesin tek bir çözümü vardır. Ya hep ya hiç düşünme eğilimi nedeniyle, düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak bireylerde genellikle depresyon, anksiyete ve öfke görülebilmektedir (Erözkan, 2009).

Mükemmeliyetçilik kaynaklarını açıklamaya çalışan birçok kuram olmasına rağmen bu kuramları destekleyecek yeteri kadar araştırma bulunmamaktadır. Bu bakımdan bazı çalışmalara göre mükemmeliyetçilik çocuklukta gelişmeye başlamaktadır. Flett ve arkadaşları (2002) mükemmeliyetçiliğin çocuk üstündeki ebeveyn baskısı, baskı ve ebeveyn rollerinde değer kaybı ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Bu bakımdan çocuklukta mükemmeliyetçilik oluşuma dair dört farklı model geliştirmişlerdir. Bunlar: sosyal beklentiler modeli, sosyal öğrenme modeli, sosyal reaksiyon modeli ve endişeli yetiştirme modelleridir (Flett ve arkadaşları, 2002; Akt. Benk,2006).

**1. Sosyal Beklentiler Modeli:** Çocuğun büyümesi sırasında mükemmel davranışlar sergilediğinde ebeveynlerinden daha çok kabul gördüğü bulunmuştur. Bu bakımdan bazı ebeveynler çocuklarından karşılayamayacakları yüksek standartlara uymalarını isterler. Ebeveynlerinin istek ve beklentilerini karşılayamayan çocuklar kendilerini çaresiz ve yardıma muhtaç bir durumda hissederler. Bu bakımdan bazı araştırmacılar göre çocuklar ebeveyn ilgisini çekebilmek için mükemmeliyetçi bir kişilik yapısı geliştirirler.

**2. Sosyal Öğrenme Modeli:** Ebeveynleri mükemmeliyetçi olan çocuklar da gene onları taklit ederek mükemmeliyetçi olmaktadır. Burada çocuklar mükemmeliyetçiliği anne ve babalarından öğrenmektedirler.

**3. Sosyal Reaksiyon Modeli:** Bazen de çocuklar yetiştirilirken çok kötü koşullar ile karşılaşmaktadırlar. Bu tip çocuklar özellikle fiziksel istismara maruz kalmaktadırlar. Bundan başka sevgi yoksunluğu, utandırılma ve kaotik aile ortamında yetişen çocuklarda belli bir tepkisellik oluşur. Bu tip çocuklar yetiştirilme koşullarına kendileri mükemmeliyetçi olarak tepki veriler. Bu bir çeşit başa çıkma mekanizmasıdır.

**4. Kaygılı Yetiştirme Modeli:** Bazı ebeveynler çok endişeli yetiştirme tarzına sahiptirler. Hatalara çok fazla takılırlar ve düşkünlük gösterirler. Bu bakımdan çocuktan hata yapmaması istenir. Hata ve hatanın sonuçları çok önemlidir. Bu tip ebeveynlerin mükemmel olamama ya da çocuklarının mükemmel olamaması gibi korkuları bulunmaktadır. Çocuktan sıklıkla olası hatalara ve bunların çocuğun hayatını gelecekte etkilemesine dikkat etmesi istenir ve bu hataların başkaları tarafından nasıl olumsuz biçimde değerlendirileceği hatırlatılır. Mükemmeliyetçi kimselerin ailelerinin bazı özellikleri ise şu şekildedir: aşırı kargaşalı, kontrol, başarıya göre değerlendirme yapma, ahlakçılığın abartılması ve dine düşkünlük. Bundan başka aile ortamlarında daha az kendini ifade etme ve bağımsızlık bulunmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin gelişimi ile ilgili modelleri birleştirirsek sosyal olarak belirlenen ve kendine yönelik mükemmeliyetçilikte şu tablo ortaya çıkmaktadır; çocuklarla ilgili faktörler yani çocukların mizaçlar ve bağlanma biçimleri, ebeveynle ilgili faktörler, hedefleri, uygulamaları, ebeveynlik stilleri, kişilikleri ve çevresel baskılar, kültür, akranlar, öğretmenler gibi mükemmeliyetçiliği etkilemektedir. Bu faktörlerden başka mükemmeliyetçilik biçimleri şu şekilde katılmaktadırlar; kendine yönelik mükemmeliyetçilik (içselleştirme) yani sosyalleşmeye açık olma ve çeşitli yeteneklere sahip olma, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için ise travmatik deneyimler, kaotik deneyimler, mükemmeliyetçi olmama için ise direnç ve isyan etkilidir (Asan, 2006).

## **MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN BOYUTLARI**

### **Tek Boyutlu Bakış Açısından Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilikle ilgili başlangıçtaki açıklamalar, kişinin kendini tanımlamasına ve kendine yönelik bilişlerine odaklı olarak tek boyutlu bir bakış açısıyla yapılmıştır (Ellis, 1962; Burns, 1980; Pacht, 1984: Akt. Selişık, 2003). Bu nedenle, başlangıçtaki değerlendirme araçları da, Burns Mükemmeliyetçilik Ölçeği (1980) gibi, çoğunlukla kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğini ele almıştır. Son zamanlarda ise, mükemmeliyetçilik yalnızca kişinin kendine yönelik boyutuyla düşünülmemekte, kişiler arası ilişkileri de içermektedir (Frost ve diğ. 1990; Hewitt ve Flett, 1991: Akt. Tuncer, 2006).

### **Çok Boyutlu Bakış Açısından Mükemmeliyetçilik**

Bireyin kendi içindeki bileşenleri kadar kişiler arası bileşenleri üzerine de odaklanılmasıyla, mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapı olarak çalışılmaya başlanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin çeşitli boyutlarını açıklayan iki yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) ile Hewitt ve Flett (1991)'in mükemmeliyetçiliği ölçmek için geliştirdikleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerinde görülmektedir (Tuncer, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapı olarak ele alınması ile beraber, yazında mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin sağlıksız yönlerine odaklanıldığı görülmektedir. Rice ve Preusser'e (2002) göre bunun en önemli sebebi mükemmeliyetçiliği ölçmek için geliştirilen ölçeklerin özellikle yetişkinlere yönelik olması ve mükemmeliyetçiliğin işlevsel olmayan yönlerine yönelik maddeler hazırlanmış olmasıdır (Baş, 2010).

Terry-Short ve Ark. Mükemmeliyetçiliği pozitif ve negatif olmak üzere ikiye ayırarak incelerken benzer şekilde Rice ve Ark. mükemmeliyetçiliği uyumlu (adaptive ) ve uyumsuz (maladaptive) olarak ikiye ayırarak incelemiştir. Uyumlu (adaptive) mükemmeliyetçilerin ulaşmayı amaçladıkları yüksek standartları bulunmakta ve bu amaçlara ulaşmak için belirli bir plan çerçevesinde çalışmalarını sürdürmektedirler. Bu gruba giren mükemmeliyetçilerin motivasyon başarı oranları yüksektir. Buna bağlı olarak benlik algıları da olumludur. Uyumlu mükemmeliyetçilerin aksine uyumsuz (maladaptive) mükemmeliyetçiler ise kendilerine ulaşamayacakları yüksek standartlarda hedefler belirlemekte ve bu hedeflere ulaşma konusunda endişe duymakta ve çalışmalarını ertelemektedir. Bu gruba giren

mükemmeliyetçilerde kaygı oranı ve depresyona girme riski yüksek, benlik algısı olumsuzdur (Tuncer, 2006).

Uyumlu mükemmeliyetçilerin akademik performans için yüksek standartlar oluşturdukları ve yüksek seviyelerde genel ve sosyal öz-yeterliliğe sahip oldukları ve bununla birlikte standartları ve performansları arasındaki zıtlıkla daha az ilgili oldukları görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ise standartları ve performansları arasındaki farkla ilgili olma, düşük öz-yeterlilik daha erteleyici ve depresif olma eğilimindedirler (Baş, 2010).

Hamachek (1978)'e göre, olumlu mükemmeliyetçilik, ebeveynlerinin disiplinlerini ya da çabalarını taklit ederek olumlu model alma ile ya da ebeveynlerinin düzensizliklerine ya da başarısızlıklarına karşı bir tepki sonucu olumsuz model alma yolu ile öğrenilir. Diğer yandan olumsuz mükemmeliyetçilik ise, çevrenin şartlı kabulü, tutarsız kabulü ya da hiç kabul etmemesi sonucu oluşur (Akt. Karataş- Karayel, 2011).

Roedell (1984)'a göre mükemmeliyetçiliğin olumlu ya da olumsuz olması bireyin onu nasıl kullanacağıyla ilgilidir. Eğer uygun kullanılırsa mükemmeliyetçilik başarıyla sonuçlanır, eğer bireyde güven eksikliği, hatalara karşı aşırı hassasiyet varsa ve bireyin motivasyonu dış kaynaklı ise mükemmeliyetçilik olumsuz bir yapı olacaktır (Akt. Karataş- Karayel, 2011).

## **MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ**

Antony ve Swinson (2000) ise; Ellis'in yaklaşımından etkilenerek, mükemmeliyetçi kişilerin özelliklerini belirtmişlerdir. Bunlar;

**a)Aşırıya kaçmak:** Mükemmeliyetçilikte kaygı ya da kişinin performans standartlarına ulaşamama ihtimaline karşı duyduğu rahatsızlık görüldüğünden mükemmeliyetçi insanlar genellikle davranışlarında aşırıya kaçarlar. Aşırıya kaçmak bir davranışı hata olmayacağından emin olana kadar tekrarlamaktır.

**b)Aşırı kontrol etme ve teminat arayışı:** Mükemmeliyetçiler işleri düzgün yaptıklarından emin olmak isterler. Bu nedenle doğru yapıp yapmadıklarını sıklıkla kontrol ederler ve beklenen standarda ulaşip ulaşmadıkları hakkında sürekli teminat ararlar.

**c)Aşırı düzenleme ve liste yapma:** Mükemmeliyetçiler yapılacaklar listesi ya da eşyaları belli bir düzene göre dizme gibi detaylarla çok meşgul olurlar. Belli bir seviyede düzenleme yapmak faydalı olmasına rağmen aşırı düzenleme işimizi bitirmenize engel olabilir.

**d)Karar verme güçlüğü:** Mükemmeliyetçiler genellikle karar vermede güçlük yaşarlar. Çeşitli alternatiflerle karşılaşan mükemmeliyetçi bireyler genellikle telafisi mümkün olmayan hatalar yapmaktan korkarlar ve karar vermekte zorlanırlar.

**e)Erteleme:** Mükemmeliyetçiler bir işe başlamayarak işi mükemmelin altında yapma olasılığından kurtulmuş olacaktır.

**f)Yetki verememe:** Mükemmeliyetçi birey karşısındakinin işi mükemmel yapacağına güvenemediğinden işbirliği yapamaz, başkasına yetki veremez, bütün işi tek başına yapmaya çalışır.

**Çok çabuk pes etmek:** Mükemmeliyetçi bireyler belli bir amaca ya da hedefe ulaşamayacakları endişesiyle denemekten vazgeçerler (Akt. Karakaş, 2008)

Antony ve Svinson (2000) un mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine benzer şekilde, Shafran'ın mükemmeliyetçiliğin özellikleri şu şekilde açıkladığını görüyoruz (Shafran ve diğ.,2002; Akt. Karataş-Karayel, 2011):

**1. Psikopatolojik Yapı ve Hastalıklı Başarısızlık Korkusu:** Mükemmeliyetçi insanlar, belirledikleri herhangi bir alanda, performanslarıyla ilgili bir başarısızlık algıladıklarında olumsuz öz eleştiri yaparlar. Bu durum, amaçlarını başarmaya yönelik çabalarını pekiştirir.

**2. Standartları Belirlerken Çift Kutuplu Düşünmek:** Zayıflamayla ilgili kendine standart belirleyen bir mükemmeliyetçi, her gün bir önceki güne göre en az bir kilo vermesi gerektiğini düşünebilir. Bu standart ya karşılanır ya da karşılanmaz. Onun için yarım kilo vermek başarı değildir. Mükemmeliyetçi insanların ya hep ya hiç düşünme tarzını benimseyen insanlar olarak tanımlanmaları bu yüzden hiç şaşırtıcı değildir. Mükemmeliyetçi, kuralları bozduğunda, kendini suçlamaya başlar.

**3. Öz Kontrol İhtiyacı:** Mükemmeliyetçi insanlar, kendilerini, kişisel standartlarını elde etmeye adanlar. Böylesi bir adanma, müthiş bir öz kontrol gerektirir.m Kendilerini

kontrol etmeleri, onların amaçlarını başarmaları için çok önemlidir. Genellikle, öz kontrol, standartlarını gerçekleştirmeleriyle direk ilgili olmayan, zevk veren aktiviteleri kısıtlamayı içerir. Mesela anoreksiya nevroza teşhisli bir mükemmeliyetçi, kendine her gün bir kilo vermeyi hedef koyarsa, sadece hayatta kalmasını sağlayacak kadar yemek yer. Herhangi bir aşırılık onun için oburluktur ve etik dışıdır.

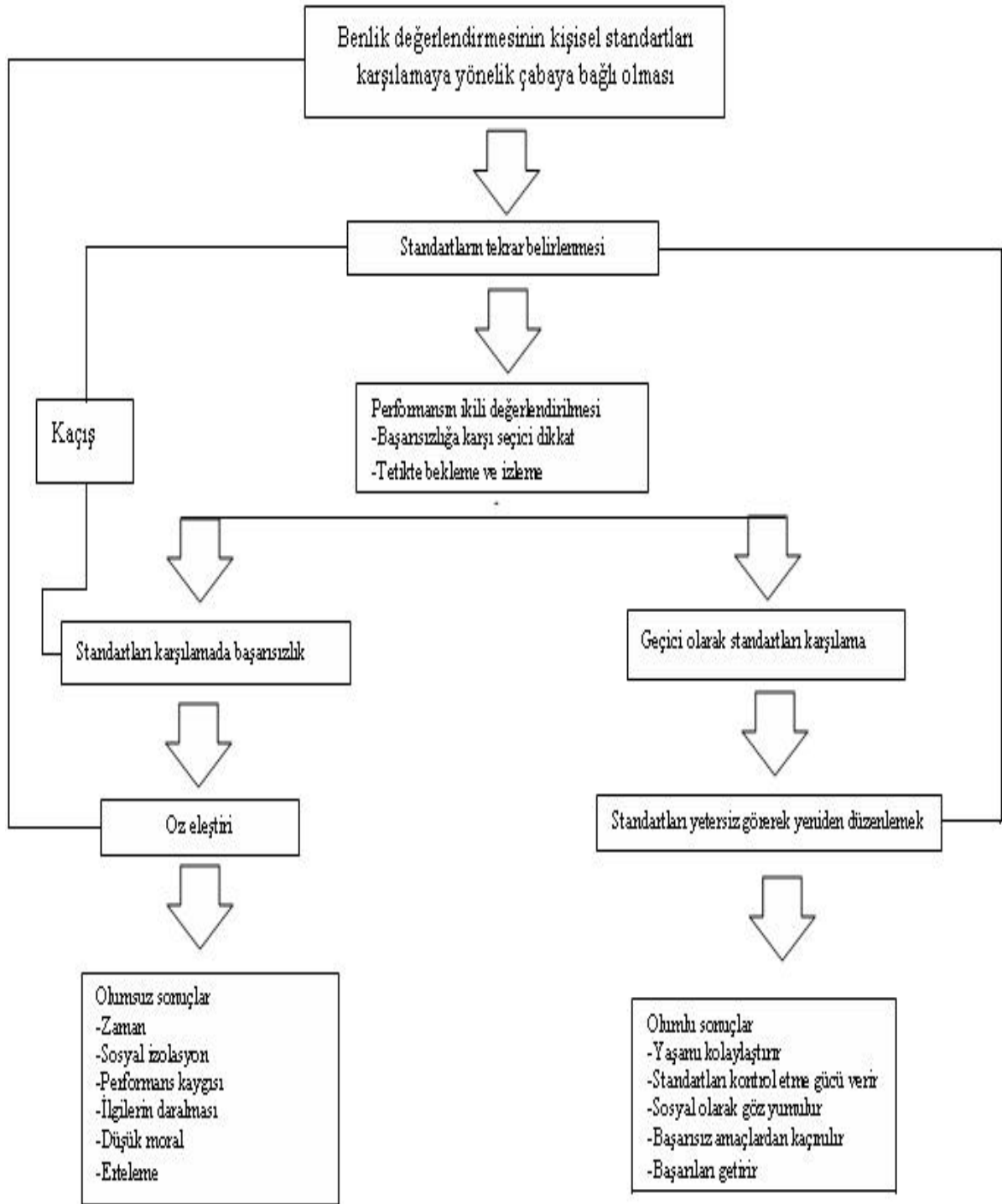
**4. Performansın Değerlendirilmesi:** Bir kere kişisel standartlar belirlendiğinde belirlenen standartlarla ilgili performans sürekli ve titiz bir biçimde değerlendirilir. Bu performans, yalnızca belli bir standardın başarılmasını değil aynı zamanda, amaca ulaşmak için gereken çabayı da kapsar. Örneğin bir mükemmeliyetçi, yalnızca her gün bir kilo vermesini değil aynı zamanda, son derece güçlü bir açlık hissine rağmen yemeye karşı direnmesine yönelik çabasını da değerlendirir. Bazı mükemmeliyetçiler, olumsuz sonuçları, yeterli derecede çaba göstermediklerinin kanıtı olarak algırlarlar.

**5. Standartları Karşılamadaki Başarısızlık:** Nevrotik (Klinik) mükemmeliyetçiler, kendi standartlarını ve performanslarını ön yargılı bir şekilde değerlendirirler. Başarısızlığa karşı seçici dikkat geliştirir ve başarılarını önemsemezler. Mükemmeliyetçiler, başarısızlık korkusuyla yüzleşmemek için görevi tamamen bırakmaktansa görevlerini ertelemeye başlarlar. Erteleme, kişinin, kendisiyle ilgili gerçekçi olmayan beklentilerinin yükünü algıladığında verdiği bir tepkidir. Erteleme, yeme bozuklukları olan mükemmeliyetçilerde, kilo vermek için çaba sarf etmeyle yer değiştiren sürekli tartılma davranışıyla kendini gösterir. Kiloyu sürekli ölçmek bir anlamda davranışın ertelenmesidir. Bu gibi kaçınmalar çözüm değildir. Bireyin kaygıları azalmaz be bireyin, beklentilerini karşılanmada başarısız olacağına yönelik tahminleri devam eder.

**6. Standartların Başarılı bir Şekilde Karşılanması:** Klinik mükemmeliyetçilerin, zor standartlarını ara sıra karşıladıklarına rastlanabilir. Bu başarının iki sonucu vardır: birincisi, bu başarı, bireyin geçici olarak kendini olumsuz değerlendirmesini engeller, standartlarına ulaşmak için pekiştirici olur. İkincisi, standartlarını yükseltmek için, yeniden değerlendirmesine neden olur. Mükemmeliyetçi, standartlarına ulaştığı zaman, yetersiz standartlar belirlediğini düşünür. Bireyin standartlarını yeniden düzenlemesi genellikle başarısızlıkla sonuçlanır ve böylece mükemmeliyetçi birey kendini tekrar eleştirmeye başlar.

**7. Mükemmeliyetçilikte Israr Etmek İçin Diğer Nedenler:** Mükemmeliyetçi bireyler sıklıkla ailelerinin kendileriyle ilgili yüksek beklentileri olduğunu ve kendilerini

eleştirdiklerini ifade ederler. Yüksek standartların karşılanması, kişinin yaşamını kolaylaştırmada dolaylı bir yarar sağlar. Bireyde dzenli olma ihtiyaçı ve kontrol hissi uyandırır. Yalnız, mükemmeliyetçi bireylerde, bu olumlu sonuçlar kılık değiştirerek, performans kaygısı, ilgilere karşı yabancılaşma, sosyal izolasyon, tükenme, geniş bir alana yayılan başarısızlık hissi gibi olumsuz sonuçlara neden olur. Mükemmeliyetçiliğin sürdürülmesine neden olan bir takım süreçler bulunmaktadır.



Şekil 1. (Shafran ve diğ., 2002; Akt. Karataş-Karayel, 2011)

Mükemmeliyetçilik eğilimleri büyük ölçüde sevgi, kabul görme/reddedilmeme ve onaylanma gereksinimleri ile başlamaktadır. Mükemmeliyetçi bireyleri yönlendiren düşük



düzeydeki benlik saygılarıdır. Mükemmeliyetçiler sevgi ve onaylanma gereksinimleri bağlamında, diğerlerinin bakış açıları, istek ve gereksinimlerine karşı duyarlık gösterememektedirler. Onlar aşırı benmerkezci biçimlerinden ötürü, değişimin diğer bireylerce gerçekleşmesini beklemektedirler. Mükemmeliyetçilerin bu eğilimleri, kişilerarası ilişkilerini ve iletişim becerilerini geliştirmek yerine, daha da içinden çıkılmaz bir durum oluşturmaktadır (Flett ve diğerleri,1995; Akt. Erözkan, 2005).

Görüldüğü gibi kişinin, yaşantısında sevlmeme, onay görmeme ve bunun gibi durumlardan kaynaklı olarak kaygı yaşaması, kusursuz olma gereksinimini pekiştirmektedir. Kişi, kusursuz olma konusunda hayal kırıklığı yaşadıkça kaygıları bir kat daha artmakta ve bu durum onun için bir kısır döngü haline gelmektedir. Bu sonucun, bireyin ruh sağlığı açısından istendik bir durum olduğu söylenemez (Tuncer ve Acar, 2006)

## **MÜKEMMELİYETÇİLİKLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR**

Özelikle Türkiye’de mükemmeliyetçiliği çocukluk düzeyinde araştıran çalışmanın yok denecek kadar az sayıda olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmaların önemli bir kısmı üniversite ve lise öğrencileri ile yürütülmüştür (Mısırlı- Taşdemir, 2003).

Okul çağı çocuklarıyla da yapılan az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların bir bölümü de üstün yetenekli çocuklarla yürütülmüştür. Oysaki mükemmeliyetçilik sadece belli özel gruplara yönelik bir problem değildir.

Frost, Lahart, Rosenblate (1991), 41 bayan üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçilik düzeyleriyle ebeveynlerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini karşılaştırmışlardır. Bayan öğrencilerle ebeveynlerinin her birinin ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Annelerin ölçekten aldıkları toplam puanla kızların ölçekten aldıkları toplam puan arasında anlamlı ilişki bulunurken bayan öğrencilerin puanları ile babalarının puanları arasında korelasyon bulunmamıştır. (Asan, 2006).

Hewitt, Flett, ve Mikail (1995), öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları ve ebeveysel otorite tarzları (serbestliğe imkân vermeyen, izin verici, yetkili) arasındaki ilişkiye odaklandıkları çalışmada erkek öğrencilerin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını (diğerlerinin gerçekçi olmayan standartlar oluşturma eğilimini görmeyi yansıtır),

anne ve babalarının otoriterlik (cezalandırıcı, aşırı kontrol edici ve kısıtlayıcı) seviyeleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Uyanık, 2004).

Change ve Rand (2000) mükemmeliyetçilik, stres, psikolojik semptomlar ve ümitsizlik arasındaki ilişkiyi 215 üniversite öğrencisi üzerinde incelemiştir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik psikolojik semptomlarla ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde ümitsizlik ile de ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte araştırmanın bulguları Frost ve diğ. (1993) ve Flett ve diğ. (1995)'nin bulguları ile tutarlı olarak kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında ilişki olmadığını göstermiştir. (Uyanık, 2004).

Kenneth ve Frederick (2004), uyumsuz mükemmeliyetçilik ve yetişkin bağlanması ile kolej öğrencilerinin özgüvenleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu araştırmayla ortaya çıkan sonuçlar şunlardır: şüpheli ve güvensiz mükemmeliyetçi öğrencilerin kendi kendini eleştirme, uzun uzadıya düşünme, anlamış gibi görünen kişiler oldukları bulunmuştur (Sapmaz, 2006).

Oral (1999) araştırmasında, 333 üniversite öğrencisi üzerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve yaşam olaylarının depresyon belirtileri ile ilişkisini incelemiştir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt&Flett, 1991)'nin Türkçeye uyarlandığı bu çalışmada, kişinin kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanları, Beck Depresyon Ölçeği puanları ile olumsuz yönde ilişki gösterirken, başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili (toplumsal beklentiye dayalı) mükemmeliyetçilik puanları Beck Depresyon Ölçeği puanları ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Flett ve arkadaşları (1995) araştırmalarında mükemmeliyetçilik ve durumluk ve sürekli kaygının öğeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda; mükemmeliyetçiliğin hem kadınlar hem de erkekler için durumluk ve sürekli kaygı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçilikte cinsiyet ayrımının olmadığını ancak kadınlarda özellikle fiziksel tehlike ve sosyal değerlendirme durumlarında arttığını tespit etmişlerdir (Yatar -Yıldız, 2007).

Mükemmeliyetçiliğin çocukluktaki gelişiminde aile faktörüyle ilişkisi birçok çalışmada ele alınmıştır. Rice ve Mirzadeh (2000) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik tipleri ile aileye bağlanma arasında bir ilişkinin olduğunu, olumlu mükemmeliyetçiliğin olumsuz mükemmeliyetçilere göre ailelerine daha kaygısız bağlandıklarını belirlemişlerdir. Olumsuz mükemmeliyetçi ergenler olumlu mükemmeliyetçi

ergenlere göre ailelerinin çok eleştirmeleri ve yüksek beklentileri olmasından daha fazla şikayet etmektedir. (Rice, Ashby, Preusser, 1996, Akt; Önder ve Kırdök, 2009 ))

Taşdemir-Mısırlı (2003), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni (1990) Türkçeye uyarladığı çalışmada, üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik inançları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin güvenilirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemiyle yapılmış ve Cronbach alfa değerlerinin, alt testler için .63 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik kat sayısı .83, yarıya bölme güvenirlik kat sayısı ise .80 bulunmuştur. Fen liselerinde okuyan 489 ergene Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Rotter İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri'nin Benlik Saygısı alt ölçeği, Öz Yeterlik İnançlarını Değerlendirme Ölçeği ve Problem Çözme Becerileri Envanteri uygulanmıştır. Sonuçta, sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüphe, Ailesel Eleştiriler ve Kişisel Standartlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin, Türkiye'deki liselerde hatta Türkiye'de ilk defa incelendiği bir araştırma olması yönüyle önemlidir.

Kırdök (2004), ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçmeye yönelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçeğin birinci yapı geçerliği çalışması 382, ikinci yapı geçerliği çalışması 648 öğrenci örneklemeyle gerçekleştirilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında toplam 242 öğrenciye Çocuklar için Depresyon Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Test tekrar test güvenirliği çalışmasında 82 öğrenci üzerinde ölçek dört haftalık arayla uygulanmıştır. Faktör analizleri sonucunda iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu iki alt ölçek olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçekleri olarak belirlenmiştir.

Erözkan (2005)'in, 340 üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeylerini araştırdığı çalışmada Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Frost ve diğerleri, 1990) ve Beck Depresyon Envanteri ( Beck ve diğerleri, 1961) kullanılmıştır. Erkek öğrencilerin, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar alt ölçeklerinden aldıkları puan kız öğrencilerinin puanlarından anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Diğer bir sonuca göre ebeveynlerini koruyucu olarak algılayan öğrencilerin ailesel beklenti puanları ve ebeveynlerini otoriter olarak algılayan öğrencilerin

ailesele eleştiri puanları diğerlerinden yüksek çıkmıştır. Mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki korelasyona bakıldığında, depresyon ile mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki çıkmıştır.

Cırcır (2006) da eğitim fakültesinin 4. sınıfında okuyan 285 niversite ğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında kız ğretmen adaylarının, erkek öğretmenlere oranla düzen boyutunda daha fazla mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir. Eleştiri alt boyutunda ise erkek ğretmen adaylarının, kız ğretmen adaylarına oranla daha fazla mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca babası ilkokul mezunu olan ğretmen adaylarının, babası niversite mezunu olan ğretmen adaylarına oranla daha fazla eleştirel mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Annesi ilkokul mezunu olan ğretmen adaylarının, annesi ortaokul, lise ve niversite mezunu olan ğretmen adaylarına kıyasla daha yüksek düzeyde eleştirel mükemmeliyetçi bir tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Dıştan denetimli ğretmen adaylarının, içten denetimli ğretmen adaylarına oranla mükemmeliyetçi tutumun hata ve şüphe boyutunda daha fazla mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları araştırmaların önemli bulgularındandır.

Sapmaz (2006), 929 niversite ğrencisi üzerinde, mükemmeliyetçi olmayan niversite öğrencileri ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olanların çeşitli psikolojik semptomları yaşama düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını inceleyerek, mükemmeliyetçiliğin yalnızca sağlıksız bir kişilik değişkeni olmadığını ortaya koymak amacıyla bu çalışmayı yapmıştır. Elde edilen bulgular ışığında uyumsuz mükemmeliyetçilerin psikolojik belirti düzeyleri en yüksek grup olduğu belirlenmiştir. Bu sırayı mükemmeliyetçi olmayanlar takip ederken en düşük düzeyde psikolojik belirtilere sahip olan grubun uyumlu mükemmeliyetçiler olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin ise, öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarıyla ilişkisi anlamlı bulunamamıştır.

Benk (2006), 309 niversite ğrencisi ile yaptığı çalışmasında üniversitelerde okuyan öğrencilerin, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Mükemmeliyetçilik, bağımsız değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyet, mezun oldukları lise türü, kardeş sayısı, doğum sırası, anne babanın eğitim durumu, ailenin algılanan gelir düzeyi, resmiyet, eleştiricilik, destekleyicilik, paylaşımcılık, huzur, gibi algılanan anne-baba-ocuk ilişkileri, ebeveynlerin algılanan anne-baba tutumu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. SCL 90 Ruhsal belirti tarama listesi ile çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik leği arasındaki

ilişki incelendiğinde ise, çok boyutlu mükemmeliyetçilik alt boyutlarından, sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin SCL 90'nın tüm alt boyutları olan somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm ve SCL 90 toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bencik (2006) üstün yetenekli 49'u kız, 71'i erkek olmak üzere toplam 120 ergen üzerinde yaptığı araştırmada, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe benlik saygılarının azaldığını bulmuştur. Sonuç olarak mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesinin özsaygı ve özgüven üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Yaoar (2008)'un, 430 üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçi kişilik özellikleriyle empati düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, yüksek empati düzeyine sahip öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzen alt boyutu düzeyi, düşük empati düzeyine sahip öğrencilerden, anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin düzen düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek; erkek öğrencilerin hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler ve kişisel standartlar düzeyi kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Dilmaç ve diğerleri (2009)'nin 532 ilköğretim öğrencisiyle yaptıkları araştırmalarında elde ettikleri bulgular sonucunda; öğrenciler, mantıkdışı inançları arttıkça bir görev ya da duruma ilişkin hatalara yönelik ilgilerinin de arttığını belirtmişlerdir. Araştırmanın bir başka sonucuna göre, öğrencilerin davranışlarından şüphe etmesi, mantıkdışı inançlarla pozitif ilişkilidir. Ayrıca mantıkdışı inancın başarı talebi boyutu, davranışlara karşı ilgiyi artırmaktadır. Yapılan bir görev ya da yerine getirilen bir sorumlulukta öğrenci; kendi performansına yönelik işlevsel olmayan memnuniyetsiz düşüncelere sahip ise, öğrencinin mükemmeliyetçi olma özelliği artacak ve öğrenci olumsuz bir mükemmeliyetçi özellik gösterecektir.

Arslan ve diğerleri (2010), 535 üniversite öğrencisinde yalnızlığı ve mükemmeliyetçiliği araştırmışlar, bu amaçla Ucla Yalnızlık Ölçeği (Demir, 1989) ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni (Frost, 1999) kullanmışlardır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin yalnızlık puanları kız öğrencilerden yüksek bulunmuş; ama fark anlamlı bulunmamıştır. Erkeklerin, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler, kişisel standartlar puanları kız öğrencilerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Yalnızlık ile mükemmeliyetçilik arasındaki korelasyonlara bakıldığında,

yalnızlık ile düzen ve kişisel standartlar arasında olumsuz ilişki bulunurken, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur; ancak ailesel beklentiler ve yalnızlık arasındaki ilişki olumlu olsa da anlamlı çıkmamıştır.

## DENETİM ODAĞI

Günümüzde bazı insanlar, çevrelerinde meydana gelen olayları düzenleyemeyeceklerine inanmaktadırlar. Bu tarz düşünceye sahip insanlar, başarı ve başarısızlıklarını kendi dışındaki nedenler ile ilişkilendirme eğilimindedir. Bazı insanlar ise yaşadığı olayları kendisinin düzenleyebildiği ve bu nedenle kader veya şans gibi kavramların yaşamlarında önemli yere sahip olmadığını düşünmektedirler. Bireyler arasındaki bu anlayış farklılığı, bireylerin basta değişim olmak üzere iletişim, liderlik, motivasyon ve benzeri örgütsel süreçlere farklı tepkiler vermelerine neden olmaktadır.

“Denetim Odağı” kavramı ilk defa Jerry E. Phares (1957) tarafından yapılan deneysel çalışmalarla ortaya atılmıştır. Daha sonraki yıllarda Julian B. Rotter tarafından sosyal öğrenme kuramı içerisinde kuramsallaştırılmıştır. Yıllar içerisinde birçok araştırmaya konu olan denetim odağının birbirini destekleyen birçok tanımı yapılmıştır.

Rotter tarafından 1966 yılında yapılan tanıma göre denetim odağı; bireyin iyi ya da kötü olarak kendisini etkileyen olayları kendi yetenekleri, özellikleri kaderi ya da güçlü olan başka insanlar gibi değişkenlere bağlama eğilimidir. Denetim odağı, insanların yaşamlarındaki olaylar ve davranışları sonuçlarından kimi ve neyi sorumlu tuttukları ilişkin algıları olarak ele alınmaktadır (Demirel,1993).

Gardner ve Warren (1978)’a göre denetim odağı, bireyin kendi davranışlarının sonucu olarak bireysel sorumluluğu kabul etme derecesidir. İçsel denetim, bireyin basına gelenlerin kendi davranışları sonucunda olduğunu kabul etmesi, dışsal denetim ise, bireyin basına gelenlerin talih, şans, kader ya da başkaları tarafından olduğuna inanması olarak tanımlanmaktadır. Yani, kişinin bireysel sorumluluğunu kabul etmesi, denetim odağı

düzeşinin içsel denetimli olma düzeyine yaklaşması ile paralel görölmektedir (Akt; Selcen,2009).

Aynı şekilde Phares (1972) denetim odağını iyi ya da kötü olarak kendisini etkileyen olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları olarak içsel unsurlara göre ya da şans, talih ve güçlü başkaları gibi kendisi dışındaki güçlerin işi olarak dışsal unsurlara göre algılaması eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2002).

Selcen' e (2009) göre; kontrol odağı her insanda farklıdır. Bu farklılığın başlıca nedenlerinden biri bazı insanların, çevrelerinde ve hayatlarında gelişen önemli olaylar üzerinde, göreceli olarak az bir etkileri olduğunu düşünmeleridir. Bazıları ise yaşadıkları olaylar konusunda belli bir etkileri olduğuna inanırlar. Kontrol odağı, insanların bu tarz düşünceleri ile ilgilidir. Konu ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarına göre, kültür faktörünün de insanların kontrol odaklarını algılama biçimleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Diğer araştırmalar, bireysel farklılıkların sadece kültürle değil, aynı zamanda fiziksel sağlık ve psikolojik uyum ile de ilintili olduğunu göstermiştir.

## **İÇ KONTROL ODAĞI VE DIŞ KONTROL ODAĞI**

İç kontrol odağı inancı ile dış kontrol odağı inancı arasındaki en önemli fark, iç kontrol odağı inancı olan kişilerin kendi davranışlarının olaylara sebep olduğuna inanması iken, dış kontrol odağı inancı olan kişilerin ise olayları şans ya da kader gibi dış faktörlerin belirlediğine inanmalarıdır (Dağ, 2002).

Yeşilyaprak (2005)'a göre, iç denetim odaklı insanlar pekiştirmenin kendi davranışlarına bağlı olduğunu düşünerek kendi yaşamlarından sorumlu olduklarını düşünürler ve buna uygun davranış ortaya koyarlar. Dış denetimli insanlar ise pekiştirmenin dışsal güçlere bağlı olduğunu düşünerek sahip oldukları yetenekleri ve davranışlarıyla çok az şeyi iyileştirmek için ya hiç çaba göstermezler ya da çok az gayret gösterirler.

Sonucun, davranışlarının direk bir uzantısı olduğunu düşünen kişiler, “içten denetimli” olarak tanımlanmaktadır. Diğer yandan “Dıştan denetimli” olarak tabir ettiğimiz kişiler ise, sonucun genel olarak kendi davranışlarından bağımsız ve denetimin de kendi kontrolü

dışındaki faktörlere bağlı olduğuna inanan bireyler olarak tanımlamaktadır (Kaptanoğlu, 2002).

## **DENETİM ODAĞININ BİR KİŞİLİK ÖZELLİĞİ OLARAK İNCELENMESİ**

Birçok araştırmanın sonucu olarak denetim odağı kişiliğin bir boyutu olarak birçok kişilik özelliği ile birlikte ele alınmıştır ve incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda kontrol odağı ve çeşitli kişilik değişkenleri arasında koparılamaz bağlar olduğu gösterilmiştir.

### **İçten Denetimli Ve Dıştan Denetimli İnsan**

Dıştan denetimli kişinin dış dünya, toplum ve başkalarının beklentiler işe olan ilişkisi, kendi öz-benliği işe olan ilişkisinden daha baskındır. Bunun tersi olarak, içten denetimli kişilerin kendi öz-benliği ile olan ilişkisi, dış dünya, toplum ve başkalarının beklentileriyle olan ilişkisinden daha baskın görülmektedir.

Rohenow ve O'leary (1978) içsel denetimli bireyleri; hayatında önemli olayların oluşması ile kendi davranışları arasında genelleştirilmiş beklentilere sahip olan bireyler olarak tanımlamışlardır. Dıştan denetimli bireyler ise, olayların genellikle kendi davranışlarından bağımsız olarak, şans, kader veya daha güçlü kişilerce kontrol edildiği beklentisinin hâkim olduğu bireylerdir (Akt: Sarıkaya, 2007).

Rotter'e göre öğrenme, davranışçı öğrenme kuramında olduğu gibi sadece pekiştirmenin bir sonucu değildir. Yazara göre, bireylerin sahip oldukları denetim odağı inançları farklı bakış açılarına neden olabilmektedir. Eğer birey, sonuçlanan olaylar ile pekiştireçler arasında bir ilişkinin var olduğu inancına sahip ise, bu tip kişiler iç denetim odaklı kişiler olarak adlandırılmaktadır. Tam tersine böyle bir ilişkinin var olmadığı inancına sahip bireyler ise dış denetim odaklı olarak kabul edilmektedir (Tabak ve Erkuş, 2008).

Öğrenme ilkelerine dayanarak Rotter kişiliğinin oluşumuna açıklık getirmeye çalışmıştır. Problemleri bir durumla karşılaştığında içten denetim odağına sahip bireyler, sorunu kendi çabalarıyla çözeceklerine dair yorumda bulunurlar. Dıştan denetim odağına sahip bireyler ise, şans, kader ya da kontrol edilemeyen diğer faktörlere ilişkin beklentiler geliştirirler ve ona göre davranırlar. İç denetim odağına sahip bireyler; yaşamlarının herhangi



bir boyutu ile ilgili olarak mutsuz oldukları durumlarda bunu kendi çabalarıyla değiştirebileceklerine inanır iken; dış denetim odağına sahip bireyler ise, yaşamlarını yönlendirme konusunda çaresizlik yaşama eğilimindedirler ve yaşamlarındaki bazı ödülleri kendi çabalarından kaynaklandığına, yalnızca, doğru zamanda doğru yerde olmanın getirdiği bir rastlantı olduğuna inanmaktadırlar İçten denetim odağına sahip bireyler; kendi hayatlarından sorumlu olduklarını hissederler, kaderlerinin kendi aldıkları kararlardan etkilendiğine inanmaktadırlar.

Dışsal denetimli bireyler; çevre üzerinde kontrollerinin daha az olduğuna ya da hiç olmadığına inandıkları gibi, olayları kontrol edemeyecekleri, yaşadıkları olaylarda sonucu etkileyemeyecekleri kanısından dolayı daha kaygılı, pasif, kuşkucu ve dogmatiktirler. Ne kendilerine ne de başkalarına yeterince güvenmeyen dışsal denetimli bireyler, kendilerini tanımada da yetersiz kalmaktadır. Toplumda kabul görme ihtiyaçları daha az, saldırgan ve daha çok savunma mekanizmaları kullanma eğilimindedirler (Sarıkaya, 2007).

İçten denetim odağına sahip bireyler aynı zamanda, etkin ve yenilikçi olarak, riskli davranışlarda bulunmaya daha az eğilimli olmaktadır (Dağ, 1991).

Denetim odağı yönünden bireyler anlamlı olarak birbirlerinden ayrılmaktadır. Araştırmalar içten denetimli kişilerin; entelektüel ve akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcadıkları, okul başarılarının daha yüksek olduğu, özellikle yarışmalarda daha üstün başarı gösterdikleri, toplumsal olaylarda daha aktif olduklarını göstermektedir. Olumsuz etkilere daha fazla direnmekte olan içten denetimli kişiler, kişisel özgürlükleri sınırlandığında daha fazla tepki göstererek, kendilerini daha etkili, güvenli, bağımsız kişiler olarak algılayan, atılgan, girişimci kişiler oldukları görülmektedir (Tümkaya,1996 ).

İç denetim odağına sahip bireyler yaşamlarında mutsuz olduklarında, kendi gayretleriyle bu durumu düzeltebilecekleri inancı içindedirler. Ancak dış denetim odağına sahip bireyler bu durumu değiştiremeyeceklerine inanırlar. Çünkü dış denetim odağına sahip bireylere göre hayattaki bazı ödülleri nedeni kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonucu değil, tamamen doğru zamanda doğru yerde olmanın getirdiği bir rastlantıdır (Solmuş, 2004, Basım ve Seken, 2007; Phares, 1976, Rotter, 1972; Akt: Tabak ve Erkuş, 2008).

Uyma ve uyumsuzluk: dıştan denetim odağına sahip kişiler, kendilerinin çevrelerinin daha fazla uyumlu oldukları söylenen şanssız kurbanları olduklarına inanırlar. Phares, (1976) dışsal denetim odağına sahip kişilerin, standart uyum deneyine uygun davranma olasılıklarının daha fazla olduğunu belirtmiştir. Daha genel olarak, dışsallar daha fazla uyumlu olma eğilimi içindedirler. Aynı şekilde içsel denetim odağına sahip kişiler etkileme amaçlı karşıt girişim içindedirler. Yani bilerek uymama eğilimi gösterirler (Şengüder, 2006).

Bilgin (1988) e göre, dış denetim odağına sahip kişiler, diğerlerine göre daha çok öfke duydukları ve insanları daha az dostça gördükleri saptanmıştır. Dıştan denetimli çocuk daha az popülerdir, daha az inandırıcıdır, kişisel ilişkilerinde iknadan çok güce inanmaktadır. Yetenek oyunlarını değil de tesadüf oyunlarını tercih etmektedir. Gerçek başarılar başkalarından aşağı olmasa bile kendi başarısını küçümseme eğilimindedir.

Aynı şekilde Phares(1976) dışsal denetim odağına sahip kişileri daha anksiyetik, (kederli, tasalı) fakat özsaygısı daha düşük olarak tanımlamıştır (Şengüder, 2006).

## **DENETİM ODAĞININ İŞLEVİ**

Denetim algısının karmaşık bir yapı olduğu bilinen bir gerçektir. İçten denetimli bireyler, yaşamlarını, daha çok kendi kendilerine kontrol edebileceklerine inanırlar ve şimdiki ve gelecekteki davranışları üzerinde daha etkili olmaktadır. Bu bireyler; başarı ve başarısızlıklarının nedenlerini kendi özelliklerine yüklemekte, girişimci özellikleri ile çevreyle ilişkilerini geliştirmek için daha çok çaba harcamakta ve genel olarak kendi yetenek ve başarılarıyla daha çok ilgilenmektedirler (Rotter, Change ve Phares, 1972; Akt; Efiltili, 2006).

Denetim odağı, bir toplumdaki insanların kendi kendini yönetebilen toplumsal süreçlerdeki rolünün ve sorumluluğunun bilincinde olan bireylerden oluşması açısından da değer taşımaktadır

İçsel kontrol odağına sahip kişilerin performansları daha iyidir, çünkü hayatlarında gelişen olayların, sahip oldukları niteliklerden kaynaklandığını düşünürler. Başarılı olduklarına inanırlar, çünkü başarılı olma yolunda çaba harcamışlardır. Dışsal kontrol odağına sahip insanlar ise başarısız oldukları durumlarda olayların kendi kontrolleri dışında geliştiğini

düşündüklerinden şanssız veya kadersiz olduklarına inanırlar. Ya da başkalarının başarılı oldukları durumları, onların şanslı olmalarına ya da verilen görevin basitliğine yorumlarlar.

## **ROTTER'IN SOSYAL ÖĞRENME KURAMI**

Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı; davranışçı kuramlar ile bilişsel kuramları birleştirmeyi amaçlayan, öğrenilmiş davranışlar üzerine yoğunlaşan bir yaklaşımdır. Rotter'in kuramında öğrenme ilkelerine dayanılarak, kişiliğin oluşumuna açıklık getirilmeye çalışılmıştır. Rotter, insanlarda öğrenmenin yalnızca pekiştirmenin bir işlevi olmayıp, bireylerin elde ettiği ödül ve cezaların kendisi tarafından ya da kendi dışındaki güçler ile denetlendiğine ilişkin inancına da bağlı olduğuna dikkati çekmiştir (Yeşilyaprak,1990).

Denetim odağı, bireylerin karşılaştıkları olayların sonucunun meydana gelişinin kendilerinden kaynaklanan faktörlere (kendi kontrolleri ve güçleri gibi) ya da kendileri dışındaki öğelere (şans, kader, tesadüf gibi) yükleme eğilimlerini açıklar. Bu kavramı ilk kez kullanan bilim adamı olan Rotter, öğrenmenin sadece kişileri ödüllendirmekle gerçekleşmediğini, dahası, bireylerin davranışları sonucunda aldıkları ödül ve cezaların kendileri veya kendi kontrolleri dışındaki güçlerce denetlendiğine ilişkin inançlarının da bunda etkili olduğunu belirtmektedir (Yılan, 2007).

### **İç Denetimli Olmanın İstendik Olması**

İç kontrol odağına sahip bireyler, gelecekteki davranışlarını belirlemede, kendilerine katkı sağlayacağına inandıkları çevreye, uyarıcılara veya değişimlere duyarlılık gösterirler. Çevresel koşulları değiştirme konusunda dış kontrol odağına sahip bireylerden daha fazla adım atarlar; yeteneklerine ve başarı veya başarısızlıklarına dış kontrol odağına sahip bireylerden daha fazla önem verirler. Bu bireyler, yaşamlarının herhangi bir boyutuyla ilgili olarak mutsuz olduklarında bunu kendi çabalarıyla değiştirebileceklerine inanırken, dış kontrol odağına sahip bireyler ise, yaşamlarını yönlendirme konusunda çaresizlik yasama eğilimindedirler. Yaşamlarındaki bazı ödüllerin kendi çabalarından kaynaklandığına inanırlar. İç ve dış kontrol odağına sahip bireylerin is ortamlarındaki davranış kalıplarıyla ilgili en belirgin farklılıkların is doyumunu, ise bağlılık, motivasyon ve stres konularında ortaya çıktığı görülmektedir (Solmuş, 2004).

Dönmez (1984), belirli toplumsal durumların algılanmasında denetim odağının etkisini incelediği araştırmasında, içten denetimli bireylerin dıştan denetimlilere göre, kişilerarası ilişkilerde daha rahat ve başarılı olduklarını, toplumsal etkinliklere katılmada daha istekli ve başkalarına yardım etmeye daha yatkın olduklarını bildirmektedir.

Yapılan pek çok çalışma, kişiliğin bir boyutu olarak ele alınan denetim odağının uygun ortamlarda, dış denetimlilikten iç denetimliliğe doğru değiştirilmesinin mümkün olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla dış denetimlilik kişiliğin değiştirilemez bir özelliği olarak algılanmamalı ve çocukluk döneminden başlayarak başta aileler olmak üzere ilgili kişiler bu konuda aydınlatılarak, kendine güven duyan, yaptığı işin sorumluluğunu taşıyabilen ve gücün orada burada değil yalnızca kendi içinde olduğunun farkında olan sağlıklı ve güçlü nesiller yetiştirilmelidir (Cengil, 2004). Düşünme eğitimi sonrası kontrol grubunun denetim odağı puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken deneme grubu çocukların denetim odağı puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Diğer bir deyişle deneme grubu çocukların düşünme eğitimi programı sonrası içten kontrollü oldukları tespit edilmiştir (Alpars, 2007).

## **DENETİM ODAĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

### **Aile - Anne baba tutumları**

Aileler; çocuğun denetim odağının oluşup, gelişmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, anne ve babanın denetim odağı ile çocuklarının davranış biçimleri arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle çevre üzerinde yeterli denetime sahip ailelerin çocuklarını daha iyi yetiştirdikleri gözlenmiştir. Aile ortamının bozuk olduğu durumlarda çocuklar olumsuz yönde etkilenmektedir (Sarıkaya, 2007).

Denetim odağı ile ilgili yapılmış araştırmalara göre; aileleri ile aynı denetim odağına sahip kişilerden kendi aileleri hakkında bilgi istenildiğinde; bireyler ailelerini kendileri üzerinde az disiplin uygulayan ve kendilerine karşı hoşgörülü yaklaşım tarzı sergileyen ana-baba şeklinde tanımlamaktadır.

Levenson'un (1973b) araştırmalarına göre; aileleri tarafından çok fazla ceza alan ve kontrol edilen bireyler; çevrelerinde hep güçlü kişiler tarafından kontrol edilme beklentisi içinde olmaktadır (Phares,1972; Akt: Sarıkaya,2007).

Rotter (1975)'a göre, denetim odağının belirlenmesinde ailenin önemli etkisinin yanı sıra, bireyin içinde yetiştiği her türlü çevre koşulları ve kültürün önemli bir etkisi vardır. Dönmez (1983), anne-baba davranışları ile denetim odağının yönü arasında ilişki olabileceğini belirtmektedir (Selcen, 2009).

Anne ve babaların değer, tutum, inançlarının ifadesi bir kişilik boyutu olarak denetim odağını belirleyen değişkenlerin en önemlisi olarak görülür. Çocuk büyüdükçe denetim odağının dıştan içe doğru değişiklik göstermesi beklenir. Bu sadece yaş ile ilişkili değildir. Ebeveynler çocuklarının kendi başlarına karar verebilmedeki serbestliği büyüdükçe ailesine ve çevresine karşı bağımsızlığını elde etmesi ve daha yeterli duruma gelme çabaları onun içten denetimli olmasında etkili olmaktadır (Şar, 1997).

Anne, babaların çocuklarına yaptırım uygularken, kabul edici bir tutum içerisinde, koşulsuz sevgi ve saygıyı koruyup, aradaki ilişkiye öncelik tanıyarak çocuğun kişiliğine değil, davranışına yönelik bir yaklaşımla, beklentiye uygun, destekleyici ve tutarlı bir yaptırım uygulaması çocukların içten denetimli bir kişilik oluşturmalarını pekiştirmektedir. Kişiliğe yönelik eleştirici, reddedici ve tutarsız tutumlar ise dıştan denetimli olmada etkilidir.

Çocukların denetim odağı büyük ölçüde sürekli etkileşimde buldukları aile ortamı içinde şekillenmektedir. Çocuk özellikle kişiliğin oluşumunda anne ve babasını örnek almakta, onlarla özdeşleşmektedir. Bu öğrenme süreci içinde onun sevgiye, güvene yani çevresindekilere inanmaya, bağımsızlığa, başka bir deyişle büyüdükçe bazı şeyleri kendi başına yapabilmeye ihtiyacı vardır. Anne baba tutumlarının en belirgin iki özelliği duygusal ilişki boyutu ile denetim boyutudur. Duygusal ilişki boyutu çocuğu merkez alan kabul edici tutumdan reddedici tutuma kadar, denetim boyutu da kısıtlayıcı tutumdan hoşgörülü tutuma kadar olan tutumları içine almaktadır (Yavuzer, 1992).

İçsel denetime yönlendirilen çocukların daha meraklı, araştırmacı, anlayışlı, öğrenmeye daha açık ve akademik açıdan da daha başarılı oldukları gözlenmiştir.

Kâğıtçıbaşı (1982)'nin belirlemelerine göre, kız çocukları dıştan denetime erkek çocuklarından daha fazla maruz kalmaktadırlar. Kültürümüzde cinsiyetlere göre farklı yetiştirme yöntemleri uygulama, farklı beklentiler içinde bulunma bireylerin denetim odağı gelişimlerinde de farklılık oluşumuna neden olduğunu ve kız çocuklarının sosyal baskı görmeleri, toplumsal normları içselleştirerek bağımlı, erkek çocuklarının ise bağımsız bireyler

olarak yetiştirilmeleri amaçlanmakla birlikte toplumsal değişim cinsiyet rollerini benimsetme dışında cinsiyete göre yönlendirme ve yetiştirme eğilimini büyük ölçüde etkilediğini savunmaktadır.

## **DENETİM ODAĞI VE AKADEMİK BAŞARI İLİŞKİSİ**

Kontrol odak düzeyinin etkilediği en önemli değişkenlerden birisi de akademik başarıdır. Yapılan araştırmalar, kontrol odağı inancı ile akademik başarı arasında anlamlı ve yüksek bir ilişki olduğunu göstermektedir. Akademik başarı ve denetim odağı düzeyi arasında ilişiye bakıldığında, içsel kontrol ile akademik başarı arasında olumlu; dışsal kontrol ile akademik başarı arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu iki değişken, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, ırk, kültür gibi ara değişkenlerden de etkilenmemektedir (Yeşilyaprak, 2004).

Öğrenciler başarısızlıklarının nedeni olarak, kendi çabalarının yetersiz oluşunu görüyorlarsa iç denetimli; şans, öğretmen, vb. gibi etmenlerin başarısızlığa neden olan değişkenler olduğunu düşünüyorlarsa dış denetimli olarak nitelendirilmektedirler (Lamont, Richard ve James, 2003). Bunların yanı sıra içten denetimli bireylerin, verilen ödev ya da görevleri daha erken başlayıp daha erken bitirdiklerini ve dıştan denetimli bireylere göre akademik başarılarının daha yüksek olduğunu belirten araştırmalara da rastlanmıştır (Jansenn ve Carton, 1999; Park ve Kim, 1998; Akt: Selcen; 2009).

Akademik başarıya ilişkin bireysel farklılıkların kestirilmesi psikologların ve psikolojik danışmanların temel ilgi alanını oluşturmuştur. Denetim odağı ile başarı arasındaki olumlu ilişki mantıksal ve sezgisel olarak ele alınmıştır. Mantıksal olarak, başarı olumlu olarak değerlendirilirse, sonuçlar üzerinde daha fazla denetim sağlayacağına inanan kişilerin daha çok çaba harcamaları beklenir. Özellikle, denetim odağı ve başarı arasındaki ilişkiler daha çok çocuklar için geçerli olabileceği literatürde belirtilmektedir ( Findley ve Cooper, 1983; Akt: Kapıkıran, 2002)

## DENETİM ODAĞI KONUSUNDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Köksal (1991), üniversite öğrencilerinin denetim odakları ve saldırgan davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; cinsiyetin denetim odağı düzeyini etkilemediğini ve dış denetimli kişilerin iç denetimli kişilere oranla daha saldırgan olduğunu tespit etmiştir. Çelik, 1995'te üniversite öğrencilerinin denetim odağının üniversite tercih sıralamasına ve başarısına etkisini incelediği çalışmasında, içten denetimli bireylerin akademik başarı düzeylerinin dıştan denetimlilere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Sahranç (2000), lise öğrencilerinin denetim odağı ve mesleki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, lise öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili bulmuştur.

Korkut (1991) ve Yeşilyaprak (1988) e göre, içten denetimliler entelektüel, akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcayan, okul başarısı daha yüksek, özellikle yarışma ortamında daha fazla başarı gösteren bireylerdir. İçten denetimliler dıştan denetimlilere göre, kişisel özgürlüklerinin sınırlandırılması daha fazla tepki gösteren, kendilerini daha etkili güvenli ve bağımsız kişiler olarak algılanan olumlu benlik kavramına sahip, atılgan, girişimci kişilerdir. Yüksel (1991) tarafından yapılan araştırmaya göre dıştan denetimli olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin içten denetimli olan bireylere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Malki (1998), davranışlarda iç-dış kontrol odağı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, cinsiyet ile denetim odağı arasındaki ilişki sonuçlarını da ortaya koymaktadır. Araştırmasına göre, kızlar erkeklerden daha çok dış denetimli olmaktadır. Ayrıca araştırma bulguları, dıştan denetimlilik eğilimi yükseldikçe problem çözmede kendini yetersiz algılama eğiliminin de yükseldiğini de göstermektedir.

Aydın (1999), denetim odakları farklı olan ergenlerin problem çözme becerileri puanlarının karşılaştırılmasını inceleyen araştırmasında, farklı sosyo ekonomik düzeyde bulunan ilköğretim okullarındaki öğrencilerin denetim odak puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Uslu (1999), resmi eğitim kurumlarında çalışan rehber öğretmenlerin denetim odağı düzeyi ile iş doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, iç denetimli rehber öğretmenlerin iş doyumlarının dış denetimli rehber öğretmenlerinkinden daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Buluş (2000)'e göre içten denetimli olan ergenlerin yalnızlık düzeyleri dışsal denetimli olanlara göre daha düşüktür. Cihangir ve Haktanır (2000)'e göre özsaygı düzeyi yükseldikçe on yaş çocuklarının içten denetimli olma durumları artmaktadır.

Alisinanoğlu (2003), çocukların denetim odaklarında sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-baba öğrenim düzeyi gibi değişkenlerin farklılık yaratıp yaratmadığını belirlemek ve çocukların denetim odakları ile algıladıkları anne tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırma sonucunda çocukların denetim odakları puan ortalamalarında, cinsiyet, anne öğrenim düzeyi ve koruyucu anne tutumunun önemli bir farklılığa neden olduğunu saptamıştır. Alisinanoğlu'na göre koruyucu anne baba tutumunun çocuğun dıştan denetim puanlarının yükselmesine etkisi olmaktadır.

Onur (2003)'un, üniversite öğrencilerinin yabancı dil başarısının yabancı dil öğrenmeye ilişkin tutum, özsaygı ve denetim odağı açısından incelediği araştırma bulguları; dıştan denetimli bireylerin özsaygı düzeylerinin içten denetimli bireylere göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

Özcan Candangil ve Ceyhan (2006), lise öğrencilerinin denetim odağı düzeylerine, cinsiyetlerine ve fiziki görünümünü algılama biçimlerine göre, karar vermede öz-saygı ve karar vermede stres düzeylerinin önemli bir biçimde farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. 1796 resmi lise öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma bulguları içten denetimli lise öğrencilerinin karar vermede öz-saygı düzeyleri, dıştan denetimli lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, içten denetimli lise öğrencilerinin karar vermede stres düzeylerinin, dıştan denetimli lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Efiliti (2006)'nin, orta öğretim kurumu öğrencilerin, saldırganlık ve denetim odağı arasındaki ilişki incelediği araştırmasının evrenini, Konya ilinden altı orta öğretim kurumunun her sınıf düzeyinden bir şubesinin tesadüfi olarak seçildiği 246'sı kız, 334'ü erkek, toplam 580 öğrenciden oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin saldırganlık puanları bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin saldırganlık puanları ile denetim odağı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.



Çoban ve Hamamcı (2006), kontrol odakları farklı ergenleri karar stratejileri açısından inceledikleri araştırmalarında, içsel kontrol odağına sahip öğrencilerin, dışsal kontrol odağına sahip öğrencilere oranla, daha fazla mantıklı karar verme stratejisini kullandıkları, daha az içtepisel karar verdikleri ve daha az kararsızlık yaşadıklarını belirtilmiştir.

Varma ve arkadaşlarının (2007), özkıyım davranışıyla kontrol odağı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında özkıyım girişimine başvuran bireylerde özkıyım düşüncesi ile iç-dış kontrol odağı arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre; sınırlı sayıda bireyle yapılan bu çalışmada özkıyım düşüncesi ile dış kontrol odağı inancı arasındaki ilişki anlamlı düzeyde bulunmuştur.

Serin ve Derin (2008)'in, ilköğretim öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerini etkileyen faktörleri inceledikleri araştırmalarında, öğrencilerin, annelerinin eğitim durumuna göre problem çözme becerisi algıları ve denetim odak düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Araştırmada öğrencilerin içten denetimlilik düzeyleri ve problem çözmeye etkili olma becerileri, annelerinin eğitim düzeyleri ile doğru orantılı bir şekilde arttığı halde gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi konularında açıklamalara yer verilmiştir.

#### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada tarama modelinde kullanılmıştır. Tarama Modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi durumları içinde ve var olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini araştıran genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılır (Karasar, 1998). Araştırmada, genel erteleme, akademik erteleme, mükemmeliyetçilik ve denetim odağı değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin yönünü belirlemek için bu model tercih edilmiştir.

#### **Çalışma Grubu**

Bu araştırma, Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma örnekleme, çalışma grubunu oluşturan fakültelerin 2013/2014 eğitim-öğretim yılında çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan I. II. III. ve V. sınıf öğrencileri arasından tesadüfi küme örnekleme yöntemine uygun olarak seçilmiştir, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre dağılımı ise Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1: Örnekleme Alınan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları**

<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Kız</b>	346	%75,3
<b>Erkek</b>	114	%24,7

## **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını ölçmek amacıyla, “Aitken Akademik Erteleme Ölçeği”, genel erteleme davranışlarını ölçmek amacıyla “Genel Erteleme Ölçeği”, mükemmeliyetçi özelliklerini ölçmek amacıyla “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve denetim odağını belirlemek için ise “Rotter Denetim odağı Ölçeği ” kullanılacaktır. Katılımcılar hakkında genel bilgiler edinmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, genel akademik ortalamaları hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **2- GENEL ERTELEME ÖLÇEĞİ**

Genel Erteleme Ölçeği, Lay (1986) tarafından başarı durumlarında öğrencilerin genel her konudaki erteleme eğilimlerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Bu ölçek tek boyutlu erteleme davranışını ölçmektedir. Ölçek tek boyutlu olup gündelik genel işleri tanımlayan toplam 20 sorudan oluşan 5’li derecelmeli likert tipi bir ölçektir. Bireylerden kendilerini her madde için 1 ile 5 puan aralığında derecelendirmeleri istenmektedir. 1 “Hiç uymuyor”, 5 “Tamamıyla uyuyor”. Ölçekte tüm sorulara yanıt verildikten sonra ölçekte yer alan 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 18, 20 numaralı maddeler tersten hesaplanarak toplam 20 madde üzerinde toplam puan elde edilir. Ölçekte edilen puan aralığı 20 ile 100 arasındadır. Yüksek puanlar bireylerin erteleme eğilimine sahip olduklarını gösterir.

Ölçeğin, Balkıs (2007) tarafından yapılan uyarlama çalışmalarında, ölçeğin geçerlik çalışmaları için, Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği ile Erteleme Eğilimi Ölçeği birlikte üniversite öğrencilerine uygulanmış, yapılan analizler sonucunda iki ölçekteki toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı ( $r=.72, p<.05$  ) bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için faktör analizi yapılmıştır. Faktör Analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde Genel Erteleme

Eğilimi Ölçeği'nin erteleme eğilimi konusunda veri toplamada güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

### **3- AİTKEN AKADEMİK ERTELEME ÖLÇEĞİ:**

Aitken (1982) tarafından, öğrencilerin akademik görevleri erteleme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, Balkıs (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek tek boyutludur ve 5'li likert tipi toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden kendilerini her madde için 1 (Tamamıyla Yanlış) ile 5 (Tamamıyla Doğru) puan aralığında derecelendirmeleri istenmektedir. Yüksek puanlar bireylerin erteleme eğilimine sahip olduklarını gösterir.

Balkıs (2007) tarafından yapılan uyarlama çalışmalarında, ölçeğin geçerlik çalışmaları için, Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği ile Erteleme Eğilimi Ölçeği birlikte üniversite öğrencilerine uygulanmış, yapılan analizler sonucunda iki ölçekteki toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı ( $r=.72, p<.05$ ) bulunmuştur. Ölçekteki her maddenin akademik görevleri erteleme eğilimi düzeyini ölçüp ölçmediğini ayırt etmek için madde toplam korelasyonlarına bakıldığında, .33 ile .73 arasında bir değişim olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) = .89 olarak görülmüştür Test-tekrar test güvenilirliği için yapılan analizlerde Pearson korelasyon katsayısı  $r= .87, p<.001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için faktör analizi yapılmıştır. Faktör Analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Tek faktörün açıkladığı varyans %38 ve bu faktöre ait öz değer 6.14'tür.

### **4- ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ:**

Frost ve arkadaşları (1990)'nın geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, 35 maddelik, 5'li likert tipi bir ölçektir ve altı boyutu içermektedir. Mükemmeliyetçiliğin bu altı boyutu kısaca şöyle açıklanmıştır (Antony ve Swinson, 2000: Akt. Tuncer, 2006):

- *Hatalara Aşırı Dikkat:* Hata yapmanın başarısızlıkla aynı anlama geldiği, bu yüzden hata yapmanın çok önemli olduğu biçiminde bir inanç eğilimini tanımlar. Hatalara aşırı dikkat etmeye, insanlar tarafından eleştirilme endişesi ve sosyal kaygı da eşlik eder.

- *Yüksek Kişisel Standartlar:* Bireyin kendisi için yüksek standartlar belirlediği, bunlara ulaşamamasının ikinci sınıf bir insan olma anlamına geldiği biçiminde bir inancı yansıtır.

- *Kendi Davranışlarından Kuşku Duymak:* Davranışlarından aşırı kuşku duymaya sıklıkla takıntılı düşünce bozukluğu (obsesif kompulsif bozukluk) olan kişilerde rastlanır. Kendi davranışlarından kuşkulanan bireyler, işleri üzerinde çok fazla zaman harcayabilir ve işlerini tekrar tekrar kontrol etme gereksinimi duyabilirler.

- *Düzen Gereksinimi:* Temizlik ve düzenle ilgili aşırı bir dürtü durumudur. Düzenli olmak olumlu bir özellik olmasına karşın düzenlemeye aşırı düşkün kişiler, bununla o kadar çok zaman harcarlar ki, sonunda asıl önemli işlerini bitiremezler.

- *Yüksek Ailesel Beklentiler:* Bu boyut, mükemmeliyetçiliği açıklamada diğer boyutlardan daha yararlıdır. Başkalarına karşı mükemmel bir performans gösterme baskısıyla yaşayan kişiler için anne babalar dışsal baskı ögesi durumuna gelebilir. Sosyal kaygı yaşayan ve utangaç olan bireylerin çoğu, anne babalarının kendileriyle ilgili büyük beklentilere sahip olduklarını belirtmişlerdir.

- *Aşırı Ailesel Eleştiri:* Anne babaların büyük beklentileriyle bağlantılı bir boyuttur. Kişi, ailesinin hatalara karşı aşırı eleştirel yaklaştığını hissederse, onda mükemmeliyetçilik eğilimi başlayabilir. Ailenin büyük beklenti ve eleştirilerine toplumsal kaygı eşlik etmeye başlar ve kişide çevreden gelecek olumsuz tepkiye karşı da endişe duygusu gelişir.

Geçerlik ve güvenilirlik işlemleri Smith Koleji bayan öğrencileri üzerinde yapılan ölçeğin toplam içsel güvenilirliğinin .90 olduğu, alt ölçeklerinin güvenilirliğinin .77 ile .93 arasında değiştiği belirtilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Prof.Dr. Yaşar Özbay ve Özlem Mısırlı Taşdemir tarafından değişik Fen Liselerinde (Erzincan, Kayseri, Ordu, Samsun Trabzon ve Zonguldak) okuyan 489 (162 kız, 327 erkek) öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Karşıt tercüme işlemlerinden sonra, testin geçerliliğine ilişkin çalışmalar yapı geçerliliğine dayalı olarak yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda yapı geçerliliği konusunda bulgular elde edilmiştir. Faktörleşebilirlik incelemesinden sonra, 35 maddelik mükemmeliyetçilik

tutumlarına ilişkin ölçeğin, orijinal çözümlemesine benzer olarak 6 faktör çözümlemesi içerisinde açıklanabilirliği belirlenmiştir.

Testin güvenilirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve alfa değerinin genel ve alt testler için .63 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .83, yarıya bölme güvenilirlik katsayısı .80 bulunmuştur. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği olarak adlandırılan testin bireyin mükemmeliyetçilik tutumlarını geçerli ve güvenilir olarak ölçebileceği konusunda psikometrik sonuçlar elde edilmiş ve tartışılmıştır.

## 5- ROTTER DENETİM ODAĞI ÖLÇEĞİ

Rotter İç - Dış Denetim Odağı Ölçeği, Rotter tarafından (1966) geliştirilmiş olup, 29 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek bireylerin genelleşmiş kontrol beklentilerinin içsellik - dışsallık boyutu üzerindeki konumunu saptamayı amaçlamaktadır. Her madde zorunlu seçmeli cevaplama türünde ikişer seçeneği kapsamaktadır. Altı madde ölçeğin amacını gizlemek için dolgu olarak yerleştirilmiştir. Diğer 23 maddenin dışsallık yönündeki seçenekleri 1'er puan içsellik yönündeki seçenekler ise 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Sonuçta 0 ile 23 arasında puanlar değişmekte ve yükselen puan, dış denetim odağı inancının artmasına işaret etmektedir.

Rotter İç-Dış Denetim Odağının Ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik çalışması Dağ (1991) tarafından Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden 99 kişilik (18 erkek, 81 kız) bir grup üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmaya göre ölçeğin Testin tekrarı güvenilirlik kat sayısı 0,83 ;Kuder-Richardson güvenilirlik kat sayısı = 0,68; Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı = 0,70 dir.

Dağ (1991) tarafından Hacettepe Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, ölçekle ilgili olarak Birleştirici (convergent) Geçerlik çalışmasında, deneklerin görüşme denetim odağı puan ortalaması ile Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği puanları arasında 0,69 luk bir korelasyon değeri elde edilmiştir. Aynı araştırmacı tarafından araştırma evreninden oluşturulan (59 erkek, 48 kız) toplam 107 öğrenci örneklem grubuyla yaptığı çalışmasında Nowicki-Strickland Denetim Odağı Ölçeği Puanları ile Rotter İç - Dış Denetim Odağı Ölçeği puanları arasında 0,60'lık bir korelasyon bulunmuştur. Bu bulgular da ölçeğin geçerli olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaların sonuçlarına dayanılarak Rotter İç - Dış Denetim

Odağı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu ve "denetim odağı inancını" ölçmede kullanılabileceği kanaatine varılmıştır.

## **VERİLERİN TOPLANMASI**

Kullanılacak veri toplama araçlarının çalışma grubuna uygulanması için gerekli izinler alındıktan sonra üniversite öğrencilerine ölçek uygulamaları yapılmıştır.

Uygulama yapmadan önce öğrencilere veri toplama araçları hakkında açıklama yapılmıştır. Veri toplama araçlarının içten bir şekilde yanıtlanmasını sağlamak amacıyla, öğrencilerin kimliklerini belirtecek herhangi bir tanıtıcı bilgi vermelerine gerek duyulmadığı belirtilmiş, uygulama sonuçları hakkında bireysel bilgi almak isteyenlerin bir kod yazabilecekleri ve bu kod ile araştırmacıya başvurduklarında bilgi alabilecekleri belirtilmiştir.

## **VERİLERİN ANALİZİ**

İstatistiksel analiz işlemlerini yapabilmek amacıyla SPSS 16 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada "Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği", "Aitken Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği", "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve "Rotter Denetim Odağı Ölçeği" aracılığıyla elde edilen veriler kullanılabilirlik denetiminden geçirildikten sonra SPSS programı aracılığıyla bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için 't' testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon kullanılmıştır. Çoklu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularının test edilmesi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme puan ortalamalarının karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
<b>Genel Erteleme</b>	Erkek	114	40,3009	12,03038	458	4.451	.000 <i>p</i> <.05
	Kız	344	34,7954	11,21628			
<b>Akademik Erteleme</b>	Erkek	114	40,0877	12,75054	458	3.779	.000 <i>p</i> <.05
	Kız	344	35,1994	11,71389			

Tablo 2 incelendiğinde üniversitede eğitim alan erkek öğrencilerin genel erteleme puan ortalamaları 40.3, kız öğrencilerin genel erteleme puan ortalamaları ise 34.7' dir. İki grubun puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş [ $t_{(458)}=4.451$ ,  $p<.05$ ] ve farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha fazla erteleme davranışı sergilemektedir.

Tablo 2'de erkek öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları 40.08 kız öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları ise 35.1' dir. İki grubun puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş [ $t_{(458)}=3.7$ ,  $p<.05$ ]ve farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre erkek öğrenciler akademik erteleme davranışını ( $\bar{X}=40.08$ ), kız öğrencilere göre ( $\bar{X}=35.19$ ) daha çok göstermektedirler.



**Tablo 3: Denetim Odağı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme puan ortalamalarının karşılaştırılması**

	<b>Denetim odağı</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>ss</b>	<b>sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Genel Erteleme</b>	İçten denetimli	207	35,3684	12,12567	458	-1,310	<b>.191</b> <i>p&gt;.05</i>
	Dıştan denetimli	251	36,7968	11,22615			
<b>Akademik Erteleme</b>	İçten denetimli	207	35,3014	12,43174	458	-1,791	<b>.074</b> <i>p&gt;.05</i>
	Dıştan denetimli	251	37,3347	11,85612			

Tablo 3 incelendiğinde içten denetimli öğrencilerin genel erteleme puan ortalamaları 35.3 dıştan denetimli öğrencilerin genel erteleme puan ortalamaları ise 36.7'dir. İki grubun puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş [ $t_{(458)}=-1.3$ ,  $p<.05$ ] ve farkın .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 3' te içten denetimli öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları 35.3 dıştan denetim odağına sahip öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları ise 37.3' tür. İki grubun puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş [ $t_{(458)}=-1.7$ ,  $p<.05$ ] ve farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 4: Başarı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme puan ortalamalarının karşılaştırılması**

	Başarı	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
<b>Genel Erteleme</b>	Alt düzey başarı	301	37,8206	11,93682	458	4,317	.000 <i>p</i> <.05
	Başarılı	157	32,9811	10,41510			
<b>Akademik Erteleme</b>	Alt düzey başarı	301	37,7774	12,44214	458	3,356	.001 <i>p</i> <.05
	Başarılı	157	33,8239	11,16365			

Tablo 4 incelendiğinde alt düzeyde başarılı kabul edilen öğrencilerin (akademik ortalama= 2.00 ile 3.00 arasında) genel erteleme puan ortalamaları 37.8; başarılı kabul edilen (akademik ortalama= 3.00 ile 4.00 arasında ) öğrencilerin genel erteleme puan ortalamaları ise 32.9' bulunmuştur. İki grubun puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş [ $t_{(458)}=4.3$ ,  $p<.05$ ] ve farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre akademik olarak başarılı öğrenciler genel erteleme davranışını ( $X=32.9$ ), başarısız öğrencilere göre ( $X= 37.8$ ) daha az göstermektedirler.

Tablo 4 te alt düzeyde başarılı kabul edilen öğrencilerin (akademik ortalama= 2.00 ile 3.00 arasında) akademik erteleme puan ortalamaları 37.7; başarılı kabul edilen (akademik ortalama= 3.00 ile 4.00 arasında ) öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları ise 33.8 bulunmuştur. İki grubun puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş [ $t_{(458)}=3.3$ ,  $p<.05$ ] ve farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre akademik olarak başarılı öğrenciler akademik görevlerini erteleme davranışını ( $X=33.8$ ), başarısız öğrencilere göre ( $X= 37.7$ ) daha az göstermektedirler.

**Tablo 5: Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki**

		<b>Genel erteleme</b>	<b>Akademik erteleme</b>
<b>Genel erteleme</b>	r	1	.82**
	p	.00	.00
<b>Akademik erteleme</b>	r	.82**	1
	p	.00	.00

Tablo 5 incelendiğinde genel ve akademik erteleme davranışı arasında pozitif yönlü ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 6: Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik ve denetim odağı arasındaki ilişki**

		<b>Genel erteleme</b>	<b>Akademik erteleme</b>
<b>Mükemmeliyetçi düzen</b>	r	-.39**	-.48**
	p	.00	.00
<b>Hatalara aşırı ilgi</b>	r	.23**	.13**
	p	.00	.04
<b>Davranışlardan şüphe</b>	r	.35**	.27**
	p	.00	.00
<b>Aile beklentileri</b>	r	.01	-.20
	p	.69	.67
<b>Ailesel eleştiri</b>	r	.27**	.29**
	p	.00	.00
<b>Kişisel Standartlar</b>	r	-.17**	-.26**
	p	.00	.00
<b>Denetim odağı</b>	r	.09*	.10*
	p	.03	0.24

Tablo 6 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik ve denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesinde pearson momentler çarpım korelasyon tekniği kullanılmıştır. Genel erteleme ve akademik erteleme ölçeklerinden

elde edilen verilerle mükemmeliyetçilik ve denetim odağı ölçeklerinden elde edilen verilerin birbirleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin genel erteleme ölçeği ile Mısırlı Taşdemir' in Türkçeye uyarladığı Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt ölçeği olan mükemmeliyetçi düzen arasında ( $r = -.393, p < .001$ ) ve akademik erteleme ölçeği ile mükemmeliyetçi düzen arasında ( $r = -.480, p < .001$ ) negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin genel erteleme ölçeği ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt ölçeği olan hatalara aşırı ilgi arasında ( $r = .232, p < .001$ ) ve akademik erteleme ölçeği ile hatalara aşırı ilgi arasında ( $r = .135, p < .001$ ) pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Hatalara aşırı ilgi, işte ya da ya da görevde ortaya çıkan başarısızlığı kişilikle ilişkilendirmeyi ve başarısızlığı tüm hayata genellemeyi kapsar. Ayrıca bu bireylerin odaklandıkları asıl nokta hata yapmamak olduğundan onlar için zamanında başlama ve bitirme çok da önem taşımayabilir. Bir işte başarısız olmak bütün hayatta başarısız olmak anlamına geldiğinden zaman yönetimi de bu bireylerin öncelikleri arasında yer almıyor demektir. Bu da erteleme eğiliminin artmasına yol açıyor olabilir.

Öğrencilerin genel erteleme ölçeği ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt ölçeği olan davranışlardan şüphe duyma arasında ( $r = .355, p < .001$ ) ve akademik erteleme ölçeği ile davranışlardan şüphe duyma arasında ( $r = .271, p < .001$ ) pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin genel erteleme ölçeği ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt ölçeği olan aile beklentileri arasında ( $r = .018, p > .005$ ) ve akademik erteleme ölçeği ile davranışlardan şüphe duyma arasında ( $r = -.020, p > .005$ ) anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır.

Öğrencilerin genel erteleme ölçeği ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt ölçeği olan ailesel eleştiri arasında ( $r = .279, p < .001$ ) ve akademik erteleme ölçeği ile ailesel eleştiri arasında ( $r = .293, p < .001$ ) pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin genel erteleme ölçeği ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt ölçeği olan kişisel standartlar arasında ( $r=-.172, p<.001$ ) ve akademik erteleme ölçeği ile hatalara aşırı ilgi arasında ( $r=-.276; p<.001$ ) negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin genel erteleme ölçeği ile Rotter Denetim Odağı Ölçeğine verdiği cevaplar arasında ( $r=.098, p<.005$ ), akademik erteleme ölçeği ile denetim odağı arasında ( $r=.105, p<.005$ ) pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

**Tablo 7: Üniversite öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme davranışları ile akademik ortalama arasındaki ilişki**

		Genel erteleme	Akademik erteleme
Akademik ortalama	r	-.18**	-.15**
	p	.00	.00

Öğrencilerin genel erteleme ölçeği ile akademik ortalamalarına baktığımızda akademik ortalama ile genel erteleme arasında ( $r=-.188 p<.001$ ), akademik erteleme ölçeği ile akademik başarı arasında ( $r=-.155, p<.001$ ) negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma örneklemini olan üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme davranışlarının, denetim odağı mükemmeliyetçi düzen, hatalara karşı aşırı ilgi, kişisel standartlar, aile beklentileri, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri alt boyutlarına ait bulguların yorumuna verilmiştir. Ayrıca cinsiyet ve akademik başarı değişkenlerinin etkisi tartışılmıştır.

#### **1- Cinsiyet Değişkeni Açısından Genel Erteleme ve Akademik Erteleme**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre cinsiyetin genel erteleme davranışı üzerinde anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Bu sonuca göre; erkek üniversite öğrencileri kız öğrencilere göre daha fazla erteleme davranışı göstermektedir. Yine araştırma sonucuna göre erkek öğrenciler akademik erteleme davranışını da kız öğrencilere göre daha fazla göstermektedirler. Akademik erteleme ve genel erteleme davranışı ile cinsiyet arasındaki farka ilişkin yapılan araştırma sonuçları farklı sonuçlar vermektedir. Bazı araştırmalarda cinsiyetler arası fark bulunmazken ( Haycock ve diğ, 1998; Gülebağlan, 2003; Kachgal ve diğ, 2001) bazı araştırmalarda cinsiyetler arası fark erkeklerin aleyhine sonuçlar ( Çakıcı, 2003; Milgram ve Marshevsky, 1995; Akdoğan, 2013) vermektedir. Cinsiyet ve akademik erteleme davranışı Türkçeye “delikanlılık” olarak çevirebileceğimiz “laddhisness” kavramıyla da açıklanmaktadır. Francis (1999) “delikanlı olmayı” sadece erkeklerden oluşan bir grup gencin daha çok eğlence amaçlı bir dizi davranış (alkol kullanma, yıkıcı davranışlarda bulunma, kadınları nesneleştirme gibi) göstermeleri biçiminde açıklamaktadır. Barker (1997), erkek öğrencilerin sınıf ortamına onların daha çok erkeksi kimliklerini gösterecek ajandalarla geldiğini ve kendilerini kızlardan farklılaştıracak davranışlarda (sınıfta şakalar yapma, gürültü çıkarma ve daha dürtüsel davranma) bulunduğunu belirtmektedir. Jackson (2002, 2003) “delikanlılık” ya da “maço” kültürünün erkek öğrencilerin akademik ilerlemelerine engel oluşturduğunu belirtmektedir. Akademik çalışmaların, erkek öğrenciler tarafından daha “kadınsı” bir iş olarak algılandığını ve erkekler öğrencilerin “kadınsı” olarak

etiketlenmemek için akademik çalışmalardan kaçındıklarını ya da en azından kaçınıyormuş gibi göründüklerini belirtmektedir (Akt: Gülebağlan, 2003).

Çakıcı (2003)' nın lise ve üniversite öğrencileri üzerinde genel erteleme ve akademik erteleme ölçeğinin geliştirilmesi aşamasında uygulanan genel ve akademik erteleme ölçeğinde lise öğrencilerinde bu araştırmaya benzer sonuçlar çıkmış, lise öğrencisi erkeklerin kızlara göre daha çok erteledikleri bulunmuştur. Ancak üniversite öğrencilerinde bu araştırmanın aksine cinsiyet ve erteleme arasından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Uzun Özer (2005), 784 öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %52'sinin akademik görevlerini erteleme eğiliminde olduğuna ilişkin sonuçla ulaşılmış, Akdoğan (2013) da, akademik erteleme ve depresyon düzeylerini incelediği araştırmasında da erkek üniversite öğrencilerinin kız öğrencilere göre daha çok akademik görevlerini erteledikleri sonucu bulunmuştur. Milgram ve Marshevsky (1995) İsrail'de 115 erkek ve 85 kız öğrencide akademik ertelemeyle ilgili değişkenleri araştırdıkları çalışmalarında, erkeklerin daha çok ertelemeci olduklarını bulmuşlardır. Çakıcı (2003)' nın lise ve üniversite öğrencileri üzerinde uyguladığı akademik erteleme ölçeğinde de benzer sonuçlar çıkmış, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre akademik görevlerini daha çok erteledikleri gözlenmiştir.

Bazı araştırmalarda ise erteleme davranışı cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kachgal, Hansen ve Nutter'in (2001) 68 kadın ve 73 erkek öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, akademik erteleme davranışının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Haycock ve diğerleri (1998) öz-yeterlik ve kaygının üniversite öğrencilerinde genel erteleme davranışındaki rolü konulu araştırmalarında, genel erteleme davranışının cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Gülebağlan' ın (2003) öğretmenlerin erteleme davranışı ve mesleki yeterlik algılarını incelediği araştırmasının sonuçlarına göre, öğretmenlerin genel erteleme davranışları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kadınların genel erteleme davranışları ile erkeklerin genel ertelemeleri davranışları arasında anlamlı bir fark yoktur. Zarick and Robert (2002) kolej öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada erkeklerin sınavlara kızlara oranla daha geç çalışmaya başladıklarını, dolayısıyla daha fazla ertelediklerini ancak erteleme puanları yüksek ve düşük olan öğrencilerin akademik başarıları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır.

## **2--Denetim Odağı Değişkeni Açısından Genel Ve Akademik Erteleme Davranışı**

Denetim odağı ile genel erteleme davranışı ilişkisi incelendiğinde içten ya da dıştan denetimli bireylerin genel erteleme ve akademik erteleme davranışlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak korelasyon değerlerine baktığımızda bireylerin dıştan denetimli olma düzeyleri arttıkça genel ve akademik erteleme davranışlarını daha çok gösterdikleri bulunmuştur. İçten denetimli bireylerin, verilen ödev ya da görevleri daha erken başlayıp daha erken bitirdiklerini ve dıştan denetimli bireylere göre akademik başarılarının daha yüksek olduğunu belirten araştırmalara da rastlanmıştır (Jansenn ve Carton, 1999; Park ve Kim, 1998; Akt: Selcen; 2009). Deniz, Traş ve Aydoğan'ın (2005) araştırmasında duygusal zeka, akademik erteleme ve denetim odağı arasındaki ilişki incelenmiş ve stresli bireylerin daha çok erteleme eğiliminde oldukları, bunun yanında iç denetim odağına sahip olan öğrencilerin, dış denetim odağına sahip öğrencilerden ödevlerini daha önce yaptıkları (sorumluluklarını yerine getirdikleri) ve erteleme eğiliminde olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

## **3- Üniversite öğrencilerinde akademik başarı açısından genel erteleme ve akademik erteleme davranışı**

Yapılan analizler sonucunda akademik başarı ve genel ve akademik erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akademik olarak başarılı kabul edilen (akademik ortalaması 3.00 ve üzeri olan öğrenciler) başarısız öğrencilere göre (akademik ortalamaları 3.00 altında olanlar) genel ve akademik erteleme davranışını daha az göstermektedir. Böyle bir sonuçtan yola çıkarak akademik olarak başarısız olan öğrencilerin yine akademik olarak sık sık erteleme eğilimi gösterdikleri hatta bunu tüm davranışlarına genelledikleri söylenebilir. Aynı şekilde bu bulgu akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin, sınavlara hazırlanmayı, ödevleri teslim etmeyi, okuma ödevlerini yapmayı son güne bırakmalarından dolayı düşük akademik başarıya sahip olabileceklerini düşündürmektedir. Literatürde de bu bulguları destekler nitelikte, akademik başarı ile akademik erteleme arasında negatif bir ilişki olduğunu, akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin daha düşük akademik başarıya sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.



Solomon ve Rothblum, (1986) akademik ertelemeci öğrencilerin akademik ertelemeci olmayan öğrencilerden bilişsel, davranışsal ve duyuşsal farklılıklarına ilişkin yaptıkları araştırmada, akademik erteleme ile dönem sonu genel not ortalamaları arasındaki ilişkiye de bakmışlardır. Akademik erteleme ile genel not ortalaması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Ertelemeci öğrencilerin genel not ortalamaları, ertelemeci olmayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Klassen ve ark. (2010) akademik ertelemenin motivasyon ve ertelemenin olumsuz etkileri ile ilişkisini incelediği araştırmasında Kanada ve Singapur’ da çeşitli üniversitelerde eğitim gören 1140 üniversite öğrencisinin akademik başarı, motivasyon ve akademik başarı puan ortalamalarına bakılmış ve motivasyonun akademik ertelemenin azalmasında önemli bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Akademik görevlerini erteleyen Kanadalı öğrencilerin daha fazla başarısızlık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Aremu ve Williams (2011), akademik erteleme, akademik başarı ve pozitif kişilik özelliklerinin etkisini incelediği araştırmasında pozitif kişilik özelliği gösteren (iletişime açık, dışadönük, sorumluluk sahibi, geçimli) öğrencilerin daha az erteleme davranışı gösterdikleri ve akademik başarılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### **4- Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Davranışı Arasındaki İlişki**

Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ile genel erteleme davranışı arasında ileri düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel erteleme eğilimi gösteren bireyleri yoğun bir şekilde akademik görevlerini de ertelemektedir. Literatür araştırmaları kısmında da belirtildiği gibi, akademik ertelemeyi açıklayan araştırmacılar, kişilik özelliği olarak erteleme ya da genel erteleme (kişilik özelliği olarak erteleme) ve durumsal (akademik erteleme) erteleme olmak üzere ayırım yapmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar sınırlı olmakla birlikte, genel erteleme ve akademik erteleme davranışının birbiriyle ilişkili ve örtüşen yapılar olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalarda, genel erteleme davranışı gösteren bireyin akademik erteleme davranışı da göstereceği; ya da tersi akademik erteleme davranışı gösteren bir kişinin genel erteleme davranışını da göstereceği belirtilmektedir. Bu araştırmada da buna benzer sonuçlar çıkmış ve pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu alanda yapılan diğer araştırmalara bakıldığında da, akademik görevleri yapmayı erteleyenlerin genel olarak

günlük yaşamlarında da pek çok işi (ev temizliği, randevulara zamanında gitme, telefon görüşmeleri gibi...) erteledikleri belirtilmektedir (Milgram, Mey-Tal ve Levinson,1998; Ferrari ve Scher, 2000; Akt: Çakıcı, 2003).

## **5 - Üniversite öğrencilerinde genel erteleme, akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik ilişkisi**

Erteleme davranışı ve mükemmeliyetçilik ilişkisinin incelendiği araştırmalara bakıldığında genel olarak, genel ve akademik erteleme ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik özelliğinin kişinin kendisi ile ilgili mükemmeliyetçiliği arasında olumsuz bir ilişki, kişinin başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçiliği arasında ise olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Flett,Hewitt ve Martin, 1995; Çakıcı, 2003).

Ferrari (1992), erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında bireyin kendine yönelik mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, erteleme davranışlarıyla negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır, Martin ve ark. (1996), erteleme eğilimi ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, erteleme eğilimi kendi yönelimli (self-oriented) mükemmeliyetçilik alt boyutu ile erteleme eğilimi arasında anlamlı negatif ilişkiler olduğu görülmüştür.

Kağan ve arkadaşları (2010) üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışını, mükemmeliyetçilik, obsessif-kompulsif ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisini incelediği çalışmada, beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutu ile mükemmeliyetçi düzen algısının akademik ertelemenin önemli birer yordayıcısı olduğu sonucuna varmıştır. Çakıcı'nın (2003), lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışını incelediği araştırmasında kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik algısı artıkça, erteleme eğilimi azalığı sonucu ortaya çıkmıştır.

- Aşağıda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları ile erteleme davranışının ilişkisi yorumlanmıştır. .

Veri analizlerine bakıldığında *mükemmeliyetçi düzen* ile akademik ve genel erteleme arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçi düzen öğrencilerin titizlik ve işlerini mükemmelleştirmesi olarak düşünülebilir. Böyle düşünen ve davranan öğrenciler ödevlerinin ve günlük yaşamdaki işlerinin kusursuz olmasını istediklerinden üzerine titizlikle düşmekte ve en iyiyi yapmaya çalıştıkları için sürekli üzerine düşmektedir. Bu yüzden mükemmeliyetçi düzen arttıkça genel ve akademik erteleme davranışı azalmaktadır. Araştırmada çıkan bu bulgu literatürde daha önce yapılan çalışmalar tarafından desteklendiği görülmektedir (Çakıcı, 2003; Flett, Hewitt ve Martin, 1995; Kağan ve diğ., 2010). Flett, Hewitt ve Martin'e (1995) göre, bireyin kendine yönelik mükemmeliyetçilik algısı yüksek olan bireyler, başarı gerektiren durumlarla karşılaştıklarında bu durumdan kaçınmak yerine yaklaşma eğilimine girerler. Bu bağlamda düşünüldüğünde, akademik görevlerle karşılaşan bireyler bu görevlerden kaçınmak yerine, görevlerle başa çıkmaya yönelebilirler ve böylelikle akademik görevleri erteleme eğilimleri azalabilir. Aynı zamanda, öğrenciler kendine yönelik mükemmeliyetçilik algısının yükseltilmesi ile birlikte, başarılı olmaya yönelik yüksek standartlar belirlemeye, davranışlarını kontrol altına almaya başlayarak erteleme davranışlarını azaltabilir. Antony ve Swinson (2000)'ın da belirttiği gibi mükemmeliyetçi bireylerin davranış biçimleri arasında işe başlamadan önce yapması gerekenleri listeleyerek aşırı düzenli ve kontrollü olma da yer almaktadır. Bu görev listeleri ve planlamalar bireyin yapacağı işleri ve elinde olan zamanı somut olarak görmesini sağlayarak geciktirme ya da erteleme riskini en baştan elemeyi amaçlayan bir davranış olabilir. Bu şekilde planlama yapmanın iş – zaman dengesini sağlama yoluyla erteleme eğilimini azalttığı söylenebilir. (Kandemir, 2010).

Mükemmeliyetçiliğin alt ölçeği olan *hatalar üzerinde aşırı yoğunlaşma* da erteleme davranışları ile pozitif yönde anlamlı olarak açıklanabilir. Hatalara aşırı ilgi, işte ya da ya da görevde ortaya çıkan başarısızlığı kişilikle ilişkilendirmeyi ve başarısızlığı tüm hayata genellemeyi kapsar. Ayrıca bu bireylerin odaklandıkları asıl nokta hata yapmamak olduğundan onlar için zamanında başlama ve bitirme çok da önem taşımayabilir. Bir işte başarısız olmak bütün hayatta başarısız olmak anlamına geldiğinden zaman yönetimi de bu bireylerin öncelikleri arasında yer almıyor demektir. Bu da erteleme eğiliminin artmasına yol açıyor olabilir. Bireyin hataları arttıkça birey bunlar üzerinde yoğunlaşıp, daha kusursuz olmasını isteyerek ertelemeye başvurmaktadır. Ya da birey hataları üzerine fazla ilgi gösterip umutsuzluğa kapılarak, işlerini erteleyebilir. Bireyin kişisel standartları ile genel ve akademik

erteleme davranışı arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Çok yüksek standartlar oluşturma ve öz-değerlendirmede bu standartların aşırı derecede önemli bir yeri olduğunu göstermektedir.

*Kişisel standartlar* düştükçe birey daha çok erteleme eğilimi göstermektedir. Her öğrenci akademik olsun ya da olmasın her işi için belli bir nitelik oluşturur. Bu niteliğin alt sınırı ne kadar düşük olursa birey için bu iş o kadar "kolay" olarak algılanır. Böylece birey nasıl olsa bir ara yaparım düşüncesiyle hem genel görevlerini hem de akademik görevlerini erteleme eğiliminde olur. Kişisel standartlar ne kadar düşük olursa birey o kadar az önemser ve erteleme eğiliminde olur, daha çok erteler. Örneğin bazı öğrenciler için sınavdan 90-95 almak başarı iken kimi öğrenci için geçer not (50) almak yeterlidir. Başarı hedefi olarak 50 puanı gören bir öğrenci bir gece önceden sınava çalışarak da alabileceğini düşündüğünden son ana kadar sınavına çalışmayabilir. Böylece ertelemiş olur. Bireyin standartları ne kadar yüksek olursa yapacağı görevleri o kadar hatasız ve kusursuz görme eğiliminde olacağından, işleri gerçekleştirmek için uygun ortamı bulur bulmaz işlerini yerine getirmeye gayret gösterir. Böylece ertelemeye başvurmaz ve işlerini zamanında yetiştirir. Ölçeğin Özbay ve Mısırlı Taşdemir tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmalarında da mükemmeliyetçi düzen ile kişisel standartlar faktörleri arasında yüksek ilişki bulunmuştur.

Bireyin *davranışlarından şüphe etmesi* ile genel ve akademik erteleme arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Davranışlardan şüphe bireyin görevlerini (işlerini) tamamlama becerisinden şüphe etme eğilimini yansıtmaktadır. Bireyin kendine güveni olarak da yorumlayabileceğimiz bu alt ölçek ile birey ne kadar fazla kendi performansından ve davranışlarının kusursuzluğundan şüphe ederse o kadar fazla erteler, sonucuna ulaşılabilir. Diğer bir deyişle etkili bir zaman planlaması ve yönetimini gerçekleştirmezler. Literatürde de Balkıs(2006) ve Kağan (2009) zaman yönetimi ile erteleme eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaştıkları araştırmalar bulunmaktadır. Bireyin daha az hata yapmanın gerekliliğine olan inancı arttıkça rutin işlerde dahi yaptığının doğruluğundan şüphe duymaya ve hatasız olmak için yeni baştan yapmaya başlar. Başarısızlıktan ve hata yapmaktan kaçınma arttıkça erteleme eğilimi de artış göstermektedir. Bu bulgu Burka ve Yuen (1983) ile Solomon ve Rothblum (1984)'un ertelemenin başarısızlık ve yetersizlikle kırılan benliği korumaya yönelik olduğu düşüncesiyle açıklanabilir. Literatürde başarısızlık korkusu ile Erteleme Eğilimi arasında bir ilişki olduğunu öne süren çok sayıda çalışma (Flett, Blankstein, Hewitt, Koledin, 1992; Schouwenburg,

1992; Brownlow ve Reasinger, 2000; Saddler ve Buley, 1999, Yaakup, 2000) vardır. (Akt; Sarıoğlu, 2011).

Bireyin *aile beklentileri* ile genel ve akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aile beklentileri, bireyin ebeveynlerinin çok yüksek standartlar oluşturduğuna inanma eğilimini yansıtmaktadır. Öğrenciler üniversite öğrencileri olduğu için ve ailelerinden uzak kaldıkları için doğrudan aile ile bir arada yaşamadıklarından onların beklentilerine cevap verme psikolojisi altında değillerdir. Bu açıdan Çakıcı (2006 ) 'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma bulguları ile benzerlik gösterip lise düzeyindeki öğrenciler üzerinde yapılan akademik ve genel erteleme sonuçları ile çelişmektedir. Lise öğrencilerinin aile beklentileri puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu öğrenciler aileleri ile birlikte yaşadıkları için puanların daha yüksek çıktığı düşünülebilir. Ferrari (1992) ve Martin ve arkadaşlarının (1996), erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmalarında, bireyin çevresindekileri kendisinden beklentilerini mükemmeliyetçi olarak algılaması, erteleme davranışlarıyla pozitif yönlü ilişkili olduğunu görülmektedir.

*Ailesel eleştiri* ile genel ve akademik erteleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ailesel eleştiri, bireyin ebeveynlerini aşırı derecede eleştirel algılamasını yansıtmaktadır. Ailelerini aşırı şekilde eleştirel algılayan bireyler daha çok erteleme eğilimi içerisinde olmaktadır. Onlara yaptığı işi beğendirme ve onayını almak isteyen bireyler işi daha iyi, daha kusursuz yapmak, en iyiye ulaşmak için daha sık erteleme davranışı göstermektedir. Sarıoğlu (2011)' nun öğretmen adaylarında akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik konusunu araştırdığı çalışmasında da, akademik erteleme ile ailesel eleştiri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Ferrari (1992) 307 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada genel erteleme ve mükemmeliyetçilik arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Beck, Koons ve Milgrim'in (2000) 169 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları davranışsal ertelemenin ilişkili olduğu değişkenler ve sonuçları konulu çalışmada özsaygı ile akademik erteleme arasında anlamlı düzeyde olumsuz ilişki bulunmuştur. Wernicke (1999) erteleme ve mükemmeliyetçilik konulu tez çalışmasında, genel erteleme ve akademik erteleme ile özsaygı arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki bulmuştur (Çakıcı, 2003). 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 eğilimi olduğunu belirtmektedir.

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, rehberlik ve psikolojik danışma alanında çalışan uzmanlara, üniversite öğrencilerinin genel ve akademik erteleme davranışlarını açıklayan etkenler konusunda bilgi verecek ve bu konuda yapılacak diğer çalışmalara kaynak oluşturacaktır.

#### **Araştırmadan elde edilen verilere göre şu sonuçlara ulaşılabılır.**

- 1- Araştırma bulgularına göre erkek üniversite öğrencileri kız öğrencilere göre daha fazla erteleme davranışı göstermektedir.
- 2- Araştırma bulgularına göre erkek üniversite öğrencileri kız öğrencilere göre akademik görevlerinin daha fazla erteleme davranışı göstermektedir.
- 3- Akademik olarak başarılı kabul edilen (akademik ortalaması 3.00 ve üzeri olan öğrenciler) başarısız öğrencilere göre (akademik ortalamaları 3.00 altında olanlar) genel ve akademik erteleme davranışını daha az göstermektedir.
- 4- Öğrenciler, dıştan denetimli olma düzeyleri arttıkça genel ve akademik erteleme davranışlarını daha çok göstermektedir.
- 5- Öğrencilerin mükemmeliyetçi düzen (titizlik gösterme) özellikleri artıkça daha az akademik ve genel erteleme davranışı göstermektedir.
- 6- Öğrencinin kişisel standartları arttıkça daha az erteleme eğilimi göstermektedir.
- 7- Öğrencilerin davranışlarından (işleri tamamlayabileceğinden) şüphe eğilimi arttıkça daha çok erteleme eğilimi göstermektedir.

- 8- Öğrencilerin ebeveynlerini eleştirel algılaması, kontrol edildikleri ve performanslarından şüphe duyulduğunun algılanması arttıkça, birey daha çok erteleme davranışı gösterir.
- 9- Öğrencilerin aile beklentileri ile genel ve akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:**

- 1- Öncelikle genel ve akademik erteleme davranışı gösteren bireyler için, bu davranışın ne derece sorun olduğuna ve bu sorundan ne derecede kurtulmak istediklerine yönelik araştırmalar yapılmalıdır.
- 2- Bu çalışmada erteleme davranışı; akademik başarı, mükemmeliyetçi tutumlar ve denetim odağı ile açıklanmışsa da, akademik ve genel erteleme davranışı ile ilişkili olabilecek diğer kavramlar( başarısızlık korkusu, kaygı, algılanan yetersizlik düzeyi, zaman yönetimi, algılanan sosyal destek, anne baba tutumları, motivasyon vb.) ile ilgili araştırmalar yapılabilir.
- 3- Bu araştırma üniversite öğrencilerinde erteleme davranışının incelenmesi amaçlanmıştır. Ancak, literatür incelendiğinde erteleme davranışının çoğu araştırmada bir kişilik özelliği olarak açıklandığı görülmektedir. Kişiliğin çocukluk döneminde gelişmeye başladığı düşünüldüğünde gerekli ölçme araçları geliştirilerek özellikle küçük yaştaki ilkokul-ortaokul düzeyindeki bireylerin erteleme davranışları hakkında bilgi sahibi olmak için bu bireyler üzerinde araştırma yapılabilir.
- 4- Özellikle okullarda çalışan psikolojik danışmanlar öğrenciler için ders çalışma/akademik başarı ve ödevleri/akademik diğer görevleri yetiştirememe sorunlarıyla ilgili sık sık bireysel görüşmeler yapmaktadır. Her ne kadar araştırma örneğini üniversite öğrencileri oluşturmuş olsa da elde edilen bulgular okul psikolojik danışmanlarına farklı bir bakış açısı kazandıracak ve öğrencilere daha etkili yardım sunabileceklerdir.
- 5- Literatüre baktığımızda erteleme davranışının istendik ve istendik olmayan erteleme şeklinde açıklandığını görüyoruz. Birey için problem sayılabilecek erteleme davranışını kontrol edebilecek düzeye gelmesi için bireysel ve grupla psikolojik danışma programları hazırlanıp bireylere yardım sunulabilir.



- 6- Erteleme davranışının çoğunlukla öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarla incelendiğini görüyoruz. Öğretmen ve idarecinin örneklem olarak seçildiği sınırlı sayıda araştırma olsa da, özellikle öğrenci olmayan, yetişkin gruptaki bireyler üzerinde çalışmalar yapılarak, çalışma yaşamındaki bu bireylerin iş doyumu, yeterlik algısı, kendini gerçekleştirme algıları ve depresyon ve umutsuzluk düzeylerine ilişkin araştırmalar yapılabilir.
- 7- Yapılan diğer araştırmalar ile birlikte bu araştırma da dikkate alındığında akademik erteleme davranışının mükemmeliyetçilik algısı, dıştan denetim, başarı düzeyi, yeterlik algısı, stres ve kaygı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun için öğrencilere, ailelere ve bu alanda çalışan psikolojik danışmanlara akademik ertelemeyi daha iyi anlamalarına ve iş birliği içerisinde istedik olmayan erteleme davranışını azaltmalarına katkı sağlayacak eğitim, bilgilendirme seminerleri ve çalıştaylar düzenlenebilir.

## KAYNAKÇA

1. Aksoy, A.C. (1992). *Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
2. Akbay, S.E. (2009). *Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Özyeterlik Ve Akademik Yükleme Stillerinin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
3. Alisinanoğlu, F. (2003). Çocukların denetim odağı ile algıladıkları anne tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:1, Cilt:1, s. 97-107.
4. Alpars, G. (2007). *Düşünme eğitimi programının çocukların denetim odağı algılarının etkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
5. Asan, H. (2011). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi özellikleri ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
6. Aremu, A.O. ve Williams T.M. (2011). Influence of the procrastination and personal types on academic achievement and efficacy of in school adolescents in Ibadan. *Ifè Psychology* 19(14).
7. Aydoğan, D. (2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

8. Baş- Uz A. (2010). Uyumlu uyumsuz mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin Türkçe' ye uyarlanması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*. Cilt 4, sayı: 34, s: 123-138.
9. Bencik, S. (2006). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
10. Bencik S ve Metin N. (2006).Mükemmeliyetçilik ve Üstün Yetenekliler. *Çocuk gelişimi ve Eğitimi dergisi*. Cilt 1, sayı 2, s: 92-105.
11. Benk, A.(2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
12. Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.İzmir.
13. Balkıs, M., Buluş, M., Duru, E. Ve Duru, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7, 57-73.
14. Balkıs, M. (2007). Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Karar Verme Stilleri ile İlişkisi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 67-83.
15. Balkıs, M. ve Duru, E. (2009). Akademik erteleme davranışının öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı, demografik özellikler ve bireysel tercihlerle ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 5(1), 18-32.

16. Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı İlişkisinde Genel ve Performans Benlik Saygısının Rolü, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 159-170.
17. Bozkurt, N. ve Harmanlı, Z. (2002). İlköğretim öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 14, s. 29-37.
18. Buluş, M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı- yalnızlık düzeyi ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
19. Burka, J.B.,ve Yuen, L.M. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it.
20. Büyüköztürk, Ş. (2003). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: PegemA yayıncılık.
21. Cırcır, B. (2006). *Öğretmen adaylarının denetim odakları ve mükemmeliyetçilik tutumlarının bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
22. Cüceloğlu, D. (1993). Dıştan denetimli kişi. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, Sayı 30, s.4
23. Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
24. Dağ, İ.(1991). Rotter' in İç –Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RIDKOÖ)' nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği Ve Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*. 7 (26),10-16.

25. Denктаş, C. N. (1993 ). *Ortaokul seviyesindeki ergenlerin denetim odağı özelliklerinin yaratıcı düşünceye etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
26. Deniz, M. E., Traş, Z. ve Aydoğan, D. (2009). Akademik erteleme ve denetim odağının duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 623-632.
27. Dönmez, Ali (1985), “Denetim odağı (locus of control)”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Sayı 18 (1–2), s. 31-42.
28. Dünyaoğulları Ö. (2011). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Engelleriyle Genel Erteleme Eğilimi Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
29. Efilti, E. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
30. Ellis, A ve Knaus, W.J. (1977). Overcoming procrastination or how to think and act rationally in spite life’s inevitable hassles. *New York, Ulusal Yaşam Enstitüsü*.
31. Eun Hee Seo (2008). Self Efficacy as a mediator in relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behaviour and Personality Research*. 36(6).
32. Eun Hee Seo (2011). The relationship among procrastination, flow and academic achievement. *Social Behaviour and Personality Research*. 39(2).209-218.

33. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York, N.Y.: Plenum Press.
34. 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.
35. Gezgın,. (2010). *Suçta sürüklenen ergenlerde denetim odağı: İzmir örneği*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
36. Gökçaka, Z. ve Yanılmaz, B. (1998). Öğretmen adaylarının denetim odağı ve stresle başa çıkma tarzları. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Eylül 9-11 Konya. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Çilt I*, s. 287-290.
37. Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin isleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
38. Güner, D. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan sınıf ve branş öğretmenlerinin erteleme eğilimleri ve kaygı düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
39. Kağan, M. (2010). *Akılci Duygusal Davranışsal Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

40. Kandemir, M.(2010).*Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model*.  
Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
41. Karakaş, Y.(2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
42. Karataş- Karayel G. (2011). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
43. Kapıkıran, Ş. (1999). *Başarı Korkusu Ve Başarısızlık Korkusunun Bazı Psiko-Sosyal Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
44. Keleş, D (2009). *Öğretmen Adaylarının Alan Eğitimi Ve Bazı Psikososyal Değişkenlere Göre Denetim Odağı Eğilimleri İle Öğrenme Stilleri Tercihleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
45. Klassen ve ark. (2010). Academic Procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*. 59 (3), 361-379.
46. Korkut, F.(1991). *Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle, Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri*. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

47. Koroğlu, A (2008). *Lise oğrencilerinin mükemmeliyetçi özellikleri ile rekabetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
48. Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
49. Lay, C. H., & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology*, 16, 83–96.
50. Lay, C. H., Kovacs, A., & Danto, D. (1998). The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: an assessment with primary-junior school children based on self-report scales. *Personality and Individual Differences*, 25, 187-193.
51. Mısırlı Taşdemir, Ö., 2003 “Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
52. Odacı, H., M. Kalkan, S. Balcı ve diğ. (2003). Sosyal beceri eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin denetim odağı üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 20, s. 49-58.
53. Onwengbuzie, A.J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assesstment And Evaluation İn Higher Education*. 29(1).



54. Özcan-Candangil, S. ve Aydoğan, A. C. (2006). Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre karar vermede öz- saygı ve stres düzeyleri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (2),s. 71-88.
55. Özbay, Y. Ve Mısırlı Taşdemir, Ö., 2003 “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, V11. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Bildiri özetleri, İnönü Üniversitesi, Malatya.
56. Özen, Y., Gülaçtı F. ve Çıktılı Y.(2002). İlköğretim öğrencilerinin sorumluluk duygusu ve davranış düzeyleri ile iç-denetimsel sorumluluk ile dış- denetimsel sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt-Sayı: 4-2.
57. Rabin ve ark. (2004).Academic Procrastination in College students: the Role of self-reported executive function. *Journal Of Clinical And Experimental Neuropsychology*. 33. 344-357.
58. Sapmaz, F.(2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
59. Sarıoğlu, A.F. (2011): *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
60. Selcen, A. (2009), *Denetim odağı eğitim programının ilköğretim 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin denetim odağı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

61. Solomon, L. J. And Rothblum, E. D., (1984):Academic Procrastination: Frequencyand cognitive-behavioral correlates, *Journal Of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
62. Şar, A.H (1997). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Denetim Odaklarının Ve Kişilik Tercihlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
63. Şengüder Ş. (2006). *Lise I-III Sınıf Öğrencilerinde Denetim Odağı İle Ruhsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi Ve Akademik Başarı İle Kıyaslanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
64. Uslu, M. (1999). *Resmi eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışma ve rehberlik uzmanlarının iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin danışmanların denetim odağı ve bazı değişkenlere göre karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
65. Uzun-Özer, B. (2005). *Akademik Erteleme Davranışı: Yaygınlığı, Olası Sebepleri, Cinsiyet Farkı ve Akademik Başarıyla Olan İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
66. Uzun Özer, B. ve Topkaya N. (2005). Akademik erteleme davranışı ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiler. 8. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Eylül, 2005 İstanbul.
67. Tice, D. M. Ve Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study Of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs And Benefits Of Dawdling.” *Psychological Science*, 8, 454-458.

68. Tufan, E. ve Gök, M (2009). Müzik öğretmeni adaylarının genel ve akademik erteleme eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, 8. *Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu*, 23-25 Eylül, 2009. (s. 1-9), OMÜ.
69. Uzun Özer, B. ve Topkaya N. (2005). Akademik erteleme davranışı ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiler. 8. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Eylül, 2005 İstanbul.
70. Yeşilyaprak, B. (1988). *Lise öğrencilerinin içsel ya da dışsal denetimli olmalarını etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
71. Yılan, G. (2007). *Psikolojik Yardımın Dıştan Denetimli İnsanların İçten Denetim Düzeyini Yükseltmeye Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun .
72. Yorulmaz, A. (2003). *Erteleme Davranışının Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
73. Yüksel, F. (1991). *İçsel dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
74. Zarick M.L. ve Stonebraker R. (2009). I'll do it tomorrow. The Logic of Procrastination .*College Teaching*. 57(4).

**EKLER**  
**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sevgili arkadaşlar;

Aşağıda bir araştırma kapsamında hazırlanmış kişisel bilgi formu ve bazı ölçekler bulunmaktadır. Sizden tüm ölçekleri içtenlikle doldurmanız beklenmektedir. Araştırma kapsamında kullanılan her ölçeği doldurmadan önce, ölçekle ilgili açıklama ve yönerge kısımlarını **okumanız**, size ölçeği doğru doldurmanızda yardımcı olacaktır.

**Tüm katkılarınız için şimdiden teşekkürler.**

1	Cinsiyetiniz: Erkek ( )	Bayan ( )					
2	Yaşınız: 18 ( )	19 ( )	20 ( )	21 ( )	22 ( )	23 ( )	24 ( )
3	Sınıf düzeyiniz:	Hazırlık ( )	1. Sınıf ( )	2. Sınıf ( )	3. Sınıf ( )	4. Sınıf ( )	
4	Akademik ortalamanız (yaklaşık) :	2.00 ile 2.50 ( )	2.50 ile 3.00 ( )	3.00 ile 3.50 ( )	3.50 ile 4.00 ( )		
5	Fakülteniz:						

## GENEL ERTELEME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

İnsanlar aşağıdaki ifadeleri kullanarak kendilerini tanımlarlar. Her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki 5 li dereceyi kullanarak (X) belirtiniz.

- 1- Hiç uymuyor
- 2- Kısmen uymuyor
- 3- Nötr
- 4- Kısmen uyuyor
- 5- Tamamıyla uyuyor

1	Yapmam gereken işleri teslim tarihinin hemen öncesine kadar yapmam	1	2	3	4	5
4	Yapmam gereken telefon görüşmelerini zamanında yaparım*	1	2	3	4	5
5	Sadece oturup yapmak dışında hiçbir şey gerektirmeyen işleri bile günlerce bekletirim	1	2	3	4	5
8	Bir işi (ödev/çalışma) teslim tarihine yetiştirmem gerektiğinde, genellikle başka şeyler yaparak zamanımı boşa harcarım.	1	2	3	4	5
9	Randevularım için evden erken çıkmayı tercih ederim*	1	2	3	4	5
10	Genellikle bir görev bana verildikten hemen sonra onu yapmaya başlarım*.	1	2	3	4	5
11	Genellikle bir işi ayrılan zamandan daha sonra bitiririm	1	2	3	4	5

## AKADEMİK ERTELEME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda verilen maddelerin her birini dikkatlice okuduktan sonra her bir maddenin size ne ölçüde uygun olduğunu ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz. Doğru ve yanlış cevap yoktur.

### 1-Yanlış

### 2- Çoğunlukla yanlış

### 3- Bazen doğru/bazen Yanlış

### 4- Çoğunlukla doğru

### 5- Doğru

- |    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1  | Bir şeylere (işlere) başlamayı son ana kadar geciktiririm  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Kütüphaneden ödünç aldığım kitapları zamanında teslim etmeye dikkat ederim*                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Bir ödevin (işin) yapılması gerektiğini bilsem dahi, hiçbir zaman işe hemen başlamayı istemem            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Günü gününe düzenli olarak çalışmalarımı yaparak görevlerimi zamanında yerine getiririm*.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Randevularıma ve görüşmelerime sıklıkla geç kalırım  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Bir şeylere (ödev/ sınavlar) başlamam genellikle uzun zaman alır   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Bir işi gerçekten yapmam gerektiğini bildiğim zaman onu ertelemem*                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Eğer yapmam gereken önemli bir projem/çalışmam (işim) varsa , ona mümkün olan en kısa zamanda başlarım*. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## ROTTER DENETİM ODAĞI ÖLÇEĞİ

Bu anket, toplumumuzdaki bazı önemli olayların farkı insanları etkileme biçimini bulmaya amaçlamaktadır. Her maddede “a” ya da “ b “ harfiyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinde sizin kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi ) seçiniz. Bu anket bazı durumlara ilişkin, kişisel inançlarla ilgilidir, bunun için “doğru” ya da yanlış cevap diye bir durum söz konusu değildir.

Bazı maddelerde her iki cümleye de inandığınızı ya da hiçbirine inanmadığınızı düşünebilirsiniz. Böyle durumlarda kendi görüşünüz açısından gerçeğe uygun olduğuna daha çok inandığınız cümleyi seçiniz seçim yaparken her bir cümle için bağımsız karar veriniz; önceki tercihlerinizden etkilenmeyiniz.

1. a) Ana babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar çok problemlili oluyor.  
b) Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşan serbest bırakılmalarıdır.
2. a) İnsanların yaşamındaki mutsuzlukların çoğu biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.  
b) İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.
3. a) Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.  
b) İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.
4. a) İnsanlar bu dünyada hak ettikleri saygıyı er geç görürler.  
b) İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.
11. a) Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda ya hiç ya da çok küçük payı vardır.  
b) İyi bir iş bulmak, temelde, doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.
- 12- a) Hükümetin kararlarında sade vatandaş da etkili olabilir.  
b) Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir. Ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.
- 13- a) Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir.  
b)Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey iyi ya da kötü şansa bağlıdır.
14. a) Hiçbir yönü iyi olmayan insanlar vardır.  
b) Herkesin iyi bir tarafı vardır.
15. a) Benim açımdan istediğimi elde etmenin talihle bir ilgisi yoktur.  
b) Çoğu durumda, yazı tura atarak da isabetli kararlar verebiliriz.
21. a) Uzun vadede yaşamımızdaki kötü şeyler, işi şeylerle dengelenir.  
b) Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.
22. a) Yeterli çabayla siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabiliriz.  
b)Siyasetçilerin kapalı kapılar ardında yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur.
23. a) Öğretmenlerin verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlamıyorum.  
b) Aldığım notlarla çalışma derecem arasında doğrudan bir bağlantı vardır.

## ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Düzen (plan) benim için çok önemlidir.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Düzenli (temiz) bir insanım.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahip olmuşlardır.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Günlük işlerimde kendimden birçok insanın gösterdiğinden daha yüksek bir performans beklerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Düzenli (temiz) bir insanım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Yaptığım şeyleri tekrar tekrar yinelediğim için işlerimde geri kalma eğilimindeyim            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |