

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON ÖLÇEĞİNİN PSİKOMETRİK  
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ VE ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNDEKİ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE  
AKADEMİK ERTELEME İLİŞKİLERİNDE ÖZ ELEŞTİREL  
RUMİNASYONUN ARACILIK ROLÜ**

**HALİL EMRE KOÇALAR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZİRAN, 2019**

**MUĞLA**

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON ÖLÇEĞİNİN PSİKOMETRİK  
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ  
MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE AKADEMİK ERTELEME İLİŞKİLERİNDE ÖZ  
ELEŞTİREL RUMİNASYONUN ARACILIK ROLÜ

HALİL EMRE KOCALAR

Eğitim Bilimleri Enstitüsünde

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 20.06.2019

Tez Danışmanı: Prof. Dr. AYŞE REZAN ÇEÇEN EROĞUL

Jüri Üyesi: Prof. Dr. MURAT BALKIS

Jüri Üyesi: Doç. Dr. RAŞİT AVCI

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. AYŞE REZAN ÇEÇEN EROĞUL

HAZİRAN, 2019

## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 24/05/2019 tarih ve 289/1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/7) maddesine göre Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Halil Emre KOCALAR'ın "Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi ve Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik ile Akademik Erteleme İlişkilerinde Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracılık Rolü" başlıklı tezini incelemiş ve aday 20/06/2019 tarihinde saat 10:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul** edildiğine oy birliği / ~~oy çokluğu~~ ile karar verilmiştir.

İmza

Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Tez Danışmanı

İmza

Prof. Dr. Murat BALKIS

Üye

İmza

Doç. Dr. Raşit AVCI

Üye

## ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım yüksek lisans tez çalışmamda;

- Tez kapsamında sunduğum verileri, betikleri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve değerlendirme sonuçlarını bilimsel etik ve ahlak kurallarına göre sunduğumu,
- Çalışma kapsamında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Yüksek Lisans kapsamında sunduğum bu çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 20/06/2019

  
Halil Emre KOCALAR

*Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabiidir.*

## ÖZET

### ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON ÖLÇEĞİNİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE AKADEMİK ERTELEME İLİŞKİLERİNDE ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYONUN ARACILIK ROLÜ

**Halil Emre KOCALAR**

**Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL**

**Haziran, 2019, 133 Sayfa**

Bu araştırmanın amacı Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türk kültüründeki psikometrik özelliklerini ortaya koymak ve üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolünün incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı Güz döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde öğrenim gören 282 lisans öğrencisine ulaşılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda Doğrulamalı Faktör Analizi yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Ardından mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek ve öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolünü ortaya koymak amacıyla yaşları 18 ile 33 arasında değişen 712 lisans öğrencisine ölçek uygulaması yapılmıştır. Elde edilen verilerle Basit Aracılık Analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde Jamovi ve RStudio programlarından yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun tam aracılık rolünün olduğu görülmüştür. Öte yandan uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülürken öz eleştirel ruminasyon arasında anlamlı herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Son olarak elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalar doğrultusunda tartışılmış ve hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Akademik erteleme, mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon, açık bilim uygulamaları

## **ABSTRACT**

### **THE INVESTIGATION OF PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF SELF-CRITICAL RUMINATION SCALE AND MEDIATING ROLE OF SELF-CRITICAL RUMINATION IN PERFECTIONISM AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

**Halil Emre KOCALAR**

**Master's Thesis, Department of Educational Sciences**

**Supervisor: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL**

**June, 2019, 133 Pages**

The aim of this study was to investigate the psychometric properties of the Self-Critical Rumination Scale in Turkish culture and to examine the mediating role of self-critical rumination in the relationship between perfectionism and academic procrastination among university students. In line with this objective, firstly we reached out 282 undergraduate students studying at Muğla Sıtkı Koçman University in the Fall semester of 2018-2019 academic year. Confirmatory Factor Analysis was performed with the data obtained. As a result of the validity and reliability analyses, it was concluded that the Self-Critical Rumination Scale was a valid and reliable measurement tool in Turkish culture. In order to examine the relationship between perfectionism, self-critical rumination, and academic procrastination, 712 undergraduate students aged between 18 and 33 years participated in the study. Basic Mediation Analysis was performed with the data obtained. Jamovi and RStudio softwares were used to analyze the data. In the light of the findings, self-critical rumination was found to have a fully mediating role in the relationship between maladaptive perfectionism and academic procrastination. On the other hand, while there was a low negative and significant relationship between adaptive perfectionism and academic procrastination, no significant correlation was found between self-critical rumination and adaptive perfectionism. Finally, findings were discussed and suggestions were made to both researchers and practitioners in the light of literature.

**Keywords:** Academic procrastination, perfectionism, self-critical rumination, open science practices

## ÖNSÖZ

Zamanın tam olarak ne olduğu sorusu, insanoğlunun cevaplamakta en çok zorlandığı bilimcilerdendir. Zamanı anlamak, insanın kendini ve evreni anlamasında büyük bir boşluğu dolduracağı fikri hakimdir. Nitekim kimileri zamanı tek yönlü çizgisel bir süreç olarak görürken bazılarına göre onun döngüsel bir yapısı vardır. Bu sorunun cevabı henüz bilinmemekle birlikte Einstein'ın fizik biliminde çığır açan düşünce deneyleri bize zamanın göreceli bir kavram olduğunu ve en temelde uzay-zaman denen bir deneyimin içinde var olduğumuzu gösterdi. Bu ufuk açıcı bilgiler beni hep heyecanlandırmıştır. Bu bakış açısıyla yaşam ve erteleme üzerine düşündüğümde zamanın değerini daha iyi kavradım. Bu nedenle kıymetli zamanlarımı benim için ayıranları anmadan geçemem.

İlk olarak bu öğrenme sürecinde bana her daim bilgisini ve desteğini sunduğu için tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL'a minnettarım. Sizin deneyimlerinizden yararlanmak benim için büyük bir fırsattı.

Tez savunmasında tezimin gelişmesine katkıda bulunarak öğrenme sürecimi zenginleştiren değerli tez jüri üyeleri Prof. Dr. Murat BALKIS'a ve Doç. Dr. Raşit AVCI'ya ve yedek jüri üyesi Dr. Öğr. Üyesi Halim SARICAOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca yedek jüri üyesi olarak geribildirimleri için Dr. Öğr. Üyesi Halim SARICAOĞLU'na katkılarından dolayı benim için çok değerliydi.

Tez sürecinin başından sonuna kadar hem sosyal hem de teknik destekleriyle beni güçlendiren meslektaşlarım Arş. Gör. Alper KARABABA'ya, Arş. Gör. Arca ADIGÜZEL'e, Arş. Gör. Dr. Hasan Zühtü OKULU'ya, Arş. Gör. Senem Ezgi VATANDAŞLAR'a ve Arş. Gör. Sercan HALAT'a teşekkür ederim. Bu süreçte destekleriyle beni motive değerli dostlarım Abdullah Bilal AYDIN'a, Halis YILDIZ'a, Hasan İkbâl ATASOY'a, Hüseyin SERİN'e, İsmail Bayram GÖKİN'e, Mehmet Ali İZIDOĞRU'na teşekkür ederim. Dijital hikayeleriyle yaşamın renkli dünyasını bana hatırlatan ve beni çalışmaya motive eden Ramazan Özgür ÖZKAYA'ya da sevgilerimi sunarım.

Son olarak destekleriyle hep yanımda olan kardeşlerim Ayşe İkbâl ve Enes'e, annem Huriye KOCALAR'a, babam Tuncay KOCALAR'a ve sevgili hayat arkadaşım Sevede Gül KOCALAR'a şükranlarımı sunarım.

# İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ÖZET .....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ .....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
EKLER DİZİNİ .....	xiv

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar.....	6
1.2. Araştırmanın Önemi .....	6
1.2.1. Araştırma Sonuçları Açısından Araştırmanın Önemi .....	6
1.2.2. Araştırma Pratiği Açısından Araştırmanın Önemi .....	9
1.3. Araştırmanın Sayıtları.....	12
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	12
1.5. Tanımlar.....	12

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Akademik Erteleme .....	13
2.1.1. Bilişsel Yaklaşım Göre Akademik Erteleme.....	15
2.1.2. Akademik Ertelemeye İlişkin Bir Gömülü Teori .....	17
2.1.3. Öz Belirleme Kuramına Göre Akademik Erteleme .....	21
2.2. Mükemmeliyetçilik.....	24
2.2.1. Bilişsel Bir Fenomen Olarak Mükemmeliyetçilik.....	33
2.3. Öz Eleştirel Ruminasyon .....	35
2.3. İlgili Araştırmalar .....	40
2.3.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar .....	41



2.3.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar .....	45
--	----

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Deseni (Modeli) .....	50
3.2. Çalışma Grubu .....	50
3.3. Araştırma Etiği ve Açık Bilim Uygulamaları .....	52
3.4. Verilerin Toplanması .....	52
3.5. Veri Toplama Araçları .....	52
3.5.1. Tanımlayıcı Bilgi Formu .....	53
3.5.2. Aitken Akademik Erteleme Ölçeği.....	53
3.5.3. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	54
3.5.4. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği .....	55
3.6. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye Çeviri Çalışması.....	56
3.7. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türkçe Formuna İlişkin Pilot Çalışma .....	57
3.8. Verilerin Analizi .....	57

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

4.1. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türk Kültüründe Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi .....	63
4.1.1. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları.....	63
4.1.1.1. <i>Kapsam geçerliği</i> .....	64
4.1.1.2. <i>Öz eleştirel ruminasyon ölçeği'nin madde analizi</i> .....	64
4.1.1.3. <i>Yapı geçerliği</i> .....	65
4.1.1.4. <i>Ölçüt bağıntılı geçerlik</i> .....	66
4.1.2. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları .....	67
4.1.2.1. <i>İç tutarlılık</i> .....	67
4.1.2.2. <i>Test tekrar test güvenirliliği</i> .....	68
4.2. Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	69
4.2.1. Korelasyonel İstatistikler.....	70

4.2.2. Yordayıcı İstatistik .....	71
4.3. Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ve Öz Eleştirel Ruminasyonun Akademik Erteleme Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkisi .....	72

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

5.1. Tartışma .....	74
5.1.1. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmalarına Yönelik Yorumlar .....	74
5.1.2. Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	76
5.2. Sonuçlar .....	82
5.3. Öneriler .....	83
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler .....	83
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	84
KAYNAKÇA.....	87
EKLER.....	108
ÖZGEÇMİŞ .....	119

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Cinsiyet, Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzdeler Değerleri.....	51
<b>Tablo 2.</b> Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları.....	58
<b>Tablo 3.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türkçe Formunun Madde Analizine Yönelik Bulgular.....	64
<b>Tablo 4.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türkçe Formu Faktör Yük Tahmin Değerleri.....	65
<b>Tablo 5.</b> Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Model Uyum İyilik İndeksleri.....	66
<b>Tablo 6.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonel İlişkisi.....	67
<b>Tablo 7.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin İç Tutarlılık Katsayıları.....	68
<b>Tablo 8.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin İlk ve Son Uygulama Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	69
<b>Tablo 9.</b> Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	70
<b>Tablo 10.</b> Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğin Akademik Erteleme Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etki Değerleri.....	73

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Araştırmacının serbestlik derecesinin görsel bir betimlemesi.....	10
Şekil 2. Bilişsel yaklaşımın temel bakış açısı.....	16
Şekil 3. Akademik ertelemeye ilişkin ilk model önerisi.....	20
Şekil 4. Öz belirleme yaklaşımına göre motivasyonun bileşenleri.....	23
Şekil 5. Motivasyonun zamana karşı değişim grafiği.....	23
Şekil 6. Öz belirleme kuramına göre motivasyon türleri ve motivasyonel düzenleme stilleri.....	32
Şekil 7. Toplam etkiyi gösteren basit yol modeli.....	61
Şekil 8. Basit aracılık modelinin gösteren yol modeli.....	62
Şekil 9. Uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü.....	62
Şekil 10. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü.....	62
Şekil 11. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasında öz eleştirel ruminasyonun aracı rolüne ilişkin yol değerleri.....	72

## KISALTMALAR DİZİNİ

**AAEÖ:** Aitken Akademik Erteleme Ölçeği

**APSMÖ:** APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

**CFI:** Göreceli Uyum İndeksi

**OSF:** Açık Bilim Çerçevesi

**ÖERÖ:** Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

**RMSEA:** Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü

**SD:** Serbestlik Derecesi

**SRMR:** Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü

**SS:** Standart Sapma

**TLI:** Tucker-Lewis İndeksi

**TÜBİTAK:** Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

## EKLER DİZİNİ

<b>Ek 1.</b> Tanımlayıcı Bilgi Formu.....	108
<b>Ek 2.</b> Aitken Akademik Erteleme Ölçeği.....	109
<b>Ek 3.</b> APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	110
<b>Ek 4.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği İngilizce Özgün Formu .....	111
<b>Ek 5.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türkçe Formu.....	112
<b>Ek 6.</b> Ruminatif Tepkiler Ölçeği Uygulama İzni .....	113
<b>Ek 7.</b> Aitken Akademik Erteleme Ölçeği Uygulama İzni .....	114
<b>Ek 8.</b> APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uygulama İzni .....	115
<b>Ek 9.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Uyarılama ve Uygulama İzni .....	116
<b>Ek 10.</b> Araştırma Kapsamında Kullanılan Betikler.....	117
<b>Ek 10.1.</b> Doğrulayıcı Faktör Analizi için Kullanılan Betikler .....	117
<b>Ek 10.2.</b> Aracılık Testi için Kullanılan Betikler.....	117
<b>Ek 11.</b> Etik Kurul İzni .....	118

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Yükseköğretim Kurumunun 2017-2018 Yükseköğretim istatistiklerine göre Türkiye’de 7.560.371 kişi öğrenim görmektedir. Bu sayı ülke nüfusunun yüzde %11’ine denk gelmektedir. Bu grubun en büyük bölümünü %56’lık bir oranla lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Bu dönemdeki bireyler gelişimsel olarak çeşitli değişimlerle birlikte birtakım yaşam ödevleriyle ve zorluklarıyla da karşı karşıya gelirler. Bu zorluklar sosyal ve duyuşsal alanlardan olduğu gibi eğitsel veya kariyer alanlarında da görülmektedir. Üniversite eğitimi süreci boyunca bireyler bu görev ve zorlukların üstesinden gelmede güçlük çekebilmekte veya bu “sınavlarla” yüzleşmekten kaçınabilmektedirler.

Bu kaçınmalardan biri olarak kabul edilen erteleme davranışı (*procrastination*) bireyin belirli bir sürede tamamlaması gereken eylemleri belirsiz bir gelecek zamana ötelemesidir (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988). Bu ötelemeler, bireyin kaygı, üzüntü veya öfke gibi bireyce deneyimlenmesi istenmeyen duygulardan kısa süreli de olsa uzaklaşmasını sağladığı için sıkça benimsenen bir davranıştır. Bu uzaklaşma sürecinde ilgili eylemi gerçekleştirilmeyerek ortaya çıkan bu rahatlamanın yanında ikincil etkinliklerden alınan hazlar da ertelemenin kısa vadeli bir başka avantajı olarak görülmektedir.

Son otuz yıl içerisinde teknoloji, daha önce hiç olmadığı kadar büyük bir ivmeyle büyümektedir. 2000’li yılların başında cep telefonlarının yaygınlaşmasıyla belirgin hale gelen bu değişim; sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik veya bulut teknolojileri gibi kavramların günlük hayatta yer edinmesiyle daha fazla gündemimizde yer almaktadır.

Bu renkli dünya, ertelemeyle sıklığı artan kaçınma davranışlarının geniş bir spektrumda görülmesinde etkili olmaktadır.

Öte yandan davranışçı yaklaşıma göre bir uyarıcının (*stimulus*) birey üzerindeki etkisinin zamanla azalmasıyla birlikte ertelemenin bireye kazandırdığı bu kısa süreli hazzın ve rahatlamanın etkisi, yerini istenmeyen duygu ve düşüncelere bırakmakta ve zamanla tekrar gündeme gelmektedir. Bu döngüsel süreç müdahale edilmediğinde de bir örüntüye dönüşebilmektedir.

Bireyler günlük yaşamın birer rutini olan kişisel temizlik gibi temel yaşam görevlerini erteleyebilecekleri gibi yaşamlarında önemli sonuçlar ortaya çıkartabilecek görevleri de erteleyebilmektedir. Görevler arasındaki bu önem düzeyinin farklılığı, çoğu zaman o görevin ertelenmemesinde düşük bir etkiye sahiptir. Bu etkinin düşük olmasının bir nedeni, erteleme davranışının yordayıcılarından olan öz yeterlik, öz saygı veya benlik algısı gibi kavramlarla olan ilişkisinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008). Bu nedenle ertelemenin doğasını anlamaya ilişkin çalışmalar büyük önem taşımaktadır.

Lay (1988) tarafından erteleme “*bireyin daha sonraki zamanlarda yapılmak üzere bir işi ötelemesi veya geciktirmesi*” olarak tanımlanmıştır. Erteleme üzerine yapılan araştırmalar, kavramın oldukça geniş bir etki alanı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle zamanla araştırmacılar bu kavramı çeşitli alt kavramlara sınıflandırarak daha açıklayıcı hale getirmeyi amaçlamışlardır.

Erteleme kavramı ilgili alanyazında beş farklı sınıflandırmaya sahiptir. Bunlar sırasıyla; genel yaşam rutinlerinin ertelenmesi (*life routine procrastination*) (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum, 1988; Akt. Milgram, Mey-Tal ve Levison, 1998), belirli bir konuda zamanında karar vermemekten kaynaklanan erteleme (*decisional procrastination*) (Effert ve Ferrari, 1989), yaşamdaki başlıca karar verme durumlarını geciktirmekten kaynaklı nevrotik erteleme (*neurotic procrastination*) (Ellis ve Knaus, 1979; Akt. Milgram ve diğerleri, 1998), hem davranışsal boyutta hem de karar verme durumlarında görülen takıntılı veya işlevsel olmayan erteleme (*compulsive/dysfunctional procrastination*) (Ferrari, 1991) ve eğitim-öğretim ile alakalı olan akademik erteledir (*academic procrastination*) (Solomon ve Rothblum, 1984).

Ertelemenin genel popülasyonda görülme sıklığına dair yürütülen bir çalışmada durumsal ertelemenin %95 oranında görüldüğü tespit edilirken erteleyenlerin %20’si durumsal ertelemenin süreklilik haline dönüştüğünü ifade etmektedir. Erteleme



davranışı, toplum tarafından “*yaşama dair bir uyumsuzluk*” olarak görülürken bazı bireyler için bir “*yaşam biçimi*” olarak benimsendiği de görülmektedir (Steel, 2007).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmaya göre erteleme yaygınlığı %80 ile %90 dolaylarındadır (O'Brien, 2002). Çalışmaya katılan öğrencilerinin %20'si ile %40'ı bu davranışı bir problem olarak gördüklerini belirtmektedir (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986). Bu nedenle erteleme, üniversite öğrencileri arasında sıklıkla görülen problematik bir davranış olarak nitelendirilebilir. Araştırmanın bir başka önemli bulgusu da üniversite öğrencileri arasında en sık rastlanan erteleme türünün akademik erteleme olmasıdır.

Akademik erteleme (*academic procrastination*), ilk defa Solomon ve Rothblum (1984) tarafından “*akademik görevlerin bireye rahatsızlık verdiği ana kadar geciktirilmesi*” olarak tanımlanmıştır. Steel ve Klingsieck'e (2016) göre ise bu tanım, “*bireyin akademik çalışmalarla alakalı bir eylemi, niyet edilen süre içerisinde tamamlamaması ve bilinçli olarak geciktirmesi*” şeklindedir. Akademik erteleme nedeniyle üniversite öğrencilerinin akademik performanslarının düştüğü bilinen bir bulgudur (Balkıs ve Duru, 2010). Bu durum öğrencilerin genel başarıları açısından istenmeyen bir sonuçtur. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında sonuçlar göstermektedir ki akademik erteleme davranışının birtakım faktörler ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Bu faktörlerden etkilenerek ortaya çıkan akademik erteleme bireye kazandığı kısa süreli rahatlamaya karşın uzun vadede birtakım olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Schouwenburg, Lay, Pychyl ve Ferrari, 2004). Bu etkiler, genel olarak bireyin kendilik algısını değiştirdiği gibi spesifik olarak davranışsal, duyuşsal ve bilişsel boyutlarda da önemli değişimlere kapı açmaktadır. Başta Ferrari (1994) olmak üzere birçok araştırmacı akademik erteleme ile öz saygı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve akademik erteleme bireyin öz saygısını anlamlı düzeyde olumsuz yönde yordadığını belirtmiştir (Owens ve Newbegin, 1997; Beck, Koons ve Milgrim, 2000; Ferrari, 2000; Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008). Buna benzer biçimde akademik erteleme ile öz yeterlik (*self-efficacy*) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Tuckman, 1991; Tuckman ve Sexton, 1992; Haycock, McCarthy ve Skay, 1998; Wolters, 2003; Steel, 2007; Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2008).

Van Eerde (2003; 2016) tarafından yürütülen meta-analiz çalışmalarında erteleme mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu ve öz ketleme ile pozitif yönde korelasyona sahip olduğu görülürken sorumluluk ve genel akademik not ortalaması ile negatif yönde

bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Mükemmeliyetçilik ve akademik ertelemeye ilişkin çalışmalara bakıldığında görülmektedir ki akademik erteleme davranışı sergileyen öğrencilerden bir bölümü, ertelemelerinin bir nedeni olarak kendilerine atanan görevleri “en iyi” şekilde tamamlamaya çalışmalarının olduğunu söylemişlerdir. Bu görevler için verilen zamanın veya bireyin becerilerinin yetersiz olması nedeniyle tamamlanması gereken görevler ötelenmekte ve sonuç olarak başarısızlık ile karşılaşmaktadır (Saddler ve Sacks, 1993).

Mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki, birçok araştırmanın konusu olmuştur. Bu araştırmalarda özellikle mükemmeliyetçilik eğilimi yüksek olan bireylerin aynı zamanda akademik erteleme davranışı sergilediği bilinmektedir. Bu erteleme sürecinde ertelemecilerin bilişsel açıdan kendilerini sıklıkla değerlendirdiği ise bir başka önemli bulgudur. Araştırma bulgularına göre bu ertelemeci ve mükemmeliyetçi bireyler akılcı olmayan inançlar, ruminatif düşünme, basmakalıp düşünme, kategorik düşünme gibi çok katmanlı bilişsel süreçler deneyimlemektedir (Bridges ve Roig, 1997; Burns ve Fedewa, 2005).

Özer ve Altun’un (2011) yürüttükleri bir araştırmaya göre akademik erteleme ile sosyal mükemmeliyetçilik, performanstan kaçınma ve dış kontrol odağı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülürken içe yönelimli mükemmeliyetçilik, sorumluluk ve akademik öz yeterlik arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyonlara rastlanmıştır. Benzer şekilde sınıf tekrarı yapan öğrenciler üzerine yapılan başka bir çalışmada, akademik ertelemeyi en çok yordayan değişkenlerin motivasyon kaynakları olduğu görülmüştür (Kandemir, Palancı, İlhan ve Avcı, 2017).

Akademik erteleme davranışı sergileyen üniversite öğrencilerine yönelik bir başka araştırmaya göre orta düzeyde akademik erteleme puanı alan bireylerin bilişsel farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu bulunurken yüksek düzeyde erteleme puanına sahip bireylerin orta düzeyde bilişsel farkındalığa sahip olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonucuna göre bilişsel farkındalık, akademik ertelemeyi yordayan bir etmendir ve akademik erteleme sürecinde ertelemeci bireylerin zihinsel süreçlerinin incelenmesi gerekmektedir (Vural ve Gündüz, 2019).

Akademik erteleme davranışı, bireylerin akademik çalışmalarında hem performanslarını ve sonuç olarak başarı puanlarını olumsuz etkilemesi hem olumsuz bilişsel, duyuşsal ve fiziksel tepkilerle sonuçlanması hem de çok sık olarak görülmesi nedeniyle önemli bir problem durumu olarak görülmektedir (Milgram, 1991).

Flett, Haghbin ve Pychyl'in (2016) bilişsel süreçlerin akademik erteleme yordayıp yordamadığına yönelik araştırmasında önemli bulgulara rastlanmıştır. Bu araştırmaya göre otomatik düşünce, ruminasyon, öz şefkat (*self-compassion*) ve kendinelik (*mindfulness*) gibi bilişsel faktörler, akademik erteleme davranışının temel yordayıcılarından olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yüksek düzeyde akademik erteleme davranışı gösteren bireylerde ruminatif düşünme (*ruminative brooding*) ve olumsuz otomatik düşünceler sıklıkla ortaya çıkarken bu bireylerin kendinelik ve öz şefkat puanlarının düşük düzeyde akademik erteleme sergileyenlere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonuçları doğrulamaktadır ki bilişsel faktörler akademik erteleme davranışını anlamada önemli bir yer edinmektedir. Bu faktörlerden biri de ruminatif düşünmedir.

Ruminatif düşünmeye yönelik ölçme araçlarına bakıldığında alanyazında çok az ölçek geliştirme çalışmasının olduğu görülmektedir. Ancak son yıllarda ruminasyona ilişkin öz eleştirel ruminasyon, eşli ruminasyon, öfke ruminasyonu ya da kaygı ruminasyonu gibi yeni kavramsallaştırmalar gündeme gelmiştir. Bu nedenle de bu kavramlara yönelik ölçme araçlarına ihtiyaç duyulmuştur. Bu ihtiyaca yönelik olarak çeşitli ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarına rastlanmasına karşın öz eleştirel ruminasyona yönelik olarak Türkiye'de herhangi bir çalışma yürütülmediği görülmüştür. Bu boşluğu doldurmak amacıyla bu araştırma kapsamında psikometrik çalışmalar yürütülmüştür.

Özetle, alanyazındaki çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişki çeşitli açılardan araştırılmış olsa da bu iki fenomen arasındaki ilişkiyi açıklamak adına bilişsel faktörlerin araştırmalara yeterince dahil edilmediği görülmektedir. Ancak bilindiği üzere hem akademik erteleme davranışının hem de mükemmeliyetçiliğin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları vardır. Bu bilişsel faktörlerin başında öz eleştirel ruminasyon gelmektedir. Öz eleştirel ruminasyon bireyin kendisini tekrarlı biçimde eleştirmesiyle ve utanç ya da suçluluk gibi öze odaklanan duygularla ilişkilendirilmektedir (Sorotzkin, 1985). Utanç, suçluluk gibi duygularla akademik erteleme arasındaki ilişki bazı çalışmalarda incelenmiş de öz eleştirel ruminasyon gibi bilişsel bir kavram ile olan ilişkisi yeterince ele alınmamıştır. Bunun sonucunda akademik ertelemenin doğasını anlamaya ilişkin bazı sorular cevapsız kalmaktadır. Bu nedenle bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirilebilmesi amacıyla yeni ve özgün çalışmalar yürütülmesi gerekmektedir. Literatürdeki bu boşluğu doldurmak ve alanyazına katkı sağlamak

amacıyla araştırmacı tarafından aşağıda belirtilen genel ve alt amaçlara yönelik çalışmalar yürütölmüştür.

### **1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar**

Bu çalışmanın birinci amacı Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türk kültüründe psikometrik özelliklerini incelemek; ikinci amacı ise üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile mükemmeliyetçilik ve öz eleştirel ruminasyonu arasındaki ilişkileri araştırmaktır.

Araştırmanın bu amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı mıdır?
2. Mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme arasındaki ilişkiler nasıldır?
3. Mükemmeliyetçiliğin öz eleştirel ruminasyon aracılığıyla akademik erteleme üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri nasıldır?

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Bu bölümde araştırmanın özđünlüğünü belirtmek amacıyla ilk olarak araştırma kapsamında belirlenen değişkenlerin önemi açıklanmaktadır. Ardından ise araştırma pratiği açasından çalışmanın önemi vurgulanmıştır.

#### **1.2.1. Araştırma Sonuçları Açasından Araştırmanın Önemi**

İnsanlığın Sanayi Devrimi ile başlayan teknolojik ve toplumsal dönüşümü, bilinen yazılı tarihe göre daha önce hiç olmadığı kadar büyük bir gelişim ivmesi içerisinde. Bu hızlı dönüşüm doğrudan veya dolaylı olarak bireylerin günlük yaşamlarındaki rutinlerinden kariyerlerini şekillendiren kapsamlı çalışmalara değin hayatlarının her alanında büyük bir etkiye sahip olmuştur. İnsanlar toplumsal ve bireysel anlamda bu gelişim sayesinde birçok kazanç elde etmesine karşın birtakım kişisel ve toplumsal

beklentilerin altında kalmışlardır. Bu beklentilere cevaplandırmada güçlük çeken bireyler tamamlanması gereken görevleri erteleyebilmektedir. Erteleme, insan yaşamındaki en önemli konulardan birisidir. Bu nedenle ertelemenin ne olduğunu, hangi faktörlerden etkilendiğini ve hangi etmenleri tetiklediği yeni araştırmaların konusu olmaktadır.

Erteleme davranışı bireylerin yaşamında sıklığını arttığına akademik veya profesyonel kariyer açısından bireylerin başarısızlığı artmakta olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Mehrabian, 2000). Bu başarısızlığın ötesinde erteleme davranışı, stresin aracılık etkisi ile bireylerin genel sağlıklarını dahi tehdit edebildiği görülmüştür (Sirois, Melia-Gordon ve Pychyl, 2003; Sirois, 2007; Sirois, 2015). Ancak tüm bu önemli bulgulara rağmen ertelemeye gereken önemin verilmediği vurgulanmaktadır. Bunun nedeni olarak ise problemin epidemik olarak yaygınlığının neden olabileceği belirtilmektedir (Pychyl ve Flett, 2012).

Akademik ertelemeyi anlamak amacıyla geliştirilen açıklamalardan biri de Beş Faktör Kuramı çerçevesinde toplanmıştır. Bu kuram çerçevesinde yürütülen araştırmalara göre süreğen (kronik) erteleme davranışı ile kişiliğin beş boyutunu oluşturan Dışadönüklük (*Extraversion*), Nevrotizm (*Neuroticism*), Deneyime Açıklık (*Openness to Experience*), Uyumluluk (*Agreeableness*) ve Öz Disiplin/Sorumluluk (*Conscientiousness*) kişilik faktörleri arasındaki ilişkiye bakıldığında erteleme davranışının radikal biçimde sorumluluk/öz disiplin faktörüyle kutuplaştığı görülmüştür (Lay, 1993). Bu tablo sağlıklı bir kişilik özelliğine sahip olmak için istenmeyen bir kutuplaşmaya işaret etmektedir.

Ertelemeye ilişkin alanyazın incelendiğinde son yıllarda araştırma odağının yavaş da olsa artan bir hızla genişlediği görülmektedir. Öyle ki erteleme davranışı bireylerin yaşamında kalıcı bir alışkanlığa dönüştükçe ertelemenin kavramsallaştırılmasının da dönüşmesi gerektiği iddia edilmektedir. Üniversite öğrencilerinden yaşamın farklı dönemlerindeki eğitilmiş yetişkin bireylere değin çeşitli örneklemlerde yürütülen çalışmalarda görülmektedir ki erteleme davranışı artık bir kişiliğe ilişkin bir boyut (*personality trait*) olarak yapılanmaktadır (Hen ve Goroshit, 2018; Svartdal, Granmo ve Færevaaag, 2018). Bu süreğen erteleme davranışı, bireylerin bu durumlarını bir problem olarak görmelerine rağmen yardım almaya isteklerini de olumsuz etkilenmektedir (Stead, Shanahan ve Neufeld, 2010). Ertelemenin yardım alma çabası üzerindeki olumsuz etkisi, ruh sağlığı çalışanlarının, özellikle de psikolojik danışmanların, uzmanlaşmaları gereken yeni bir sorun alanına sahip olduklarını da göstermektedir.

Ertelemenin alt türlerine bakıldığında gençlerin en sık akademik erteleme davranışı gösterdikleri görülmektedir (Çeri, Çavuşoğlu ve Gürol, 2015; Kim ve Seo, 2015; Steel ve Klingsieck, 2016). Akademik ertelemenin bireyler üzerinde çok çeşitli yansımaları olabilmektedir. Örneğin; Ekinci ve Gökler'in (2017) yaptığı bir araştırmaya göre; akademik ertelemenin ve akademik özyeterliğin, öğrenilmiş çaresizlik düzeyini yordadığı ortaya çıkmıştır. Çeşitli sınıf düzeylerinden 714 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapılan araştırma sonuçları, yüksek düzeyde akademik erteleme sergileyen bireylerin aynı zamanda yüksek düzeyde öğrenilmiş çaresizlik eğiliminde olduklarını gösteriyor. Bu bulgular ışığında anlaşılmaktadır ki birçok öğrenci akademik erteleme davranışını kısır bir döngü içindeymiş gibi tekrarlamaktadır (Wäschle, Allgaier, Lachner, Fink ve Nückles, 2014). Lisans düzeyindeki 150 üniversite öğrencisi üzerinde 19 hafta boyunca yapılan araştırmaya göre yüksek oranda erteleme içerisindeki öğrenciler hedeflerine ulaşmada düşük bir başarı oranı sergilemektedir. Bu düşük düzeydeki hedefe ulaşma oranı da yine beraberinde akademik ertelemeyi tetiklemektedir. Araştırmacılar, akademik ertelemeyi bir “*kısır döngü (vicious circle)*” olarak nitelendirilirken özyeterliliği ise bir “*fayda silsilesi (virtuous circle)*” olarak betimlenmektedir (Wäschle ve diğerleri, 2014).

Bireyin eğitim yaşamı sürecinde akademik ertelemeye başvurmasında zaman sınırı ve kişilerarası ilişkiler gibi dışsal faktörler etkili olduğu kadar kaygı, mükemmeliyetçi düşünceler gibi içsel faktörler de bu süreçte önemlidir (Bytamar, Zenoozian, Dadashi, Saed, Hemmat ve Mohammadi, 2017). Bazı araştırmacılar akademik ertelemeyi akılcı olmayan düşüncelerden kaynaklı bilişsel bir sorun olarak ele alırken (Schraw, Wadkins ve Olafson, 2007) bazıları ertelemenin duyuşsal boyutlarının da olduğuna dikkat çekmektedir (Deniz, Traş ve Aydoğan, 2009).

Akademik ertelemeyle ilgili yapılmış çalışmalarda bazı kavramlar oldukça öne çıkmaktadırlar. Örneğin, akademik ertelemeye eşlik eden duygulara dair yapılan çalışmalarda kaygı, öfke, utanç, tatminsizlik, baskı altında hissetme, suçluluk duygusu veya huzursuzluk gibi duygulara rastlanmıştır (Grunschel, Patrzek ve Fries, 2013; Patrzek, Grunschel ve Fries, 2012; Pychyl, Lee, Thibodeau ve Blunt, 2000).

Alanyazında üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ve buna etki eden faktörlere yönelik yapılmış çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır. Benzer şekilde mükemmeliyetçi inançlar ile ruminatif düşünceler arasındaki ilişkiye dair çeşitli örneklerde birtakım çalışmalar ilgili alanyazında görülmektedir (Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel, 2002; Harris, Pepper ve Maack, 2008; Flett, Coulter, Hewitt ve

Nepon, 2011). Buna karşın kavramsallaştırılması oldukça yeni bir yapı olan öz eleştirel ruminasyonun mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme ilişkisindeki rolüne yönelik alanyazında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırma, öz eleştirel ruminasyonun ve mükemmeliyetçiliğin akademik ertelemeyi açıklama düzeyinin belirlenmesi ile ilişkili olarak bir boşluğu dolduracağı ve bu bağlamda ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öz eleştirel ruminasyon düzeyleri yüksek olan bireyler, bu yoğun bilişsel süreçler nedeniyle "*anı kaçırmaktalar*", "*şimdi ve burada*" olmakta zorluk çekmektedirler (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Zhang ve diğerleri, 2013). Buna bağlantılı olarak bireylerin eylemlerini gerçekleştirirken benliklerine ilişkin yüklemeler yapmaları, akademik erteleme ile öz eleştirel ruminasyon arasındaki ilişkinin önemini artırmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın alanyazındaki belirtilen bu boşlukları doldurmaya ilişkin önemli bulgular ve açıklamalar sunacağı düşünülmektedir.

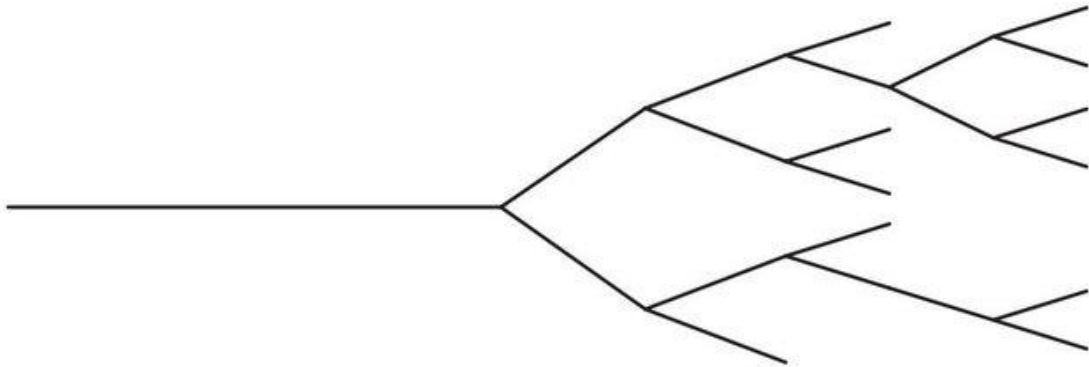
### 1.2.2 Araştırma Pratiği Açısından Araştırmanın Önemi

Son yıllarda başta psikoloji biliminde olmak üzere birçok temel ve sosyal bilimler disiplinde saygın bilimsel araştırmalar olarak kabul edilen çalışma bulgularının diğer araştırmacılarca tekrarlanamaması sonucunda tekrarlanabilirlik krizi (*replication crisis*) gündeme gelmiştir (Earp ve Everett, 2014; Earp, Everett, Madva ve Hamlin, 2014; Stroebe ve Strack, 2014; Maxwell, Lau ve Howard, 2015). Tekrarlanabilirlik krizinin gerçekten var olup olmadığı konusunda çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Bir çalışmada, 1576 deneyimli araştırmacıya araştırma süreçleri ile ilgili çeşitli sorular sorulmuş ve katılımcılardan %52'si gerçekten de disiplinlerinde büyük bir krizin olduğunu, %38'i ise nispeten de böyle bir sorun olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Buna ek olarak, bu çalışmadaki katılımcıların sadece %20'si, akademik kariyerleri boyunca bilimsel bir çalışmayı yeniden teste tabii tuttukları (*retesting*) ifade etmişlerdir (Baker, 2016). Bir başka araştırmacının çalışmasını tekrar etmeyi amaçlayan katılımcılardan ise sadece %30'u orijinal çalışmalardaki bulgulara benzer sonuçlar elde ederken katılımcıların yarısı kendi özgün araştırmalarındaki bulgulara zıt sonuçlar bulduklarını raporlamışlardır (Baker, 2016). Bu sonuçlar; sosyal bilimlerde, özellikle eğitim ve psikoloji disiplinlerinde, bir tekrarlanabilirlik krizinin var olduğunu desteklemekte ve buna bağlı olarak birçok araştırma bulgusunun sahte-pozitif bulgular (*false-positive findings*) sunduğuna işaret etmektedir (Ioannidis, 2005).

Bu bağlamda araştırmacılara hangi olumsuz faktörler nedeniyle bilimsel araştırmaların tekrarlanmasına girişilmediği sorulduğunda, araştırmacıların belirttikleri en büyük sorunların başında bilimsel dergilerin sadece istatistiksel açıdan  $p$  değerinin anlamlı olduğu çalışmaları yayınlaması, yani seçici raporlaması (*selective reporting*), düşük güç analizi ve araştırma yönteminin, materyallerinin veya betiklerinin şeffaf olarak diğer araştırmacılarla paylaşılmaması gibi problemler gelmektedir (Ioannidis, 2005; Baker, 2015; Baker, 2016). Bu seçici raporlama süreci araştırmacılar tarafından yapıldığında yayınlama yanlılığı (*publication bias*) olarak adlandırılmaktadır (Rosenthal, 1979; Scargle, 2000; Simonsohn, Nelson ve Simmons, 2014).

Benzer şekilde, planlanan bir çalışmada araştırmacı tarafından maksimum katılımcı sayısının belirlenmesi, kontrol değişkeni olarak kabul edilecek değişkenin seçimi, verilerin hangi istatistiksel analiz yöntemiyle inceleneceğinin belirlenmesi gibi birçok karar verilmesi gerekmektedir. Bu kararların verilmesinde araştırmacıların bir seçim alanı vardır. Buna Araştırmacının Serbestlik Derecesi (*Researcher's Degree of Freedom*) veya *p-hacking* adı verilmektedir.

Türkçe alanyazında bu kavram her ne kadar yeni olsa da uluslararası literatürde araştırmacının serbestlik derecesinin, araştırma bulgularının anlamlılık değerini ortaya koyan  $p$  değerini etkilediği çeşitli araştırmalarca sıkça ortaya konmaktadır. Gelman ve Loken (2013) araştırmacının analiz basamağındayken gezindiği seçim alanına J. L. Borges'in (1941) aynı adlı eserinden esinlenerek Yolları atallanan Bahçe (*The Garden of Forking Paths*) adını vermektedirler (şekil 1).



şekil 1. Araştırmacının serbestlik derecesinin görrel bir betimlemesi (Kane, 2005)

Gelman ve Loken, bu serbestlik derecesinin etkisini ortaya koymak adına birkaç veri seti oluşturmuşlardır. Bu verisetlerini aynı hipotezleri test etmeleri adına birçok araştırmacı ile paylaşmışlar ve hangi analiz yöntemiyle bu hipotezlerin ele alınacağını araştırmacıların tercihinine bırakmışlardır. Bu verisetlerini farklı analiz yöntemleriyle



işleyen araştırmacıların bazıları istatistiksel açıdan anlamlı bulgular elde ederken bazıları ise anlamsız bulgulara rastlamışlardır (Gelman ve Loken, 2013). Araştırmacılar katılımcıların verilerini analiz ederken en doğru yoldan gittiklerini düşünürken aslında her adımda daha da çatalanmış bir başka noktaya ilerlemektedirler.

Belirtildiği üzere bir bilimsel çalışmanın nesnel bir biçimde yürütülmesinde araştırmacı ve yayımcı yanlılıkları gibi birçok zorluklar vardır. Bu yanlılıkları en aza indirmek adına alanyazında çeşitli önlem önerileri paylaşılmaktadır. Bunlardan belki de en önemlisi, araştırma sürecinde araştırmacının şeffaf bir biçimde çalışmasını yürütmesidir. Bir başka deyişle, araştırmacının araştırma protokolünü, materyallerini, betiklerini ve katılımcıların gizliliğini koruyacak şekilde verilerini eser hakkını koruyarak paylaşılması tavsiye edilmektedir.

Açık Bilim olarak adlandırılan bu yaklaşım hem deneyimli hem de kariyerinin erken dönemlerindeki araştırmacıların yöntembilimsel açıdan bahsi geçen yanlılıklardan sakınmalarına yardımcı olmaktadır. Birçok Avrupa ülkesinde enstitü ve üniversiteler aracılığıyla Açık Bilim Politikaları yayımlamakta ve araştırmacılar için çeşitli hizmetler sunulmaktadır. Açık Bilim Politikaları kapsamında en çok benimsenen prensiplerin başında FAIR Prensipleri gelmektedir. FAIR kısaltması; Bulunabilirlik (*Findability*), Erişilebilirlik (*Accessibility*), Birlikte Çalışılabilirlik (*Interoperability*) ve Yeniden Kullanılabilirlik (*Reusability*) sözcüklerinin baş harflerinde oluşmaktadır (Wilkinson ve diğerleri, 2016). Açık Bilim Politikaları bağlamında öncü kuruluşlardan birisi de Hollanda Ulusal Araştırma Ajansı'dır. Hollanda Ulusal Araştırma Ajansı, araştırmacılar için FAIR Veri Prensipleri doğrultusunda bir veri yönetimi şeması ve yönergesi oluşturmuştur (NWO, 2019). Bu yönergeye benzer biçimde birçok ülkede çalışmalar yürütüldüğü görülmektedir (Sheehan, 2018; Krieger, Licht ve Pellens, 2018).

Türkiye'de de bu kapsamda çeşitli araştırma kurumları ve araştırmacılar için özelleştirilmiş araştırma politikalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyaca yönelik çalışmalar henüz başlangıç aşamasında olmakla birlikte TÜBİTAK (2019), Araştırma Verileri Yönetimi Eğitim Portalını hizmete geçirerek açık veriyi ve şeffaflığı vurgulayan bir Açık Bilim Politikası yayınlamıştır.

Özetle, geleneksel araştırma yöntemleri yeni çalışmalarla birlikte araştırmacıları daha yenilikçi ve daha şeffaf araştırma protokollerini benimsemeye teşvik etmektedir. Bu doğrultuda, araştırmacı da Açık Bilim Prensiplerini benimsediği için bu araştırmayı Açık Bilim Çerçevesi (OSF) adlı platformda Ön Kayıt (*Preregistration*) yapmıştır

(<https://osf.io/2934a/>). Türkiye'deki açık bilim çalışmaları kapsamında bakıldığında bu araştırma, Türkiye'deki ilk önkayıtlı lisansüstü çalışması olurken alanyazındaki diğer araştırmacılar için de bir örnek sunması nedeniyle oldukça önemli bulunmaktadır.

### 1.3. Araştırmanın Sayıtları

1. Bu araştırma kapsamında verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarına katılımcıların içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçme araçlarına cevap verebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmaktadır.

### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2018-2019 öğretim yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları sadece araştırmadaki katılımcılara ve bu katılımcılarla aynı özelliğe sahip kişilere genellenebilir niteliktedir.
3. Araştırmada elde edilen veriler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### 1.5. Tanımlar

**Açık Bilim (*Open Science*):** Bilimsel kanıt ve içerik üretme sürecini diğerlerine açık ve erişilebilir kılma sürecidir (Munafò ve diğerleri, 2017)

**Akademik Erteleme (*Academic Procrastination*):** Akademik görevlerin bireye rahatsızlık verdiği ana kadar geciktirilmesidir (Solomon ve Rothblum, 1984).

**Mükemmeliyetçilik (*Perfectionism*):** Bireyin herhangi bir konudaki performansa dair yüklediği son derece yüksek standartlardır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

**Öz Eleştirel Ruminasyon (*Self-critical Rumination*):** Kişinin kendine yönelik geliştirdiği tekrarlı eleştirel düşünceleri ve inançlardır (Smart, Peters ve Baer, 2016).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlığın altında çalışma konusuna ilişkin kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. İlk olarak araştırmanın bağımlı değişkeni olan akademik erteleme kavramı ele alınmıştır. Ardından mükemmeliyetçilik kavramı üzerinde durulmuş ve son olarak da öz eleştirel ruminasyona dair alanyazın bilgilerine yer verilmiştir.

#### 2.1. Akademik Erteleme

Erteleme (*procrastination*) kelimesi, Latince'deki *Procrastinare* (Çoğul: *Procrastinat*) sözcüğünden türemektedir. Sözcük, “öte, ileri” anlamına gelen *Pro* ve “yarın” veya “yarına ait, yarının” anlamına gelen *Crastinus* kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır (Thesaurus, 2019). Bir başka kaynakta ise ertelemenin Yunanca'da “*kişinin irade zayıflığı nedeniyle kendisi hakkında daha iyi kararlar veremediği ruh hali*” anlamına gelen *Akrasia* sözcüğüne dayandığını belirtilmektedir (Oxford University Press, 2019). Bu sözcük, Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik* adlı eserinde de sıkça yer almaktadır (Babür, 1998).

Ertelemenin Türkçe'deki etimolojik izlerine bakıldığında ise M.S. 1000'li yıllardaki Uygurca Budist metinlere kadar dayanan ve “gün doğumu, sabahlamak” anlamında kullanılan *Érte* köken kelimesine rastlanmaktadır. Bu sözcük zamanla Eski Türkçe'deki metinlerde “zamanı gelmek, öldürmek” ve “olmak” anlamlarında kullanılmıştır (Nişanyan, 2009). Görüldüğü üzere sözcüğün çağrışımında birçok dilde bir zamansallık söz konusu olmakta yani zaman kavramıyla bir ilişki içerisinde bulunmaktadır.

Günümüzde erteleme, kişinin daha sonraki zamanlarda yapılmak üzere bir işi geciktirmesi olarak tanımlanmıştır (Lay, 1988). Bu davranış birçok nedenden dolayı günlük görev ve sorumluluklardan akademik ve mesleki görev ve sorumluluklara kadar birçok alanda insanların yaşamında yer bulan bir davranıştır. Erteleme insan tarihinde uzun bir geçmişe sahipken kavramın bilimsel geçmişi göreceli olarak kısadır (Milgram ve Tenne, 2000).

Erteleme kavramı, genel olarak beş sınıfa ayrılmaktadır. Bunlar sırasıyla; genel yaşam rutinlerinin ertelenmesi (*life routine procrastination*) (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum, 1988; Akt. Milgram, Mey-Tal ve Levison, 1998), belirli bir konuda zamanında karar vermemekten kaynaklanan erteleme (*decisional procrastination*) (Effert ve Ferrari, 1989), yaşamdaki başlıca karar verme durumlarını geciktirmekten kaynaklı nevrotik erteleme (*neurotic procrastination*) (Ellis ve Knaus, 1979; Akt. Milgram ve ark., 1998), hem davranışsal boyutta hem de karar verme durumlarında görülen takıntılı veya işlevsel olmayan erteleme (*compulsive or dysfunctional procrastination*) (Ferrari, 1991) ve eğitim-öğretim ile alakalı olan akademik erteledir (*academic procrastination*) (Solomon ve Rothblum, 1984).

Akademik erteleme (*academic procrastination*), ilk defa Solomon ve Rothblum (1984) tarafından “akademik görevlerin bireye rahatsızlık verdiği ana kadar geciktirilmesi” olarak tanımlanmıştır. Steel ve Klingsieck’e (2016) göre ise bu tanım, bireyin sonuçlarını bilmesine rağmen akademik çalışmalarla alakalı bir eylemin niyet edilen süre içerisinde bilinçli olarak geciktirmesi olarak ifade edilmiştir. Akademik erteleme nedeniyle üniversite öğrencilerinin akademik performanslarının düştüğü bilinen bir bulgudur (Balkıs ve Duru, 2010). Bu da bireylerin başarısı için istenen bir durum değildir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde sonuçlar göstermektedir ki akademik erteleme davranışının birçok yordayıcısının olması bu kavramın çok boyutlu bir yapıda olduğunu göstermektedir (Kandemir, 2014).

Öte yandan akademik erteleme sergileyen üniversite öğrencilerinin birçoğunda genel sağlık sorunlarının arttığı, uzun vadede öğrenme becerilerinin zayıfladığı, kaliteli zamanlarının azaldığı ve öz saygılarının azaldığı görülmektedir (Burns, Dittman, Nguyen ve Mitchelson, 2000; Tice ve Baumeister, 1997; Milgram, Dangour ve Raviv, 1992; Wolters, 2003; Schraw, Wadkins ve Olafson, 2007).

Akademik ertelemenin ve genel ertelemenin insan yaşamındaki yaygınlığı ve son yıllarda yapılan artan araştırmaların sıklığı, bu kavramlara ilişkin kuramsal bir arka plan oluşturma ihtiyacını gündeme getirmiştir. Bu doğrultuda çeşitli yaklaşımlardan yararlanılarak akademik ertelemenin doğasına yönelik farklı bakış açılarına sahip açıklamalar getirilmiştir.

### 2.1.1. Bilişsel Yaklaşım Göre Akademik Erteleme

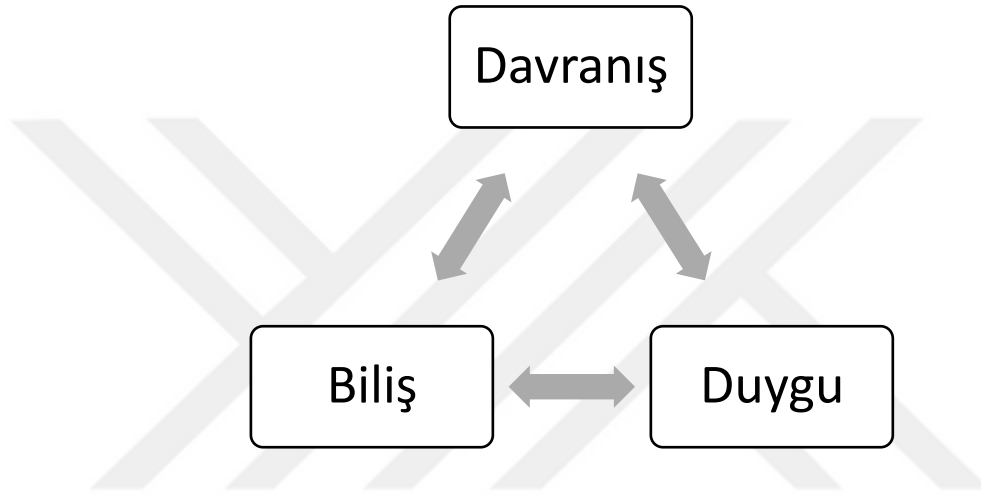
Bilimin günümüzdeki sistematik yapısıyla dört temel amacının olduğu kabul edilir. Bunlar sırasıyla; keşfetme (*exploring*), anlama (*understanding*), açıklama (*explaining*) ve kontrol etmedir (*controlling*). Bu temel amaçlar çerçevesinde doğa ve sosyal bilimler gibi ana disiplinler oluşmuş ve insanın evreni ve kendisini anlama arayışı sistematik bir yapı kazanmıştır. Evreni anlama ve açıklamaya yönelik yapılan araştırmalar ilk olarak temel bilimler olarak kabul edilen fizik disiplininde görülmüştür. 18. yüzyılın başlarında sanayileşme ve makineleşme ile birlikte fizik biliminin temel paradigması Newton Fiziği haline gelmiştir.

Bu dönemin ardından 19. yüzyılın son yıllarından itibaren insan doğasına ilişkin çalışmalar da ilk psikoloji araştırmaları literatürünü oluşturmaya başlamıştır. Radikal Davranışçılık (*Radical Behaviorism*) olarak adlandırılan yaklaşım da psikoloji alanındaki ilk geniş anlamda kabul gören yaklaşımlardan biridir. Bu yaklaşımın temsilcileri olarak kabul edilen Pavlov, Skinner veya Watson gibi isimler, dönemin temel paradigması olan Newton Fiziğinin perspektifinden oldukça etkilenmişlerdir (Mahoney, 1984; Richelle, 2016). Onlara göre insan doğasını açıklamaya ilişkin çabalar salt olarak gözlemlenebilir olgular üzerine odaklanmalıdır. Objektif biçimde gözlemlenemeyen ruh veya inanç gibi kavramlar, insan doğasını anlamada önemli görülmemiştir.

Ancak zamanla alanyazındaki çalışmalar arttıkça davranışçılık yaklaşımının insan doğasına ilişkin dinamikleri açıklama konusunda eksik kaldığı görülmüştür. Daha sonraki yıllarda araştırmacılar insanı anlama yolunda salt davranış gözlemlenimin ötesinde hafıza, dikkat, algı, dil veya üst bilişler gibi yeni dinamikleri ön plana çıkarmışlardır. Özellikle Bruner, Titchener, Bandura, Piaget gibi araştırmacılar bu konularda öncü çalışmalar yapmışlardır. Fizik biliminde Einstein'ın Özel ve Genel İzafe Teorileri gibi bilimde paradigma değişimine yol açan gelişmelere paralel

biçimde Davranışçı yaklaşım yerini zamanla ardılı kabul edilen Bilişsel yaklaşım gibi yeni bakış açılarına devretmeye başlamıştır.

Bilişsel yaklaşım, insan doğasını anlamada davranışçı yaklaşımın “indirgemeci” bakış açısını benimsemeyerek insan doğasındaki örtük dinamiklerin önemini vurgulamaktadır. Bu bakış açısına göre düşünceler ve duygular da insan psikolojisinin temel bileşenleridir. Bu bileşenler davranışlarla birlikte bir bütün oluşturarak bir sistem gibi karşılıklı etkileşim içindedir (Şekil 2). Bilişsel yaklaşıma göre insan doğası ancak böylesi bir bütüncül bakış açısı ile açıklanabilecektir.



Şekil 2. Bilişsel yaklaşımın temel bakış açısı

Güncel alanyazına bakıldığında genel ve akademik erteleme fenomenlerini açıklamaya yönelik çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Bilişsel yaklaşımı benimseyen araştırmacılara göre genel erteleme ve akademik erteleme salt davranış olarak ele alındığında bu fenomenleri açıklamada bilişsel ve duyuşsal boyutlara yeterince önem verilmediğinden dolayı olası cevaplara ulaşmak zorlaşacaktır. Bu nedenle hem genel ertelemenin hem de akademik ertelemenin duyuşsal ve bilişsel yönlerine de odaklanılması gerekmektedir.

Bu perspektifte ertelemeyle ilişkili olduğu düşünülen birtakım bilişsel faktörler irdelenmiştir (Harriott, Ferrari ve Dovidio, 1996; Dryden ve Sabelus, 2012). Flett, Blankstein ve Martin’in (1995) yürüttüğü bir pilot çalışmaya göre depresyon ve kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde yüksek düzeyde ertelemenin de eşlik ettiği görülmüştür. Erteleme puanları ile Otomatik Düşünceler Ölçeği puanları arasında .41, Beck Depresyon Envanteri puanları arasında .39 ve Beck Kaygı Envanteri puanları arasında .28 düzeyde anlamlı ve pozitif ilişkilere rastlanmıştır.

Benzer biçimde, bir başka araştırmada akademik erteleme ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Lisans düzeyindeki 271 üniversite öğrencisine Solomon ve Rothblum (1984) tarafından geliştirilen Öğrenciler için Erteleme Değerlendirme Ölçeği ile Koopmans, Sanderman, Timmerman ve Emmelkamp (1994) tarafından geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akademik erteleme ölçeği puanları ile Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri puanları arasında .32 düzeyinde anlamlı ve pozitif bir korelasyonun olduğu ve irrasyonel inançların akademik ertelemeyi %11 düzeyinde yordadığı görölmüştür (Bridges ve Roig, 1997).

Akademik erteleme ile bilişsel süreçler arasındaki ilişkileri gösteren birçok benzer bulgunun ışığında Stainson, Lay ve Flett (2000) 208 üniversite öğrencisi üzerinde 18 maddeli bir Ertelemeci Bilişler Ölçeği geliştirmişlerdir. Geliştirilen ölçek ile birlikte Çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda ertelemeci bilişler ile kişilik özelliği olarak erteleme (*trait-procrastination*) arasında .48 ile .54 arasında değişen pozitif ve anlamlı bir ilişki görülürken kişilik özelliği olarak kaygı (*trait-anxiety*) arasında da .38 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bu bulgulara bağlı olarak gelecekte bir model geliştirilebilmesi için genel olarak akademik ertelemenin bilişsel boyutlarına, özelde ise ertelemeye ilişkin ruminasyonlara (*procrastinatory rumination*) daha fazla odaklanılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Özetle anlaşılmaktadır ki bir görüngü (*phenomenon*) olarak akademik erteleme, ilk kavramsallaştırılmasından bugüne çeşitli boyutlar kazanmıştır. Bunlardan ilkinin akademik ertelemenin davranışsal boyutu olduğu söylenebilirken bilişsel boyutuna yönelik yapılan çalışmalar, ertelemenin düşünce süreçleri bağlamında daha fazla incelenmesi ve bu süreçlere yönelik açıklamalar getirilmesi gerektiğini düşünölmektedir.

### **2.1.2. Akademik Ertelemeye İlişkin Bir Gömölü Teori**

Lay, Solomon ve Rothblum'un ertelemeye ve akademik ertelemeye ilişkin öncöl çalışmalarından bu yana birçok araştırma yapılmıştır. Ancak literatürde göröldüğü üzere çok az sayıda kuramsallaştırma girişiminde bulunulmuştur. Bunlardan ilk göze çarpanı ise Schraw, Wadkins ve Olafson (2007) tarafından yapılan çalışmadır. Araştırmacılar göre akademik ertelemeye ilişkin yapılan çalışmaların birçoğu bu değişkenin uyumsuz

özelliklerine odaklanmıştır (Ferrari, Johnson ve McCown 1995; Schouwenburg, 1995; Solomon ve Rothblum, 1984; Tice ve Baumeister, 1997). Ancak bu araştırmalarda akademik erteleme davranışının uyumlu bir özellik olarak kabul edilebilecek yönlerine yeterince dikkat çekilmemiştir.

Akademik erteleme davranışı gösteren bireyler üzerinde yapılan bazı araştırmalarda bu davranışın uyumsuz özelliklerinin yanında düşük düzeyde de olsa birtakım pozitif sonuçlara rastlanmıştır. Örneğin; bir görevi ertelemelerinden dolayı bu görevi bitirme stresine giren öğrenciler sonuçlandırma tarihi yaklaştıkça erteleme davranışı göstermeyen diğer öğrencilere göre daha proaktif bir performans sergiledikleri görülmüştür (Brinthaupt ve Shin, 2001). Bir başka çalışmada ise benzer şekilde, bireylerin görevlerini kısa vadede daha sönümsüz biçimde sürdürdükleri ve bu öğrencilerin akış deneyimi puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Sommer, 1990; Tullier, 2012).

Tice ve Baumeister'in (1997) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri bir çalışmada 45 katılımcının bir ders yarıyılı içinde stres düzeyleri ve genel sağlık semptomları incelenmiştir. Ertelemeciler ile erteleme sergilemeyenler arasındaki stres düzeylerine bakıldığında, alanyazını destekler nitelikte, yarıyıl sonuna doğru daha yüksek stres puanı gözlenmiştir. Öte yandan, yarıyıl başındaki stres düzeylerine bakıldığında ertelemecilerin daha az stresli oldukları gözlenmiştir. Bu sonuçlara bağlı olarak Tice ve Baumeister'e göre belirli bir düzeyde erteleme davranışı gösteren öğrencilerin sonuçlandırma tarihi geldiğinde görevlerini tamamlamaları durumunda bu durumun öğrenciler için uyumsuz bir tutum olmayacağı, aksine, bir baş etme yöntemi olarak kullanılabilirliği ifade edilmektedir. Araştırmacılara göre ertelemeciler görevlerini yerine getirmediği zaman dilimlerinde kaçınma davranışları sergileyebilirler. Bu ertelemeye ilişkin beklendiği bir sonuçtur. Ancak bu süreç içinde ertelemecilerin, erteleme davranışı sergilemeyenlere göre daha yaratıcı bir düşünce süreci içinde olabileceklerinin, görevlerini nasıl daha iyi bir strateji ile yürütebileceklerine yönelik fikir geliştirme çabasında olabileceklerinin göz ardı edilmemesi gerektiği de vurgulanmıştır. Nitekim bu öncül çalışmanın ardından yapılan diğer araştırmalar da bu noktaya dikkat çekmektedirler.

Rotenstein, Davis ve Tatum (2009), yürüttükleri bir çalışmada erteleme davranışlarına göre iki katılımcı grubunu karşılaştırılmıştır. Birinci gruba "*Erkenci Kuşlar (Early Birds)*" olarak adlandırılan araştırmacılar, diğer grubu ise "*Tam Zamanındacılar (Just-*



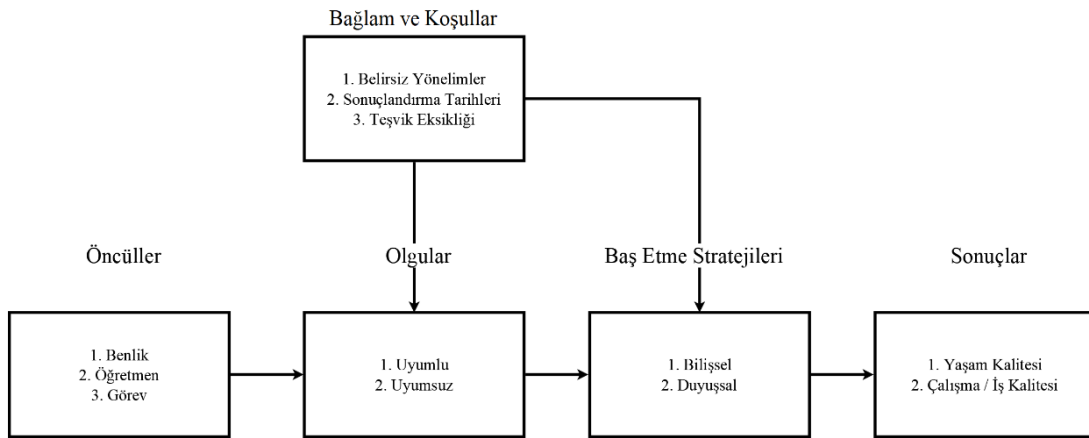
*in-Timers*)” olarak isimlendirmişlerdir. Araştırmanın katılımcı grubu muhasebeciliğe giriş dersi alan 297 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya göre “erkenci kuşlar”, ertelemecilere göre ödevlerinde daha iyi akademik performans sergilemektedirler. Ancak araştırmacılara göre bu sonucun ortaya çıkmasındaki neden, onların erkenci olmalarından çok başarılı öğrencilerin bu grupta yığılmış olmaları olabileceği için homojen bir dağılımın olmamasıdır ki ertelemecilerin içerisinde de ertelemeyen öğrencilerden daha iyi akademik performans gösteren öğrenciler de olmuştur. Buna bağlı olarak araştırmacılar, katılımcıların başarı durumlarını kontrol değişkeni olarak tuttuklarında akademik erteleme ile akademik performans arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçlara bağlı olarak akademik ertelemenin her durumda akademik performansı olumsuz etkilemediği ve erteleme davranışının muhtemel faydalarının olabileceği düşünülmektedir.

Chun-Chu ve Choi'nin (2005) 230 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir araştırma nitekim Rotenstein, Davis ve Tatum'un (2009) çalışmasına öncü bulgular sunar nitelikte öne çıkmaktadır. Alanyazındaki ertelemeye ilişkin yalın bakış açısından farklı olarak araştırmacılar iki tür ertelemecinin olduğunu saptamışlardır: Pasif Ertelemeciler (*Passive Procrastinators*), geleneksel ertelemeciler olarak tanımlanmaktadır. Pasif ertelemecilerin temel özelliği, bu bireylerin erteleme davranışını istendik bir biçimde sergilememeleridir. Bu bireylerin karar verme süreçlerinde (*decision-making process*) yeterli beceriye sahip olmamalarından dolayı hızlı hareket edememeleri ertelemelerinin asıl sebepleri olarak görülmektedir. Pasif ertelemeciler, tamamlamaları gereken görevin son tarihi yaklaştıkça kaygı düzeyleri artmakta ve dış görünüşleri karamsarlaşmaktadır (Ferrari, Parker ve Ware, 1992). Bu görevi tamamlayabilme konusunda bilişsel açıdan kendinden şüpheye (*self-doubt*), suçluluğa ve depresif düşüncelere sahiptirler (Steel, Brothen ve Wambach, 2001). Bu bilişsel ve duyuşsal süreçlerin sonucunda bu bireyler, başarısız olmalarına neden olacak biçimde görevlerini tamamlama konusunda pes etmektedirler ve genel akademik not ortalamaları düşük bir değerdedir.

Aktif Ertelemeciler (*Active Procrastinators*) ise pasif ertelemecilerin aksine, bilişsel düzeyde farkında olarak bu davranışı sergileyen ertelemecilerdir. Bu bireyler, bilinçli olarak dikkatlerini ve odaklarını ilgili görev ile ilgilenmek yerine konu dışı bir başka olguya yöneltmektedirler. Aktif ertelemeciler, görevleri üzerinde çalışmadıklarında pasif ertelemecilere göre anlamlı düzeyde daha az olumsuz duygulara sahip olduğu görülmüştür (Chun-Chu ve Choi, 2005). Görevlerini son dakikalara doğru tamamlamak

için daha motiveledir ve bu durumdan da hoşlanmaktadırlar. Sonuç olarak da bu gruptaki ertelemeciler, görevlerini tamamlama konusunda daha yüksek düzeyde sebat gösterirler ve yüksek bir skor içeren akademik ortalamaya sahip olabilirler. Bu nedenle iddia edilmektedir ki aktif ertelemeciler, ertelemenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarında pasif ertelemecilere göre farklılık göstermektedirler.

Belirtildiği üzere alanyazındaki asimetrik araştırma odağı nedeniyle, akademik ertelemeye ilişkin bir kuramsal çerçeve ihtiyacı görülmektedir. Bu doğrultuda Schraw, Wadkins ve Olafson'ın (2007) yürüttüğü çalışmanın sonuçları bu ihtiyacı karşılamaya yönelik önemli bir model sunmaktadır. Şekil 3'te bu modelin bir gösterimi sunulmaktadır.



Şekil 3. Akademik Ertelemeye İlişkin İlk Model Önerisi (Schraw, Wadkins ve Olafson, 2007)

Şekil 3 incelendiğinde görülmektedir ki akademik erteleme davranışı gözlemsel olarak oldukça sınırlı bir olgu olarak algılanmasına rağmen bireylerin “iç dünyalarında” oldukça karmaşık bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan modele göre bireylerin erteleme davranışının ortaya çıkmasında kişilik özellikleri veya öz saygısı gibi içsel faktörlerin yanında otorite olarak öğretmen veya verilen görev gibi dışsal faktörler de erteleme davranışının görülmesinde tetikleyici rollere sahiptir.

Akademik ertelemenin doğasına ilişkin alanyazında geniş kabul gören salt uyumsuz özelliklerinden farklı olarak bu modelde akademik ertelemenin uyumlu bir yönünün de olabileceği göz önüne serilmiştir. Bir erteleme davranışının uyumlu veya uyumsuz olarak nitelendirilebilmesinde ise ilgili davranışa dair bağlamlar ve koşullar önemli bir rol almaktadır. Örneğin, bir öğrenci, ödev teslim tarihinin o ödevi bitirmek için gerektiğinde uzun olduğunu düşünmesi ve bu duruma bağlı olarak hem bilişsel hem de

duyuşsal olarak daha az stres içinde bu süreci başarılı biçimde tamamlaması, bu ertelemenin uyumlu bir özellik olarak kabul edilmesini etkilemektedir.

Akademik ertelemeye ilişkin baş etme stratejileri incelendiğinde görülmektedir ki iki tür baş etme biçimi vardır. Bunlardan birincisi bilişsel süreçler iken diğeri duyuşsal süreçlerdir. Deneyimli ertelemeciler, bir aktiviteyi planlama konusunda kendilerini çoğu zaman başarılı bulmaktadırlar. Bazı ertelemecilere göre ise ertelemek onlar için bilişsel iş yükü (*cognitive workload*) açısından daha az işleme uğraşmalarını sağlamaktadır. Bu iş yükünü grup çalışmalarında daha da az taşıdıklarını ve bu sayede daha az enerji ve enerji harcadıklarını düşünmektedirler (Schraw, Wadkins ve Olafson, 2007).

Modeli son basamağına bakıldığında da akademik ertelemenin sonuçlarına ilişkin karma bulgular elde edilmiştir. Ertelemecilerin bir kısmı, ertelemenin onlara daha yüksek düzeyde çalışma verimliliği elde etmelerini, daha az can sıkıntısı ve stres hissetmelerini sağladığı için faydalı bir olgu olarak nitelendirirken bir kısmı ise derslerine veya görevlerine ilişkin kavramsal açıdan daha düşük düzeyde bir kavrayışa sahip olmaları, daha yüksek düzeyde tembellik hissetmeleri ve fiziksel yorgunluk deneyimlemeleri nedeniyle olumsuz olarak etkilendiklerini belirtmektedirler (Schraw, Wadkins ve Olafson, 2007). Araştırmacıların önerdiği modelden yola çıkarak akademik ertelemeye ilişkin gelecekteki çalışmalarda bilişsel ve duyuşsal süreçlerin daha fazla irdelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

### 2.1.3. Öz Belirleme Kuramına Göre Akademik Erteleme

Akademik ertelemeye ilişkin son yirmi yılda yapılan çalışmaların ışığında Steel ve Klingsieck'e (2016) göre akademik erteleme dört temel bakış açısıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Bunlardan ilki, ertelemeyi bir kişilik özelliği (*trait*) veya kişilik özelliğine benzer (*trait-like*) bir kavramsallaştırmadır. İkincisi, kişilik bozuklukları, kaygı, depresyon gibi psikolojik sorunlarla bağdaştırarak açıklama getiren klinik psikoloji yaklaşımlarıdır. Üçüncü olarak, son yıllarda oldukça benimsenen durumsal bakış açıdır. Bu yaklaşıma göre, ertelemenin durumsal ve bağlamsal özellikleri, ertelenen görevin karakteristik özellikleri, görevi veren otorite olan öğretmen veya okutman gibi liderlerin karakteristik yönleri ertelemenin temel öncüllerindedir (Schraw, Wadkins ve Olafson, 2007). Sonuncusu ise, ertelemeyi bir “*irade zayıflığı (weakness of will)*” veya “*istençsizlik (involuntariness)*” olarak açıklayan motivasyonel yaklaşımdır. Ryan ve

Deci'nin (2017) geliştirdiği öz belirleme kuramı, bireylerin motivasyonlarının bir davranışı göstermesindeki temel faktörler olduğunu ifade etmektedirler. Bireylerin gönüllülük çerçevesinde aktif bir biçimde bir görevi kabullenmesiyle içsel motivasyon oluşurken daha çok zorunluluk nedeniyle tamamlanmaya çalışılan, ilgili görevin amaçlarının ve olası sonuçlarının yeterince özümsememesi ile dışsal motivasyon oluşmaktadır. Öte yandan ilgili görev hiçbir şekilde benimsenmediğinde de motivasyonsuzluk ortaya çıkmaktadır.

Ryan ve Deci'ye (2000a) göre dışsal motivasyona sahip öğrencilere yönelik yapılacak spesifik müdahaleler sonucunda dışsal motivasyonun içselleştirilebileceğini iddia etmektedir. Buna bağlı olarak da motivasyonsuzluk (*amotivation*) içsel ve dışsal motivasyon (*intrinsic and external motivation*), hedef odaklılık (*goal-orientedness*), kontrol odağı (*locus of control*) veya öz yeterlik gibi motivasyonun çeşitli yönlerindeki zayıflıklar, akademik ertelemenin görölüp görölmemesindeki temel öncüllerdir (Klingsieck, 2016).

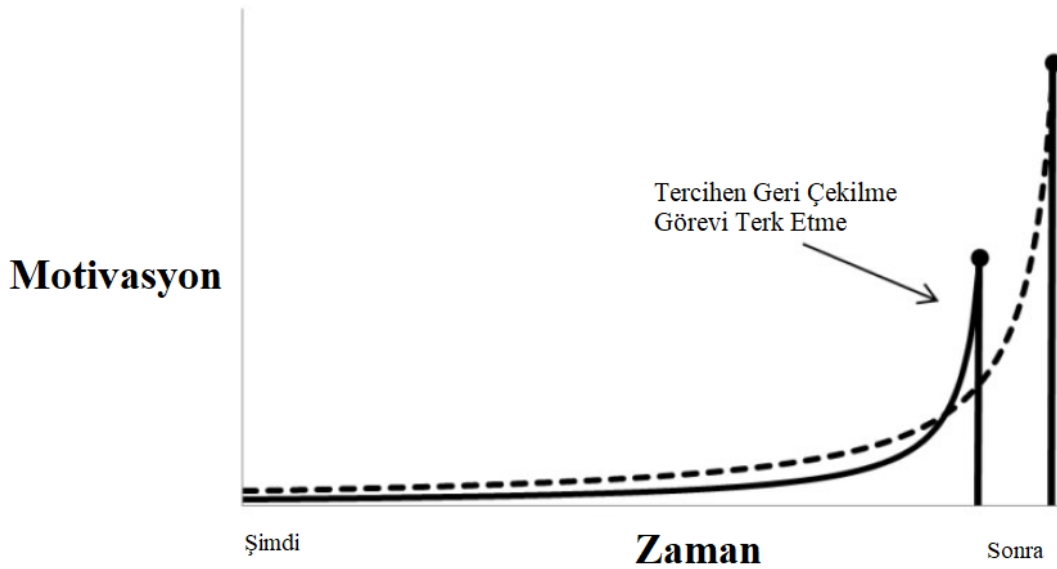
Ryan (1995), herhangi bir konuda motivasyonun ortaya çıkabilmesi için psikolojik ihtiyaçlara dikkat edilmesi gerektiğini savunmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlar üçe ayrılmaktadır: Birincisi bireyin kendi kendine özgürce seçim yapabilmesi ve seçiminin gerekliliklerini bilmesi olarak özetlenebilecek olan özerklik algısıdır (*perceived autonomy*). Bir diğerisi ise bireyin herhangi bir konuda amacına ulaşabilmek ve hem çevresiyle etkileşime geçebilmesinin hem de kendine yönelik tutumunun toplamı olan yeterlik algısıdır (*perceived competence*). Üçüncüsü ise bireyin başkaları ile bağlantıda olma ihtiyaçı olan ilişkili olmadır (*relatedness*) (Cihangir-Çankaya, 2009). Eğer bu psikolojik ihtiyaçlar karşılanırsa bireylerin motivasyonları da kendileri tarafından benimsenmiş olacaktır (Çavuşoğlu ve Karataş, 2015).

Öz belirleme kuramına göre akademik ertelemenin ortaya çıkmasının temelinde öz düzenleme sürecindeki başarısızlıklar yatmaktadır (Steel, 2007). Bu bakış açısını benimseyen araştırmacılar, bireylerin bir görevi tamamlamasında temel yordayıcı olarak motivasyon kabul etmekle birlikte bu motivasyonu etkileyen parametreler olarak beklentiyi (*expectancy*), görevin değerini (*task aversiveness*) ve zamana karşı hassasiyeti (Örneğin; tepkisellik) ve görevi geciktirme süresini (*delay*) öne çıkarmaktadırlar. Steel ve Klingsieck'e (2016) göre motivasyon şekil 4'teki gibi formüle edilebilir.

$$\text{Motivasyon} = \frac{\text{Beklenti} \times \text{Değer}}{(1 + \text{Zamana Karşı Hassasiyet} \times \text{Geciktirme})}$$

Şekil 4. Öz belirleme yaklaşımına göre motivasyonun bileşenleri (Steel ve Klingsieck (2016))

Steel ve Klingsieck'in (2016) formülüne göre bireylerin ilgili görevi tamamladıklarında elde edecekleri kazançları temsil eden beklentisi ve o göreve verdikleri değer arttıkça göreve ilişkin motivasyonları da doğal olarak artmaktadır. Öte yandan, bireyler bu görevi tamamlanmasına ne kadar zaman varsa ve ne kadar tepkisel iseler motivasyonları da ters oranlı biçimde azalmaktadır.



Şekil 5. Motivasyonun zamana karşı değişim grafiği (Steel ve Klingsieck, 2016)

Şekil 5'teki grafik incelendiğinde görüldüğü üzere ilgili bir görevi tamamlama konusunda zaman azaldıkça motivasyon düzeyi artmaktadır. Ancak bu artış doğrusal bir biçimden ziyade doğrusal olmayan ve daha çok ivmeli bir biçimdedir. Özellikle tamamlama süresine yakın zaman dilimlerinde bu ivme oldukça yüksektir. Bu son zaman dilimlerinde artan motivasyonun getirdiği kaygı ve tedirginlikle baş etmede aktif ertelemeciler daha başarılı olduğu görülürken pasif ertelemecilerin ise az bir zaman dilimi kala ilgili görevi tamamlama konusunda geri adım atmaktadırlar veya vazgeçmektedirler (Chun-Chu ve Choi, 2005). Buna bağlı olarak söylenebilir ki akademik ertelemeyi açıklamada bilişsel ve duyuşsal anlamdaki süreçler bireylerin aktif

veya pasif ertelemeci olmaları konusunda önemli bir belirleyici unsur olarak yer edinmektedirler.

Çavuşoğlu ve Karataş'ın (2015) akademik ertelemeye ilişkin 583 (%52,3 Kadın, %47,7 Erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir araştırmaya göre akademik erteleme ile dışsal motivasyon arasında  $-.29$ , psikolojik ihtiyaçlar arasında  $-.30$  düzeylerinde anlamlı bir negatif bir ilişkinin olduğu belirtilirken motivasyonsuzluk ile  $.25$  düzeyinde pozitif ve anlamlı bir korelasyon görülmüştür. Öte yandan içsel motivasyon ile akademik erteleme arasında anlamlı düzeyde herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Buna bağlı olarak geliştirilen araştırma modeline göre psikolojik ihtiyaçlar, dışsal motivasyonun ve motivasyonsuzluğun aracılık etkisiyle bireylerin akademik erteleme davranışlarının yordamada önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak alanyazındaki bulgulara uyumlu şekilde akademik erteleme ile motivasyon arasındaki negatif ilişki, öğrencilerin motivasyon eksikliği nedeniyle bu davranışı sergilediğini göstermektedir. Özetle akademik erteleme davranışını açıklamada bireylerin bilişsel süreçleri oldukça önemli rol oynamaktadır.

## 2.2. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin ne olduğuna dair sorgulamalar, insan doğasına ilişkin en kapsamlı kuramlardan olan psikanalitik kurama kadar dayanmaktadır. Mükemmeliyetçilik kavramı literatürdeki yerini ilk defa Horney ve Adler gibi psikanalitik yaklaşımı benimsemiş araştırmacıların metinleriyle almıştır. Mükemmeliyetçilik, Horney (1950) tarafından bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Akt. Saboonchi ve Lundh, 1997). Horney, çocukluk çağlarındaki güvensizlik ve belirsizlik deneyimleri ile beslenen kaygı duygusunun, daha sonraki yıllarda bireyin bu duyguyla baş edebilmesi için mükemmeliyetçi bir yaşam biçimi geliştirmesine neden olduğunu vurgulamış ve bu mükemmeliyetçi yaşam biçimini, “zorunlulukların zulmü (*the tyranny of shoulds*)” olarak betimlemiştir (Akt. Stoeber, 2017).

Adler'in mükemmeliyetçiliğe bakışı ise Horney'in perspektifine göre nispeten daha farklıdır. Ona göre mükemmeliyetçi eğilimler doğuştan gelen bir kişilik özelliğine benzermektedir. Ancak bu eğilim ne iyidir ne kötüdür. Mükemmeliyetçiliğin negatif bir

biçimde algılanmasının nedeni, bireylerin bu mükemmeliyetçi istekleri elde etmedeki işlevsel veya işlevsel olmayan yaklaşımlarıdır (Akt. Stoeber, 2017).

Horney ve Adler'den sonraki araştırmacılar, Horney'in görüşlerini destekler nitelikte mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapıda olduğunu ve bu yapının patolojik uçlara giden bir doğasının olduğunu ifade edilmiştir (Ganske ve Ashby, 2007). Hollander (1965) mükemmeliyetçiliği kişinin kendine yönelik adil olmayan istekleri, herhengi bir duruma yönelik üstün performans arayışı olarak betimler. Ona göre mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliğine benzemektedir. Ancak bu kavramı bir kişilik özelliğinden (*trait*) çok kişinin kişisel performansına yönelik yerleştirdiği son derece yüksek standartlar olarak ele alanlar da olmuştur (Hamachek, 1978; Burns 1980; Frost ve diğerleri, 1990; Shafran ve Mansell, 2001).

Mükemmeliyetçilik bireyin kendi eksiklerine ve negatif noktalarına odaklanmasıyla ilişkilendirilmesinden dolayı zamanla bu kavramın bilişsel yönlerine dikkat çekilmiştir. Mükemmeliyetçilik üzerine oldukça önemli sonuçlar ortaya koyan Burns (1980), öz değerlendirme sürecindeki bireyin "*başarıya olan bağlılığına*" dikkat çekerek mükemmeliyetçiliğin öz yıkıcı (*self-destructive*) doğasına ve bilişsel boyutuna ağırlık vermiştir. Ona göre mükemmeliyetçiler, bir konuya ilişkin standartlarını ulaşılabilir ufkun ötesinde yüksek tutan, erişilmesi imkansız hedefler yüzünden zorlanmalarına karşın aralıksız biçimde çabalayan ve kendilik değerlerini sadece üretkenlikleri veya başarıları üzerinden ölçen insanlardır. Bu tanımlamalar günümüzde kabul gören çok boyutlu mükemmeliyetçilik tanımlarından yüksek standartlar boyutunun ilk ele alınışlarıdır. Bu bakış açısına dayalı olarak araştırmacı tarafından on maddeli Burns Mükemmeliyetçilik Ölçeği geliştirilmiştir (1980; Akt. Frost ve diğerleri, 1990). Alanyazında mükemmeliyetçiliğe yönelik sınırlı sayıda psikometrik araç olması nedeniyle değerli bir çalışma olarak kabul edilmekle birlikte mükemmeliyetçiliğin hatalardan kaynaklı kaygılarına ve gerçek dışı standartlar gibi yönlerine odaklandığı için eleştiriler yöneltilmiştir (Sapmaz, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılması konusunda her ne kadar herhangi bir fikir birliğinin oluştuğu söylenemese de alanyazında yapılan araştırmalarda bu kavramın tanımına, çok boyutluluğuna ve genel olarak bilişsel, duyuşsal ve davranışsal faktörlerine yönelik olan ilgi de son yıllarda giderek artmaktadır. Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin ne olduğuna ilişkin kavramsallaştırma çabası henüz tam olarak bir netlik kazanmamıştır (Flett ve Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçiliği üzerine yürütülen öncül çalışmaların birçoğu, bu yapının olası olumlu yönlerini göz önünde bulundurmaksızın sadece yıkıcı özelliklerine odaklanması nedeniyle araştırmacılar mükemmeliyetçiliği tam olarak açıklayabilmede ve uygun müdahale programları geliştirmede zorlanmışlardır (Nekanda-Trepka, 1984; Hewitt, Mittelsteadt ve Flett, 1990; Lo ve Abbott, 2013). Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin birincil veya ikincil pozitif yönlerinin araştırılması konusunda çabalayan yeni çalışmalar yürütülmeye başlanmıştır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990, Hewitt, Flett, Turnbull-Donovan ve Mikail, 1991). Bu kapsamda ilk ölçek çalışmalarından biri olarak üç boyutlu Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği geliştirilmiştir. 45 maddeli bu ölçeğin alt boyutları Öz Yönelimli (*Self-Oriented*), Diğerlerince Yönelimli (*Other-Oriented*) ve Sosyal Yönelimli (*Socially Prescribed*) Mükemmeliyetçilik şeklindedir. Bireyin kendine yönelik belirlediği gerçek dışı standartlar ve motivasyonlar Öz Yönelimli Mükemmeliyetçilik olarak tanımlanırken başkalarına yönelik gerçek dışı standartlar ve motivasyonlar ise Diğerlerince Yönelimli Mükemmeliyetçilik olarak ifade edilmektedir. Sosyal Yönelimli Mükemmeliyetçilik ise birey için önemli kişilerce betimlenen mükemmeliyetçi beklentilerdir (Hewitt ve diğerleri, 1991). Hewitt ve arkadaşlarının bu çalışması mükemmeliyetçiliğin çok boyutluluğuna ilişkin ilk önemli bulgulardan sayılmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutluluğuna ilişkin bir başka önemli çalışma Frost ve arkadaşlarınca yürütülmüştür (Frost ve diğerleri, 1990). Frost ve arkadaşları, o yıllardaki genel kanıdan farklı olarak Hewitt ve diğerlerinin yaklaşımını benimseyerek mükemmeliyetçiliğin farklı alt faktörlerden oluştuğunu iddia etmişlerdir. Bu iddianın doğruluğunu test etmek adına yaptıkları çalışma sonucunda altı faktörlü bir yapı elde etmişlerdir. Bu alt faktörler sırasıyla Hata Endişesi (*Concern over Mistakes*), Kişisel Standartlar (*Personal Standards*), Düzen (*Organization*), Ebeveyn Beklentileri (*Parental Expectations*), Ebeveyn Eleştirileri (*Parental Criticism*) ve Eylemlerinden Şüphe Duymadır (*Doubts about Actions*). Hata Endişesi alt boyutu dokuz, Kişisel Standartlar boyutu yedi, Ebeveyn Beklentileri boyutu beş, Ebeveyn Eleştirileri boyutu dört, Eylemlerinden Şüphe Duyma boyutu dört ve Düzen alt boyutu altı maddeden oluşmak üzere toplamda 35 maddeli bir ölçek geliştirilmiştir. Toplam puan alınabilen Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Burns Mükemmeliyetçilik Ölçeği arasında .85, İrrasyonel İnançlar Ölçeği ile .57 düzeyinde anlamlı ve pozitif bir ilişki



saptanmıştır. Kabul edilebilir geçerlik ve güvenilirlik düzeyine sahip bu ölçek günümüzde de halen sıklıkla kullanılmaktadır.

Frost Mükemmeliyetçilik Ölçeği mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kavram olarak kavramsallaştırmasından dolayı her ne kadar tercih edilen ölçeklerden biri olmasına rağmen mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz yönlerine odaklandığı yönündeki eleştirilere maruz kalmıştır. Bu eleştirilere karşılık olarak ölçek üzerinde revizyona giden Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer (1993), 544 katılımcı üzerinde uyguladıkları Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (*Positive and Negative Affect Schedule-PANAS*) (Watson, Clark ve Tellegen, 1988), Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt ve diğerleri, 1990) ve Beck Depresyon Ölçeği (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961) arasındaki ilişkiyi irdelemiştir. Araştırma sonucunda Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin Pozitif Duygu alt boyutu ile Düzen boyutu arasında .14 ve Kişisel Standartlar boyutu ile .25 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki görülürken Negatif Duygu alt boyutu ile Hata Endişesi alt boyutu arasında .26, Ebeveyn Eleştirileri alt boyutu arasında .21 ve Eylemlerinden Şüphe Duyma alt boyutu arasında .28 düzeyinde anlamlı ve pozitif bir korelasyonun bulunduğu belirtilmiştir. Son olarak Ebeveyn Beklentileri alt boyutu diğer hiçbir ölçek veya alt boyut ile anlamlı bir korelasyonel ilişkiye rastlanmamıştır.

Bir başka dikkat çekici istatistik ise Düzen, Ebeveyn Beklentileri ve Ebeveyn Eleştirileri alt boyutları ile Beck Depresyon Ölçeği arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmaması verilebilir. Diğer alt boyutlar ile Beck Depresyon Ölçeği arasında .22 ile .31 arasında değişen pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca Öz Yönelimli Mükemmeliyetçilik ile Kişisel Standartlar arasındaki .62 düzeyindeki pozitif ilişki ve Diğerlerince Yönelimli Mükemmeliyetçilik ile Ebeveyn Beklentileri, Ebeveyn Eleştirileri ve Hata Endişesi boyutları arasındaki .49 düzeyindeki pozitif korelasyon değerleri de oldukça önemli bulgulardır (Frost ve diğerleri, 1993). Sonuç olarak görülmüştür ki Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Kişisel Standartlar ve Düzen alt boyutları düşük düzeyde de olsa olumlu bir yönünü temsil ettiği düşünülebilirken diğer alt boyutları oldukça mükemmeliyetliğin olumsuz özelliklerine odaklandığı söylenebilir.

Alanyazındaki bu tek taraflı bakış açısına eleştirel yaklaşan araştırmacılardan Hamachek'e (1978) göre mükemmeliyetçilik sadece negatif özellikleri olan bir yapıdan öte çift kutuplu (olumlu veya olumsuz gibi) en az iki faktöryel yapıdadır (Akt. Uz-Baş

ve Siyez, 2010). Yaptığı çalışma sonucunda Normal Mükemmeliyetçiler (*Normal Perfectionism*) ve Nevrotik Mükemmeliyetçilik (*Neurotic Perfectionism*) olmak üzere sınıflandırmıştır. Ancak bu sınıflandırma diğer araştırmacılarca pek benimsenmemiştir.

İlerleyen yıllarda mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu özelliğinin ötesinde işlevselliğinin de önemli olduğunu düşünen Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey (1995), bu amaçla toplamda 261 katılımcıdan oluşan dört farklı örneklem grubuna (Kontrol grubu,  $n_1=225$ ; Yeme bozukluğuna sahip bireyler,  $n_2=21$ ; Depresyon tanılı bireyler,  $n_3=15$ ; Başarılı sporcular,  $n_4=20$ ) geliştirmiş oldukları 40 maddeli bir ölçek uygulaması yapmışlardır. Faktör analizi sonucunda Pozitif Kişisel Mükemmeliyetçilik, Pozitif Sosyal Mükemmeliyetçilik ve Negatif Mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyut tespit edilmiştir. Ayrıca gruplararası karşılaştırma yapılmıştır. Karşılaştırma sonucunda sporcuların pozitif mükemmeliyetçilik puanları yüksek çıkarken negatif mükemmeliyetçilik puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Yeme bozukluğu tanılı klinik grupta ise hem pozitif mükemmeliyetçilik hem de negatif mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek düzeyde belirtilmiştir. Depresyon tanılı bireylerde ise negatif mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek olduğu ve pozitif mükemmeliyetçilik puanlarının düşük olduğu görülürken kontrol grubunda ise her iki mükemmeliyetçilik puanının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Klinik gruptaki bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimleri ile sporcu grubunun mükemmeliyetçilik eğilimleri arasındaki ilişki benzeşim, Owens ve Slade'in (1987) "*batıl benzerlikler (superficial similarities)*" olarak betimlediği öngörülere rasyonel bir temel oluşturması açısından oldukça önemli bir öncül bulgudur (Terry-Short ve diğerleri, 1995). Sonuç olarak her ne kadar örneklem gruplarının büyüklüğü yöntemsel açıdan kontrol grubuna göre oldukça az olsa da bu bulgular mükemmeliyetçiliğin çift kutuplu doğasına ilişkin anlamlı sonuçlardır.

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu ve çift kutuplu doğasına uygun bir başka çalışma Slaney ve Ashby (1996) tarafından yürütülmüştür. Çeşitli kültürlerden ve mesleklerden gelen 37 katılımcı ile yürüttükleri nitel görüşmeler sonucunda araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin katılımcıların birçoğunun günlük yaşamında değişen düzeylerde deneyimledikleri bir fenomen olduğunu belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçi olduklarını belirten katılımcılardan 33'ü mükemmeliyetçiliği çoğunlukla pozitif bir fenomen olarak görürken diğerleri ise hem pozitif hem de negatif yönlerinin olduğunu ifade etmişlerdir.

İlginç bir şekilde bu bireyler kendilerini mesleki veya sosyal alanlarda başarılı bulmaktadırlar.

Bu nitel bulgulardan yola çıkarak daha büyük örneklemeler üzerinde çalışmalar yürütülmüş ve ölçme araçları geliştirilmiştir. Bu bağlamda en dikkat çeken çalışmalardan birisi de APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğidir (Slaney, Mobley, Trippi, Ashby ve Johnson, 1996; Slaney, Rice, Mpbley, Trippi ve Ashby, 2001). Toplamda 23 maddeden oluşan ölçek; Standartlar (*Standarts*), Düzen (*Order*) ve Çelişki (*Discrepancy*) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Düzen ve Standartlar alt boyutları Uyumlu Mükemmeliyetçilik (*Adaptive Perfectionism*) ile ilişkilendirilirken Çelişki alt boyutu ise Uyumsuz Mükemmeliyetçiliği (*Maladaptive Perfectionism*) temsil etmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik bireylerin belirli bir hedefe ulaşabilmek için benimsedikleri yüksek standartlarlar olarak tanımlanmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik eğilimi yüksek olan bireyler, karşılamayı amaçladıkları standartları sağlıklı bir biçimde ulaşabilirler ve bu doğrultuda kendilerine pozitif bilişsel yüklemelere sahiptirler (Slaney ve diğerleri, 1996; Slaney ve diğerleri, 2001).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise bir hedefe ulaşmak amacıyla benimsenen gerçek dışı standartları ve kişisel performansa yönelik olumsuz düşünceleri içeren inançlar olarak betimlenebilir (Slaney ve diğerleri, 1996; Slaney ve diğerleri, 2001). Uyumsuz mükemmeliyetçilik bireyin halihazırdaki performansı ile beklentileri arasındaki farklılıklardan dolayı kendine yönelik öz eleştirel değerlendirmeleri şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Geliştirilen kavramsallaştırma ve ölçek, diğer araştırmacıların ilgisini çekmiş ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğe ilişkin birçok çalışma yürütülmüştür. Dikkat çeken bir çalışma olarak Rice, Richardson ve Tueller'in (2013) 749 lisans öğrencinin (%67 Kadın, %33 Erkek) katılımıyla yürüttükleri araştırmaları örnek olarak verilebilir. Araştırma kapsamında Mini Uluslararası Kişilik Envanteri (*Mini-International Personality Item Pool*) (Donnellan, Oswald, Baird ve Lucas, 2006), Depresyon Ölçeği (Radloff, 1977) ile birlikte APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre Standartlar alt boyutunun puanları ile Sorumluluk alt boyutu puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülürken Çelişki faktörünün puanları ile Sorumluluk alt boyutu puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yine

Çelişki boyutunun puanları ile Nevrotizm ve Depresyon puanları arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyona rastlanmıştır. Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik not ortalaması arasında pozitif ve anlamlı, uyumsuz mükemmeliyetçilik ise negatif ve anlamlı bir korelasyon değeri görülmüştür. Araştırma bulguları, alanyazındaki benzer çalışmalardaki bulgularla da uyumluluk göstermektedir (Rice, Ashby ve Slaney, 2007; Rice ve Stuart, 2010; Ulu ve Tezer, 2010)

Mobley, Slaney ve Rice'in (2005) öz saygı, depresyon, sürekli ve durumsal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek adına 251 lisans öğrencisi (%69 Kadın, %31 Erkek) üzerinde yürüttükleri bir araştırmaya göre öz saygı puanları ile Yüksek Standartlar arasında .35 düzeyinde, Düzen ile arasında .36 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Öte yandan Çelişki faktörü ile öz saygı arasında -.55 düzeyinde negatif ve anlamlı bir korelasyonun olduğu belirtilirken depresyon puanları ile .36 düzeyinde, sürekli kaygı ile .58 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda görülmektedir ki uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında kavramsal açıdan anlamlı bir farklılık vardır.

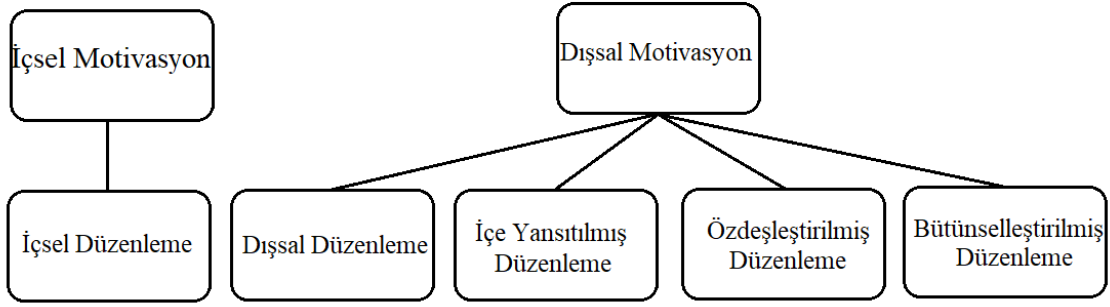
Alanyazın incelendiğinde uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilen çeşitli kavramlar üzerinde yürütülmüş birçok çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalarda uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ruminasyon (Harris, Pepper ve Maack, 2008; Di Schiena, Luminet, Philippot ve Douilliez, 2012; Senra, Merino ve Ferreiro, 2018), depresyon (Rice, Ashby ve Slaney, 1998; Wei, Heppner, Russell ve Young, 2006; Enns, Cox, Sareen ve Freeman, 2008; Senra, Merino ve Ferreiro, 2018), umutsuzluk (Rice, Leever, Christopher ve Porter, 2006; Blankstein, Lumley ve Crawford, 2007; Gnilka, Ashby ve Noble, 2013), intihar eğilimi (Blankstein, Lumley ve Crawford, 2007; Wang, Wong ve Fu, 2013; Abdollahi ve Carlbring, 2017), algılanan ebeveyn kontrolü (Soenens, Vansteenkiste, Luyten, Duriez ve Goossens, 2005) ve düşük öz saygı (Cokley, Stone, Krueger, Bailey, Garba ve Hurst, 2018; Cella, Iannaccone ve Cotrufo, 2019) ile pozitif bir ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (Frost ve diğerleri, 1993; Ashby ve Rice, 2002). Uyumlu mükemmeliyetçilik ise öz yeterlik (Locicero ve Ashby, 2000), psikolojik iyi oluş (Gnilka, Ashby ve Noble, 2013), öz saygı (Ashby ve Rice, 2002), içsel kontrol odağı (Periasamy ve Ashby, 2002; Stewart ve DeGeorge-Walker, 2014) ve yaşam doyumu (Moate, Gnilka, West ve Rice, 2019) ile pozitif yönde ilişkilendirilmektedir. Özetle belirtilebilir ki uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik

fenomenleri güncel olarak alanyazında sıkça çalışılan ve kabul gören kavramlardan olup bu kavramların doğasına ilişkin daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu ihtiyaç doğrultusunda mükemmeliyetçiliğin doğasına ilişkin çeşitli kuramsal açıklamalar getirilmiştir. Bunlardan ilki Öz Belirleme Kuramıdır (Self-Determination Theory) (Deci ve Ryan, 2004). Öz Belirleme yaklaşımı insan davranışının temelde benlikle ilişkilendirilebilecek süreçler tarafından yönetildiğini iddia eder. Bir başka deyişle, bir edimi ortaya koymada kişinin içsel belirlemeler etkilidir. Deci ve Ryan (2000b), bu öz belirleme sürecinin ise motivasyonun birer alt türü olan içsel motivasyon ve dışsal motivasyon ile motivasyonsuzluk kavramları ile açıklar. Öz Belirleme Kuramına göre bu motivasyon kaynakları, çeşitli öz düzenleme stilleri aracılığıyla süreç sonunda bir davranışa evrilir.

Kurama göre içsel motivasyonun İçsel Düzenleme (*Intrinsic Regulation*) ile bağdaştırılmaktadır. İçsel düzenleme, bireyin yalnızca kıvanç veya öz onaylama gibi içsel ödüllendirmeler elde etmek ve utanç, pişmanlık veya suçluluk gibi içsel cezalandırmalardan kaçınmak adına gösterdiği çabadır. Genellikle oldukça kişiselleştirilmiş beklentiler, standartlar ve değerlerle yakından ilişkilendirilir ve en güçlü motivasyonel düzenleme stildir (Deci ve Ryan, 200b).

Dışsal motivasyon ise dört farklı öz düzenleme stili ile ilişkilidir. Bunlardan kısaca bahsetmek gerekirse Dışsal Düzenleme (*External Regulation*), sadece cezadan kaçınmak ve dışsal ödüllendirmeler elde etmek için gösterilen bir çabadır. Bu özellikleri nedeniyle en zayıf öz belirleme stili olarak bilinir. Bir diğeri ise İç Yansıtılmış Düzenlemedir (*Introjected Regulation*). İç Yansıtılmış Düzenleme, çoğunlukla dışsal kontrol odağı ile karakterize olmasına karşın bireyin değerleri, standartları ve beklentileri ile uyumlu olan bir düzenleme stildir. Dışsal ödüllendirmeleri elde etme amacının yanında içsel cezalandırmalardan da kaçınma söz konusudur. Üçüncü stil ise içe yansıtılmış düzenlemeye göre daha içselleştirilmiş ve çoğunlukla bilinçli bir biçimde eylemlere yönelik kişisel bir değer ve önem atfetmeyi içeren Özdeşleştirilmiş Düzenlemedir (*Identified Regulation*). Sonuncusu ise Bütünleştirilmiş Düzenleme (*Integrated Regulation*) olarak bilinen stildir. Bütünleştirilmiş Düzenlemede içsel kontrol odağıyla ilişkili olan ve sergilenen davranışlar bireyin benliğiyle örtüşmektedir. Şekil 6'da motivasyon türleri ile motivasyonel düzenleme stilleri arasındaki ilişki gösterilmiştir.



Şekil 6. Öz belirleme kuramına göre motivasyon türleri ve motivasyonel düzenleme stilleri

Açıklanan bu motivasyon kaynaklarına ve motivasyonel düzenleme stillerine bağlı olarak mükemmeliyetçiliğe bir açıklama getirilebilir (Stoeber, 2017). Stoeber'e göre mükemmeliyetçilik, çift kutuplu doğası nedeniyle *iki yüzü keskin bir kılıca (double-edged sword)* benzemektedir. Çünkü mükemmeliyetçilik bireyin bir hedef doğrultusunda ilerlemesinde katalizör etkisi gösteren bir faktör olarak kişileri motive edebildiği gibi bu süreci yavaşlatan bir etmen gibi bireylerin performanslarını ketleyebilir. Buna benzer biçimde Stoeber ve Otto (2006), mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kavram olduğunu vurgulamaktadırlar. Mükemmeliyetçiliğin bir yüzü Mükemmeliyetçi Çabalar (*Perfectionistic Strivings*) olarak adlandırılırken diğer yüzü Mükemmeliyetçi Kaygılar (*Perfectionistic Concerns*) olarak isimlendirilir (Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams ve Winkworth, 2000).

Mükemmeliyetçi çabalar, bir kişilik özelliği olarak sorumluluk veya problem çözme becerileri, olumlu duygulanım gibi istedik çıktılarla ilişkilendirilir (Stoeber ve Rambow, 2007). Mükemmeliyetçi kaygılar ise bir kişilik özelliği olarak nevrozizm veya kaçınma davranışları, olumsuz duygulanım gibi negatif olgularla bağdaştırılır (Stoeber, 2017). Bu perspektife dayalı olarak yapılan çalışmalar da bu ilişkilendirmeleri çoğunlukla doğrular niteliktedir.

Örneğin, dışsal düzenleme stili ile mükemmeliyetçi çabalar ve kaygılar arasındaki ilişkiye yönelik çeşitli örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçi çabalar ile dışsal düzenleme arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (McArdle ve Duda, 2004; Appleton ve Hill, 2012). Öte yandan mükemmeliyetçi çabalar ile dışsal düzenleme arasında anlamlı bir ilişki görüldüğü gibi (Chang, Choi, Liou ve Tu, 2016). İçe yansıtılmış düzenleme ile mükemmeliyetçi çabalar arasındaki ilişkide ise birçok

çalışmada pozitif ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmaktadır (McArdle ve Duda, 2004; Stoeber, Feast ve Hayward, 2009; Appleton ve Hill, 2012; Chang ve diğerleri, 2016).

Ayrıca nispeten içsel kontrol odaklı düzenleme stilleri olan özdeşleştirilmiş ve bütünleştirilmiş düzenleme stili ile mükemmeliyetçi çabalar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonel ilişkiler saptanırken (McArdle ve Duda, 2004; Stoeber ve Eismann, 2007; Stoeber, Feast ve Hayward, 2009; Stoeber, Davis ve Townley, 2013;) mükemmeliyetçi kaygılar ile aralarında anlamlı düzeyde herhangi bir ilişki bulunmamıştır (McArdle ve Duda, 2004; Stoeber ve Eismann, 2007; Stoeber ve diğerleri, 2009; Stoeber ve diğerleri, 2013; Chang ve diğerleri, 2016). Bu bulgular ışığında mükemmeliyetçiliğin bireylerin belirli bir bağlamda belirli davranışları sergilemesinde etkili bir faktör olduğu görülmekte ve bu duruma motivasyonel bakış açısıyla açıklama getirilebileceği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla Öz Belirleme yaklaşımına göre incelendiğinde bireylerin motivasyon kaynakları ve mükemmeliyetçilik eğilimlerine uygun olan ilgili düzenleme stilleri baskın olmakta ve hedeflenen davranış sergilenmektedir. Akademik erteleme ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi de bu şekilde bir açıklama ile desteklemek mümkün olabilir.

### 2.2.1. Bilişsel Bir Fenomen Olarak Mükemmeliyetçilik

Günümüzde mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasında çeşitli tanımlar mevcuttur. Alanyazındaki çalışmalara kronolojik olarak bakıldığında kişilik özelliği olarak görüldüğü gibi bir tutum veya bir bilişsel süreç olarak da ele alındığı görülmektedir. Örneğin, Horney “zorunlulukların zulmü” olarak nitelendirdiğinde mükemmeliyetçiliği bir düşünce formu olarak görmektedir (1950). Ellis’in klinik gözlemlerinden oluşturduğu Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi yaklaşımındaki Akılcı Olmayan İnançlar (*Irrational Beliefs*) da bu tanımlama açısından benzeşmektedir (Stoeber, 2017). Adler (1938-1998), mükemmeliyetçileri “mükemmeliyete ulaşmak için erişilmez idealler oluşturan ve daima kendilerini diğerleriyle karşılaştıran insanlar” olarak nitelendirir (Akt. Stoeber, 2017).

Bilişsel yaklaşımın oluşmasında önemli katkılar sunan yaklaşımlardan birisi Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıdır (Beck, 1993). Beck’in ilk defa depresyon tanılı bireyler üzerindeki gözlemleri ile temellenen yaklaşımı, günümüzde hem klinik (Örneğin; psikosomatik ve duygulanım bozuklukları) hem de klinik olmayan (Örneğin; öfke

kontrol güçlüğü, çekingenlik, ailevi ve sosyal problemler) birçok sorun alanında çözümler üretebilen ender yaklaşımlardandır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları sorunların temel nedeni, düşünce süreçlerindeki yanlışlıklardır. Bir başka deyişle, otomatik düşüncelerindeki bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin hem kendilerini hem diğerlerini hem de geleceğe ilişkin bakış açılarını etkileyerek bireyler üzerinde sağlıksız bir etki bırakmaktadır (Beckham, Leber, Watkins ve Cook, 1986). Bu olumsuz düşünme mekanizmaları bireylerin kaygı veya depresyon gibi psikopatolojik sorunlarla karşı karşıya gelmesine neden olabilmektedir (Beck, 1976; Ellis, 1962). Mükemmeliyetçilik ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalarda yüksek düzeyde korelasyonel ilişkiler saptanmıştır. (Bergman, Nylan ve Burns, 2007; Davis ve Wosinski, 2012). Özellikle Aşırı Genelleme (*Generalization*), Felaketleştirme (*Catastrophizing*) veya Kategorik Düşünme (*Categorical Thinking*) gibi bilişsel çarpıtmalar ile uyumsuz mükemmeliyetçilik yakından ilişkilendirilmektedir (Flett, Hewitt, Blankstein ve Gray, 1998; Rudolph, Flett ve Hewitt, 2007). Aynı zamanda utanç, kendini suçlama ve öz nefret ile bağdaştırılmaktadır (Stoeber, 2017).

Frost ve Henderson'ın (1991) çeşitli spor branşlarından 40 kadın atlet üzerinde yaptıkları açılımlayıcı çalışma önemli bulgular sunmaktadır. Araştırma kapsamında katılımcılara müsabakalar öncesinde mükemmeliyetçiliğe, kaygıya ve spora yönelik eğilimlerini ölçen çeşitli ölçme araçları uygulanmıştır. Çalışma bulgularına göre mükemmeliyetçi atletlerin müsabaka öncesinde ve esnasında "*Hata yapacağıma ilişkin imgeler yarışma boyunca zihnimi kontrol edecek/ediyor*" gibi otomatik düşüncelere sahip olduğu ve Hata Endişesi puanlarının oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda uyumsuz mükemmeliyetçiliğe ilişkin otomatik düşüncelerin bireylerin performansları düşürdüğü düşünülmektedir.

Bilişsel mükemmeliyetçiliği ele alan bir başka araştırmacı Ellis'tir. Ellis'in Akılcı Duygulanım Davranışçı yaklaşımı, Beck'in Bilişsel davranışçı yaklaşımına benzer biçimde düşüncelerin insan yaşamındaki önemine dikkat çeker. Bu yaklaşıma göre on iki akılcı olmayan inanç vardır. Bunlardan biri olan "*Önemli görevleri en mükemmel biçimde yerine getirmek zorundayım.*" inancı da mükemmeliyetçilikle ilgilidir. Örneğin, akılcı olmayan inançları tespit etmeye yönelik geliştirilen İrrasyonel İnançlar Ölçeğinde (*Irrational Beliefs Test*) "*Yaptığım her işte başarılı olmak benim için oldukça*



*önemlidir.”* gibi maddeler yer almakta ve Yaşam Sorunlarına Yönelik Mükemmel Çözümler (*Perfect Solutions to Life Problems*) adlı bir alt boyut barındırmaktadır (Jones, 1968; Akt. Stoeber, 2017).

Özetlemek gerekirse mükemmeliyetçiliğe yönelik olarak bu bilişsel bakış açılarının sunduğu bulgular ve kavramsallaştırmalar, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönünü anlama ve kontrol edebilme konusunda araştırmacılara ve uygulamacılara oldukça değerli içgörüler sunmaktadır. Son yıllarda bu bakış açılarına ek olarak mükemmeliyetçiliği bir otomatik düşünce ya da kişilik özelliğini benzetmekten farklı olarak bir düşünce yapısı (*perfectionist mindset*) olarak ele alınması gerektiğini vurgulayan araştırmacılar göz çarpmaktadır. Araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin insan yaşamında özel bir öneme sahip olduğu için daha geniş bir biçimde ele alınması gerektiği belirtilerek Mükemmeliyetçi Biliş Teorisini (*Perfectionism Cognition Theory*) ortaya atmaktadırlar (Stoeber, 2017). Bu yeni bütünsel yaklaşım henüz oldukça yeni olduğu için hakkında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Sonuç olarak bahsi geçen bilişsel yaklaşımlar, mükemmeliyetçiliği açıklama konusunda oldukça önemli bir bilgi sağlamakla birlikte mükemmeliyetçiliğin doğasına ilişkin daha farklı çalışmalarla zenginleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

### 2.3. Öz Eleştirel Ruminasyon

Ruminasyon kavramı ilk olarak depresyon tanısında görülen bir semptom olarak ortaya atılmıştır. Rippere (1977), ruminasyonu olumsuz yaşam olaylarına karşı bir tepki olarak ortaya çıkan kalıcı ve döngüsel düşünme biçimi olarak betimlemektedir. Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema'ya (1993) göre ise ruminasyon “*olumsuz bir etkisi olan bir olayın semptomları, nedenleri ve sonuçları hakkında tekrarlı bir biçimde düşünmektir*”. Ruminatif döngüdeki bireyler sıklıkla “*Neden bu kadar karamsarım?*”, “*Hiçbir şeyle baş edemiyorum.*” gibi düşüncelere sahiptirler. Ruminasyona yönelik ilksel çalışmalara bakıldığında çoğunlukla negatif bir kavramsallaştırmanın benimsendiği görülmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Susan Nolen-Hoeksema'nın (1959-2013) öncülüğünde ortaya atılan Ruminatif Tepkiler Kuramına göre ruminasyon, kişinin negatif duygularına odaklandığı ve tekrarlayan biçimde ortaya çıkan bir öz düşünüm (*self-reflection*) sürecidir (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, Larson ve

Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). Bu tanım gereği ruminasyon uzun yıllar boyunca özellikle depresif bireylerin bilişsel anlamda sergiledikleri bir alışkanlık olarak görülmüştür. Bu nedenle zaman zaman depresif ruminasyon (*depressive rumination*) olarak da isimlendirilmiştir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Conway, Csank, Holm ve Blake'e (2000) göre ruminatif düşünceler negatif duygudurumun bir öncüsü niteliğindeki hedef odaklı olmayan, bireylerin motivasyonunu düşüren ve diğer bireylerle paylaşılmayan zihinsel bir süreçtir. Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991), ruminasyonu ölçmeye yönelik Ruminatif Tepkiler Ölçeğini geliştirmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması ise Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yürütülmüştür.

Ruminasyonun bu patolojik kavramsallaştırılmasının ardından ruminasyona ilişkin çeşitli araştırmalar yürütülmüştür. Örneğin, çocukluk çağlarında örselenme yaşantıları geçiren 201 (%51 Kadın, %49 Erkek) üniversite öğrencisine yönelik yapılan bir çalışmada bu bireylerin yüksek düzeyde depresyon puanlarının yanında oldukça sık biçimde ortaya çıkan depresif ruminasyonlara sahip oldukları görülmüştür (Conway, Mendelson, Giannopoulos, Csank ve Holm, 2004). Bir başka çalışmada Siegle, Sagrati ve Crawford (1999) ise ruminasyonun motivasyon ve konsantrasyon ile negatif bir ilişkisinin olduğunu raporlamışlardır. Benzer biçimde birçok çalışmada depresif ruminasyon ile nevrozizm (Conway ve diğerleri, 2000), kaygı (Harrington ve Blankenship, 2006), ölümcül olmayan kendini yaralama (Cha ve Nolen-Hoeksema, 2008) ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi görülürken uyumluluk (Conway ve diğerleri, 2000), öz şefkat (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig ve Holtforth, 2013) ve kendinelik (Conway ve diğerleri, 2000) ile negatif ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu ortaya konmuştur.

Ruminasyonun alanyazındaki bu negatif kavramsallaştırılması her ne kadar günümüzde de halen geçerliliğini korumaya çalışmasına karşın depresif ruminasyonu ölçmeye yönelik geliştirilen ölçme araçlarının Beck Depresyon Ölçeği gibi depresyona yönelik geliştirilen ölçeklerin maddeleriyle olan benzerliği nedeniyle sıklıkla eleştirilmiştir (Smith ve Alloy, 2009). Bu gerekçeyle bazı araştırmacılarca ruminasyonun yeniden kavramsallaştırılması gerektiğini gündeme getirilmiştir. Bu doğrultuda bazı araştırmalar öne çıkmaktadır. Örneğin Stres-Tepki Ruminasyon modeline göre stresli bir olay sonrası ortaya çıkan ruminasyonlar bireylerin bu durumla baş etmesini sağlayan tamamlayıcı tepkiler olarak görülmelidir (Alloy, Abramson, Hogan, Whitehouse, Rose,

Robinson, ... ve Lapkin, 2000). Hedef Süreç Teorisine (*The Goal Process Theory*) göre tasarlanan bir başka çalışmada ise ruminasyonun hedefe ulaşma (*goal attainment*) ile mutluluk arasında aracılık etkisinin olduğu görülmüştür (McIntosh, Harlow ve Martin, 1995).

Bunlara ek olarak ruminasyonun işlevsel özelliklerine yönelik çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin; Watkins'ın (2004a, 2004b) yürüttüğü deneysel çalışmalarda yüksek düzeyde ruminatif düşüncelere sahip olan bireylerin düşük düzeyde ruminasyonlara sahip bireylere göre negatif duygudurumlarında azalma meydana gelmiştir. Bir başka çalışmada da ruminasyonları retrospektif nötr düşünceler olarak kavramsallaştıran araştırmacılar, dürtüyle düşüncelerin (*intrusive thoughts*) olumsuz yaşam olayların ile ilişkili olduğunu bulduklarını belirtirken ruminasyonun hem olumlu hem de olumsuz yaşam olaylarında eşit biçimde eşlik ettiğini göstermektedirler (Luminet, Zech, Rime ve Wagner, 2000). Bu yeni bulgular ışığında Watkins (2018), ruminasyonun patolojik bir doğaya sahip olduğu kadar zorluklara karşı oldukça normal ve kolaylaştırıcı bir tepki olarak da ortaya çıkabileceğini göz ardı etmemek gerektiğini belirtmektedir. Ona göre ruminasyon, bireylerin zayıf yönlerine dikkat çekilmesine veya onların “ötekileştirilmiş” hissetmelerine sebep olan durumları normalleştirmesinde faydalı olabilmektedir. Bu nedenle ruminasyonlar bireylerin bir soruna yönelik problem çözme becerilerine katkı sağlayabileceği gibi bu problemin algısal olarak bireyin gözünde büyümesine de rol açabilir.

Alanyazın incelendiğinde bu bakış açısına uyumlu biçimde bir dizi ruminasyon tanımlamalarının gündeme geldiği görülmektedir. Her bir yeni kavramsallaştırma, ruminasyonun ne olduğuna ilişkin yeni perspektifler sunmakla birlikte kavramsal olarak fikir birliğine varılmasını da güçleştirmektedir. Bu nedenle son yıllarda alanyazında çeşitli yeni sınıflandırmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Wade, Vogel, Liao ve Goldman, 2008; Oral ve Arslan, 2017). Bunlardan bazıları; öfke ruminasyonu (*anger rumination*), kaygılı ruminasyon (*anxious rumination*), olay sonrası ruminasyon (*post-event rumination*), kişilerarası hayata ilişkin ruminasyon (*rumination about interpersonal offense*), eşli ruminasyon (*co-rumination*) ve son olarak öz eleştirel ruminasyondur (*self-critical rumination*).

Öfke ruminasyonları, bireylerin geçmişteki yoğun öfke duydukları deneyimlerini hatırlamalarından dolayı bu olayların nedenlerine, sonuçlarına ve bireyde uyandırdığı duygudurum üzerine odaklandıkları ruminasyonlardır (Sukhodolski, Golub ve

Cromwell, 2001). Bir araştırmada yüksek düzeyde öfke ruminasyonuna sahip bireylerin saldırganlık tepkilerinin de yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir (Bushman, Bonacci, Pederson, Vasquez ve Miller, 2005). Deneysel bir başka çalışmada ise öfke ruminasyonunun bireylerin üzerindeki etkisi gözlenmiştir. Katılımcılar araştırmacılar tarafından ikiye ayrılarak birinci gruba onlarda öfke uyandıran anıları düşünmelerini istenirken diğer gruba bu anıyı bilişsel açıdan yeniden değerlendirmeleri istenmiştir (*cognitive reappraising*). Araştırma sonucunda öfke ruminasyonuna odaklanan gruptaki bireylerin öfke düzeylerinin, bilişsel sürdürümleri (*cognitive perseveration*) ve sempatik sinir sistemi aktivasyonunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ise bireylerin duygusal deneyimleri hakkında düşünme biçimlerinin bireylerin duygusal tepkilerini şekillendirebildiği ortaya konmuştur (Ray, Wilhelm ve Gross, 2008).

Öfke ruminasyonuna benzer şekilde kaygı duygusunu tetikleyen olaylar ruminasyonun odağı haline gelebilmektedir (Smart, 2013). Kaygılı ruminasyon, durumsal kaygıdan farklı olarak kişilik özelliği olarak karakterize olmuş kaygıya yönelik tekrarlayan düşünceleri içerir (Rector, Antony Lapsa, Kocovski ve Swinton, 2008). Bu tür bir ruminasyon odağı, kaygının kendisi olduğu için, dışsal olaylara odaklanan kaygıdan farklı olduğu düşünölmektedir. Bir çalışmada kaygılı ruminasyonunun genel psikolojik stres ve sınır kişilik bozukluğu ölçekleri puanları ile pozitif ve anlamlı korelasyonlara sahip olduğu belirtilmiştir (Upton, 2011).

Bir diğer ruminasyon tipi olarak olay sonrası ruminasyon, sosyal etkileşimler sonucunda bireyde rahatsızlık uyandıran tekrarlı düşüncelerdir (Wade ve diğerleri, 2008). Bu ruminasyona sahip bireylerin aynı zamanda yüksek düzeyde endişeye (*worry*) sahip oldukları görülmüştür. Kişilerarası hayata ilişkin ruminasyon ise bireyin geçmişte bir başka kişiyle sorun yaşaması sonucunda karşısındaki kişiye suçlaması veya hatalı bulması nedeniyle bu olaya yönelik geliştirdiği olumsuz bilişsel tekrarlarıdır. Kişilerarası hayata ilişkin ruminasyon puanları arttıça intikam alma arzusu, düşmanlık, öfke ve kaçınma puanları da artmaktadır (Wade ve diğerleri, 2008). Son olarak, altı maddeli Kişilerarası Hayata ilişkin Ruminasyon Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmış ruminasyon ölçeklerindedir (Oral ve Arslan, 2017).

Eşli ruminasyon ise bireyin geçmişteki bir sorunun olumsuz yönlerini ve onda uyandırdığı olumsuz duyguları bir başkasıyla paylaştığı ruminasyonlardır (Ross, 2002). Gelişimsel olarak özellikle erinlik ve ergenlik çağlarındaki bireylerde görölen eşli ruminasyonlar bireylerin arkadaşlık bağlarının güçlendirirken duygu düzenleme

becerilerine olumsuz etki etmektedir. Cinsiyetler arasındaki fark olup olmadığına bakıldığında ise kızların erkeklere göre daha yüksek düzeyde eşli ruminasyon sergiledikleri görülmüştür (Ross, 2002; Bugay ve Erdur-Baker, 2015). Yirmi yedi maddeden oluşan Eşli Ruminasyon Ölçeği, Bugay ve Erdur-Baker (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır.

Son olarak bu araştırmanın odağında olan öz eleştirel ruminasyon kavramı, ilk olarak Smart, Peters ve Baer (2016) tarafından ortaya atılmıştır. Öz eleştiri, bireyin saklanma veya geri çekilme isteğinden dolayı kendini eleştiren veya kendini düşünen düşüncelerle birlikte aşağılık duyguları ve öz farkındalık gibi duyguları içeren acı verici olumsuz bir süreç olarak betimlenmektedir (Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007). Öz eleştirel ruminasyon ise bireyin geçmişte deneyimlediği olaylar çerçevesinde kendine yönelik geliştirdiği tekrarlı olumsuz düşüncelerdir (Smart ve diğerleri, 2016). Ruminasyon sıklıkla kendine odaklı dikkat (*self-focused attention*) ile bağdaştırılmıştır (Watkins, 2000b). Araştırmalara göre öz eleştirel ruminasyon özünde utanç ve suçluluk gibi öze dönük duygularla yakından ilişkilidir (Smart ve diğerleri, 2016; Kolubinski, Nikčević, Lawrence ve Spada, 2016).

Gilbert ve Procter (2006) utancı bir zorluk karşısında artan incinebilirlik nedeniyle ortaya çıkan bir duygu olarak ifade etmektedir. Onlara göre utanç bireyin kendini yönelik eleştirileri sonucu meydana gelir. Bu nedenle öz eleştirel ruminatif düşüncelerin oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Her ne kadar öz eleştiriye yönelik Thompson ve Zuroff (2004) tarafından Öz Eleştiri Seviyeleri Ölçeği (*The Levels of Self-Criticism Scale*) geliştirilmiş olsa da ruminasyonu otomatik düşüncelerden veya anlık bilişlerden ayıran tekrarlayıcı yönünü ele almadığı yönünde eleştiriler vardır (Smart, 2013). Bu nedenle Smart ve diğerleri (2016) alanyazındaki bu eksikliği gidermek adına on maddeli Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğini geliştirmişlerdir.

Öz eleştirel ruminasyon kavramı ve ölçeği henüz yeni bir ölçek olduğu için ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Ancak yine de öncül çalışmalar yürütülmüştür. Örneğin, 317 lisans öğrencisinin algılanan stres düzeyleri ile bağlanma yönelimleri arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun etkisine yönelik bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma bulgularına göre bağlanma kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracılık etkisi gösterdiği görülmüştür. Aynı zamanda algılanan stres düzeyi arttıkça bireylerin öz eleştirel ruminasyon puanları da artmaktadır. Öte yandan kaçınmacı bağlanma ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun

anamlı düzeyde herhangi bir etkisinin olmadığı göze çarpmaktadır (Moreira ve Maia, 2018). Bu bulgulardan yola çıkarak öz eleştirel ruminasyonlar üretme eğilimindeki bireylerin kendilerine yönelik farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Bir başka çalışma Kolubinski, Nikčević, Lawrence ve Spada (2016) tarafından yürütülmüştür. Öncül araştırmaların desteklediği üzere öz saygı ile öz eleştiri arasında negatif bir ilişki vardır (Grzegorek, Slaney, Franze ve Rice, 2004). Bu öz eleştiriler ruminatif bir form kazandığında ise bu durum daha da ciddiyet kazanmaktadır (Smart ve diğerleri, 2016). Kolubinski ve diğerlerinin yaptığı nitel çalışmadaki bulgular bunları destekler niteliklerdir. Araştırma bulgularına göre bireyler partnerleriyle herhangi bir konuda tartıştıklarında, herhangi bir testten veya sınavdan başarısız olduklarında veya bir yabancı ile anlam veremedikleri diyaloglara girdiklerinde sıklıkla öz eleştirel ruminatif düşünceler üretmektedirler. Katılımcılardan bir kısmı bu öz eleştirel ruminasyonlara karşı olan tutumu da pozitif üst bilişlere sahip iken bir kısmı ise negatif üst bilişsel inançlar geliştirmiştir. Araştırmacılara göre pozitif üst bilişsel inançlar geliştiren bireyler, bilişsel farkındalıklarını artırma veya bu seviyeyi koruma adına öz eleştirel ruminasyonlar ile birlikte önemli yer edinmektedir. Öte yandan negatif üst bilişsel inançlar geliştiren bireylere göre ise bu durum düşük öz saygı ile ilişkilendirilmektedir ve bireylerin duygudurumuna olumsuz etki etmektedir. Ancak genel olarak öz eleştirel ruminasyonlar bireylerin kendilerine yönelik dikkatlerinin artmasında net bir etkiye sahiptir. Sonuç olarak sınırlı bulgular göstermektedir ki öz eleştirel ruminasyon bireylerin kendine yönelik değerlendirmelerinde önemli bir bulgular sunmakla birlikte henüz yeni bir yapı olduğu için hakkında daha geniş çaplı araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

### **2.3. İlgili Araştırmalar**

Bu kısımda öncelikle yurt dışında gerçekleştirilen birtakım araştırmalara ardından yurtiçinde gerçekleştirilen çeşitli çalışmalara yer verilmektedir.

### 2.3.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Alanyazında mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve erteleme arasındaki ilişkiye ve bu kavramların diğer kavramlarla olan ilişkisine bakılmıştır. Bunlardan bazıları bu bölümde paylaşılmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkiye yönelik en geniş çaplı araştırmalardan birisi Steel (2007) tarafından yürütülen metaanaliz çalışmasıdır. Araştırmanın analiz kriterlerine uygun olan 24 araştırma dahil edilmiş ve toplamda 3884 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre akademik erteleme ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ancak bu ilişki oldukça düşük düzeydedir (Steel, 2007). Öte yandan bu çalışmanın bir sınırlılığı şudur ki analize dahil edilen çalışmalar mükemmeliyetçiliği tek boyutlu ve olumsuz bir yapı olarak kabul eden araştırmalardan oluşmaktadır.

Jadidi, Mohammadkhani ve Tajrishi'nin (2011) akademik erteleme ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, 200 (%54 kadın, %46 erkek) katılımcıya Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öğrenciler için Ertelemecilik Değerlendirme Ölçeği uygulamışlardır. Mükemmeliyetçiliğin üç boyutu (Hata Yapma Endişesi, Ebeveyn Eleştirileri, Eylemlerden Şüphe) akademik erteleme ile pozitif bir korelasyona sahipken Düzen alt faktörü akademik erteleme ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca katılımcıların %70'i akademik çalışmalarını ertelediklerini ve bunu bir problem olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Bu bulgulara dayanarak araştırmacılar, psikolojik danışmanlara ve psikologların ertelemeciliğe ve mükemmeliyetçiliğe dayalı programların daha da çoğalması gerektiğini belirtmişlerdir.

Uzun-Özer, Callaghan, Bokszczanin, Ederer ve Essau'nun (2014) yaşları 18 ile 51 arasında değişen ( $\bar{X}=23$ , S. S=5.4) 402 lisans öğrencisi (%71 Kadın, %29 Erkek) ile yürüttükleri bir çalışmada ertelemenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarının depresyon, öz düzenleme ve mükemmeliyetçilik ile arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada Genel Erteleme Ölçeği, DASS Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Öz Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçiliğin Eylemlerinden Şüphe Duyma faktöründen alınan puanlar ile depresyon puanlarının arasında .43 düzeyinde, Genel Erteleme Ölçeğinden alınan puanlar ile .20 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki görülürken Öz Düzenleme Ölçeğinden alınan puanlar ile -.28 düzeyinde negatif yönde bir ilişkisi

vardır. Öte yandan Kişisel Standartlar alt boyutundan alınan puanlar ile erteleme puanları arasında  $-0.26$  düzeyinde negatif bir ilişki gözlenirken öz düzenleme puanları ile  $0.39$  düzeyinde, depresyon puanları ile  $0.14$  düzeyinde pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yapılan yol analizi sonucunda öz düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve erteleme arasındaki ilişkide aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür.

Kim ve Seo'nun (2015) yılında yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında akademik erteleme ile akademik performans arasındaki ilişkiye dair bulgular incelenmiştir. Toplamda 38529 katılımcıya ulaşılan 33 farklı çalışmadan alınan sonuçlara göre akademik performans ile akademik erteleme arasında negatif yönde ( $r=-0.13$ ,  $p<0.01$ ) anlamlı bir korelasyon vardır. Ancak araştırmada bulgularında dikkat çeken bir husus şudur ki Aitken'in (1982), Lay'in (1986) ve Tuckman'ın (1991) erteleme ölçekleri ile mükemmeliyetçilik negatif bir ilişkiye sahipken Choi ve Moran'ın (2009) geliştirdiği ölçekteki erteleme puanları ile mükemmeliyetçilik puanları pozitif bir korelasyona sahip olmaktadır. Choi ve Moran'ın geliştikleri ölçeğin diğer ölçeklerden temel farklarından birisi kavramsallaştırma açısından ölçeğin farklı bir karakterizasyonunun olmasıdır. Bir başka deyişle, ertelemecileri aktif ve pasif ertelemeciler olarak nitelendirerek erteleme davranışının uyumlu ve uyumsuz boyutlarla ele almasıdır. Bir diğer önemli bulgu ise araştırmalardaki ölçeklerin türü (bildirim ölçeği veya dışsal gözleme dayalı indeksleme) fark etmeksizin akademik performansın mükemmeliyetçilikten her durumda etkilenmektedir. Ancak önemli bir ayırım olarak öz bildirim ölçeklerindeki değerlendirmeler, gözlemsel değerlendirmelere göre daha yüksek puan ile cevaplandırılmıştır. Bu noktada bireylerin tutum veya davranışlarını algısal olarak büyüttükleri söylenebilir.

Alanyazında akademik ertelemenin bireylere olan etkilerine dair de birtakım araştırmalar göze çarpmaktadır. Akademik erteleme ile ilgili ampirik çalışmalar göstermektedir ki akademik ertelemenin öğrencilerin akademik başarılarına ve öznel iyi oluşlara ilişkin negatif sonuçları beraberinde getirmektedir. Bunun yanında, düşük not ortalaması da neredeyse tüm çalışmaların sonucunda ortaya çıkan doğal bir sonuçtur (Steel ve Klingsieck, 2016). Akademik ertelemenin akademik sonuçlarının ötesinde ayrıca zihinsel ve fiziksel stres tepkileri, uyku problemleri, tükenme gibi genel sağlık durumuyla alakalı birtakım negatif etkileri de vardır (Grunschel ve diğerleri, 2013; Patrzek ve diğerleri, 2012).



Closson ve Boutilier'in (2017) üniversite lisans öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik, akademik bağlanma ve erteleme arasındaki ilişkiyi incelemek için yürüttükleri bir çalışmada, 492 katılımcıya (%76 kadın, %24 erkek) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Testi, Utrecht İşe Bağlılık Ölçeği, Pure Erteleme Ölçeği uygulanmışlardır. Elde edilen veriler Hiyerarşik Regresyon Analizi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre mükemmeliyetçilik, sorumluluk ve nevrozizm aracılığıyla akademik bağlanma ve erteleme üzerinde önemli oranda etkili olduğu görülmüştür. Erteleme davranışının nevrozizm ile pozitif bir korelasyona sahipken sorumluluk ile negatif bir ilişkisi vardır. Ancak bu bulgulara rağmen mükemmeliyetçilik ertelemeciliği yordamada en önemli faktör olarak öne çıkmaktadır. Benzer şekilde, akademik çalışmalara bağlılık, öz denetimlilik ile pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir.

Kim, Fernandez ve Terrier (2017) tarafından yürütülen ve erteleme, kişilik özellikleri ve akademik performans arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, 178 üniversite öğrencisine (%62 Kadın, %38 Erkek) Beş Faktör Kişilik Testi, Tuckman Ertelemecilik Ölçeği, Aktif Ertelemecilik Ölçeği uygulanmış ve genel akademik ortalama bilgileri elde edilmiştir. Elde edilen veriler Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk pasif erteleme ile negatif ilişkilidir. Öte yandan, nevrozizm hem aktif hem de pasif ertelemeyi yordadığı görülmüştür. Ayrıca çalışmanın sunduğu önemli bir başka bulgu ise aktif ve pasif ertelemeciliğin farklı yapılar olduğu ve akademik performansı yordamadaki rollerinin de değişkenlik gösterdiğidir.

Gustavson ve Miyake (2017) bireysel farklılıklarla birlikte akademik ertelemenin hedefe ulaşma konusunda nasıl bir etkisinin olduğuna yönelik 177 lisans öğrencisi (%62 Kadın, %38 Erkek) üzerinde deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. 2x2 deneysel desene sahip çalışmada araştırmacılar araştırma öncesi ve sonrasında Öğrenciler için Erteleme Değerlendirme Ölçeği, Yetişkinler için Erteleme Ölçeği, Beş Faktörlü Kişilik Envanteri ve APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni içeren çeşitli ölçümlerde bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre uyumlu mükemmeliyetçilik ile hedefe yönelik akademik erteleme ile düşük düzeyde ( $r=-.19$ ) negatif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülürken herhangi bir hedefe yönelik olmayan akademik erteleme alt boyutu ile orta düzeyde ( $r=-.36$ ) negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Öte yandan kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutu ile orta düzeyde ( $r=.43$ ) ve içsel akademik kontrol odağı ile yine orta düzeyde ( $r=.46$ ) pozitif ve anlamlı bir ilişki sergilemektedir.

Xi, Yang ve Chen (2018) akademik erteleme ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bir meta-analiz çalışması yürütmüşlerdir. Çalışma 23966 katılımcının cevabından oluşan ve araştırma kriterlerini karşılayan 21 araştırmanın bulgusu içermektedir. İlgili araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yönüne odaklanan Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Hewitt ve Flett'in (1991) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve APS Mükemmeliyetçilik Ölçekleri (Slaney ve diğerleri, 2001) kullanılmıştır. Erteleme için ise Yetişkinler için Erteleme Ölçeği, Öğrenciler için Erteleme Değerlendirme Ölçeği, Tuckman Erteleme Ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaş çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile erteleme arasında anlamlı bir değişken değil iken cinsiyet anlamlı bir moderatör olarak öne çıkmaktadır. Aynı zamanda mükemmeliyetçi çabalar erteleme ile olumsuz bir ilişkiye sahip iken mükemmeliyetçi kaygılar erteleme ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bir başka önemli bulgu ise öz yönelimli mükemmeliyetçilik ile erteleme arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracılık etkisidir. Bu bulgular Van Eerde (2003) ve Steel'in (2007) yürüttüğü meta analiz çalışmalarının bulguları ile uyumlu değildir. Çünkü Xi ve diğerlerinin (2018) yürüttükleri çalışmada mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısına önem verilirken önceki araştırmalarda tek boyutlu bir yapıya sahip olan uyumsuz mükemmeliyetçiliğe yönelik çalışmalar incelenmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi ortaya koymak adına bir başka önemli araştırma Xie, Kong, Yang ve Chen (2019) tarafından yürütülen meta analiz çalışmasıdır. Araştırmacılar mükemmeliyetçilik, ruminasyon, sıkıntı (*distress*) ve endişe (*worry*) arasındaki ilişkiyi inceleyen 2002 ile 2017 yılları arasında yürütülmüş 60 araştırmadan meta analiz kriterlerine uygun olan 15 çalışmanın bulgularını incelemiş ve bunları karşılaştırmıştır. Araştırmalara katılan toplam katılımcı sayısı 5387 kişidir (%70 Kadın, %30 Erkek). Katılımcıların çoğunluğu Avustralya, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Birleşik Krallık ve İspanya ülkelerinden gelmektedir. Araştırmada belirtilen Öz Yönelimli Mükemmeliyetçilik uyumlu mükemmeliyetçilik olarak nitelendirilirken Sosyal Yönelimli Mükemmeliyetçilik uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak isimlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre Öz Yönelimli Mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında düşük düzeyde ( $r=.20, p<.05$ ) pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür. Bir diğer önemli bulgu ise Sosyal Yönelimli Mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasındaki ilişkidir. Araştırmaya göre bu iki değişken arasında orta

düzeyde ( $r=.32$ ,  $p<.05$ ) pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bu verilere dayanarak yürütülen modelleme çalışması sonucunda ise ruminatif düşüncelerin öz yönelimli mükemmeliyetçilik ile sıkıntı arasında aracılık rolünün olduğu ve model uyum indekslerinin oldukça iyi bir aralıkta olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik ile sıkıntı duygusu arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü gözlenmektedir ve model uyum indeksleri oldukça iyi bir aralıktadır.

### 2.3.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Bu kısımda akademik ertelemeye, mükemmeliyetçiliğe ve ruminasyona yönelik yurtiçindeki yürütülmüş bazı önemli çalışmaların bulguları paylaşılmıştır. Örneğin; Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Demirci-Danışık'ın (2009) yürüttüğü çalışmada, ergenlerin sürekli öfke / öfke ifade tarzları, ruminatif kişilik özellikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmaya toplam 555 lise öğrencisi (%56 kız, %44 erkek) katılmıştır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Ruminasyon Ölçeği, Sürekli Öfke/Öfke İfade Tarzları Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmada Hiyerarşik Regresyon Analizinden yararlanılmıştır. Ruminasyon ve sürekli öfke/öfke ifade tarzları ile depresif semptomlar ve kaygı belirtileri arasındaki ilişki hem erkeklerde hem de kızlarda gözlemlenmiştir. Ruminasyon; her iki cinsiyet için de psikolojik belirtileri tek başına açıklayabilen güçlü bir yordayıcı olarak öne çıkarken ruminasyonun etkisi kontrol edildikten sonra sürekli öfke/öfke ifade tarzları da depresif belirtiler ve kaygı belirtileriyle istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur.

Uzun-Özer, Demir ve Ferrari (2009) yaşları 17 ile 30 arasında değişen ( $\bar{X}=20.6$ ,  $S.S.=1.74$ ) 784 üniversite öğrencisinin (%46 Kadın, %54 Erkek) katılımıyla yürüttükleri bir çalışmada akademik erteleme davranışının nedenleri ve yaygınlığı açısından cinsiyetler arası bir fark olup olmadığına dair incelemelerde bulunmuşlardır. Bu doğrultuda Öğrenciler için Erteleme Değerlendirme Ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %52'si kendilerini ertelemeci olarak görmektedir. Katılımcılara göre akademik ertelemenin en büyük nedenleri başarısızlık korkusu, risk alma, tembellik, kontrole karşı gelme gibi sebeplerdir. Bir başka bulgu ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde erteleme davranışı sergilemeleridir. Araştırmacılara göre bu bulgunun bir açıklaması kültürel olarak

kadınların akademik çalışmalarda erkeklere göre daha yüksek düzeyde toplumsal baskıya maruz kalıyor olmalarıdır. Bunu destekleyen bir başka önemli bulgu ise kadın katılımcıların başarısızlık korkusu nedeniyle erteleme oranlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olmasıdır. Bu bulgular alanyazındaki diğer bulguları destekler niteliktedir. Benzer şekilde erkek katılımcıların otoriteye karşı gelme ve risk alma düşünceleri nedeniyle erteleme oranları kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Ülkemizde ruminasyona dair yapılan çalışmalar incelendiğinde Neziroğlu (2009), ruminasyonun algılanan problem çözme becerisi ve yaşantısal kaçınma değişkenleri arasındaki ilişkiyi izlediği ve ruminasyonun işlevsellik açısından ne gibi özellikler gösterdiğine yönelik yaptığı çalışma öne çıkmaktadır. Araştırmacı örneklem için yaşları 16 ile 38 arasında değişen ( $\bar{X}=20.1$ ) 813 üniversite öğrencisine (%56 Kadın, %44 Erkek) ulaşmıştır. Araştırma kapsamında Beck Depresyon Envanteri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Psikolojik Kabul Ölçeği, Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Penn State Endişe Ölçeği'nden yararlanarak katılımcıların cevaplarına başvurmuştur. Araştırma sonucunda öncelikle kadın katılımcıların ruminatif düşünce puanları erkek katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Analizler sonucunda yaşantısal kaçınma puanları ile saplantılı düşünme puanları arasında .30 düzeyinde, derinlemesine düşünme puanları ile arasında .13 düzeyinde ve endişe puanları ile .35 düzeyinde anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizi sonrasında Ruminasyon Tepkiler Ölçeğinin Saplantılı Düşünme alt boyutunun yaşantısal kaçınmayı yordadığı ve saplantılı düşünce puanları yüksek olan bireylerin problem çözme becerilerinin yetersiz düzeyde gördükleri anlaşılmıştır.

Ruminasyona yönelik bir başka önemli çalışma da Bugay ve Erdur-Baker (2011) tarafından yürütülmüştür. Araştırmacılar ruminasyonun öğrencilerin yaşları ve toplumsal cinsiyetlerine göre nasıl farklılaştığını ve toplumsal cinsiyetle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığını belirlemeyi amaçlamaktadırlar. Araştırmaya 555 (%56 kadın, %44 erkek) lise ve 311 (%54 kadın, %46 erkek) üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 866 (%56 kadın, %44 erkek) kişi katılım sağlamıştır. Araştırmacılar, verileri Kısa Semptom Envanteri, Ruminasyon Ölçeği ve hazırladıkları Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplamışlardır. İstatistiksel analiz basamağında Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına

göre ruminasyonun toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorun düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Yani, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla ruminasyon eğiliminde olmaları onları psikolojik sorunlara daha açık hale getirdiği tespitinde bulunmuşlardır. Öte yandan yaşa göre ruminasyon düzeyi incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Bir başka önemli çalışma Kandemir (2014) tarafından yürütülmüştür. Araştırmacı çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını cinsiyet, kişilik özellikleri, başarı yönelimleri, akademik öz yeterlik inancı ve benlik saygısının ne düzeyde açıkladığını incelemiştir. Araştırmaya 630 üniversite öğrencisi (%65 Kadın, %35 Erkek) katılmıştır. Araştırmanın uygulamasında Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Aitken Akademik Erteleme Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Başarı Yönelimleri Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Akademik Öz Yeterlik Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin akademik erteleme davranışı göstermeleri; kişilik özellikleri, başarı yönelimi, akademik öz yeterlik inancı ve benlik saygısı ile açıklanabildiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar içinde en dikkat çeken bulgulardan biri, Beş Faktörlü Kişilik testinde Sorumluluk boyutu puanı yüksek olan bireylerin akademik ertelemeye en az başvuran öğrencilerin olmasıdır.

Anayurt (2017) ruminasyon ile duygu düzenleme, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modeli üzerinden incelemiştir. Çalışmaya 454 üniversite öğrencisi (%63 Kadın, %37 Erkek) katılımcı olarak dahil edilmiştir. Katılımcılara Duygu Düzenleme Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Cinsiyetler arasında farklılık olup olmadığına yönelik yapılan Bağımsız Örneklemeler t Testine göre Ruminatif düşünce puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde herhangi bir farklılık görülmemiştir. Korelasyon tablosuna bakıldığında Saplantılı Düşünme ile Kopukluk arasında .49 düzeyinde, Zedelenmiş Özerlik ile .45 düzeyinde, Aşırı Tetikte Olma ile .45 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlenirken Kontrol ile -.44 düzeyinde negatif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Benzer şekilde Derin Düşünme ile Kopukluk arasında .40 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki görülürken Kontrol ile -.33 düzeyinde negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi sonucunda bilişsel esnekliğin ruminasyonu yordamadığı sonucu çıkmıştır. Bir diğer bulgu ise erken dönem şemalarından Alternatifler'in ruminasyonun Saplantılı Düşünme'yi ( $\beta=.31, p<.05$ ) ve Derin Düşünme alt boyutlarını yordadığı ( $\beta=-.70, p<.05$ ),

Saplantılı Düşünme alt boyutunun ise Bilişsel Yeniden Değerlendirme'yi ( $\beta=-.29$ ,  $p<.05$ ) ve Bastırma'yı yordadığı ( $\beta=.19$ ,  $p<.05$ ) ve son olarak Derin Düşünme'nin Bilişsel Yeniden Değerlendirme'yi yordadığı ( $\beta=.15$ ,  $p<.05$ ) görülmüştür. Sonuç olarak görülmektedir ki ruminasyonun bilişsel esnekliği ketlemediği ancak bireyin duygudurumunu ve bilişsel değerlendirme kapasitesini negatif yönde etkilediği ortaya çıkmaktadır.

Bir başka araştırma da Altıntaş (2018) tarafından kumar oynama bozukluğu tanısı almış bireylerin kaygı, depresyon, ruminasyon ve dürtüselliklerini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmaya yaşları 18 ile 65 arasında değişen 60 erkek katılımcı dahil olmuştur. Katılımcılara Ruminatif Düşünceler Ölçeği, South Oaks Kumar Tarama Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Kaygı Ölçeği ve Barratt Dürtüsellik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kumar oynama bozukluğu tanılı bireylerin kontrol grubundaki katılımcılara göre depresyon, kaygı ve ruminasyon puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ruminasyon düzeyleri arasındaki bu anlamlı farklılığın nedeni olarak araştırmacı, klinik grubun kontrol grubundakilerden farklı olarak bir davranış döngüsü içinde olmalarını vurgulamıştır. Kısır döngü içinden çıkamayan kumar bağımlısı bireyler bu döngünün içinden çıkamadıkları için ruminatif düşünceler beslemektedirler.

Cenksever-Önder ve Utkan (2018) bir çalışmada ruminasyon ve duygu düzenlemenin kendinelik ve algılanan stres arasındaki ilişkideki yerini incelemiştir. Araştırmaya katılan 745 üniversite öğrencisine (%57 Kadın, %43 Erkek) Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği, Olumsuz Duygudurum Düzenlemesi Ölçeği, Kendinelik Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda Ruminasyon puanları ile kendinelik puanları arasında  $-.38$  düzeyinde ve olumsuz duygudurum düzenleme puanları arasında  $-.47$  düzeyinde negatif bir korelasyona rastlanmıştır. Öte yandan algılanan stres düzeyleri ile ruminasyon puanları arasında  $.43$  düzeyinde pozitif yönde bir ilişki görülmüştür. Yapılan aracılık analizi sonucunda Ruminatif düşünme stillerinin bireylerin kendinelikleri ve stres düzeyleri arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür. Yine benzer şekilde olumsuz duygu düzenleme, kendinelik ve algılanan stres arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde ruminasyonun bireylerin günlük yaşamındaki faktörler etkilediği gibi aynı zamanda uyku sistemine de etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda Arpınar ve Ebadi'nin (2019) yürüttüğü bir çalışmada bilişsel duygu

düzenleme stratejilerinin uyku kalitesi üzerindeki rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 45 arasında değişen 451 (%71 Kadın, %29 Erkek) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında katılımcılara Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi uygulanmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarından birisi de ruminasyondur. Araştırma sonucunda ruminasyonun da dahil olduğu bilişse duygu düzenleme stratejilerinin uyku kalitesi üzerindeki etkisinin oldukça zayıf olduğu ( $R^2=.11$ ) görülmüştür. Beklenenin aksine ruminasyonun bireylerin uyku kalitesini arttırdığı ortaya çıkmıştır ( $\beta=.14$ ).

Odacı ve Kaya'nın (2019) yürüttüğü bir çalışmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve umutsuzluklarının akademik erteleme üzerindeki rolü araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 27 arasında değişen ( $n=20$ , S. S.=1.5) 484 kişiden (%57 Kadın, %42 Erkek) oluşmaktadır. Araştırma kapsamında katılımcılara Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Aitken Akademik Erteleme Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre akademik erteleme ile kişisel standartlar puanları arasında .15 düzeyinde pozitif bir ilişki görülürken düzen puanları arasında -.40 düzeyinde negatif yönde bir korelasyon değerine ulaşılmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre Kişisel Standartlar ( $\beta=-.13$ ) ve Düzen alt boyutları ( $\beta=-.34$ ) ile umutsuzluğun ( $\beta=.10$ ) akademik erteleme üzerindeki değişimin %22'sini açıklamaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma deseni (modeli), çalışma grubu, araştırma boyunca takip edilen araştırma etiği ve Açık Bilim uygulamaları, veri toplama yöntemi ve araçları ile verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Deseni (Modeli)

Bu çalışma ilk olarak Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türk kültüründeki psikometrik özelliklerini incelemeyi; ikinci olarak ise üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile mükemmeliyetçilik ve öz eleştirel ruminasyonu arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmayı amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Bir grubun belirli özelliklerini ölçmek amacıyla verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama çalışmalarıdır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011). Tarama araştırmalarında büyük bir evrenin belli bir özelliğini betimlemek için genellikle ilgili grup üyelerinden bir örneklem ya da çalışma grubu seçilmekte ve farklı veri toplama yöntemleri ile (Örneğin; ölçekler veya görüşmeler) istenen bilgiler toplanmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2006).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma



verileri, uygun örnekleme yöntemi (*convenience sampling*) benimsenerek gönüllü katılımcılardan elde edilmiştir. Bu kapsamda veri toplamak amacıyla Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Tıp Fakültesi ve Turizm Fakültesinde eğitim gören lisans öğrencilerine ulaşılmıştır. Çalışmaya 712 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 33 arasında değişmektedir ( $\bar{X}$ =20.78, S.S.=1.76, Mod=20). Araştırmanın çalışma grubuna dair betimleyici istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

*Katılımcıların Cinsiyet, Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzdeler*

		<i>f</i>	%
<i>Cinsiyet</i>	<i>Kadın</i>	444	62.35
	<i>Erkek</i>	268	37.65
<i>Fakülte</i>	<i>Eğitim</i>	278	39.04
	<i>Edebiyat</i>	151	21.20
	<i>Mühendislik</i>	70	9.84
	<i>Tıp</i>	197	27.68
	<i>Turizm</i>	16	2.24
<i>Sınıf Düzeyleri</i>	<i>1. Sınıf</i>	132	18.53
	<i>2. Sınıf</i>	168	23.60
	<i>3. Sınıf</i>	178	25
	<i>4. Sınıf</i>	234	32.87

Tablo 1’de belirtildiği üzere araştırmaya katılan katılımcıların 444 (%62.35)’ünün kadın, 268 (%37.65)’inin ise erkek olduğu görülmektedir. Fakülteler bazında karşılaştırıldığında ise en çok katılımcının 278 (%39.04) kişi ile Eğitim Fakültesinden olduğu görülürken en az katılımcının 16 (%2.24) ile Turizm Fakültesinden yer aldığı görülmektedir. Son olarak, sınıf düzeyine göre bakıldığında araştırmaya 1. sınıftan 132 (%18.53), 2. sınıftan 168 (%23.60), 3. sınıftan 178 (%25) ve 4. sınıftan 234 (%32.87) kişi katılmaktadır.

### 3.3. Araştırma Etiği ve Açık Bilim Uygulamaları

Bu tez kapsamında yürütülen çalışmalar öncesinde araştırmacı tarafından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna başvuruda bulunulmuştur. Başvuru sonrasında Etik Kurul tarafından istenen düzeltmeler yerine getirilerek 19.07.2018 tarihinde 136 karar numaralı Etik Kurul izni alınmıştır (Ek 11).

Ayrıca bu tez kapsamındaki elde edilen veriler, kullanıcıların kişisel bilgilerinin gizliliğini koruyarak Açık Bilim Çerçevesi (*Open Science Framework*) adlı kâr amacı gütmeyen ve araştırmacıların veri setlerini diğer ilgililere paylaşmalarını sağlayan bulut sistemine dayalı veri tabanında paylaşımına sunulmaktadır ([doi.org/10.17605/osf.io/593se](https://doi.org/10.17605/osf.io/593se)). Bununla birlikte verilerin analizinde kullanılan analiz betikleri yine başka araştırmacılar tarafından kullanılabilmesi için ekte sunulmaktadır (Ek 10).

### 3.4. Verilerin Toplanması

Etik Kurul izninin alınmasının ardından veri toplama sürecine başlanmıştır. Veriler 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde etik kurul izninde belirtilen fakülteleere gidilerek toplanmıştır. İlgili bölümlerin ders yürütücülerinin onayı alınarak derslerin aksamasına engel teşkil etmeyecek şekilde uygun ders saati içerisinde katılımcılara ölçek uygulaması yapılmıştır. Uygulama esnasında öncelikle katılımcılara araştırmanın kapsamına ve amacına yönelik bilgiler verilmiş, daha sonra gönüllülük ve gizlilik ilkeleri açıklanmış ve veri toplama araçları işaretlemeleri amacıyla katılımcılara dağıtılmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir.

### 3.5. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Tanımlayıcı Bilgi Formu (Ek 1), Aitken Akademik Erteleme Ölçeği (Ek 2), APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Ek 3) ve araştırmacılar tarafından Türkçeye uyarlanan Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (Ek 5) kullanılmıştır.

### 3.5.1. Tanımlayıcı Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Tanımlayıcı Bilgi Formu; katılımcıların cinsiyetine, yaşına, öğrenim gördüğü fakülteye, lisans programına ve genel akademik not ortalamasına ilişkin seçenekler barındırmaktadır.

### 3.5.2. Aitken Akademik Erteleme Ölçeği

Aitken (1982) tarafından bireylerin akademik sorumluluklarını erteleyip ertelemediklerini ölçmek amacıyla geliştirilen, 19 madde ve tek boyuttan oluşan, 5'li Likert tipi (1=Yanlış, 2=Çoğunlukla Yanlış, 3=Bazen Doğru/Bazen Yanlış, 4=Çoğunlukla Doğru, 5=Doğru) bir derecelendirmeye sahip bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınan puan arttıkça öğrencilerin erteleme davranışının da arttığı varsayılmaktadır. Ölçeğin orijinal güvenirlik çalışmaları 276 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmış olup iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.82$  olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışması amacıyla aynı örnekleme ayrıca Erteleme Eğilimi Ölçeği (Lay, 1986) uygulanmıştır. Toplam puanlar arası korelasyonları .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin özgün formunda yapı geçerliği çalışmaları kapsamında yapılan faktör analizi yapılmıştır. Faktör Analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Balkıs (2007) tarafından yürütülmüştür (EK-2). Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen faktör analizi çalışması sonucunda maddelerin orijinalinde olduğu gibi tek faktörde toplandığı ancak özgün ölçekten farklı olarak ölçeğin Türkçe formunda 16 maddeli bir faktör yapısının elde edildiği belirtilmiştir. Ölçeğin puanlanmasında bazı maddeler ters madde olarak düzenlenmiştir (Madde 2, 4, 9,10,12, 13, 14, 15, 16). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı  $=.89$ , test-tekrar test güvenirliğini hesaplamak amacıyla yapılan analizlerde Pearson korelasyon katsayısı ise  $r=.87$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Tek faktörün açıkladığı varyans %38.38 ve bu faktöre ait öz değer 6.14 (*eigenvalue*) olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin uyarlanmasında kriter ölçek olarak Karar Verme Stilleri Ölçeği (Taşdelen, 2002) kullanılmıştır. Elde edilen puanlar ile Rasyonel Karar Verme Stili arasında  $-.39$ , Kaçınan Karar Verme Stili arasında  $.62$  ve Anlık Karar Verme Stili arasında  $.29$  düzeyinde anlamlı ilişki

bulunmuştur. Bu araştırma kapsamındaki güvenilirlik sonuçlarını belirtmek gerekirse Cronbach  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı .87 olarak tespit edilirken McDonald  $\omega$  katsayısı ise yine .87 olarak bulunmuştur.

### 3.5.3. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Slaney ve diğerlerince (2001) geliştirilen APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek ve mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutlarını birbirinden ayırt edebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek seçenekleri 7'li Likert derecelendirilmesi ile cevaplandırılmaktadır (1=Tamamen Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kısmen Katılmıyorum, 4=Bir Fikrim Yok, 5=Kısmen katılıyorum, 6=Katılıyorum, 7=Tamamen Katılıyorum). Toplamda 23 maddeden oluşan ölçeğin Yüksek Standartlar (7 madde), Düzen (4 Madde) ve Çelişki (12 madde) olmak üzere üç alt boyutu vardır. Yüksek Standartlar ve Düzen alt boyutları Uyumlu Mükemmeliyetçiliği (Adaptive Perfectionism) belirtirken Çelişki alt boyutu ise Uyumsuz Mükemmeliyetçiliği (Maladaptive Perfectionism) belirtmektedir. Ölçek alt boyutlarının Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayıları; Yüksek Standartlar için .85; Düzen için .82 ve Çelişki için .91 düzeyinde olduğu görülmüş ve kabul edilebilir düzeyde oldukları belirtilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Sapmaz (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlanan Türkçe form, ölçeğin özgün formundan farklı olarak 4 alt faktöre ayrılmıştır. Özgün formdaki alt boyutlara ek olarak araştırmacı tarafından "Tatminsizlik" faktörü eklenmiştir. Yüksek Standartlar ve Düzen faktörleri Uyumlu Mükemmeliyetçilik olarak ifade edilirken Tatminsizlik ve Çelişki faktörleri Uyumsuz Mükemmeliyetçilik olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin benzer ölçek geçerliğini ölçmek amacıyla Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır (Özbay ve Mısırlı-Taşdemir, 2003).

Yapılan güvenilirlik çalışması kapsamında 1387 üniversite öğrencisine ulaşılmış olup her bir alt boyut için bulunan Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık değerleri; Yüksek Standartlar için .72, Düzen için .83, Tatminsizlik için .81, Çelişki için .72 olarak saptanmıştır. Bu bulgulardan dolayı ölçeğin bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını geçerli ve güvenilir olarak ölçebileceğine karar verilmiştir. Yapılan faktör analizinde maksimum faktör sayısı incelenmiş ve açıklanabilir faktör sayısının dört olduğu belirlenmiştir. Bulunan bu faktörler toplam varyansın %50.22'sini açıklamaktadır.

Bu çalışma kapsamındaki güvenilirlik değerlerine bakıldığında Cronbach  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı .86 olarak tespit edilirken McDonald  $\omega$  katsayısı ise yine .86 olarak bulunmuştur.

#### 3.5.4. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Smart ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin öz eleştirel ruminasyonlarını belirlemek amacıyla oluşturulan 10 maddeli bir öz bildirim ölçeğidir. 420 üniversite öğrencisinin (%51.9 Kadın, %48.1 Erkek; %71.9 Beyaz Etnisite, %28.1 Diğer Etnisite) katılımcı olarak katıldığı çalışmada klinik olmayan örneklem grubuna (Yaş Aralığı:18-30, Yaş Ortalaması: 18.99, Standart Sapma: 1.44) başvurulduğu görülmektedir. Ölçek, tek boyutlu bir ölçek olup 4'lü Likert derecelendirmesine sahiptir (1= Asla, 2= Biraz, 3= Çoğunlukla, 4= Tamamen). Ölçekten alınan puan arttıkça öz eleştirel ruminasyonların da arttığı varsayılmaktadır. Ölçeğin maddeleri arasında ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı .92 olarak kaydedilmiştir. Bunun yanında, yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda açıklanan toplam varyans %60 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği için çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Bunlardan bazıları Ruminatif Tepkiler Ölçeği (*The Ruminative Responses Scale*) (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003), Öfke Ruminasyonu Ölçeği (*The Anger Ruminaton Scale*) (Sukhodolsky, Golub ve Cromwell, 2001), Kaygı Ruminasyonu Ölçeği (*The Anxious Rumination Questionnaire*) (Rector, Antony, Laposa, Kovocski ve Swinson, 2008), Utanç Deneyimleri Ölçeğidir (*The Experiences of Shame Scale*) (Andrews, Qian ve Valentine, 2002). Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği ile Ruminatif Tepkiler Ölçeği arasında .70 ( $p>.01$ ) düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin alt boyutları Saplantılı Düşünme (*Brooding*) ile .68 ( $p>.01$ ), Derin Düşünme (*Reflection*) ile .81 ( $p>.01$ ) düzeylerinde anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde Öfke Ruminasyonu Ölçeği ile .67 ( $p>.01$ ), Kaygı Ruminasyonu Ölçeği ile .59 ( $p>.01$ ), Utanç Deneyimleri Ölçeği ile .73 ( $p>.01$ ) düzeyinde pozitif ve anlamlı korelasyonel ilişkisinin olduğu görülmüştür. Farklı ölçekler geçerliği için ise Öz Şefkat Ölçeği (*The Self-Compassion Scale*) (Neff, 2003), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (*The Depression Anxiety Stress Scales*) (Lovibond ve Lovibond, 1993) ve Neo Beş Faktör Kişilik Envanteri (*The NEO Five Factor Inventory*) (Costa ve McCrae, 1992)

kullanılmıştır. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Öz Şefkat Ölçeği ile -.62 düzeyinde negatif ve anlamlı bir ilişki görülürken Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile .58 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu belirtilmiştir. Son olarak ölçek, Beş Faktör Envanterinin alt boyutları olan Nevrotizm ile .66 ( $p>.01$ ), Deneyime Açıklık ile .11 ( $p>.05$ ) düzeylerinde pozitif ve anlamlı bir ilişki sergilerken Dışadönüklük ile -.33 ( $p>.01$ ), Uyumluluk ile -.27 ( $p>.01$ ) ve Sorumluluk ile -.24 ( $p>.01$ ) düzeylerinde negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Ölçeğin özgün formunu geliştirme sürecindeki 143 üniversite öğrencisi üzerinde (%69.9 Kadın, %30.1 Erkek; %72.2 Beyaz Etnisite, %27.8 Diğer Etnisiteler) doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır (Yaş Aralığı: 18-30, Yaş Ortalaması: 19, Standart Sapma: 1.46). Analizin model uyum indeks değerlerine bakıldığında önerilen kabul edilebilir değer aralığında olduğu görülmektedir.  $\chi^2/sd$  (1.69) değerinin 2'nin altında olduğu, CFI değerinin (.97) .90'dan yüksek olduğu ve RMSEA değerinin (.07) ise .08'den düşük olduğu bulunmuştur (Bentler, 1990; Browne, Cudeck Bollen ve Long, 1993; Marsh, Balla ve Hau, 1996). Sonuç olarak, 10 maddeden ve tek faktörden oluşan Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin yeterli geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu ve klinik olmayan popülasyonda uygulanabilir olduğu ifade edilmiştir.

Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türk kültüründeki psikometrik özellikleri incelendiğinde ölçeğin Türkçe formunun özgün formundaki gibi 10 maddeli ve tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik değerlerine ilişkin kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt bağıntılı geçerlik gibi yöntemler kullanılırken güvenilirlik çalışmaları doğrultusunda Cronbach'ın  $\alpha$  değeri, McDonald'ın  $\omega$  değeri, yarı test güvenirliliği ve test-tekrar test güvenirliliği gibi yöntemler kullanılmıştır. Ölçeğin uyarlama sürecine ilişkin ayrıntılı bilgiler bulgular bölümünde sunulmuştur.

### 3.6. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye Çeviri Çalışması

Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması sürecinde ilk olarak çeviri süreci ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırmacı ölçeğin özgün formunu İngilizceden Türkçeye çevirmiştir. Ardından İngilizce ve İngilizce Öğretmenliğinde alanlarında uzmanlarca çeviriler kontrol edilmiştir. Bu uzmanlarca iletilen geribildirimler sonucundan tekrar çeviriler gözden geçirilmiş ve alan uzmanlarına sunulması için

geribildirimler çerçevesinde düzenleme yapılmıştır. Bu kapsamda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktorasını tamamlamış ve ruminasyon ile bilişsel süreçlere dair çalışmalar yürütmüş akademisyenlere özgün ve çeviri formlar sunulmuştur. Belirtilen görüş ve öneriler doğrultusunda ölçek maddeleri yeniden düzenlenmiştir. Bundan sonra Türkçe Öğretmenliği alanında uzman iki araştırmacı tarafından dilsel hataların giderilmesi amacıyla son kontrol yapılmıştır.

### 3.7. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türkçe Formuna İlişkin Pilot Çalışma

İngilizce özgün formdan yapılan çeviri ve düzeltmeler sonucunda elde edilen taslağın katılımcılarca açık ve anlaşılır olup olmayacağına yönelik bir pilot çalışması yapılmıştır. Taslaktaki ifadeler okunduğunda anadili Türkçe olan bireyler için bu ifadelerin doğal bir akışa sahip olup olmadığı ile sözcüklerin veya cümlelerin anlaşılır olup olmadığı lisans düzeyinde eğitim alan 50 üniversite öğrencisine sorulmuştur. Alınan geribildirimler doğrultusunda çevirinin anlaşılır ve açık bir dile sahip olduğu varsayılmıştır.

### 3.8. Verilerin Analizi

Toplanan ölçek ve form verileri, ilk olarak dijital olarak oluşturulan bir veri setine işlenmiştir. Bu süreçte, form ve ölçeklerin seçeneklerinden beşten fazlasını işaretlemeyenlerin cevapları veri setine eklenmemiş ve kayıp değerler (*missing values*) ilgili değişkenin ortalama puanı olacak biçimde bu kayıp değerlere işlenmiştir. Beşten daha az boş değeri bulunan formlardaki değerler ise ilgili göstergenin ortalaması alınarak veri setinde tutulmuştur. Son olarak uç değer gösteren veriler araştırma veri setinden çıkartılmıştır.

İlk olarak Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği'nin (ÖERÖ) psikometrik özelliklerinin incelenmesi adına geçerlik çalışmaları kapsamında toplanan veriler üzerinden Bernstein ve diğerleri (2003) tarafından önerilen faktör yapısına uygun olarak ölçme aracının Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Ardından öz eleştirel ruminasyona benzer bir

yapıyı ölçtüğü düşünülen Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Ölçüt Bağıntılı Geçerlik kapsamında ÖERÖ ile birlikte incelenmiştir.

Daha sonra güvenilirlik çalışmaları doğrultusunda güvenilirlik uygulamalarından elde edilen veriler ışığında Cronbach  $\alpha$  ve McDonald  $\omega$  İç Tutarlılık katsayıları, Yarı Test güvenilirliği ve Test Tekrar Test güvenilirliği yardımcı programlar aracılığıyla incelenerek ölçme aracının güvenilirliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde iç tutarlılık hesaplamalarında çoğunlukla Cronbach  $\alpha$  katsayısından yararlanılmaktadır. Cronbach  $\alpha$  hesaplaması, her bir göstergenin (maddenin) ilgili faktöre eşit katkı sağladığı yani faktör yüklerinin eşdeğer (*tau-equivalence*) olduğu varsayımına ve göstergeler arası herhangi anlamlı bir ilişkinin olmaması (*multicollinearity*) varsayımına dayanır. McDonald  $\omega$  hesaplaması ise eşdeğerlik ve ilişkisizlik varsayımlarını gerekli kılmaz (Revelle ve Zinbarg, 2009; Dunn, Baguley ve Brunsten, 2014). Bu nedenle bu farkı ortaya koymak adına McDonald  $\omega$  iç tutarlılık hesaplamasına yer verilmiştir.

İkinci ve üçüncü araştırma sorularına yönelik olarak öncelikle verilerin çok değişkenli istatistiksel analizlerin temel sayıtlarını karşılayıp karşılamadığına bakılmıştır. Bu amaçla verilerin normallik dağılımına bakılmış ve Çarpıklık (*Skewness*) ile Basıklık (*Kurtosis*) katsayılarının alanyazında önerildiği gibi  $\pm 2$ 'den daha düşük bir aralıkta olup olmadığı incelenmiştir (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007). Tablo 2'de bu tanımlayıcı istatistikler paylaşılmaktadır.

Tablo 2

*Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları*

	<b>Mod</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>Çarpıklık Katsayısı</b>	<b>Basıklık Katsayısı</b>
<i>ÖERÖ 1</i>	3	2.34	0.07	0.07	-0.94
<i>ÖERÖ 2</i>	3	2.87	-0.34	-0.34	-0.78
<i>ÖERÖ 3</i>	3	2.71	-0.11	-0.11	-0.82
<i>ÖERÖ 4</i>	4	3.01	-0.45	-0.45	-0.82
<i>ÖERÖ 5</i>	2	2.23	0.33	0.33	-0.95
<i>ÖERÖ 6</i>	2	2.32	0.22	0.22	-0.98



	<b>Mod</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>Çarpıklık Katsayısı</b>	<b>Basıklık Katsayısı</b>
<i>ÖERÖ 7</i>	2	2.15	0.51	0.51	-0.90
<i>ÖERÖ 8</i>	2	2.40	0.13	0.13	-1.02
<i>ÖERÖ 9</i>	2	2.23	0.38	0.38	-1.11
<i>ÖERÖ 10</i>	2	2.38	0.13	0.13	-1.16
<i>APSMÖ 1</i>	6	5.15	1.39	-0.93	0.57
<i>APSMÖ 2</i>	6	5.00	1.57	-0.80	-0.14
<i>APSMÖ 3</i>	5	4.52	1.74	-0.37	-0.94
<i>APSMÖ 4</i>	6	5.37	1.53	-1.01	0.31
<i>APSMÖ 5</i>	7	5.58	1.51	-1.16	0.79
<i>APSMÖ 6</i>	5	4.33	1.84	-0.28	-1.04
<i>APSMÖ 7</i>	7	4.92	1.79	-0.57	-0.78
<i>APSMÖ 8</i>	6	5.60	1.37	-1.25	1.58
<i>APSMÖ 9</i>	5	4.17	1.60	-0.13	-0.73
<i>APSMÖ 10</i>	6	5.23	1.58	-0.87	-0.01
<i>APSMÖ 11</i>	5	3.90	1.86	0.05	-1.17
<i>APSMÖ 12</i>	5	4.48	1.71	-0.37	-0.86
<i>APSMÖ 13</i>	2	3.58	1.86	0.29	-1.10
<i>APSMÖ 14</i>	6	5.38	1.49	-1.04	0.56
<i>APSMÖ 15</i>	5	4.93	1.67	-0.74	-0.24
<i>APSMÖ 16</i>	5	3.88	1.74	0.06	-1.03
<i>APSMÖ 17</i>	2	3.47	1.92	0.32	-1.17
<i>APSMÖ 18</i>	6	5.64	1.33	-1.25	1.54
<i>APSMÖ 19</i>	3	3.79	1.64	0.09	-0.88
<i>APSMÖ 20</i>	1	3.12	1.85	0.55	-0.87
<i>APSMÖ 21</i>	2	3.58	1.85	0.24	-1.12

	<b>Mod</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>Çarpıklık Katsayısı</b>	<b>Basıklık Katsayısı</b>
<i>APSMÖ 22</i>	5	4.75	1.77	-0.53	-0.71
<i>APSMÖ 23</i>	5	3.91	1.97	0.08	-1.25
<i>AAEÖ 1</i>	3	3.18	1.15	-0.06	-0.64
<i>AAEÖ 2</i>	5	4.31	1.03	-1.71	2.51
<i>AAEÖ 3</i>	3	2.98	1.21	0.04	-0.84
<i>AAEÖ 4</i>	3	3.14	1.22	-0.20	-0.86
<i>AAEÖ 5</i>	1	2.10	1.18	0.89	-0.13
<i>AAEÖ 6</i>	1	1.88	1.01	1.08	0.63
<i>AAEÖ 7</i>	3	2.75	1.28	0.16	-1.04
<i>AAEÖ 8</i>	3	3.07	1.18	-0.07	-0.80
<i>AAEÖ 9</i>	1	2.32	1.25	0.67	-0.55
<i>AAEÖ 10</i>	4	3.60	1.13	-0.47	-0.56
<i>AAEÖ 11</i>	3	3.01	1.21	0.02	-0.82
<i>AAEÖ 12</i>	3	3.15	1.04	-0.13	-0.49
<i>AAEÖ 13</i>	3	3.06	1.07	-0.01	-0.48
<i>AAEÖ 14</i>	4	3.53	1.26	-0.57	-0.69
<i>AAEÖ 15</i>	4	3.73	1.05	-0.63	-0.15
<i>AAEÖ 16</i>	5	3.96	1.05	-0.94	0.38

Tablo 2 incelendiğinde çarpıklık açısından en yüksek değere Aitken Akademik Erteleme Ölçeğinin ikinci maddesi (Çarpıklık Katsayısı=-1.71) sahipken en düşük değer ise Aitken Erteleme Ölçeği on üçüncü maddesindedir (Çarpıklık Katsayısı=-.01). Basıklık açısından en yüksek değer ise yine Aitken Akademik Erteleme Ölçeğinin ikinci maddesinde (Basıklık Katsayısı= 2.51) görülürken en düşük değer APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin onuncu maddesinde rastlanmaktadır. Aitken Akademik Erteleme Ölçeğinin ikinci maddesinin basıklık katsayısı, genel olarak kabul edilen değer aralığının dışında olduğu görülse de mod, medyan ve standart sapma değerlerine

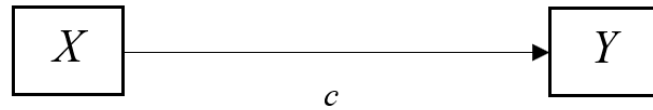
bakılarak normal olarak kabul edilebileceği söylenebilir. Bu nedenle sonuç olarak verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır.

Analiz için uygun şartları taşıdığı düşünülen veriler, Açık Bilim yaklaşımına uyumlu biçimde açık kaynak kodlu ve ücretsiz yazılımlar olan *Jamovi* (0.9) (The jamovi Project, 2019), *R* (3.5.1) (R Core Team, 2018) ve *RStudio* (1.1.463) (RStudio Team, 2015) paket programları ile *lavaan* (Rossel, 2012) R paketi aracılığıyla analiz edilmiştir.

Araştırmada kullanılacak değişkenler olan uyumlu ile uyumsuz mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (*Pearson Product-Moment Correlation Coefficient*) ile incelenmiştir.

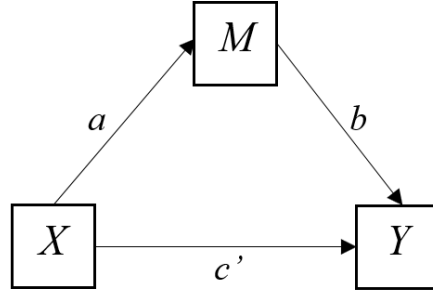
İnsan doğasına ilişkin yapılan çalışmalar göstermektedir ki belirli bir bağımlı değişkene etki eden etmenler çeşitli etkileşimler yoluyla kendilerini o ilişkide gösterirler. Bunlardan birisi de aracılık etkisidir (Baron ve Kenny, 1986). Aracılık Analizi (*Mediation Analysis*), bir bağımsız değişken olan  $X$ 'in, bir aracı değişken olan  $M$  ile bağımlı değişken olan  $Y$  üzerindeki etkisini inceleyen bir nedensel ilişkiler dizisi olarak belirtilmektedir (Hayes, 2009).

Bu tanım doğrultusunda bu çalışmada Hayes'in (2009) *Model 4* adlı modeli referans alınmıştır. Şekil 7'de bu modelin temel bileşenlerine ilişkin bir gösterim sunulmuştur.



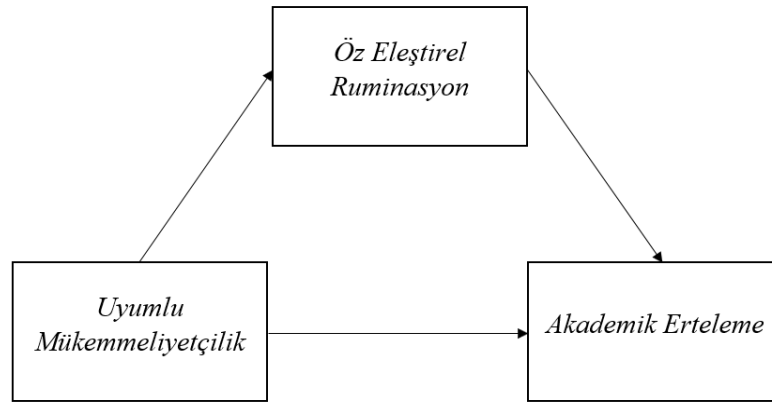
Şekil 7. Toplam etkiyi gösteren basit yol modeli

Bir bağımlı değişken  $Y$  üzerinde bağımsız değişken  $X$ 'in etkisinin ( $c$ ), Şekil 7'deki gibi sembolize edilebilir. Aracılık etkisinin ortaya çıkması için dört temel koşuldan birisi  $X$ 'in  $Y$  üzerindeki etkisinin anlamlı olmasıdır (Judd ve Kenny 1981; Baron ve Kenny, 1986). Bir diğer koşul ise bağımsız değişken  $X$  ile aracı değişken olduğu varsayılan  $M$  arasında ilişkisinin ( $a$ ) anlamlı olmasıdır. Üçüncü olarak  $X$  ve  $M$ 'in yordayıcı olduğu durumda aracı değişken  $M$ 'in bağımlı değişken olan  $Y$  ile olan ilişkisinin ( $b$ ) anlamlı olmasıdır. Son olarak aracı değişken olan  $M$  modele dahil edildiğinde, bağımsız değişken  $X$  ile bağımlı değişken olan  $Y$ 'nin doğrudan ilişkisinin ( $c'$ ) anlamsız hale gelmesidir. Şekil 8'de bu model gösterimi görülmektedir.

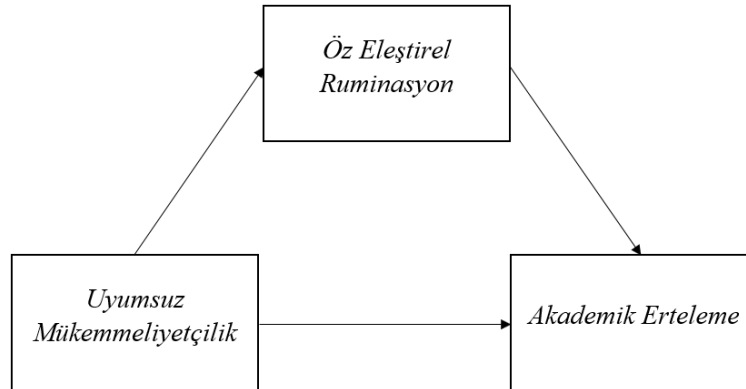


Şekil 8. Basit aracılık modelinin gösteren yol modeli

Sonuç olarak bu araştırma kapsamında Şekil 8’de gösterilen basit aracılık modeli baz alınarak Alt Amaç 2 ve Alt Amaç 3’ü cevaplandırmak için Şekil 9 ve Şekil 10’da sunulan modeller test edilmiştir.



Şekil 9. Uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü



Şekil 10. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü

Şekil 9 ve Şekil 10’da belirtilen modeller test edildikten sonra analiz sonuçlarına bakılarak uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri de incelenecektir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde ilk olarak ÖERÖ'nin Türk kültüründe psikometrik özellikleri incelenmiştir. İkinci bölümünde mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme arasında ilişkiler ortaya konmuştur. Ardından mükemmeliyetçilik ve öz eleştirel ruminasyonun akademik erteleme üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini incelemek amacıyla öncelikle aracılık analizinin temel şartlarının karşılanıp karşılanmadığı ortaya konulmuş ve son olarak aracılık analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

#### **4.1. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türk Kültüründe Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi**

Bu başlıkta altında Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türkçe Formunun psikometrik özellikleri incelenmektedir. İlk olarak ölçeğin İngilizceden Türkçeye çeviri sürecine ilişkin bilgiler verilmiştir. Ardından sırasıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve sonuçları paylaşılmaktadır.

##### **4.1.1. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları**

Smart ve diğerleri (2016) tarafından kavramsallaştırılan öz eleştirel ruminasyon, özgün formunda tek faktörlü ve 10 maddeli geçerli ve güvenilir bir yapıya sahiptir. Bu başlık altında ise ölçeğin Türkçe formuna ilişkin araştırmacı tarafından yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve sonuçları paylaşılmaktadır.

#### 4.1.1.1. Kapsam geçerliği

ÖERÖ'nin yapı geçerliği çalışmalarına başlamadan önce kapsam geçerliğinin belirlenmesi tavsiye edilmektedir (Rubio, Berg-Weger, Tebb, Lee ve Rauch, 2003). Literatürde kapsam geçerliğine ilişkin yapılandırılmış bir protokol veya süreç tasarımının olmamasından dolayı, alanyazında belirtildiği gibi, ilgili alanda çalışmalar yürüten üç alan uzmanının kapsam geçerliği açısından görüşlerine başvurulmuştur. Ölçeğin, biçimsellik, görsellik ve ayırtedilebilirlik kriterleri açısından uygun olup olmadığı konusunda geribildirim alınmıştır. Sonuç olarak kapsam geçerliği açısından ölçeğin uygun olduğu konusunda fikir birliğine varılmıştır.

#### 4.1.1.2. Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin madde analizi

ÖERÖ'nin Türkçe formunun geçerlik çalışmalarından birisi de madde ayırt ediciliğinin madde toplam korelasyonu ile değerlendirilmesidir. Madde toplam korelasyonu (*Item Total Correlation*), toplam test puanı ile herhangi bir ölçek maddesi arasındaki ilişkinin gösterebilir (Büyüköztürk, 2011). Tablo 3'te ölçek maddelerinin madde toplam korelasyonlarına ilişkin değerler yer almaktadır.

Tablo 3

#### Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türkçe Formunun Madde Analizine Yönelik Bulgular

	$\bar{X}$	SS	Varyans	Madde Toplam Korelasyonu
Madde 1	2.262	.8820	.7779	.58
Madde 2	2.762	.9185	.8437	.71
Madde 3	2.648	.9359	.8759	.60
Madde 4	2.837	.9057	.8203	.56
Madde 5	2.301	1.018	1.037	.71
Madde 6	2.277	.9918	.9837	.69
Madde 7	2.312	1.041	1.084	.68
Madde 8	2.376	1.047	1.097	.72
Madde 9	2.340	1.079	1.165	.63
Madde 10	2.291	.9732	.9472	.46

$n=282$ ; \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

Tablo 3’te belirtilen 10 maddenin madde toplam korelasyonları beklenildiği üzere .46 ile .71 arasında değişmektedir. Bu puanlara dayanarak ölçek maddelerin benzer durumları örneklendirdiği ve orta düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğu düşünülmüştür.

#### 4.1.1.3. Yapı geçerliği

Kapsam geçerliği ve madde toplam korelasyonunun incelenmesinin ardından ölçeğin yapı geçerliği sonuçlarına bakmak amacıyla katılımcıların verdiği sonuçlar üzerinden Doğrulayıcı Faktör Analizi (*Confirmatory Factor Analysis*) yapılmıştır. Bunun için *jamovi* (The jamovi Project, 2019) yazılımından yararlanılmıştır. Veriler normal biçimde dağıldığı için veri analizinde Maksimum Olabilirlik Fonksiyonu (*Maximum Likelihood*) yöntemi seçilmiştir. Ardından özgün ölçeği geliştiren araştırmacıların bulgularına uyumlu biçimde tek faktörlü bir model hazırlanmıştır (Smart ve diğerleri, 2016). Analiz çıktısı sonucunda faktör yük tahminleri Tablo 4’te standardize edilmiş faktör yük tahmin değerleri, standart hataları, kritik oran değeri ve anlamlılık değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo 4

*Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türkçe Formu Faktör Yük Tahmin Değerleri*

Madde	Faktör	Standardize Edilmiş Tahmin Değerleri	Standart Hata	Kritik Oran	<i>p</i>
Madde 1	← ÖER	.620			
Madde 2	← ÖER	.754	.049	10.224	<.001
Madde 3	← ÖER	.637	.048	9.018	<.001
Madde 4	← ÖER	.609	.052	8.710	<.001
Madde 5	← ÖER	.758	.051	10.290	<.001
Madde 6	← ÖER	.732	.053	10.035	<.001
Madde 7	← ÖER	.727	.053	9.983	<.001
Madde 8	← ÖER	.762	.055	10.328	<.001
Madde 9	← ÖER	.658	.059	9.312	<.001
Madde 10	← ÖER	.481	.057	7.182	<.001

Ölçek modelinin kabul edilebilir olması amacıyla *Jamovi* 0.9 (The jamovi Project, 2019) istatistik programı aracılığıyla bir dizi model uyum iyiliği indeksine bakılmıştır. Bunlardan bazıları Tucker-Lewis İndeksi (TLI), Göreceli Uyum İndeksi (CFI), Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü İndeksi (SRMR), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Ki Kare Değeri ve Serbestlik Derecesidir (DF). Tablo 5'te bu uyum iyilik indeksleri görülmektedir.

Tablo 5

*Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Model Uyum İyilik İndeksleri*

Model	TLI	CFI	SRMR	RMSEA	$\chi^2$	sd	$\chi^2/sd$
ÖERÖ	.93	.94	.04	.08	105	35	3

*TLI = The Tucker-Lewis İndeksi; CFI = Göreceli Uyum İndeksi; SRMR = Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü, RMSEA = Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü,  $\chi^2$  = Ki Kare Değeri; sd = Serbestlik Derecesi*

Tablo 5'te belirtildiği üzere ÖERÖ'nin Türkçe Formu oluşturmak amacıyla yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ( $\chi^2= 105$ ;  $\chi^2/sd$  Oranı= 3; TLI =.93, CFI =.94, SRMR =.04 ve RMSEA =.08) model uyum iyilik değerlerinin kabul edilebilir bir değer aralığında oldukları görülmüştür (Bentler, 1990; Browne ve Cudeck, 1993; Marsh, Balla ve Hau, 1996; Schumacker ve Lomax, 1996).

#### 4.1.1.4. Ölçüt bağımlı geçerlik

Bir ölçeğin geçerli bir ölçek olarak kabul edilebilmesi için ölçüt bağımlı geçerliği (*Criterion-Related Validity*) sağlaması gerekmektedir (Chen, Fan ve Moe, 2002). Bu amaçla ÖERÖ'nin özgün formunda uygulandığı üzere ölçüt bağımlı geçerliği belirlemek amacıyla Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formundan yararlanılmış ve ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir (Erdur-Baker ve Bugay, 2012).

Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlama çalışması ve standardizasyonu Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Saplantılı Düşünme (*Brooding*) ve Derin Düşünme (*Reflection*) olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Toplamda 10 maddesi bulunmaktadır ve 4'lü Likert derecelendirmesine sahiptir (1= Hiçbir Zaman, 2= Bazen, 3= Çoğunlukla, 4= Her Zaman). Her iki alt boyut beşer maddeden oluşmaktadır (Saplantılı Düşünme= Madde



1, 3, 6, 7 ve 8; Derin Düşünme= Madde 2, 4, 5, 9 ve 10). Tablo 6’da Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği ile Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu arasındaki korelasyon değerleri sunulmuştur.

Tablo 6

*Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonel İlişkisi*

	ÖERÖ	RTÖ-KF	Saplantılı Düşünme	Derin Düşünme
ÖERÖ	—			
RTÖ-KF	0.73***	—		
Saplantılı Düşünme	0.73***	0.98***	—	
Derin Düşünme	0.68***	0.97***	0.89***	—

*ÖERÖ= Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği; RTÖ-KF= Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu*

*n=74; \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$*

Yapılan analiz sonucunda ÖERÖ ile Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r: 73, p<.001$ ). Saplantılı düşünme alt boyutu ile ÖERÖ’nin ilişkisine bakıldığında ise yine pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r: 73, p<.001$ ). Son olarak, Derin Düşünme alt boyutu ile arasındaki ilişki pozitif yönde ve anlamlıdır ( $r: 68, p<.001$ ). Bu sonuçlara göre ÖERÖ ile Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formunun benzer yapıları ölçtüğü ve benzer ölçekler geçerliliğine ilişkin bir işaret sunduğu düşünülebilir.

#### 4.1.2. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği’nin Güvenirlik Çalışmaları

Güvenirlik, en genel haliyle, “ölçmenin hatalardan arındırılması” olarak tanımlanmıştır (Can, 2016). Bu bölümde ÖERÖ’nin Türkçe Formuna ilişkin yapılan güvenilirlik çalışmalarına yer verilmiştir. Bu doğrultuda Türkçe Formunun güvenilirlik sonuçlarını belirlemek adına çeşitli güvenilirlik ölçüm değerlerine başvurulmuştur. İlk olarak iç tutarlılık hesaplamasıyla yapılan güvenilirlik çalışmalarına yer verilmiştir. Daha sonrasında Test-Tekrar Test yöntemine ilişkin sonuçlar paylaşılmıştır.

##### 4.1.2.1. İç tutarlılık

İç tutarlılık hesaplamasında en sık başvuru alan metot Cronbach  $\alpha$  değeridir. Ancak literatür incelendiğinde görülmektedir ki son yıllarda McDonald  $\omega$  değeri de iç tutarlılık

hesaplamasında kullanılması tavsiye edilmektedir (Yurdugül, 2006; Dunn, Bagukey ve Brunsten, 2014). Bu doğrultuda Tablo 7’de her iki göstergeye bağlı olarak elde edilen sonuçlar paylaşılmıştır.

Tablo 7

*Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin İç Tutarlılık Katsayıları*

	<b>Cronbach <math>\alpha</math> Değeri</b>	<b>McDonald <math>\omega</math> Değeri</b>	<b>Maddeler arası Ortalama Korelasyon</b>
Öz Eleştirel Ruminasyon	.89	.89	.45

Görüldüğü üzere elde edilen iç tutarlılık güvenilirliği değerleri, literatürde tavsiye edilen iç tutarlılık değer aralıklarında olduğu için iç tutarlılık güvenilirliklerinin yüksek olduğu söylenebilir (Dunn, Bagukey ve Brunsten, 2014).

İç tutarlılık güvenilirliğini hesaplamının bir başka yolu da Yarı Test Güvenirlik (*Split-Half Reliability*) hesaplamasıdır (Hancock, Mueller ve Stapleton, 2010). Yarı Test güvenilirliği, bir yapı içerisindeki göstergeleri yarıya bölerek her iki grup arasındaki korelasyonun hesaplandığı bir güvenilirlik analizidir. Bir yapının her iki yarısı arasındaki korelasyonel ilişki ne kadar yüksek ise yarı test güvenilirliğinin de o düzeyde yüksek olduğu kabul edilir. Bu doğrultuda yapılan hesaplama sonucunda yarı test güvenilirlik değeri .76 olarak saptanmıştır. Yarı testler arası korelasyon değeri tavsiye edilen değer aralığında olduğu için yarı test güvenilirliği açısından güvenilir olduğu kabul edilebilir (Warne, 2017).

#### 4.1.2.2. Test tekrar test güvenilirliği

ÖERÖ’nin Test Tekrar Test güvenilirliğinin hesaplanması için 40 kişilik üniversite öğrencisine (25 Kadın, 15 Erkek) beş hafta arayla ölçek uygulaması yapılmıştır. Yapılan ölçümlere ilişkin değerler Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

*Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin İlk ve Son Uygulama Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri*

	<i>n</i>	İlk Uygulama	Son Uygulama
İlk Uygulama	40	1	
Son Uygulama	40	.83***	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Tablo 8 incelendiğinde görülmektedir ki iki ölçek uygulaması arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r = .83$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuca bağlı olarak ölçeğin test tekrar test güvenilirlik değeri, ölçeğin zamana içerisinde belli bir düzeyde kararlılık gösterdiğine işaret etmektedir. Elde edilen tüm analiz bulguları ışığında ÖERÖ'nin Türkiye'deki yetişkin bireylerin öz eleştirel ruminasyonlarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

#### **4.2. Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Veri seti üzerinde aracılık analizini gerçekleştirmeden önce regresyon analizinin temel varsayımları olan bazı testler yapılmıştır. Bunlardan ilki frekans analizidir. Buna göre, veri setinde ölçeklerin derecelendirildiği değer aralıklarının dışında bir değer bulunup bulunmadığı incelenmiş ve herhangi bir hatalı veri girişinin olmadığından emin olunmuştur. Ardından kayıp verilerin olup olmadığına bakılmıştır. Bu doğrultuda kayıp veri oranının Tabachnic ve Fidell (2013) tarafından belirtilen %5'lik oranı aşan 24 katılımcının cevapları veri setinden çıkartılmıştır. Bu yüzdeler değerin altında kalan veriler ise ilgili göstergenin ortalaması ile doldurularak araştırma sonuçlarını etkilemeyecek hale getirilmiştir.

Bir sonraki adım olarak uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme boyutlarının ayrı ayrı z puanları hesaplanmıştır. Hesaplama sonucunda  $\pm 3$ 'den daha fazla değere sahip olan 4 veri satırı veri setinden çıkartılmıştır. Ardından bir başka uç değer hesaplaması olan Mahalanobis uzaklık değeri hesaplaması yapılmıştır. Bu hesaplama göre anlamlılık değeri olarak .001'den daha küçük bir değer ise bu veri uç değer olarak kabul edilmektedir (Maesschalck, Jouan-Rimbaud ve Massart, 2000). Sonuç olarak Mahalanobis hesaplamasına göre uç

değer olan üç veri dizisi de veri setinden çıkartılmıştır. Regresyon analizinin bir diğer şartı da değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantının bulunmaması ilkesidir (Kline, 2005). Bu amaçla değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve tüm korelasyon değerlerinin .85 değerinden daha düşük bir değere sahip olduğu görülmüştür.

#### 4.2.1. Korelasyonel İstatistikler

Aracılık testi için ilk olarak verilerin normal dağılıp dağılmadığı basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılarak kontrol edilmiştir. Mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkiye bakılmıştır. Bu amaçla ilk olarak parametrik bir analiz olan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 9’da görülebilmektedir.

Tablo 9

*Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları*

	$\bar{X}$	S. S.	1.	2.	3.	4.
1. Uyumlu Mükemmeliyetçilik	57.08	10.31	1			
2. Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	47.17	14.19	.22***	1		
3. Öz Eleştirel Ruminasyon	24.64	6.99	-.02	.47***	1	
4. Akademik Erteleme	45.84	5.8	-.10**	.27***	.49***	1

$n=712$ ; \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ ;  $\bar{X}$ : Ortalama; S.S.: Standart Sapma

Korelasyon analizi sonuçları göre uyumlu mükemmeliyetçilik ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ( $r=.22$ ,  $p<.001$ ) akademik erteleme arasında negatif yönde anlamlı ancak oldukça düşük bir ilişki ( $r=-.10$ ,  $p<.01$ ) bulunmuştur. Uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasında ise anlamlı düzeyde herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Mükemmeliyetçiliğin bir diğer alt boyutu olan uyumsuz mükemmeliyetçiliğin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında görülmektedir ki uyumsuz mükemmeliyetçilik öz eleştirel ruminasyon ile orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkiye ( $r=.47$ ,  $p<.001$ ) sahip

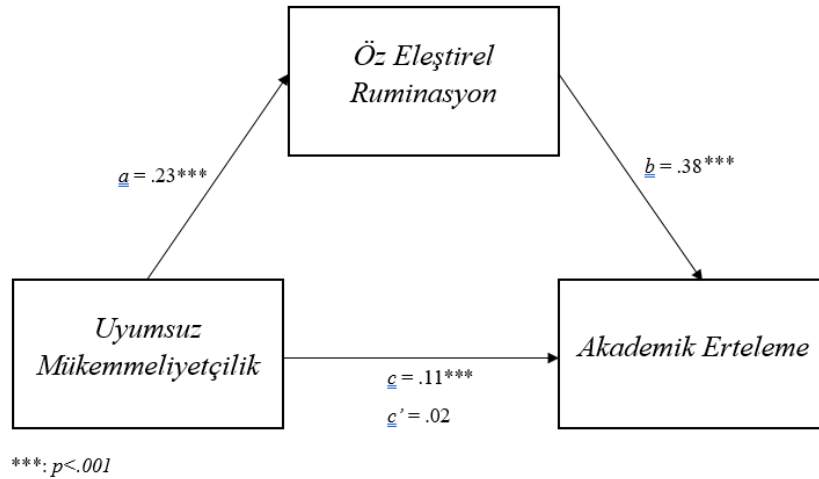
iken akademik erteleme ile düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkiye ( $r=.27, p<.001$ ) sahiptir. Öz eleştirel ruminasyon ile akademik erteleme arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin ( $r=.49, p<.001$ ) olduğu görülmüştür.

#### 4.2.2. Yordayıcı İstatistik

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun rolünü incelemek için aracılık analizi yapılması amaçlanmıştır. Bu amaçla verilerin Baron ve Kenny'nin (1986) aracılık analizi yönteminde belirtilen ölçütleri karşılaması gerekmektedir. Bunlar sırasıyla şu şekildedir:

1. Bağımsız değişken  $X$  ile aracı değişken  $M$  arasındaki yol ( $a$ ) anlamlı olmalıdır.
2. Aracı değişken  $M$  ile bağımlı değişken  $Y$  arasındaki yol ( $b$ ) anlamlı olmalıdır.
3. Bağımsız değişken olan  $X$  ile bağımlı değişken olan  $Y$  arasındaki yol ( $c$ ) anlamlı olmalıdır.
4.  $X$  ve  $M$  değişkenleri bağımlı değişken  $Y$  ile eş zamanlı olarak regresyon analizine tabii tutulduklarında da  $X$  ile  $Y$  arasındaki anlamlı olan yolun ( $c$ ),  $M$  değişkeninin etkisi nedeniyle anlamsız hale gelmesi gerekmektedir ( $c'$ ) (Şekil 7).

Analiz sonucunda elde edilen  $c'$  yolunun anlamlılığı yoksa buna Tam Aracılık (*Full Mediation*) adı verilirken anlamlılığı bozulmayıp  $c$  değerinden daha küçük bir değerde olursa Kısmi Aracılık (*Partial Mediation*) denmektedir (Hayes, 2017; Fraizer, Tix ve Barron, 2014). Bu ölçütlere göre veriler değerlendirildiğinde uyumlu mükemmeliyetçiliğin aracılık analizi için gerekli olan ikinci ve üçüncü kriterleri yerine getiremediği görülmüştür. Bu nedenle uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasında bir yordayıcı ilişki ile öz eleştirel ruminasyonun aracılığı söz konusu olmamaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme arasındaki regresyon sonuçlarına bakıldığında ise Şekil 11'de belirtilen bulgular elde edilmektedir.



Şekil 11. Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Arasında Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Yol Değerleri

Şekil 11 incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasındaki regresyon katsayısı anlamlı ve pozitif ( $\beta = .23$ ,  $a_{S.H.} = .016$ ,  $p < .001$ , Alt ve Üst Seviye Güven Aralığı = .1997-.2638) olduğu; öz eleştirel ruminasyon ile akademik erteleme arasındaki regresyon katsayısının anlamlı ve pozitif ( $\beta = .38$ ,  $b_{S.H.} = .031$ ,  $p < .001$ , Alt ve Üst Seviye Güven Aralığı = .3220-.4429) olduğu; uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki regresyon katsayısının anlamlı ve pozitif ( $\beta = .11$ ,  $c_{S.H.} = .014$ ,  $p < .001$ , Alt ve Üst Seviye Güven Aralığı = .0818-.1398) olduğu görülmüştür.

#### 4.3. Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ve Öz Eleştirel Ruminasyonun Akademik Erteleme Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkisi

Preacher ve Hayes'e (2008) göre bir aracılık testi sonucunda aracılık etkisinin hesaplanabilmesi için her bir değişken arasındaki yolların regresyon katsayılarının hesaplanmasının ötesinde toplam etki ( $total\ effect = c$ ), doğrudan etki ( $direct\ effect = c'$ ) ve dolaylı etki ( $indirect\ effect = a*b$ ) değerlerinin de incelenmesi önemlidir. Doğrudan ve dolaylı etkinin toplamı toplam etkiyi vermektedir ( $c = c' + (a*b)$ ). Efron ve Tibshirani'e (1986) göre bu etkilerin hesaplanmasında güvenilir sonuçların elde edilmesi için *Bootstrap* metodu kullanılmalıdır. Bu sayede ilgili veri setinden *Bootstrap* sayısınca veri çekilerek anlamlı etki alt sınırı ve üst sınırı değerleri elde edilmektedir. Bu değerlerin her ikisinin de sıfırın altında veya üstünde olması güvenilirlik açısından

temel şartlardandır (Preacher ve Hayes, 2008). Bu amaçla bu aracılık analizinde 5000 kez Bootstrap uygulanmıştır. İlgili aracılık analizinin etki değerleri Tablo 10'da sunulmaktadır.

Tablo 10

*Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğin Akademik Erteleme Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etki Değerleri*

	<b>Etki Tahmin Değerleri</b>	<i>p</i>	<b>Bootstrap Standart Hatası</b>	<b>Bootstrap Alt Sınır Değeri</b>	<b>Bootstrap Üst Sınır Değeri</b>
Toplam Etki	.11	***	.015	.0818	.1398
Doğrudan Etki	.02	.14	.015	-.0076	.0520
Dolaylı Etki	.09	***	.011	.0681	.1117

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Tablo 10'da görüldüğü üzere uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon tam aracılık rolündedir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme üzerindeki doğrudan etkisine bakıldığında .02 düzeyinde bir etkisinin olduğu görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme davranışı üzerindeki dolaylı etkisi incelendiğinde ise .09 düzeyinde bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sonuç olarak ise toplamda .11 düzeyinde bir etki gözlenmiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde ilk olarak araştırma bulguları tartışılmış, araştırma sonuçları özetlenmiş ve bu sonuçlar ışığında gelecekte bu alanlarda çalışmalar yürütecek araştırmacılara ve uygulamacılara öneriler sunulmuştur.

#### 5.1. Tartışma

Bu çalışmanın birinci amacı ÖERÖ'nin Türk kültüründe psikometrik özelliklerini incelemek; ikinci amacı ise üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile mükemmeliyetçilik ve öz eleştirel ruminasyonu arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Bu doğrultuda araştırma kapsamındaki alt amaçlara ve araştırma modeline ilişkin elde edilen bulgular alanyazındaki diğer çalışmaların ışığında tartışılmış ve değerlendirilmiştir. Son olarak ise araştırma sonuçları kapsamında gelecekteki uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler paylaşılmıştır.

##### 5.1.1. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmalarına Yönelik Yorumlar

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda bu çalışmada ÖERÖ'nin Türk kültüründeki psikometrik özellikleri incelenmiş ve bu incelemelerde ölçme aracının özgün İngilizce formuna benzer özellikler gösterip göstermediğine bakılmıştır. Geçerlik çalışmaları



kapsamında elde edilen veriler ile faktör analizi yapılmış ve ölçek faktör yapısının özgün ölçek ile tutarlı bir biçimde öz eleştirel ruminasyonları ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu kanısına varılmıştır.

Özgün ölçek geliştirme çalışmasını yürüten Smart ve diğerlerinin (2016) ortaya koyduğu faktör yapısı ile bu araştırma kapsamındaki faktör yapısı değişmemiş ve on maddeli ve tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. ÖERÖ'nin mevcut alanyazında Türkçe uyarlamasının dışında başka bir dilde herhangi bir uyarlama çalışmasına rastlanmamıştır. Bu durumun muhtemel nedeni olarak ölçme aracının henüz yeni bir ölçme aracı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle alanyazında bu konuda yeni araştırmalar yapılması gerektiği, çünkü, öz eleştirel ruminasyon açısından Doğu ve Batı kültürleri olarak tanımlanan kültürler arasında benzerlik ve farklılıkların olabileceği düşünülmektedir. Türk kültüründeki üniversite öğrencileri üzerinde uygulanan ölçeğin Türkçe formu ile özgün formu arasında herhangi bir farklılığa rastlanmaması Türkiye'nin coğrafi açıdan hem Asya ülkeleri hem de Avrupa ülkeleri ile benzer uzaklıkta olmasıyla veya kültürel özellikler açısından Batı ülkelerinin kültürlerine benzeşmesiyle açıklanabilir (Sunar ve Fişek, 2005).

Özgün ölçeğin model uyum indekslerine bakıldığında  $\chi^2/sd$  oranının 1.69, CFI değerinin .97 ve RMSEA değerinin ise .07 düzeyinde olduğu görülmüştür. Uyarlama kapsamındaki faktör analizi sonucunda elde edilen model uyum indeksleri de özgün ölçeğin model uyum indekslerine benzer biçimde  $\chi^2/sd$  3, CFI değerinin .94, TLI değerinin .93 ve RMSEA değerinin .08 olduğu görülmüştür. Alanyazındaki çalışmalarda  $\chi^2/sd$  oranının 3'ün altında olması kabul edilebilir düzeyde olduğu belirtilmektedir. Buna ek olarak CFI değerinin ise .90'dan yüksek olduğunda da yüksek düzeyde uyum değerinin olduğu söylenmektedir (Benter, 1990). RMSEA değeri için ise .05 daha az olan değerler yüksek düzey, .05 ile .08 arasındaki değerler ise kabul edilebilir düzey olarak görülmektedir (Browne ve Cudeck, 1993). Sonuç olarak ÖERÖ'nin faktör analizi model uyum indekslerinin iyi uyum değerlerine sahip olduğu söylenebilir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları açısından yapılan analizlerde özgün ölçek formunda da kullanılan benzer ölçeklerden Ruminatif Tepkiler Ölçeği (Erdur-Baker ve Bugay, 2012) kullanılmıştır. ÖERÖ'nin özgün formu ile Saplantılı Düşünme alt boyutu arasında .68 düzeyinde anlamlı ve pozitif bir ilişki görülürken Derin Düşünme alt boyutu ile .81 düzeyinde anlamlı ve pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Türkçe

formunun benzer ölçek çalışmasında ise ÖERÖ ile Saplantılı Düşünme arasında .73 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanırken Derin Düşünme ile arasında .68 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir korelasyon değeri görülmektedir. Görüldüğü üzere ÖERÖ'nin özgün formu ile Derin Düşünme alt boyutu arasındaki korelasyon değeri daha yüksek iken Türkçe formunda Saplantılı Düşünme daha yüksek bir korelasyona sahiptir. Her ne kadar bu değerler arasında bir farklılık görülse de sonuç olarak birbirine yakın değerlere sahip oldukları ve birbirine binişik olmadıkları söylenebilir.

ÖERÖ'nin geçerlik çalışmalarının ardından bir dizi güvenilirlik çalışması da yapılmıştır. Bu doğrultuda ÖERÖ'nin toplam puanı için güvenilirlik hesaplamasında kullanılan iç tutarlılık katsayılarına bakılmıştır. ÖERÖ'nin bu çalışma kapsamındaki Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısının .89 ve McDonald  $\omega$  değerinin ise .89 olduğu görülürken özgün ölçeğin Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı .92 düzeyindedir (Smart ve diğerleri, 2016). Bu bulgular ışığında ölçeğin özgün ölçekteki gibi güvenilirlik açısından oldukça iyi bir değere sahip olduğu görülmektedir.

Bir sonraki adımda, ÖERÖ'nin test-tekrar test güvenilirliği değerine ilişkin çalışmalar yürütülmüştür. Bu kapsamda beş hafta arayla ölçek uygulaması yapılmıştır. İki uygulama verisi arasındaki test tekrar test güvenilirlik katsayısının .83 olduğu görülmüştür. Bu bulgu ışığında ölçek puanının zaman içinde kararlılık sergilediği söylenebilir. Sonuç olarak, yapılan analizler ışığında on maddeden oluşan ÖERÖ'nin psikometrik özelliklerinin ve faktör yapısının klinik olmayan genç yetişkin örnekleminde kullanılması için yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçeğe olduğu görülmektedir. Göreceli olarak az sayıda madde içermesi nedeniyle bireylerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerini kısa bir sürede gözden geçirmelerini olanak sağlamaktadır.

### **5.1.2. Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Araştırmanın ikinci alt amacı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak kavramsallaştırılan mükemmeliyetçilik puanları ile öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme puanları arasındaki korelasyonel ilişki incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik

arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki görülmüştür. Bu bulgunun alanyazındaki diğer birçok çalışmadaki sonuçlarla benzer düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Periasamy ve Ashby, 2002; Ulu ve Tezer, 2010; Lo ve Abbott, 2013). Dolayısıyla mükemmeliyetçilik işlevsellik açısından uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak ayrılrsa da temelde ortak bir temayı paylaştıkları için böyle bir sonuç çıktığı düşünülebilir. Alanyazındaki diğer çalışmaların sonuçlarına bakıldığında uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında anlamlı olmayan bir korelasyonel ilişkiye rastlanmamıştır.

Çalışmanın bir başka bulgusu, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasındaki pozitif ilişkidir. Mükemmeliyetçiliğin bu çift kutuplu ve çok boyutlu doğasının yanında mükemmeliyetçiliğin ruminasyon ile olan ilişkisi de önemli bir başka ilişkidir. Xie, Kong, Yang ve Chen'in (2019) yürüttüğü bir çalışmada mükemmeliyetçilik, ruminasyon, sıkıntı (*distress*) ve endişe arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre uyumlu mükemmeliyetçilik olarak nitelendirilen öz yönelimli mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında doğrudan bir ilişkiye rastlanmıştır. Yine Blankstein ve Lumley'in (2008) çalışmasında çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile ruminatif düşünceler, kaygı, üzüntü ve öfke arasındaki ilişki incelenmiş ve hem kadınlarda hem de erkeklerde sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik ile ruminatif düşünmenin anlamlı biçimde pozitif yönde korelasyona sahip olduğu belirtilmiştir. Burns ve Fedewa'nın (2005) 221 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında herhangi anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmazken negatif mükemmeliyetçilik ile ruminasyon puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Alanyazındaki bu bulgular ile bu çalışma kapsamında elde sonuçlar oldukça tutarlıdır. Bu durum yapıcı bir düşünme örüntüsüne sahip olmayan ve öz eleştirel ruminasyonu yüksek düzeyde olan bireylerin aynı zamanda negatif mükemmeliyetçiliği benimsediği yönündeki beklentilerle de uyumludur (Burns ve Fedewa, 2005). Flett, Hewitt ve Dyck'in (1989) önerdiği üzere uyumsuz mükemmeliyetçiliği benimseyen bireylerin duygu düzenleme becerileri zayıf olduğu yönündeki düşünceleri bu sonuçları destekler niteliktedir. Çünkü öz eleştirel ruminasyona sahip bireyler aynı zamanda suçluluk, pişmanlık ve utanç gibi duygular yaşamaktadır. Alanyazındaki çalışmalar da benzer bulgular ortaya koymaktadır (Gilbert

ve Procter, 2006; Lewis, Yoon ve Joormann, 2018; Porter, Zelkowitz, Gist ve Cole, 2019).

Bu araştırma kapsamındaki ilişkiler incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasındaki ilişkiler incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasında herhangi bir korelasyona rastlanmamıştır. Bu bulguları destekleyen biçimde Di Schiena, Luminet, Philippot ve Douilliez (2012) uyumlu mükemmeliyetçilik ile ruminatif düşünceler arasında anlamlı düzeyde herhangi bir ilişkiye rastlanmamışlardır. Benzer biçimde Short ve Mazmanian (2013) uyumlu mükemmeliyetçiliğe benzerlik taşıdığı düşünülen öz yönelimli mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında anlamlı düzeyde herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Öte yandan İran kültüründeki genç yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada öz yönelimli mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında negatif bir ilişki görülmüştür (Besharat, Issazadegan, Etamadinia, Golssanamlou ve Abdolmanafi, 2014). Ancak Flettt, Coulter, Hewitt ve Nepon (2011) alanyazındaki bulgulardan farklı olarak öz yönelimli mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görüldüğünü belirtmiştir.

Bulgular ışığında bakıldığında uyumlu mükemmeliyetçiliğin daha çok bireylerin kendisini yapıcı olmayan biçimde yargılamadığı ve belirlediği yüksek standartlara ulaşmak için çabaladığı bir tutum olarak görülmektedir. Bu nedenle de bireyin geçmiş deneyimlerinde kendine yönelik olumsuz yargıları zihninde tekrarladığı öz eleştirel ruminasyonlar da daha az sıklıkta görülmektedir. Bu durumda uyumsuz mükemmeliyetçilik öz eleştirel ruminasyonun görülmesinde önemli bir etmen olarak görülürken uyumlu mükemmeliyetçilik ise anlamlı bir etki göstermemektedir. Mükemmeliyetçiliğin öz eleştirel ruminasyon üzerindeki etkisine yönelik alanyazındaki diğer bulguların ışığında bizim araştırmamızın bulguları, hangi tür mükemmeliyetçiliğin öz eleştirel ruminasyonu tetiklediği ile yüksek standartlara sahip olmanın işlevselliğinin olup olmadığı yönündeki tartışmalara katkıda bulunmuştur. Ancak nedensellik belirten çalışma sayısının alanyazında oldukça az olması nedeniyle yeni araştırmaların yürütülmesi alanyazına katkı açısından faydalı olacaktır.

Araştırma kapsamında elde edilen bir başka bulgu ise mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkidir. Bu çalışmada akademik erteleme ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı

bir korelasyon saptanmıştır. Mevcut alanyazında mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz formlarını ele alarak akademik erteleme arasındaki ilişkinin irdelendiği çalışma sayısı sınırlıdır. Ancak alanyazındaki mükemmeliyetçiliği tek kutuplu olarak ele alan çalışmalara bakıldığında akademik erteleme ile arasında negatif bir ilişkinin olduğu ve mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme üzerinde yordayıcı bir rolünün olduğu görülmektedir (Frost ve diğerleri, 1990; Flett ve diğerleri, 1992; Saddler ve Sacks, 1993). Aslında bu çalışmalardaki mükemmeliyetçilik yapısı, bu çalışma kapsamında söz edilen uyumsuz mükemmeliyetçiliğe benzeşmektedir. Bieling, Israeli ve Antony (2004) bir çalışmalarında bu konuya değinerek mükemmeliyetçiliği Pozitif Çabalar (*Positive Strivings*) ve Uyumsuz Değerlendirici Kaygılar (*Maladaptive Evaluative Concerns*) olarak ayırtmışlardır. Mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki bu ilişki, bilişsel yaklaşımın insan davranışlarını açıkladığı A-B-C modeli ile açıklama getirilebilir. Ellis'in ortaya attığı mükemmeliyetçi inançlar bireylerin kişisel ve sosyal anlamda kendine yönelik gerçek dışı yüksek standartlar belirlemesine yol açmakta ve bu standartlar gerçekleştirilemediği için bireyin ulaşmayı hedeflediği davranışlar sergilenememektedir.

Mükemmeliyetçiliğin etkisine ilişkin bir başka açıklama, mükemmeliyetçiliğin klinik bilişsel davranışçı modeli üzerinden örnek verilebilir. Mükemmeliyetçiliğin çift kutuplu doğası “Normal – Nevrotik” (Hamachek, 1978), “Uyumlu – Uyumsuz” (Slaney ve diğerleri, 2002), “Sağlıklı – Sağlıksız” (Stoeber ve Otto, 2006) veya “Fonksiyonel – Fonksiyonel Olmayan” (Frost ve diğerleri, 1993) gibi çeşitli kavramsallaştırmalarla isimlendirilmektedir. Shafran, Cooper ve Fairbrun'e (2002) göre mükemmeliyetçiliğin nevrotik, uyumsuz, sağlıksız veya fonksiyonel olmayan formu zamanla psikopatolojik etmenleri güçlendiren klinik bir etmen haline gelmektedir. Araştırmacılarca geliştirilen modele göre mükemmeliyetçi bireyler kendilerini değerlendirme söz konusu olduğunda işlevsel olmayan iki farklı örüntüyü takip ederler. Birincisi, tek bir konu alanına bağlı kalmaya dayalı olan şemadır. Bu örüntüye sahip bireyler, öz değerlendirme konusunda oldukça kırılğandır. Ulaşmayı hedefledikleri standartları erişebilmek adına öz eleştirel bir tutumu benimserler. Bilişsel boyutta bu öz eleştirel süreç; aşırı genelleme, seçici soyutlama veya kutupsal düşünme gibi bilişsel yanlılıklar aracılığıyla olumsuz özelliklere odaklanır (Antony ve Swinson, 2009; Davis ve Wosinski, 2012). Powers, Zuroff ve Topciu'nun (2003) öz eleştirel düşünceler, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmanın bulguları da bunu destekler niteliktedir.

Bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimleri yükseldikçe öz eleştirel ruminatif düşünce puanlarında ve sıklıklarında artış ortaya çıkmaktadır. Bu durum bu çalışma kapsamındaki uyumsuz mükemmeliyetçilik puanı yüksek bireylerin yüksek öz eleştirel ruminasyonlarını açıklamada yeni bir bakış açısı kazandırabilir.

Araştırma kapsamındaki bir diğer ilişki öz eleştirel ruminasyon ile akademik erteleme arasındaki ilişkidir. Araştırma sonucunda öz eleştirel ruminasyon ile akademik erteleme arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyonun olduğu ve öz eleştirel ruminasyonun akademik ertelemeyi orta düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazındaki bu ilişkiyi irdeleyen diğer çalışmalara bakıldığında spesifik olarak bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ertelemenin öncüllerine ilişkin çalışmalarda genel olarak ruminasyonun etkin bir yordayıcı olduğu görülmektedir (Stainson ve diğerleri, 2000; Grunshel ve diğerleri, 2012; Flett ve diğerleri, 2016; Constantin, English ve Mazmanian, 2018). Bu araştırmalarda ruminasyonun ertelemeye yönelik yordayıcı rolü, bireylerin yoğun bilişsel süreçlerden geçmesi nedeniyle performans için gerekli becerilerin zayıflamasına neden olması, dikkatin bu süreçlere yönelmesi ve duygudurumunun olumsuzlaşmasından kaynaklanıyor olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır (Ferne, Bharucha, Nikčević, Marino ve Spada, 2017). Benzer biçimde öz eleştirel ruminasyon ile akademik erteleme arasındaki pozitif yönlü ilişkide de bu tür bir dinamiğin olduğu söylenebilir.

Bütüncül bir bakış açısıyla araştırma kapsamında test edilen aracılık modeline bakıldığında mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun tam aracılık rolünün olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu, içsel ya da dışsal kaynaklı uyaranların tetiklemeyle (A) bireyin algısı ve düşünsel yorumlarının (B) duyuşsal, davranışsal veya fiziksel tepkilere yol açtığını belirten (C) bilişsel davranışçı yaklaşımın perspektifine uygun bir sonuçtur.

Benzer biçimde Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımının yaşantısal kaçınmayı açıklama modeli, bilişsel davranışçı yaklaşımın bakış açısını destekler niteliktedir (Ramnerö ve Törneke, 2008). Kabul ve Kararlılık yaklaşımına göre yaşantısal kaçınmalar bir öncül ve davranışın sonucunda ortaya çıkan bir sonuçtur. Akademik erteleme ise bu bakış açısına göre bir yaşantısal kaçınma örneği olarak ele alınabilir. Çünkü akademik erteleme diğer yaşantısal kaçınmalardaki gibi bireyin olumsuz ve kendisine acı veren duyguları, ilgili geçmiş deneyimleri ve bedensel hisleri kontrol altına almak ister. Bu öne sürülen model çerçevesinde uyumsuz mükemmeliyetçilik de

gerçek dışı beklentilerin bireylere yüklediği zorunluluklar nedeniyle bireyler için bir “acı” kaynağı sayılabilir. Acı veren bir öncül olarak uyumsuz mükemmeliyetçiliği kontrol etmek adına bireyler çeşitli eylemlerde bulunmuş olabilir.

Radikal davranışçı bakış açısı olarak kabul edilebilecek Kabul ve Kararlılık yaklaşımına göre acıyı azaltmak sergilenen bu eylem çeşitlerinden birisi de düşünsel süreçlerdir. Bu perspektife göre düşünceler de – doğal olarak ruminasyonlar da– birer eylem ya da birer davranıştır. Bu doğrultuda bu araştırma kapsamında saptanan öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü de bir davranış olarak, acı verici öncülleri kontrol altına almak adına, ortaya çıkmış olabilir. Sonuç olarak da akademik erteleme gözleniyor olabilir. Bu tartışmalar göstermektedir ki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon etkili bir rol almaktadır.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da çeşitli sınırlılıkları vardır. Örneğin; bu araştırma kapsamında karma bir yöntem benimsenmemiş bunun yerine nicel bir araştırma yöntemi uygulanmıştır. Ek olarak araştırmadan elde edilen veriler kesitsel bir veri olması nedeniyle akademik erteleme davranışı üzerinde mükemmeliyetçiliğin ve öz eleştirel ruminasyonun rolünün zamansallık ile değişip değişmediği anlaşılamamaktadır. Araştırma kapsamında bir aracılık testi ile yol analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi nedensellik ile gösterebilmek adına bu yöntem seçilmiştir. Her ne kadar araştırmacının yanlılıkları ön kayıt ile indirgenmiş olsa da ilgili değişken sayısı artırılarak daha gelişmiş analiz yöntemleriyle bir modelleme çalışması yürütülebilir veya gözlenen değişkenler de çalışmaya dahil edilerek Yapısal Eşitlik Modellemesi ile daha güçlü analizler yürütülebilir. Örneklem açısından değerlendirildiğinde de araştırma kapsamında sadece üniversite öğrencilerine ulaşılmıştır. Bu durum, araştırma bulgularının beliren yetişkin olarak nitelendirilen bireyler üzerinde genellenebilirliği zorlaştırmaktadır.

Özetle, bu araştırma kapsamında öz eleştirel ruminasyonun uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkilerdeki rolü incelenmiştir. Bunun yanında bu çalışma öz eleştirel ruminasyona yönelik olarak yapılan ilk modelleme çalışmalarından birisidir. Bu açıdan öz eleştirel ruminasyonun alanyazında daha geniş çalışmalara dahil edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Son olarak bu çalışma hem akademik ertelemenin hem de mükemmeliyetçiliğin yalnızca olumsuz bir eğilim veya davranış olmadığını ve uyumlu ya da uyumsuz olarak çift kutuplu bir doğaya sahip olabileceklerine işaret etmektedir.

## 5.2. Sonuçlar

Bu alışma çerçevesinde araştırmanın ilk amacı olan ER'nin Türk kültüründeki psikometrik özellikleri incelenmiş ve geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yürütülmüştür. Ardından mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik ertelemeye ilişkin tasarlanan aracılık modeli test edilmiştir. Son olarak mükemmeliyetçilik eğiliminin, öz eleştirel ruminasyonun aracılık etkisi ile akademik erteleme davranışı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi incelenmiştir. Bu alışmalar doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. ER'nin psikometrik özellikler açısından Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir lme aracı olduğu,
2. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu,
2. Uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu,
3. Uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasında anlamlı herhangi bir ilişkinin saptanmadığı,
4. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin bulunduğu,
5. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu,
6. z eleştirel ruminasyon ile akademik erteleme arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin bulunduğu,
7. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve akademik erteleme arasındaki aracılık modeli testi sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin akademik ertelemeyi yordamasında öz eleştirel ruminasyonun tam aracılık etkisinin olduğu görülmüştür.



### 5.3. Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve sonuçlar doğrultusunda araştırmacı tarafından uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik çeşitli tavsiyelerde bulunulmuştur.

#### 5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Akademik erteleme davranışı ilköğretim seviyesinden yükseköğretim seviyesine kadar öğrenciler arasında oldukça sıklıkla sergilenen ve problematik olarak algılanan bir davranıştır. Özellikle okul psikolojik danışmanları veya okul psikologları, kariyer merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlar ve üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uzmanlar akademik ertelemenin üstesinden gelmek için sistematik yaklaşımlara ihtiyaç duymaktadırlar. Hem alanyazındaki hem de bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular kapsamında uygulamacılara yönelik olarak şu öneriler getirilmektedir.

1. Alanyazındaki ilksel çalışmalarda akademik ertelemeye, mükemmeliyetçi tutumlara ve ruminatif düşüncelere yönelik olarak olumsuz bir kavramsallaştırma görülmektedir. Ancak güncel araştırmaların sonuçları bu konuda farklı bakış açılarının olduğunu belirtmektedir (Xie ve diğerleri, 2019). Bu nedenle uygulamacıların akademik erteleme davranışını değerlendirirken onu salt bir davranış olarak görmek yerine altında yatan olası motivasyonların, eğilimlerin, düşüncelerin ve duyguların incelenmesi tavsiye edilebilir.
2. Ruminasyonun bir sınıflandırması olan öz eleştirel ruminasyon, Nolen-Hoeksema'nın Ruminatif Tepkiler Kuramındaki bakış açısından farklı olarak bireylerin üst bilişsel farkındalıklarına katkı sağlayabileceğini göstermiştir. Bu nedenle özellikle üst bilişsel becerileri geliştirmeye yönelik yapılacak psikoeğitim çalışmalarında farkındalık çalışmaları kapsamında otomatik düşüncelere, ara inançlara önem verildiği kadar ruminatif süreçlere de odaklanılabilir. Hazırlanacak programlarda ruminasyonun doğasına ve işlevselliğine ilişkin oturumlar tasarlanabilir.
3. Ruminatif düşünceler otomatik düşüncelerden farklı olarak süreğenliklerini koruyabilen ve zaman içinde içeriğiyle bireylerin benliklerinin benzeşebileceği bilişsel süreçlerdir. Özellikle kendisini yalnız hisseden, içe dönük, nevrotik eğilimleri olan

bireylerin kendilerini acımasızca yargıladıkları da bilinmektedir. Bu araştırma kapsamında da bunu destekler nitelikte öncül bulgular elde edilmiştir. Bu nedenle özellikle ruh sağlığı psikolojik danışmanlarının Ruminasyon Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi veya bireysel değerler üzerine odaklanan Kabul ve Kararlılık Terapisinden güç alan önleyici programlarından ve müdahale programlarından yararlanabilir (Watkins, 2016).

### 5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Günümüzde psikolojik danışmanlar ruh sağlığı ve eğitim bilimleri alanlarının kesişim noktasında yer alarak çocukluktan itibaren bireylerin gelişimsel ve eğitimsel açıdan sağlıklı birer yetişkin olma serüvenlerinde onların yanında olarak anahtar bir role sahiptirler. Bu nedenle ruh sağlığı çalışanı olarak psikolojik danışmanların uygulayacakları sistematik, kanıta dayalı önleyici ve iyileştirici müdahale çalışmaları oldukça önemlidir. Bu tür müdahale çalışmalarını test eden araştırmacılar ise alandaki uygulayıcı uzmanlar için birer referans kaynağı oluştururlar. Ancak günümüzde alanyazındaki birçok müdahale programının sistematik bir biçimde ele alınmadığı ve bu programların oluşturulmasında şeffaf, yeniden üretilebilir bir format kazandırılmadığı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmacılara şu öneriler getirilebilir:

1. Son yıllarda dünyada ve ülkemizde açık bilim uygulamaları popülerlik kazanmaktadır. Bu çalışma kapsamında da açık bilim ilkeleri çerçevesinde bir uygulama yapılmıştır. Bu çalışma kapsamındaki elde edilen veriler, katılımcıların kişisel bilgiler anonimleştirilerek paylaşılmış, araştırma kapsamında yürütülen analizler açık kaynak kodlu yazılımlarda yürütülmüş, bu yazılımlarda yürütülen betikler açıkça paylaşılmıştır. Ayrıca araştırmacı yanlılığını en aza indirmek adına araştırma uygulamalarına başlamadan önce ön kayıt yapılmıştır. Son olarak bu tez, Avrupa Birliği ve diğer uluslararası kurum ve kuruluşlarca kullanılması tavsiye edilen Creative Commons Uluslararası Alıntı-GayriTicari-Türetilemez 4.0 lisansı ile lisanslanmıştır (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.tr>). Buna benzer biçimde hem lisansüstü öğrencileri hem de alan uzmanları yayınlama yanlılıklarını en aza indirerek çalışmalarını, çalışmalarında kullandıkları verilerini ve araştırma süreçlerini diğer araştırmacılarca bulunabilir, erişilebilir, birlikte çalışılabilir ve yeniden kullanılabilir bir formatta sunmaları tavsiye edilebilir.

2. Bu araştırma kapsamında başvuru örneklem grubu üniversite öğrencileri olmuştur. Ancak mükemmeliyetçilik, ruminatif düşünceler veya akademik erteleme davranışı sadece bu evrende değil çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinler arasında yaygındır. Bu nedenle farklı örneklemelerde bu araştırmada kullanılan model sınanabilir.
3. Bu araştırma kapsamında mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun rolü incelenmiştir. Gelecekte bu alanda çalışmalara yürütecek araştırmacılar, erteleme sergileyen bireylerin ne tür bir ertelemeci olduğuna ilişkin nitel görüşmeler yapabilir veya bireylerin aktif veya pasif erteleme eğilimlerini ölçen ölçme araçlarını Türk kültürüne uyarlayabilirler.
4. Bu araştırma kapsamındaki değişkenlere ek olarak kendinelik, duygu düzenleme gibi çeşitli değişkenlerin etkisini test edecek yeni araştırmalar tasarlanabilir.
5. Bu araştırmada kapsamında akademik ertelemeyi açıklamak amacıyla daha çok Öz Belirleme ve bilişsel yaklaşımların bakış açılarından yararlanılmıştır. Benzer araştırmalar yürütecek araştırmacılar, farklı kuramlar çerçevesinde bu konuyu irdeleyebilir.
6. Öz eleştirel ruminasyonun bireylerin üst bilişsel farkındalıklarını arttırdığı bilinmektedir. Bu nedenle bireylerin davranışları, bu davranışlarının nedenleri ve sonuçları konusunda farkında olmalarını sağlamada önemli bir konumdadır. Bu nedenle özellikle disiplin cezası almış bireylerin, mahkumların veya denetim serbestlik programı içindeki bireylerin öz eleştirel ruminasyonlar düzeylerinin yüksek olacağı düşünülmektedir. Toplumdaki bireylerin iyileştirilmesi ve topluma yeniden kazandırılması sürecinde rol alan araştırmacılar, ruminasyonun bu süreçteki rolünü dikkate alarak özel müdahale programları geliştirebilirler.
7. Bu çalışma kapsamında araştırmacı Açık Bilim uygulamalarını araştırma süreci boyunca uygulamayı amaçlamıştır. Bu doğrultuda yol haritası olarak yurtdışındaki öncü çeşitli enstitü ve üniversitelerin yönergelerinden yararlanmıştır. Açık Bilim uygulamalarının ilerleyen yıllarda Türkiye’de de popülerlik kazanacağı öngörülerek bir kurum olarak üniversitelerin ve bu üniversitelere bağlı enstitülerin ulusal ve kurumsal politikaları ve vizyonları çerçevesinde özgün Açık Bilim politikaları ortaya koymaları önerilebilir. Bunun için Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumunun Açık Bilim Politikası örnek alınabilir. Ayrıca bu doğrultuda kariyerinin erken dönemindeki araştırmacıların bu uygulamalara dahil edilebilmesi adına teşvik programları

geliştirilebilir. Bu tür kurumsal altyapı çalışmalarının geliştirilmesi için Avrupa Birliği Erasmus+ programının Ana Eylem 2 başlığı altındaki Kapasite Geliştirme projelerinden yararlanılarak uluslararası bir çalışma da yürütülebilir.



## KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., & Carlbring, P. (2017). Coping style as a moderator of perfectionism and suicidal ideation among undergraduate students. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(3), 223-239. doi: 10.1007/s10942-016-0252-0.
- Aitken, M. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Pittsburgh, USA. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1983-52736-001>.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., . . . Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 403-418. doi: 10.1037/0021-843X.109.3.403
- Altıntaş, M. (2018). Kumar oynama bozukluğu tanısı olan hastalarda, anksiyete, depresyon, ruminasyon ve dürtüsellik. *Cukurova Medical Journal*, 43(3), 624-633. doi: 10.17826/cumj.356820
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Andrews, B., Qian, M., & Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 41(1), 29-42. doi: 10.1348/014466502163778
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.
- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129-145. doi: 10.1123/jcsp.6.2.129
- Arpınar, M. ve Edabi, H. (2019, Mart). 18-45 yaş bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyku kalitesini yordamadaki rolü. Sözlü Sunum, XI. IBANESS Kongreler Serisi, Tekirdağ.
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 197-203. doi: 10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x
- Babür, S. (1998) *Nikhomakhos'a etik*. Ankara: Ayraç Yayınları.
- Baker, M. (2016). 1,500 scientists lift the lid on reproducibility. *Nature News*, 533(7604), 452. Retrieved from <https://www.nature.com/news/1-500-scientists-lift-the-lid-on-reproducibility-1.19970>
- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 67-83. Erişim adresi

[http://pauegitimdergi.pau.edu.tr/Makaleler/1342111827\\_Murat%20Balk%C4%B1s2.pdf](http://pauegitimdergi.pau.edu.tr/Makaleler/1342111827_Murat%20Balk%C4%B1s2.pdf)

- Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170. Erişim adresi [http://pauegitimdergi.pau.edu.tr/Makaleler/860975916\\_ss.159-170.pdf](http://pauegitimdergi.pau.edu.tr/Makaleler/860975916_ss.159-170.pdf)
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1987-13085-001>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1976-28303-000>
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1993-34412-001>
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 3-13. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2002-10572-001>
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566-567. doi: 10.1037/0022-006x.54.4.566
- Bentler, P. M. (1995). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1990-13755-001>
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389-399. doi: 10.1016/j.paid.2006.12.007
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., ... Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 169–190. doi: 10.1016/S0145-2134(02)00541-0
- Besharat, M. A., Issazadegan, A., Etemadinia, M., Golssanamlou, S., & Abdolmanafi, A. (2014). Risk factors associated with depressive symptoms among undergraduate students. *Asian Journal of Psychiatry*, 10(2014), 21-26. doi: 10.1016/j.ajp.2014.02.002
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217. doi: 10.1080/00050068808255605

- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00235-6
- Blankstein, K. R., Lumley, C. H., & Crawford, A. (2007). Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 279-319. doi: 10.1007/s10942-007-0053-6
- Borges, J. L. (1941). El jardin de senderos que se bifurcan. Buenos Aires: Sur. Translated by D. A. Yates (1964), in *Labyrinths: Selected Stories & Other Writings*, 19-29. New York: New Directions.
- Bridges, K. R. ve Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: a re-examination with context controlled. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 941-944. doi: 10.1016/s0191-8869(96)00273-5
- Brinthaup, T. M., & Shin, C. M. (2001). The relationship of cramming to academic flow. *College Student Journal*, 35(3), 457-472. Retrieved from <https://jewelscholar.mtsu.edu/handle/mtsu/5181>
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. In K. A. Bollen, & J. S. Long, (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage.
- Bugay, A. ve Baker, Ö. E. (2015). Eşli ruminasyon ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 106-114. Erişim adresi <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/10/11>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52. Retrieved from [https://www.yumpu.com/en/document/read/10716810/the-perfectionists-script-for-self-defeat-university-of-colorado-](https://www.yumpu.com/en/document/read/10716810/the-perfectionists-script-for-self-defeat-university-of-colorado)
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35-46. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2002-10572-003>
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113. doi: 10.1016/j.paid.2004.03.012
- Bushman, B. J., Bonacci, A. M., Pedersen, W. C., Vasquez, E. A., & Miller, N. (2005). Chewing on it can chew you up: effects of rumination on triggered displaced aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 969-983. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/2005-06516-006>
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30(5-6), 331-346. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01420597>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi. doi: 10.14527/9789944919289.

- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bytamar, J. M., Zenoozian, S., Dadashi, M., Saed, O., Hemmat, A. ve Mohammadi, G. (2017). Prevalence of academic procrastination and its association with metacognitive beliefs in Zanjan University of Medical Sciences, Iran. *Journal of Medical Education*, 10(27), 84-97. Retrieved from <http://zums.ac.ir/edujournal/article-1-870-en.pdf>
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi (4. Baskı)*. Ankara. Pegem Akademi.
- Cella, S., Iannaccone, M., & Cotrufo, P. (2019). Does body shame mediate the relationship between parental bonding, self-esteem, maladaptive perfectionism, body mass index and eating disorders? A structural equation model. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2019), 1-12. doi: 10.1007/s40519-019-00670-3
- Cenkseven-Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. doi: 1004-1019. 10.17860/mersinefd.444876
- Chang, H. T., Chou, Y. J., Liou, J. W., & Tu, Y. T. (2016). The effects of perfectionism on innovative behavior and job burnout: Team workplace friendship as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 96(2016), 260-265. doi: 10.1016/j.paid.2016.02.088.
- Chen, M. J., Fan, X., & Moe, S. T. (2002). Criterion-related validity of the Borg ratings of perceived exertion scale in healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(11), 873-899. doi: 10.1080/026404102320761787
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-212. doi: 10.3200/SOCP.149.2.195-212
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. doi: 10.3200/SOCP.145.3.245-264.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31. Erişim adresi <http://dergipark.org.tr/tpdrd/issue/21451/229648>
- Closson, L. M., & Boutilier, R. R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, 57(2017), 157-162. doi: 10.1016/j.lindif.2017.04.010
- Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R., & Hurst, A. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 135(2018), 292-297. doi: 10.1016/j.paid.2018.07.032



- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, *75*(3), 404-425. doi: 10.1207/S15327752JPA7503\_04
- Conway, M., Mendelson, M., Giannopoulos, C., Csank, P. A., & Holm, S. L. (2004). Childhood and adult sexual abuse, rumination on sadness, and dysphoria. *Child Abuse & Neglect*, *28*(4), 393-410. doi: 10.1016/j.chiabu.2003.05.004
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2008). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment, Vol. 2. Personality measurement and testing* (pp. 179-198). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc. doi: 10.4135/9781849200479.n9
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *36*(1), 15-27. doi: 10.1007/s10942-017-0271-5
- Çavuşoğlu, C. & Karataş, H. (2015). Academic procrastination of undergraduates: Self-determination theory and academic motivation. *The Anthropologist*, *20*(3), 735-743. doi: 10.1080/09720073.2015.11891780.
- Çeri, B. K., Çavuşoğlu, C., & Gürol, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences*, *34*(2), 385-394. doi: 10.9761/JASSS2721.
- Davis, M. C., & Wosinski, N. L. (2012). Cognitive errors as predictors of adaptive and maladaptive perfectionism in children. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *30*(2), 105-117. doi: 10.1007/s10942-011-0129-1.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of self-determination research*. Rochester: University Rochester Press.
- De Maesschalck, R., Jouan-Rimbaud, D., & Massart, D. L. (2000). The mahalanobis distance. *Chemometrics and Intelligent Laboratory Systems*, *50*(1), 1-18. doi: 10.1016/S0169-7439(99)00047-7.
- Deniz, M. E., Traş, Z. ve Aydoğan, D. (2009). An investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *9*(2), 623-632. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ847770.pdf>.
- Di Schiena, R., Luminet, O., Philippot, P., & Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences*, *53*(6), 774-778. doi: 10.1016/j.paid.2012.05.017.
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). The Mini-IPIP Scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five Factors of Personality. *Psychological Assessment*, *18*(2), 192-203. doi: 10.1037/1040-3590.18.2.192
- Dryden, W., & Sabelus, S. (2012). The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, *30*(1), 1-24. doi: 10.1007/s10942-010-0123-z.

- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*(4), 437-453. doi: 10.1037/0022-0167.47.4.437
- Dunn, T. J., Baguley, T. ve Brunnsden, V. (2014). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology, 105*(3), 399-412. doi: 10.1111/bjop.12046.
- Earp, B. D., Everett, J. A., Madva, E. N., & Hamlin, J. K. (2014). Out, damned spot: Can the "Macbeth Effect" be replicated?. *Basic and Applied Social Psychology, 36*(1), 91-98. doi: 10.1080/01973533.2013.856792.
- Effert, R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality, 4*(1), 151-156. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1989-36466-001>.
- Efron, B. & Tibshirani, R. (1986). Bootstrap methods for standard errors, confidence intervals, and other measures of statistical accuracy: Rejoinder. *Statistical Science, 1*(1), 77-77. doi: 10.1214/ss/1177013817.
- Ekinci, E., & Gökler, R. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinin akademik özyeterliliklerinin ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlikleri üzerine etkisi. *Journal of International Social Research, 10*(50). 378-385. Retrieved from [http://www.sosyalarastirmalar.com/cilt10/sayi50\\_pdf/4sosyoloji\\_psikoloji\\_felsefe/ekinci\\_enver.pdf](http://www.sosyalarastirmalar.com/cilt10/sayi50_pdf/4sosyoloji_psikoloji_felsefe/ekinci_enver.pdf)
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2008). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Medical Education, 35*(11), 1034-1042. doi: 10.1111/j.1365-2923.2001.01044.x.
- Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2011). Mediator and moderator role of loneliness in the relationship between peer victimization and depressive symptoms. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 21*(2), 175-185. doi: 10.1375/ajgc.21.2.175.
- Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2012). The Turkish version of the Ruminative Response Scale: an examination of its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment, 10*(2), 1-16. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.433
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N., & Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(32), 45-53. Erişim adresi <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/229>
- Everett, J. A. C., & Earp, B. D. (2015). A tragedy of the (academic) commons: interpreting the replication crisis in psychology as a social dilemma for early-career researchers. *Frontiers in Psychology, 6*(2015), 1-6. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01152
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C., & Spada, M. M. (2017). A Metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders, 210*(2017), 196-203.

- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26(1), 75-84. doi: 10.1016/0092-6566(92)90060-H
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Boston. Springer Science & Business Media. doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679. doi: 10.1016/0191-8869(94)90140-6
- Ferrari, J. R., Parker, J. T. ve Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 595–602. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1993-15437-001>
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 185-196. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2002-10572-014>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J. R. Ferrari & J. L. Johnson (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 137–167). New York: Plenum Press. doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6\_7
- Flett, G. L., Coulter, L. M., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3), 159-176. doi: 10.1177%2F0829573511422039
- Flett, A. L., Haghbin, M. ve Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 169-186. doi: 10.1007/s10942-016-0235-1
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). Washington, DC, US. American Psychological Association. doi: 10.1037/10458-001
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363–1381. doi: 10.1037/0022-3514.75.5.1363
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47. doi: 10.1023/A:1015128904007
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=ED323168>

- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). "Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research": Correction to Frazier et al. (2004). *Journal of Counseling Psychology, 51*(2), 115-134. doi: 10.1037/0022-0167.51.2.157
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126. doi: 10.1016/0191-8869(93)90181-2
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. doi: 10.1007/BF01172967
- Ganske, K. H., & Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and career decision-making self-efficacy. *Journal of Employment Counseling, 44*(1), 17-28. doi: 10.1002/j.2161-1920.2007.tb00021.x
- Gelman, A., & Loken, E. (2013). The garden of forking paths: Why multiple comparisons can be a problem, even when there is no "fishing expedition" or "p-hacking" and the research hypothesis was posited ahead of time. *Department of Statistics, Columbia University*. Retrieved from <https://osf.io/n3axs/>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 13*(6), 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development, 91*(1), 78-86. doi: 10.1002/j.1556-6676.2013.00074.x
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences, 23*(2013), 225-233. doi: 10.1016/j.lindif.2012.09.014
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 51*(2), 192-200. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/2004-12243-006>
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and Individual Differences, 54*(2017), 160-172. doi: 10.1016/j.lindif.2017.01.010
- Hagbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(4), 249-263. doi: 10.1007/s10942-012-0153-9
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001>
- Hancock, G. R., Mueller, R. O. ve Stapleton, L. M. (2010). *The Reviewer's Guide To Quantitative Methods in The Social Sciences*. New York. Routledge. doi: 10.4324/9780203861554

- Harrington, J. A., & Blankenship, V. (2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and anxiety 1. *Journal of Applied Social Psychology, 32*(3), 465-485. doi: 10.1111/j.1559-1816.2002.tb00225.x
- Harriott, J. S., Ferrari, J. R., & Dovidio, J. F. (1996). Distractibility, daydreaming, and self-critical cognitions as determinants of indecision. *Journal of Social Behavior and Personality, 11*(2), 337-344. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1996-04808-010>
- Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences, 44*(1), 150-160. doi: 10.1016/j.paid.2007.07.011
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development, 76*(3), 317-324. doi: 10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs, 76*(4), 408-420. doi: 10.1080/03637750903310360
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Publications. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2013-21121-000>
- Hen, M. ve Goroshit, M. (2018). General and life-domain procrastination in highly educated adults in Israel. *Frontiers in Psychology, 9*(1173), 1-8. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01173
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*(3), 464. doi: 10.1037/1040-3590.3.3.464
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W. M., & Flett, G. L. (1990). Self-oriented perfectionism and generalized performance importance in depression. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 46*(1), 67-73. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1990-25282-001>
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(1), 63-71. doi: 10.1037/0022-006X.76.1.63
- Hollander, M.H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*(2), 94-103. doi: 10.1016/S0010-440X(65)80016-5
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth; the struggle toward self-realization*. Oxford, England. Routledge. doi: 10.4324/9781315010526
- Ioannidis, J. P. (2005). Why most published research findings are false. *PLoS Medicine, 2*(8), 696-701. doi: 10.1371/journal.pmed.0020124
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*(2011), 534-537. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.104

- Judd, C. M., & Kenny, D. A. (1981). Process analysis: Estimating mediation in treatment evaluations. *Evaluation Review*, 5(5), 602-619. doi: 10.1177%2F0193841X8100500502
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152(2014), 188-193. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.179
- Kandemir, M., Palancı, M., İlhan, T. ve Avcı M. (2017). Sınıf tekrarı yapan öğrencilerin akademik erteleme nedenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 285-302. doi: 10.17556/erziefd.334989
- Kane, R. (2005). *A contemporary introduction to free will* (Vol. 70). New York: Oxford University Press.
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108(2018), 154-157. doi: 10.1016/j.paid.2016.12.021
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82(2015), 26-33. doi: 10.1016/j.paid.2015.02.038
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931. doi: 10.1016/j.cedpsych.2007.07.001
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling. (Second Edition)*, London: Guilford Press.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 153. Retrieved from <https://search.proquest.com/openview/1d0188281572a6116e6eff9eaf224d89/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046>
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2016). The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 73-85. doi: 10.1007/s10942-015-0230-y
- Koopmans, P. C., Sanderman, R., Timmerman, I. & Emmelkamp, P. M. G. (1994). The Irrational Beliefs Inventory: Development and psychometric evaluation. *European Journal of Psychological Assessment*, 10(1). 15-27. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1995-00109-001>
- Krieger, B., Licht, G., & Pellens, M. (2018). *New perspectives in European innovation policy* (No. 7/2018). ZEW policy brief. Retrieved from <https://www.econstor.eu/handle/10419/183222>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513. doi: 10.1016/j.beth.2013.04.004

- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495. doi: 10.1016/0092-6566(86)90127-3
- Lay, C. H. (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior and Personality*, 3(3), 201-214. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1989-29404-001>
- Lay, C. H. (1997). Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*, 11, 267–278. doi: 10.1002/(SICI)1099-0984(199711)11:4%3C267::AID-PER281%3E3.0.CO;2-P
- Lewis, E. J., Yoon, K. L., & Joormann, J. (2018). Emotion regulation and biological stress responding: associations with worry, rumination, and reappraisal. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1487-1498. doi: 10.1080/02699931.2017.1310088
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, 30(2), 96-116. doi: 10.1017/bec.2013.9
- Locicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(2), 47-56. doi: 10.1300/J035v15n02\_06
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339-349. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1993-45454-001>
- Marsh, H. W., Balla, J. R., & Hau, K.-T. (1996). An evaluation of incremental fit indices: A clarification of mathematical and empirical properties. In G. Marcoulides & R. Schumacker (Eds.), *Advanced structural equation modelling: Issues and techniques* (pp. 315–345). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Maxwell, S. E., Lau, M. Y., & Howard, G. S. (2015). Is psychology suffering from a replication crisis? What does “failure to replicate” really mean?. *American Psychologist*, 70(6), 487-498. doi: 10.1037/a0039400.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58(2007), 593-614. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085542
- Mahoney, M. J. (1984). Psychoanalysis and behaviorism. In *Psychoanalytic therapy and behavior therapy* (pp. 303-325). Boston: Springer.
- McArdle, S., & Duda, J. L. (2004). Exploring social–contextual correlates of perfectionism in adolescents: A multivariate perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 765-788. doi: 10.1007/s10608-004-0665-4.

- McIntosh, W. D., Harlow, T. F., & Martin, L. L. (1995). Linkers and nonlinkers: Goal beliefs as a moderator of the effects of everyday hassles on rumination, depression, and physical complaints. *Journal of Applied Social Psychology, 25*(14), 1231-1244. doi: 10.1111/j.1559-1816.1995.tb02616.x
- Mehrabian, A. (2000). Beyond IQ: Broad-based measurement of individual success potential or “emotional intelligence”. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 126*(2), 133–239. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2000-07883-001>
- Milgram, N. A. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of Human Biology* (Vol. 6, pp. 149-155). New York: Academic Press.
- Milgram, N. A., Dangour, W., & Ravi, A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *The Journal of General Psychology, 119*(2), 123-133. doi: 10.1080/00221309.1992.9921166
- Milgram, N. N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 297-316. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00044-0
- Milgram, N. N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 297-316. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00044-0
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality, 14*(2), 141-156. doi: 10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V
- Moate, R. M., Gnilka, P. B., West, E. M., & Rice, K. G. (2019). Doctoral student perfectionism and emotional well-being. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 52*(3), 145-155. doi: 10.1080/07481756.2018.1547619
- Mobley, M., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the Almost Perfect Scale--Revised for African American college students. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 629-639. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.629
- Moreira, H., & Maia, B. R. (2018). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology, 1-12*. doi: 10.1007/s12144-018-0025-2
- Munafò, M. R., Nosek, B. A., Bishop, D. V., Button, K. S., Chambers, C. D., Du Sert, N. P., ... & Ioannidis, J. P. (2017). A manifesto for reproducible science. *Nature Human Behaviour, 1*(1), 1-9. doi: 10.1038/s41562-016-0021
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860309027.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139–154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004.



- Nekanda-Trepka, C. J. (1984). Perfectionism and the threat to self-esteem in clinical anxiety. In *Advances in Psychology* (Vol. 21, pp. 125-132). North-Holland. doi: 10.1016/S0166-4115(08)62120-2.
- Nişanyan, S. (2009). *Sözlerin soyağacı: Çağdaş Türkçenin etimolojik sözlüğü* (Vol. 1). Ankara: Everest Yayınları.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1992-12870-001>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115-121. doi: 10.1037/0022-3514.61.1.115
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511. doi: 10.1037/0021-843X.109.3.504
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1061-1072. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1999-01257-012>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(1), 92-104. doi: 10.1037/0022-3514.67.1.92
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424. doi: 10.1111%2Fj.1745-6924.2008.00088.x
- NWO (2019, May). *Data management plan template*. Retrieved from <https://www.nwo.nl/en/policies/open+science/data+management>
- O'Brien, W. K. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 62*(11-B), 5359. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2002-95010-384>
- Odacı, H. ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 9*(1). 43-51. doi: 10.5961/jhes.2019.308
- Oral, T. ve Arslan, C. (2017). Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research, 6*(3). 101-107. doi: 10.5455/JCBPR.268374
- Oxford University Press (2019). Akrasia. In *Oxford Dictionaries*. Oxford University Press (<https://en.oxforddictionaries.com/definition/akrasia>) veritabanından 10 Şubat 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Owens, A. M. ve Newbegin, I. (1997). Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*(4), 869-887. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1997-38871-003>

- Özbay, Y. ve Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003, Temmuz). Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VII. National Congress of Psychological Counseling and Guidance*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Sussex: John Wiley & Sons.
- Patrzek, J., Grunschel, C. ve Fries, S. (2012). Academic procrastination: The perspective of university counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(3), 185-201. doi: 10.1007/s10447-012-9150-z
- Periasamy, S., & Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: Adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Psychotherapy*, 17(2), 75-86. doi: 10.1300/J035v17n02\_06
- Porter, A. C., Zelkowitz, R. L., Gist, D. C., & Cole, D. A. (2019). Self-evaluation and depressive symptoms: A latent variable analysis of self-esteem, shame-proneness, and self-criticism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(2019). 257-270. doi: 10.1007/s10862-019-09734-1
- Powers, T. A., Zuroff, D. C., & Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expressions of self-criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of Personality*, 18(1), 61-72. doi: 10.1002/per.499
- Pychyl, T.A. & Flett, G.L. (2012) Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 30(4), 203-212. doi: 10.1007/s10942-012-0149-5
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R. ve Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239-254. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2002-10572-019>
- R Core Team (2018). *R: A Language and environment for statistical computing*. [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/>
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. Oakland, CA, US: New Harbinger Publications. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2008-01144-000>
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 133-145. doi: 10.1037/0022-3514.94.1.133
- Revelle, W., & Zinbarg, R. E. (2009). Coefficients alpha, beta, omega, and the glb: Comments on Sijtsma. *Psychometrika*, 74(1), 145. doi: 10.1007/s11336-008-9102-z
- Richelle, M. N. (2016). *B.F. Skinner: A reappraisal*. London: Routledge.
- RStudio Team (2015). RStudio: Integrated development for R. RStudio, Inc. [Computer Software]. Boston, MA. Erişim adresi <http://www.rstudio.com/>
- Rector, N. A., Antony, M. M., Laposa, J. M., Kocovski, N. L., & Swinson, R. P. (2008). Assessing content domains of repetitive thought in the anxiety spectrum: Rumination and worry in nonclinical and clinically anxious samples. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(4), 352-377. doi: 10.1521/ijct.2008.1.4.352

- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 304-314. doi: 10.1037/0022-0167.45.3.304
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the five-factor model of personality. *Assessment, 14*(4), 385-398. doi: 10.1177/1073191107303217
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis) connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 524-534. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.53.4.524>
- Rice, K. G., & Stuart, J. (2010). Differentiating adaptive and maladaptive perfectionism on the MMPI-2 and MIPS Revised. *Journal of Personality Assessment, 92*(2), 158-167. doi: 10.1080/00223890903510407
- Rice, K. G., Richardson, C. M., & Tueller, S. (2013). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment, 96*(3), 368-379. doi: 10.1080/00223891.2013.838172
- Rosenthal, R. (1979). The file drawer problem and tolerance for null results. *Psychological Bulletin, 86*(3), 638-641. doi: 10.1037/0033-2909.86.3.638
- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R package for structural equation modeling and more. Version 0.5-12 (BETA). *Journal of Statistical Software, 48*(2), 1-36. doi: 10.18637/jss.v048.i02
- Rotenstein, A., Davis, H. Z. & Tatum, L. (2009). Early Birds versus Just-in-Timers: The effect of procrastination on academic performance of accounting students. *Journal of Accounting Education, 27*(4), 223-232. doi: 10.1016/j.jaccedu.2010.08.001
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*(4), 387-394. doi: 10.1037/0022-0167.33.4.387
- Rubio, D. M., Berg-Weger, M., Tebb, S. S., Lee, E. S., & Rauch, S. (2003). Objectifying content validity: Conducting a content validity study in social work research. *Social Work Research, 27*(2), 94-104. doi: 10.1093/swr/27.2.94
- Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 25*(4), 343-357. doi: 10.1007/s10942-007-0056-3
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 790-803. doi: 10.1037/0022-3514.74.3.790
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-007>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 921-928. doi: 10.1016/S0191-8869(96)00274-7
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 7(3), 863-871. doi: 10.2466/pr0.1993.73.3.863
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Scargle, J. D. (2000). "Publication bias: the "file-drawer problem" in scientific inference". *Journal of Scientific Exploration*, 14(2), 94-106. Retrieved from <https://arxiv.org/abs/physics/9909033>
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination. In *Procrastination and task avoidance* (pp. 71-96). Springer, Boston, MA. doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6\_4
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (Eds.). (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington: American Psychological Association. doi: 10.1037/10808-000
- Schraw, G., Wadkins, T. ve Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0663.99.1.12>
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (1996). *A beginners guide to Structural Equation Modeling*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Senra, C., Merino, H., & Ferreira, F. (2018). Exploring the link between perfectionism and depressive symptoms: Contribution of rumination and defense styles. *Journal of Clinical Psychology*, 74(6), 1053-1066. doi: 10.1002/jclp.22571
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791. doi: 10.1016/S0005-7967(01)00059-6
- Sheehan, J. (2018, April). *Digital health innovation: Policy and standards*. Presentation to the OECD Digital Health Innovations workshop.
- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 716-721. doi: 10.1016/j.paid.2013.05.026
- Simmons, J. P., Nelson, L. D., & Simonsohn, U. (2011). False-positive psychology: Undisclosed flexibility in data collection and analysis allows presenting anything

- as significant. *Psychological Science*, 22(11), 1359-1366. doi: 10.1177/0956797611417632
- Simonsohn, U., Nelson, L. D., & Simmons, J. P. (2014). P-curve: A key to the file-drawer. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(2), 534-547. doi: 10.1037/a0033242
- Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15-26. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.003
- Sirois, F. M. (2015). Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination–health model. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 578-589. doi: 10.1007/s10865-015-9629-2
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167-1184. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00326-4
- Sirois, F. M., Yang, S. ve van Eerde, W. (2019). Development and validation of the General Procrastination Scale (GPS-9): A short and reliable measure of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 146(2019), 26–33. doi: 10.1016/j.paid.2019.03.039
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. G. (1996). The almost perfect scale-revised. *Unpublished Manuscript, The Pennsylvania State University*. University Park, PA. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/260627493>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2001-05693-001>
- Smart, Laura M. (2013). *Development and validation of a measure of self-critical rumination* (Unpublished Master Thesis). Kentucky University. Kentucky, USA. Retrieved from [https://uknowledge.uky.edu/psychology\\_etds/21](https://uknowledge.uky.edu/psychology_etds/21)
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332. doi: 10.1177/1073191115573300
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.003
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 487-498. doi: 10.1016/j.paid.2004.05.008
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503. doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503

- Sommer, W. G. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, 39(1), 5-10. doi: 10.1080/07448481.1990.9936207
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 564. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0085541>
- Stainton, M., Lay, C. H., & Flett, G. L. (2000). Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297-312. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2002-10572-023>
- Stead, R., Shanahan, M. J. ve Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.028
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. Doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95-106. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00013-1
- Steel, P. ve Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. doi: 10.1111/ap.12173
- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66(2014), 160-164. doi: 10.1016/j.paid.2014.03.038
- Stroebe W., Strack F. (2014). The alleged crisis and the illusion of exact replication. *Perspectives on Psychological Science*, 9(1), 59-71. doi: 10.1177/1745691613514450
- Stoeber, J. (Ed.). (2017). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. London: Routledge.
- Stoeber, J., Davis, C. R., & Townley, J. (2013). Perfectionism and workaholism in employees: The role of work motivation. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 733-738. doi: 10.1016/j.paid.2013.06.001
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182-2192. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.036.
- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 423-428. doi: 10.1016/j.paid.2009.04.014
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi: 10.1207%2Fs15327957pspr1004\_2

- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379-1389. doi: 10.1016/j.paid.2006.10.015
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00171-9
- Sunar, D., & Fisek, G. (2005). Contemporary Turkish families In U. Gielen & J. Roopnarine (Eds.), *Families in Global Perspective*, 169-183. Boston: Allyn & Bacon/Pearson.
- Svartdal, F., Granmo, S. ve Færevaa, F. S. (2018). On the behavioral side of procrastination: Exploring behavioral delay in real-life settings. *Frontiers in Psychology*, 9(746), 1-11 doi: 10.3389/fpsyg.2018.00746
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345-372. doi: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070145
- Taşdelen, A. (2002). *Öğretmen adaylarının farklı psikososyal değişkenlere göre karar verme stilleri*. (Yayımlanmamış Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Procrastination. 2011. In *Thesaurus.com*. 10 Şubat 2019 tarihinde <https://www.dictionary.com/browse/procrastinatory> adresinden erişilmiştir.
- The Jamovi Project (2019). *Jamovi*. (Version 0.9) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 419-430. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00106-5
- 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(6), 454-458. doi: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. doi: 10.1023/A:1023910315561
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480. doi: 10.1177/0013164491512022
- Tullier, M. (2012). *The complete idiot's guide to overcoming procrastination*. Indianapolis, IN: Alpha Books.
- TÜBİTAK (2019, 16 Mart). *Araştırma Verileri Yönetimi Eğitim Portalı*. Erişim adresi <https://acikveri.ulakbim.gov.tr/>
- Ulu, I. P., & Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(4), 327-340. doi: 10.1080/00223981003784032

- Upton, B. T. (2011). *Ruminative thought in individuals with borderline personality features*. (Unpublished Master Thesis). University of Kentucky. Kentucky, USA.
- Uz-Baş, A., & Siyez, D. M. (2010). Adaptation of the Child and Adolescent Perfectionism Scale to Turkish: The validity and reliability study. *İlköğretim Online*, 9(3), 898-909. Erişim adresi <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Uzun-Özer, B., O'Callaghan, J., Bokszczanin, A., Ederer, E., & Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 309-319. doi: 10.1080/03069885.2014.896454
- Uzun-Özer, B., Demir, A. & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. doi: 10.3200/SOCP.149.2.241-257
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401-1418. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00358-6
- Van Eerde, W. (2016). Procrastination and well-being at work. In *Procrastination, Health, and Well-Being* (pp. 233-253). Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-802862-9.00011-6
- Vural, L. ve Gündüz, G. F. (2019). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları ile bilişsel farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 18(1), 307-330. Erişim adresi <http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/article/view/2865>
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H., & Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419-426. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.419
- Wang, K. T., Wong, Y. J., & Fu, C.-C. (2013). Moderation effects of perfectionism and discrimination on interpersonal factors and suicide ideation. *Journal of Counseling Psychology*, 60(3), 367-378. doi: 10.1037/a0032551
- Warne, R. T. (2017). *Statistics for the social sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S. ve Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*, 29(2014), 103-114. doi: 10.1016/j.learninstruc.2013.09.005
- Watkins, E. (2004a). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, 37(2004), 679-694. doi: 10.1016/j.paid.2003.10.002
- Watkins, E. (2004b). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research & Therapy*, 42(2004), 1037-1052. doi: 10.1016/j.brat.2004.01.009
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of*



- Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3397865>
- Wei, M., Heppner, P. P., Russell, D. W., & Young, S. K. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 67-79. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.67
- Wichert, J. M., Veldkamp, C. L., Augusteijn, H. E., Bakker, M., Van Aert, R., & Van Assen, M. A. (2016). Degrees of freedom in planning, running, analyzing, and reporting psychological studies: A checklist to avoid p-hacking. *Frontiers in Psychology*, 7(2016), 1832. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01832
- Wilkinson, M. D., Dumontier, M., Aalbersberg, I. J., Appleton, G., Axton, M., Baak, A., ... & Bouwman, J. (2016). The FAIR Guiding Principles for scientific data management and stewardship. *Scientific Data*, 3(2018), 1-9. doi: 10.1038/sdata.2016.18
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. doi: 10.1037/0022-0663.95.1.179
- Xie, Y., Yang, J., & Chen, F. (2018). Procrastination and multidimensional perfectionism: A meta-analysis of main, mediating, and moderating effects. *Social Behavior and Personality*, 46(3), 395-408. doi: 10.2224/sbp.6680
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., & Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139(2019), 301-312. doi: 10.1016/j.paid.2018.11.028
- Yurdugül, H. (2006). The comparison of reliability coefficients in parallel, tau-equivalent, and congeneric measurements. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(1), 15-37. Erişim adresi <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/148/1065.pdf>
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., ... Kaslow, N. J. (2017). Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0(0), 1-22. doi: 10.1177/0030222817729609

**EKLER****Ek 1. Tanımlayıcı Bilgi Formu**

Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

Yaşınız: .....

Fakülteniz:.....

Bölümünüz:.....

Sınıf Düzeyiniz: Hazırlık ( ) 1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf ( )

Genel Akademik Not Ortalamanız: .....

## Ek 2. Aitken Akademik Erteleme Ölçeği

**Yönerge:** Aşağıda sizinle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu size uyan rakamı daire içine alarak belirtiniz.

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	ÖRNEK MADDE	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	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5
6	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5
7	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5
8	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5
9	Bir işi gerçekten yapmam gerektiğini bildiğim zaman onu ertelemem.	1	2	3	4	5
10	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5
11	Yakın zaman içerisinde bir sınavım varsa, çoğunlukla kendimi sınavdan başka işler yaparken bulurum.	1	2	3	4	5
12	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5
13	Yapılması gereken işlerime hemen başlarım.	1	2	3	4	5
14	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5
15	Üniversitedeki randevularıma zamanından önce varırım.	1	2	3	4	5
16	Genellikle zamanında sınıfta olurum.	1	2	3	4	5

### Ek 3. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

**Yönerge:** Aşağıda sizinle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu size uyan rakamı daire içine alarak belirtiniz.

1-Tamamen Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3-Kısmen Katılmıyorum, 4-Bir Fikrim Yok, 5-Kısmen Katılıyorum, 6-Katılıyorum, 7- Tamamen Katılıyorum

1	İşyerindeki ya da okuldaki performansıma ilişkin standartlarım yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
2	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
3	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
4	Tertip(düzen) benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer kendinizden daha fazlasını beklemezseniz asla başarılı olamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
6	En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	1	2	3	4	5	6	7
7	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
8	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
9	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
10	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
11	Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
14	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
15	Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
16	Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17	Yapabildiğimin en iyisini yaptığımı bilsem bile tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
18	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
19	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
20	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
21	Yaptığım şeyin yeterince iyi olduğunu nadiren düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
22	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
23	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7

**Ek 4. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği İngilizce Özgün Formu**

Directions: Please rate how well each item describes you.					
1	My attention is often focused on aspects of myself that I'm ashamed of.	1	2	3	4
2	I always seem to be rehashing in my mind stupid things that I've said or done.	1	2	3	4
3	Sometimes it is hard for me to shut off critical thoughts about myself.	1	2	3	4
4	I can't stop thinking about how I should have acted differently in certain situations.	1	2	3	4
5	I spend a lot of time thinking about how ashamed I am of some of my personal habits.	1	2	3	4
6	I criticize myself a lot for how I act around other people.	1	2	3	4
7	I wish I spent less time criticizing myself.	1	2	3	4
8	I often worry about all of the mistakes I have made.	1	2	3	4
9	I spend a lot of time wishing I were different.	1	2	3	4
10	I often berate myself for not being as productive as I should be.	1	2	3	4

**Ek 5. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Türkçe Formu**

<b>Yönerge:</b> Lütfen her bir maddeyi size en uygun olan seçeneğe göre işaretleyiniz.		Hiç Uygun Değil	Çok az Uygun	Kısmen Uygun	Tamamen Uygun
1	Dikkatim sıklıkla kendimde utandığım yönlerime odaklanır.	1	2	3	4
2	Daha önce söylediğim veya yaptığım aptalca şeyleri zihnimde tekrar tekrar yaşarım.	1	2	3	4
3	Bazen kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmakta zorlanırım.	1	2	3	4
4	Geçmişteki belirli durumlarda keşke şöyle davransaydım diye düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4
5	Bazı alışkanlıklarımın niçin utanç verici olduklarıyla ilgili çok fazla düşünürüm.	1	2	3	4
6	Başkalarının yanında nasıl davrandığıma dair kendimi çok fazla eleştiririm.	1	2	3	4
7	Keşke kendimi eleştirmekte daha az zaman harcasam.	1	2	3	4
8	Yaptığım hatalar için sık sık endişelenirim.	1	2	3	4
9	Keşke farklı olsaydım diye düşündüğüm zaman çoktur.	1	2	3	4
10	Gerektiği kadar üretken olmadığım için sıklıkla kendime kızarırım.	1	2	3	4

## Ek 6. Ruminatif Tepkiler Ölçeği Uygulama İzni



asli bugay <abugay00@gmail.com>

26.12.2017 (Sal), 01:59  
Halil Emre KOÇALAR ✉

Gelen Kutusu

Bu iletiyi 21.05.2018 23:42 tarihinde iletiniz



Ruminative Responses S...  
41 KB



RS\_short.doc  
41 KB



The\_Turkish\_Version\_of\_...  
337 KB

✉ 3 ekin (419 KB) tümünü göster Tümünü indir

Merhaba Emre,

Ölçekleri kullanmanızdan mutluluk duyarız. Ek'te ölçekleri ve ölçeklere ait bilgileri içeren makale çalışmalarını bulabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar dileriz.

Sevgiler,  
Aslı

--

Aslı Bugay, Ph.D.

Associate Professor of Counseling

Middle East Technical University

Northern Cevrus Campus



**Ek 7. Aitken Akademik Erteleme Ölçeği Uygulama İzni**

Murat BALKIS <[mbalkis@pau.edu.tr](mailto:mbalkis@pau.edu.tr)> Őunları yazdı:

Merhaba Emre,

Aitken Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeğini Tezinde kullanabilirsin. Tez çalışmada başarılar dilerim. Ölçeği ekte yoluyorum.

Murat BALKIS, PhD.  
Pamukkale University  
Department of Psychological Counseling and Guidance





## Ek 8. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uygulama İzni

**Gönderen:** sapmazfatma@gmail.com <sapmazfatma@gmail.com>

**Gönderildi:** 22 Kasım 2018 Perşembe 10:17:41

**Kime:** Halil Emre KOCALAR

**Konu:** Re: APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kullanım İzni

Ölçeği makale olarak ayrıca yayınlamadım. Yüksek lisans tezimin içinde detaylı olarak istediğiniz bilgilere ulaşabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim

Halil Emre KOCALAR <[hemrekocalar@mu.edu.tr](mailto:hemrekocalar@mu.edu.tr)>, 20 Kas 2018 Sal, 16:09 tarihinde şunu yazdı:

|



## Ek 9. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Uyarlama ve Uygulama İzni



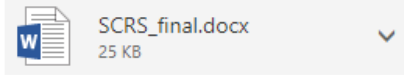
Laura Nagy <laurasmart@uky.edu> adına laurasmart@gmail.com

11.08.2017 (Cum), 01:03

Halil Emre KOCALAR ✕

↩ Yanıtla | v

Yeşil Kategori



İndir

Hi Halil,

You have my permission to translate the scale. I'm attaching the items and scoring. Good luck with your thesis!

Laura

...

On Mon, Aug 7, 2017 at 4:49 AM, Halil Emre KOCALAR <[hemrekocalar@mu.edu.tr](mailto:hemrekocalar@mu.edu.tr)> wrote:

Dear Ms. Smart,

My name is Halil Emre. I am working as a research assistant in the department of Psychological Counseling and Guidance at Muğla Sıtkı Koçman University. I sincerely request your scale (Self-Critical Rumination Scale) and initial pool for items to adapt into Turkish language and use in my Thesis. I would be very happy if you indicate your consent to my request. Thank you.

## Ek 10. Araştırma Kapsamında Kullanılan Betikler

### Ek 10.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi için Kullanılan Betikler

```
##Doğrulayıcı Faktör Analizi
jmv::cfa(
  data = data,
  factors = list(
    list(
      label="scrs",
      vars=c("scrs1", "scrs2", "scrs3", "scrs4", "scrs5", "scrs6",
"scrs7", "scrs8", "scrs9","scrs10")),
    resCov = NULL,
    stdEst = TRUE,
    fitMeasures = c("cfi", "tli", "rmsea", "srmr"),
    pathDiagram = TRUE
```

Erişim Adresi: <https://osf.io/8tmzg>

DFA Veri seti: <https://osf.io/8xb9n>

### Ek 10.2. Aracılık Testi için Kullanılan Betikler

```
##"lavaan" eklenti paketini yükle
install.packages("lavaan")
##Kurulan lavaan eklenti paketini aktif hale getir
library(lavaan)
##Veri setini ekle
dataset <- read.csv("./mediation_dataset.csv")
##Aracılık testi için modeli betimle
model.ruminasyon <- ' scrs_t ~ maladaptive_perfectionism
academic_procrastination_t ~ scrs_t + maladaptive_perfectionism '
##model ile veri setini eşleştir
fit <- sem(model.ruminasyon, data = dataset)
##Sonuçları göster
summary(fit)
```

Erişim Adresi: <https://osf.io/huzw7>

Model Veri Seti: <https://osf.io/2yvz3>

## Ek 11. Etik Kurul İzni

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI

Protokol No : 180147	Karar No : 136
Araştırma Yürütücüsü	Araştırma Görevlisi HALİL EMRE KOCALAR
Kurumu / Birimi	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ / EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ
Araştırmanın Başlığı	Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi Ve Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik İle Akademik Erteleme İlişkilerinde Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracılık Rolü
Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih	19.07.2018
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih	İlk İnceleme Tarihi : 10.08.2018 1. Düzeltme Tarihi : 16.08.2018 2. Düzeltme Tarihi : 11.09.2018
Karar Tarihi	11.09.2018

KARAR : UYGUNDUR


AÇIKLAMA :Araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.




Prof. Dr. Banu BAYAR  
Başkan



Prof. Dr. Ali AKAR  
Üye

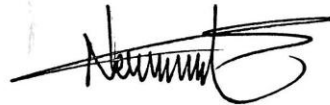


Prof. Dr. Özcan SAYGIN  
Üye

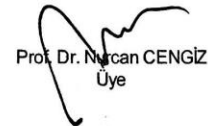


Prof. Dr. Urhut AVCI  
Üye

Prof. Dr. Harun ÜÇÜNCÜ  
Üye



Prof. Dr. Nevide DELLAL  
Üye



Prof. Dr. Nurgan CENGİZ  
Üye

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

<b>Ad</b>	: Halil Emre
<b>Soyad</b>	: KOCALAR
<b>Eposta</b>	: <a href="mailto:hemrekocalar@gmail.com">hemrekocalar@gmail.com</a> / <a href="mailto:hemrekocalar@mu.edu.tr">hemrekocalar@mu.edu.tr</a>
<b>Web Sitesi</b>	: <a href="http://www.hemrekocalar.com">www.hemrekocalar.com</a>

### ÇALIŞMA DENEYİMİ

Psikolojik Danışman	Millî Eğitim Bakanlığı, 2015-2015
Araştırma Görevlisi	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 2015 – Halen

### EĞİTİM BİLGİSİ

Lisans	Kırıkkale Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2011 – 2015
Yüksek Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2016 – Halen

### SERTİFİKA

Uluslararası Sertifikalar	<p>Bilişsel Davranışçı Terapi (Teorik Eğitim).            Süpervizör: Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği (ACBP). İstanbul. 2017.</p> <p>Bilişsel Davranışçı Terapi (Beceri Eğitimi).            Süpervizör: Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği (ACBP). İstanbul. 2017.</p> <p>Bilişsel Davranışçı Terapi (Süpervizyon Eğitimi).            Süpervizör: Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar, Doç. Dr. Kadir ÖZDEL, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği (ACBP). İstanbul. 2018 – Halen.</p>
---------------------------	---

### YABANCI DİL

İngilizce	C1
Fransızca	A2