

**T. C.
FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**OBSESİF İNANIŞLAR İLE AKADEMİK
ERTELEME EĞİLİMİ VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

SEDA DUMAN

160131001

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. GAYE SALTUKOĞLU

İSTANBUL 2018

TEZ ONAY SAYFASI

FSMVÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programı 160131001 numaralı öğrencisi Seda Duman'ın ilgili yönetmeliklerin belirlediği tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı “Obsesif İnanışlar ile Akademik Erteleme Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tezi aşağıda imzaları olan jüri tarafından 22.06.2018 tarihinde oybirliği ile kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU

(Jüri Başkanı-Danışman)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi



Dr. Öğr. Üyesi Melek AŞTAR

(Jüri Üyesi)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi



Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Ayşe ŞAHAN

(Jüri Üyesi)

İstanbul Bilim Üniversitesi

BEYAN

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

Seda Duman

OBSESİF İNANIŞLAR İLE AKADEMİK ERTELEME EĞİLİMİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları ve akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca stresle başa çıkma tarzlarının, obsesif inanışlar ile akademik erteleme arasında aracılık rolü üstlenip üstlenmediğinin belirlenmesi de araştırma kapsamındadır.

Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinden çalışmaya gönüllü katılan 445 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılardan; Demografik Bilgi Formu, obsesyon ve kompulsiyonların arka planındaki bilişleri ölçmek amacıyla Obsesif İnanışlar Ölçeği, stres verici uyaranlarla karşılaştıklarında nasıl stratejiler geliştirdiklerini ölçmek amacıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve üniversitede kendilerinden beklenen akademik görevlerdeki geciktirmelerini ölçen Tuckman Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Obsesif inanışların genellikle obsesif kompulsif bozukluk hastalarında gelişmesinin yanı sıra tanı almamış kişilerde de görülmesi ve Obsesif İnanışlar Ölçeği'nin klinik olmayan örneklemini de esas alarak geliştirilmiş olması örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinde OKB semptomlarının aranma zorunluluğunu ortadan kaldırmaktadır.

Ölçeklerden hem toplam puanlar hem de alt boyut puanları elde edilerek analizler yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerini sınamak için Bağımsız Örnek t Testi, varyans analizi, korelasyon analizi ve regresyon analizinden yararlanılmıştır. Obsesif inanışlar, duygu odaklı yaklaşım ve akademik erteleme arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuş ve stresle başa çıkma tarzlarından olan duygu odaklı yaklaşımın obsesif inanışlar ve akademik erteleme arasındaki tam aracılık rolü olduğu görülmüştür. Analizlerden elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

THE RELATIONSHIP OF OBSESSIVE BELIEFS WITH ACADEMIC PROCRASTINATION AND THE STYLES OF COPING WITH STRESS

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relations among obsessive beliefs, ways of coping with stress, and academic procrastination tendency. Whether ways of coping with stress has a mediating role between obsessive beliefs and academic procrastination is also involved in the research.

The research sample comprises 445 students from various universities in Turkey who accepted to attend the study voluntarily. The participants were expected to fill in Demographic Information Form, Obsessive Beliefs Scale determining the cognitions behind obsessions and compulsions, Ways of Coping Inventory identifying the strategies developed when being exposed to stressful events, and Academic Procrastination Scale measuring the delay in expected academic tasks in university settings. Because Obsessive Beliefs Scale was developed in consideration of that obsessive beliefs are not only observed in obsessive-compulsive disorder (OCD) patients but also in nonclinical sample, having OCD symptoms is not a condition to be selected as a participant in this thesis.

The total and the sub-dimension scores obtained from the scales were analyzed separately. In order to test hypotheses of the study Independent Sample t Test, variance analysis, correlation analysis and regression analysis were used. It was found that there were statistically significant relations among obsessive beliefs, emotion-based coping, and academic procrastination and that emotion-based coping had a total mediating role between obsessive beliefs and academic procrastination. The results of the analysis were discussed in the light of the literature.

ÖNSÖZ

Obsesif kompulsif bozukluğu olan hayatlara yakından tanıklık ettiğim ve zorluklarını bildiğim için bu konuda bir çalışma yapmak, tez konusu seçerken en temel önceliğimdi. Sadece obsesif kompulsif bozukluk tanı kriterleriyle tanımlanmış kişiler değil, bu eğilimi taşıyanlar da bu yöndeki inanış şekillerinin güçlüklerini hayatlarında deneyimliyorlardı. Etkilerin neler olabileceğini araştırırken, lisans hayatından yeni çıkmış, ara vermeden yüksek lisans ile öğrenciliğe devam etmiş biri olarak, öğrenciliğe ait kavramlar zihnimi daha çok meşgul ediyordu. Bu kavramların başında gelen akademik erteleme sadece öğrencilerin tembelliğine verilebilecek kadar basit bir durum olmadığını düşünerek, arkasındaki mekanizmalardan bazılarının obsesif inanışlarla kesişebileceğini düşündüm. Son olarak günlük hayatımızın her yerine sinmiş olan strese karşı geliştirdiğimiz stratejiler de çalışmamda yerini aldı.

Obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelediğim bu çalışmayı hazırlarken en büyük hedefim aslında kendimi tanımaya bir adım daha yaklaşmaktı. Konu seçimimden, okuduğum materyallere kadar bu hedef doğrultusunda hareket etmeye çalıştım. Kendini tanımak bir tezle olacak kadar basit bir şey olmasa da, araştırdığım konularda kendime dair ufukumun genişlediğini düşünüyorum.

Ertelemeyi adeta bir alışkanlık gibi bu yaşına kadar sürdürmüş biri olarak tez yazmamın hayatımda ertelemeden yaptığım belki de ilk akademik görev olmasında en büyük etkiye sahip olan, her hafta düzenli bir şekilde benimle ilgilenen değerli hocam Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu'na, istatistikten korkmamam gerektiğini kendisinden öğrendiğim hocam Dr. Öğr. Üyesi Melek Astar'a, kütüphanede geçen günlerime, aylarıma eşlik eden disiplin konusundaki en büyük örneğim eşim Ahmed Hayri Duman'a ve dualarıyla, sevgileriyle ve ilgileriyle bize en sıcak koşulları sağlayan ailem Sultan Açık, Selçuk Duman ve Derman Duman'a büyük bir içtenlikle teşekkür ediyorum.

Seda Duman

Mayıs 2018

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
TABLO LİSTESİ	ix
KISALTMALAR	x
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1. OBSESİF İNANIŞLAR, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE AKADEMİK ERTELEME	3
1.1. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK TANIMI VE ÖZELLİKLERİ	3
1.1.1. OKB'nin Klinik Tanı Ölçütleri	4
1.1.2. Yaygınlığı, Başlangıç Yaşı ve Cinsiyetlere Dağılımı	5
1.1.3. Kültürle İlişkisi	6
1.1.4. Klinik Gidişatı	6
1.1.5. Yaşam Olaylarının Rolü	7
1.1.6. Eş Tanı	8
1.1.7. Obsesyon ve Kompulsyonların Alt Tipleri ve Ölçme Araçları	9
1.1.8. Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu	11
1.1.9. OKB'nin Bilişsel Modelleri	11
1.1.9.1. Carr'ın Modeli.....	11
1.1.9.2. McFall ve Wollersheim'in Modeli.....	12
1.1.9.3. Salkovskis'n Modeli.....	12
1.1.9.4. Rachman'ın Modeli.....	14
1.1.9.5. Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu'na Göre Obsesif İnanç Alanları.....	15

1.2. ERTELEME DAVRANIŞI.....	17
1.2.1. Ertelemenin Tanımı.....	17
1.2.2. Akademik Ertelemenin Tanımı.....	18
1.2.3. Erteleme Türleri.....	19
1.2.4. Ertelemenin Nedenleri.....	20
1.2.5. Ertelemenin Sonuçları.....	21
1.2.6. Ertelemenin Kuramsal Açıklamaları.....	22
1.2.6.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	22
1.2.6.2. Psikodinamik Yaklaşım.....	23
1.2.6.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	24
1.2.6.4. Süreç Yönelimli Yaklaşım.....	26
1.2.6.5. Biyolojik Yaklaşım.....	26
1.2.6.6. Bireysel Farklılıkları Temel Alan Yaklaşım.....	27
1.2.7. Erteleme ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki.....	29
1.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ.....	29
1.3.1. Stres Kavramı.....	29
1.3.2 Stres Yaşantısının Nedenleri.....	30
1.3.3 Stresle Başa Çıkma.....	31
1.3.4 Stresi Açıklayan Modeller.....	33
1.3.4.1. Tepki Modeli.....	33
1.3.4.2. Yaşam olayları Modeli (Uyaran Yönelimli Model).....	34
1.3.4.3. Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı.....	34
1.4. OBSESİF İNANIŞLAR-STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLİŞKİSİ.....	36
1.5. OBSESİF İNANIŞLAR-ERTELEME İLİŞKİSİ.....	38
1.5.1. Mükemmeliyetçilik / Belirsizliğe Tahammülsüzlük-Erteleme İlişkisi.....	38
1.5.2. Abartılı Sorumluluk / Abartılı Tehdit Algısı-Erteleme İlişkisi.....	41
1.5.3. Düşüncenin Önemi / Kontrolü-Erteleme İlişkisi.....	42
1.6. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI-ERTELEME İLİŞKİSİ.....	43
1.7. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	45

1.8. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	45
İKİNCİ BÖLÜM.....	46
2. YÖNTEM.....	46
2.1. KATILIMCILAR.....	46
2.2. ARAŞTIRMADA YER ALAN DEĞİŞKENLER VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	47
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	47
2.2.2. Obsesif İnanışlar Ölçeği – OİÖ (Obsessive Beliefs Questionnaire)....	47
2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği – SBÇTÖ (Ways of Coping Inventory).....	48
2.2.4. Tuckman Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği – TAEDÖ (Academic Procrastination Scale).....	49
2.3. İŞLEM.....	50
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	50
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	52
3. BULGULAR.....	52
3.1. DEMOGRAFİK BULGULAR.....	52
3.2. DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİK DEĞERLERİ.....	53
3.3. KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI.....	54
3.4. ÖLÇEK VE ALT BOYUT TOPLAM PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILIK TESTLERİ.....	56
3.5. REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI.....	62
3.6. TARTIŞMA.....	67
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKÇA.....	76
EKLER.....	94

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Örneklemin Cinsiyet Açısından Dağılımı.....	52
Tablo 2. Örneklemin Alan Açısından Dağılımı.....	52
Tablo 3. Örneklemin Sınıf Açısından Dağılımı.....	52
Tablo 4. Ölçekler Genel ve Alt Boyutlar Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri.....	53
Tablo 5. Çalışmada Araştırılan Sürekli Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	54
Tablo 6. Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma, Erteleme Genel ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Kategorileri için Bağımsız Örnek t Testi Analizi ile Karşılaştırılması.....	56
Tablo 7. Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma, Erteleme Genel ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Üniversite Bölümlerinin Alanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	57
Tablo 8. Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma, Erteleme Genel ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Not Ortalaması Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	58
Tablo 9. Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma, Erteleme Genel ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Öğrencilerin Sınıfı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	59
Tablo 10. Öğrencilerin Obsesif İnanış, Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi.....	61
Tablo 11. Akademik Ertelemenin Not Ortalaması Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi için Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 12. Problem Odaklı Yaklaşımın Obsesif İnanışlar Üzerinden Akademik Ertelemeyi Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi için Kurulan Regresyon Modelleri.....	64
Tablo 13. Duygu Odaklı Yaklaşımın Obsesif İnanışlar Üzerinden Akademik Ertelemeyi Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi için Kurulan Regresyon Modelleri.....	65

KISALTMALAR

DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
OİÖ	Obsesif İnanışlar Ölçeği
OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk
OKBÇG / OCCWG	Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu
OKKB	Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu
OKSB	Obsesif Kompulsif Spektrum Bozukluğu
SBÇTÖ	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SPSS	Sosyal Bilimler İstatistiksel Paket Programı
TAEDÖ	Tuckman Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği
Y-BOKÖ	Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği

GİRİŞ

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) istenmeden gelen, rahatsız edici ve tekrarlayan düşünceler ve bu düşüncelerle oluşan kaygıyı azaltmak için başvuru alan çeşitli törensel düşünce ve hareketlerle tanımlanan psikolojik bir rahatsızlıktır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). OKB belirtilerinin oluşmasında ve sürdürülmesinde yaşanan olaylardan daha çok kişilerin olayları yorumlama biçimlerinin etkili olduğunu savunan bilişsel kuramda bu yorumlamayı etkileyen inanış alanları üzerinde çalışılmış, ortaya farklı modeller çıkmıştır (Clark, 2004). Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (1997) tarafından belirlenen altı inanış alanı zaman içerisinde gözden geçirilmiş ve mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük, abartılı sorumluluk / abartılı tehdit algısı ve düşünce eylem kaynaşması / düşünce kontrolü olmak üzere üç alt boyuta indirilmiştir. Obsesif inanışlar sadece OKB tanılı kişilerde değil aynı zamanda klinik olmayan örnekleme de çalışılmakta ve ortaya önemli sonuçlar çıkmaktadır (OCCWG, 1997).

Sahip olduğu obsesif inanışlar kişilerin karşılaştıkları durumları yorumlamasını şekillendirme gücüne sahiptir ve kişiler bu uyarıcılara çeşitli tutum ve davranışlar sergileyerek cevap verirler. Stres verici uyarılar söz konusu olduğunda verilen cevaplar araştırma konusu yapılmış ve yaklaşımlar çeşitli kategorilerde toplanmıştır. Stresle başa çıkma tarzları hakkında yapılan birçok farklı sınıflandırma mevcuttur. Bu çalışmada ise Lazarus ve Folkman (1984)'ın Etkileşimsel Model'ine dayanan fakat Türkçeye adaptasyon sürecinde birçok değişikliğe uğramış Şahin ve Durak (1995)'in sınıflandırması kullanılacaktır. Buna göre kişiler stres verici uyarana kendine güvenli, iyimser, çaresiz / kendini suçlayıcı, boyun eğici ve sosyal destek arama gibi yaklaşımlardan oluşan stratejilerle cevap vermektedirler. Kendine güvenli ve iyimser yaklaşım problem odaklı yaklaşımlar olarak isimlendirilmekte ve stresle başa çıkmada etkili yöntemler olarak görülmektedir. Çaresiz / kendini suçlayıcı ve boyun eğici yaklaşımlar ise duygu odaklı yaklaşımlar olarak adlandırılmakta ve etkisiz yöntemler olarak görülmektedir.

Üniversite döneminde sınavlar, ödevler, projeler gibi öğrencilerden belli bir zaman diliminde yapılması beklenen görevler öğrenciler için stres verici uyaran işlevi görmekte ve öğrenciler bu duruma çeşitli cevaplar geliştirmektedir (Mechanic, 1962). Ödevleri yapmayı, sınavlara hazırlanmayı erteleme de kaygıyı azaltarak olumsuz pekiştireç işlevi gördüğü için bir cevap olarak ortaya çıkmakta ve sürdürülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Öğrencilerin sahip oldukları obsesif inanışların stresle etkili başa çıkma mekanizmalarını devreye sokamamalarıyla ve bir kaçınma davranışı olan ertelemeleriyle ilişkisi olduğu düşünülmekte ve bu çalışmada araştırma konusu yapılmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. OBSESİF İNANIŞLAR, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE AKADEMİK ERTELEME

Çalışmanın ilk bölümünde ilk olarak OKB'nin klinik özelliklerine ve bilişsel kuram içerisinde nasıl açıklandığına değinilmiştir. Devam eden başlıklarda stresle başa çıkma tarzları ve akademik erteleme eğilimi açıklanmıştır. Daha sonra obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları ve akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkileri inceleyen farklı görgül çalışmalara yer verilmiştir. En son olarak da bu araştırmanın amacı ve araştırma soruları sunulmuştur.

1.1. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK TANIMI VE ÖZELLİKLERİ

Takıntı (obsesyon); istemsiz meydana gelen, uygunsuz olarak yorumlanan, çoğunlukla anlamsız olduğu kabul edilen, anksiyeteye ve sıkıntıya sebep olmasına rağmen bireyin bunlardan kurtulamadığı, yineleyici özelliğe sahip, ısrarlı düşünce, dürtü, söz veya imgeler olarak (Köknel, 1995; Çelikkol, 1999), zorlantı (kompulsiyon) ise kişinin obsesyonuna tepki olarak geliştirdiği, irade dışı tekrarlanan düşünce ve hareketler olarak tanımlanmaktadır (Yaşan ve Gürgen, 2004). Kompulsiyonlar, kesin kurallara sahip olmaları, amaca yönelik görünmeleri ve obsesyonun oluşturduğu anksiyeteyi kısa bir süreliğine azaltmalarına rağmen, uzun vadede kalıcı bir yarara sahip değillerdir ve hastayı yorarlar (Çelikkol, 1999). Obsesif-kompulsif bozukluk ise, istenmeden gelen, bireyi tedirgin eden, tekrarlayan düşünceler (obsesyon) ve bu düşüncelere tepki olarak geliştirilen, onları ortadan kaldırmak için yapılan istem dışı yinelenen hareketlerle (kompulsiyon) tanımlanan bir hastalıktır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Pişgin ve Özen, 2010; Yaşan ve Gürgen, 2004). OKB'li hastalar, günlerinin büyük bir bölümünü zorunlu törensel hareketleri yapmakla geçirmekte ve bu durum hastanın işlevselliğini,

uyumunu ve başarısını bozmasına rağmen, hasta bunları engellemeye çalıştığında kaygı düzeyi daha çok artmaktadır (Köknel, 1995).

1.1.1. OKB'nin Klinik Tanı Ölçütleri

Obsesif kompulsif bozukluk DSM-IV'te 'Anksiyete Bozuklukları'nın bir alt başlığı iken DSM-V'te 'Obsesif Kompulsif Bozukluk ve İlişkili Bozukluklar' olarak ayrı bir başlık olarak ele alınmıştır (Zayman, 2016). OKB tanısı koymak için gerekli olan kriterler DSM-IV'te aşağıdaki gibi tanımlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013):

A- Kişide takıntılar, zorlantılar veya her ikisi beraber bulunur.

B- Takıntılar ya da zorlantılar kişinin günde bir saatten daha fazla zamanını alır veya belirgin bir sıkıntıya veya toplumsal, işle ilgili ya da diğer alanlardaki işlevselliğinde düşüşe sebep olur.

C- Takıntı ve zorlantının belirtileri, bir madde, ilaç veya başka bir sağlık durumunun fizyolojik etkilerine bağlı değildir.

D- Başka bir ruhsal bozukluğun belirtileri bu bozukluğu daha iyi açıklayamaz.

OKB'de içgörünün değerlendirilmesi ilk kez DSM-IV'te yer almış, hastalık belirtilerinin aşırı ya da anlamsız olduğunu kabul etmeyen hastalar için “içgörüsü az olan OKB” kategorisi kullanılmıştır. İçgörünün azlığı ya da olmaması tedavi özelliklerini farklılaştırabileceğinden içgörü düzeyinin değerlendirilmesi gerektiği düşünülmüştür (Bulut, Fıstıkçı ve Topçuoğlu, 2014). Ancak bu sınıflandırma kinikte bazı sorunları beraberinde getirmiştir (Gelegen ve Tamam, 2013). DSM-V'te obsesyonların bazı tiplerinde sanrılarının da olabileceği kabul edilerek sanrılı tip psikotik bozukluklarından çıkarılmış ve OKB'deki düşük içgörü belirteci daha geniş bir yelpazeyi kapsar hale getirilmiştir: iyi içgörü, kötü içgörü, sanrısallık vb. (Şar, 2010).

1.1.2. Yaygınlığı, Başlangıç Yaşı ve Cinsiyetlere Dağılımı

1980'lerde yapılan çalışmalarda OKB'nin nadir görülen ve tedaviye direnen bir bozukluk olduğu söylenmekte ve OKB bir "gizli hastalık" olarak tanımlanmaktayken günümüzde sanılandan daha yaygın olarak görüldüğü ve hastaların tedaviye cevabının daha iyi olduğu fark edilmiştir (Bayar ve Yavuz, 2008; Stein, Forde, Anderson, Walker, 1997). Epidemiyolojik Alan Çalışması, OKB'nin yaşam boyu yaygınlık oranını %1,9-3,3 arasında göstermiştir ve bu oran önceki klinik populasyonlar üzerinde yapılan çalışmaların tahmin ettiklerinden 25-60 kat daha fazladır (Karno, Golding, Sorenson ve Burnam, 1988). Bu bulgular, belirtileri saptamada psikiyatristler yerine röportajcıları kullanmaları sebebiyle tartışmalı bulunduğu için takip eden yıllarda psikiyatristler kullanılarak yapılan alan çalışmasında yaygınlık %1-2 civarına düşmüştür, fakat bu oran da OKB'nin oldukça yaygın olduğu iddiasına gölge düşürmemektedir (Rasmussen ve Eisen, 1989; Okasha, 2000). OKB fobi, madde kullanım bozuklukları ve majör depresyondan sonra gelen dördüncü yaygın psikolojik rahatsızlıktır (Cosyns ve Ödberg, 2000).

1903 yılında Janet'in olgu sunumuyla, OKB'nin çocuklarda da görülebileceği ortaya konmuş, böylece çocukluk dönemi de araştırılmaya başlanmış, OKB'li çocuklarla yapılan ilk büyük çaplı araştırma ise 1973 yılında Adams tarafından yapılmıştır (Avcı ve Aslan, 1995). Çocukluk döneminde en sık görülen obsesyon ve kompulsiyon türlerinin, sırasıyla kirlenme ve yıkama / temizleme olduğu gösterilmiştir (Baykal, Karabekiroğlu, Şenses, Karakurt, Çalık ve Yüce, 2014). OKB için ortalama başlangıç yaşı olarak 20'li yaşların başlarına işaret edilmiş (Karakuş ve Tamam, 2017), ve erişkinlere konan OKB tanılarının üçte birinden fazlasında, belirtilerin başlangıç yaşı 15'ten önce (Öner ve Aysev, 2001), %15'inde ise 35 yaş sonrası bulunmuştur (Karno, Golding, Sorenson ve Burnam, 1988).

Klinik örnekleme, OKB oranının erkekler ve kadınlar arasında bir farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların varlığına rağmen (Karno, Golding, Sorenson ve Burnam, 1988), kadınlarda OKB geliştirme ihtimalinin erkeklerden hafif miktarda

daha fazla olduğunu bulan araştırmalar da mevcuttur (Rasmussen ve Tsuang, 1986). Çocuklarda ise hastaların %75'ini erkek çocuklar oluşturmaktadır (Bayraktar, 1997). Yetişkinlerde OKB'nin, erkeklerde kadınlara oranla daha erken yaşlarda ortaya çıktığını ileri süren araştırmaların (Karno, Golding, Sorenson ve Burnam, 1988; Sayar, Uğurad ve Acar, 1999) yanı sıra, bazı araştırmalar da kadınlarda daha erken ortaya çıktığını göstermektedir (Türkbay, Doruk, Erman ve Söhmen, 2000).

1.1.3. Kültürle İlişkisi

OKB'nin cinsiyet ve yaş gruplarına dağılımı ülkeden ülkeye çok farklılık göstermemekle beraber, içinde yaşanılan kültürün obsesyon ve kompulsiyon türüne ve şiddetine etkisi olduğu bulunmuştur. Dünyanın farklı bölgelerindeki obsesyon ve kompulsiyon türlerini karşılaştıran çalışmalarda saldırganlık obsesyonunun sadece Brezilya'da, dini obsesyonların ise sadece Orta Doğu ülkelerinde yaygın olarak bulunduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmanın yapıldığı dönem öncesi Brezilya'da cinayet, iş kazaları ve trafik kazalarına bağlı olarak ölüm oranlarındaki artışın, Orta Doğu ülkelerinde ise İşlam dininin belirli dini ritüelleri tekrar etmeye ve belirli düşüncelerden geri durmaya yaptığı vurgunun geliştirilen obsesyonun türünde etkili olduğu düşünölmüştür (Fontenelle, Mendlowicz, Marques ve Versiani, 2003; Maghoub ve Abdel-Hafeiz, 1991; Okasha, Saad, Khalil, el Dawla ve Yehia, 1994). Kültür yapısının kaygı kaynağı üzerinde etkili olduğunu söyleyen çalışmalar, büyüsel ve batıl inançların yaygın olduğu toplumlarda cinsel obsesyon ve saldırganlık obsesyonlarıyla daha sık karşılaşıldığını göstermektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

1.1.4. Klinik Gidişatı

OKB'nin klinik gidişatı, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Rasmussen ve Eisen (2002) klinik gidişatın 4 kategoride ele alınabileceğini söylemiştir: olaylara dayalı (OKB başlangıcından sonra en az 6 ay belirtisiz döneme sahip), sabit belirtilerle sürekli devam eden, dalgalı belirtilerle beraber devam eden (tam iyileşme olmaksızın zaman

zaman azalan ve artan belirtiler) ve kötüleşen (hastanın bağımsız olarak hareket etmesini engelleyecek kadar sosyal işlevsizliğe doğru giden sürekli kötüleşme). OKB bir kez ortaya çıktığında, şiddeti değişse bile belirtilerinin genellikle varlığını sürdürmesi sebebiyle OKB hastalarıyla yapılmış çalışmalarda OKB dönemleri arasında hiç belirti olmadan yaşanan olaylara dayalı alt tip nadiren rapor edilmiş ve dalgalı belirtilerle beraber devam eden tipin ise en yaygın tip olduğu gösterilmiştir (Eisen, Goodman, Keller, Warshaw, DeMarco, Luce ve Rasmussen, 1999; Rasmussen ve Eisen, 2002). OKB'nin 40 yıllık klinik gidişatını inceleyen bir çalışma, başlangıcından 50 üzeri yıl geçen hastaların bile %37'sinin hala OKB belirtileriyle uğraştıklarını göstermekte ve yeterli ilaç tedavisi ve etkili psikoterapi uygulansa bile OKB'nin tamamen iyileşme oranının düşük olduğunu belirtmektedir (Skoog ve Skoog, 1999).

1.1.5. Yaşam Olaylarının Rolü

Obsesyon ve kompulsiyon belirtilerinin genellikle kişinin stres verici olaylara maruz kalmasının ardından ortaya çıktığı düşüncesi uzun süre yaygınlığını korumuş, bu nedenle hangi olayların OKB ile sonuçlandığı araştırma konusu olmuştur. Yaşam olaylarının OKB ile ilişkisini araştıran araştırmaların vardığı ortak bir sonuç yoktur. Bazı çalışmalar, OKB'nin ortaya çıkışına yaşam olayları ve var olan inançlar arasındaki etkileşim üzerinden açıklama getirmişlerdir (Salkovskis, Shafran, Rachman ve Freeston, 1999). Bu yaklaşım, kişinin geçmiş yaşam olaylarına bağlı olarak bazı varsayımlar geliştirdiğini ve ilerleyen hayatında bu varsayımlarını kuvvetlendirebilecek olaylarla karşılaştığında da yapması ve yapmaması gerekenlere dair sorumluluk algısının hassaslaşabildiğini ve ortaya koyduğu karşı koyma, kaçınma veya nötralize etme gibi davranışların da zamanla OKB belirtilerini tetiklediğini iddia etmektedir. Örneğin, kendini koruyamayacak insanları koruması için her önlemi alması gerektiğine inanan bir kadının çocuk sahibi olmasının OKB gelişimini tetiklediği söylenebilir (Freeston, Ladouceur, Rhéaume ve Léger, 1998; Salkovskis, Forrester, & Richards, 1998; Salkovskis, Shafran, Rachman ve Freeston, 1999). Rachman ve Hodgson (1980) da OKB belirtilerinin, kişinin iş hayatı, sosyal ilişkiler veya evlilik hayatında daha fazla

sorumluluk almasına neden olan durumların ardından ortaya çıktığını gözlemlemiş ve belirtilerin varlığını kişiye sorumluluk yükleyen yaşam olaylarıyla ilişkilendirmiştir. Diğer yandan, stres verici yaşam olaylarının sayısının OKB grubu ve hasta olmayan kontrol grubu arasında farklılık göstermediğini (Maina, Albert, Bogetto, Vaschetto ve Ravizza, 1999) veya panik bozuklukta OKB'ye oranla daha fazla olduğunu ileri süren araştırmalar da mevcuttur (de Loof, Zandbergen, Lousberg, Pols ve Griez, 1989).

Yaşam olaylarının sayısı yerine, kişi olayları anlamlandırma ve değerlendirme şeklinin OKB gelişimi ile ilgili olduğunu söyleyen çalışmalar bu konuda daha açıklayıcı bilgiler sunmaktadır (Rowa, Purdon, Summerfeldt ve Antony, 2005). Hamilelik süresince veya doğumun sonrasında yeni anne-babalarda zarar verme obsesyonunun artması, kişinin yeni rolünün onu bu tarz düşünceleri fark etmeye ve düşüncelere farklı anlamlar yüklemeye başlamasına ortam hazırlamasıyla açıklanabilir (Abramowitz, Moore, Carmin, Wiegartz ve Purdon, 2001). Yapılan bir çalışmada, son iki yılda yaşadıkları stres verici olay sayısı benzer olmasına rağmen obsesif problemleri olan kişilerin, kontrol grubuna oranla bu olayların kendileri üzerinde daha olumsuz etki yaptığını rapor ettikleri bulunmuştur (Khanna, Rajendra ve Channabasavanna, 1988). Bazı obsesif düşüncelerin diğerlerine göre neden daha üzücü olduğunu araştıran bir çalışma, OKB'li kişiler tarafından daha üzücü olarak nitelendirilen obsesyonların kişinin kendisi için daha anlamlı olduğunu ve kendilik algısıyla daha çok çeliştiğini göstermektedir (Rowa, Purdon, Summerfeldt ve Antony, 2005). Yaşam olayının kendisi yerine, kişinin stres verici hale gelen düşüncelerine dair değerlendirmelerini ve yükledikleri anlamları incelemek, OKB ve yaşam olayları arasındaki ilişkiye farklı bir gözle bakılmasını sağlayabilmektedir.

1.1.6. Eş Tanı

OKB hastalarının %89'u en az başka bir psikolojik rahatsızlıkla eş tanı göstermektedirler ve bu eş tanıları genellikle anksiyete bozuklukları veya duygudurum bozuklukları (major depresif bozukluk veya distimik bozukluk) oluşturmaktadır (Rowa,

Purdon, Summerfeldt ve Antony, 2005). Özellikle erken başlangıçlı OKB ile tikler ve Tourette sendromu eş tanı göstermektedir (Janowitz, Grabe, Ruhrman, Ettelt, Buhtz, Hochrein, Schulze-Rauschenbach, Meyer, Kraft, Ferber, Pukrop, Freyberger, Klosterkötter, Falkai, John, Maier ve Wagner, 2009). OKB ile ortak etiyojolojiye, nörobiyolojiye ve aile öyküsüne sahip olan bozukluklar ise Obsesif-Kompulsif Spektrum Bozuklukları adı altında toplanmıştır (Clark, 2004). Yeme bozuklukları, vücut dismorfik bozukluğu, dürtü kontrol bozuklukları bu yelpaze içerisinde yer alan bozuklukların bazılarıdır (Clark, 2004; Stein, Fineberg, Bienvenu, Denys, Lochner, Nestadt, Leckman, Rauch, Phillips, 2010). Ortak özelliklerine rağmen OKB ile OKSB arasındaki eş tanı oranının OKB ile anksiyete bozuklukları ve depresyon arasındaki eş tanı oranı kadar yüksek olmadığı görülmektedir (Clark, 2004).

1.1.7. Obsesyon ve Kompulsiyonların Alt Tipleri ve Ölçme Araçları

Otomatik düşünceler, kaygıya dair tekrarlayıcı düşünceler ve endişe ile obsesyonu birbirinden ayırmak kolay değildir. Kompulsiyonlarda ise davranışsal olanları ayırt etmek kolaylaşırken, zihinsel kompulsiyonlarda yine bir zorluk söz konusudur (Clark, 2004). OKB birbirinden oldukça farklı belirtilerle ortaya çıkmaktadır. OKB'li bir bireyde bile semptomlar zaman içerisinde değişebilmektedir ve bu çeşitlilik OKB'nin fark edilmemesine veya yanlış tanı almasına yol açabilmektedir (Pigott, 1998). Psikoloji sahasında çalışanlar için ortak bir dil oluşturabilmek, hastalığı açıklayıcı kuramlar geliştirebilmek ve tedavi yöntemleri üzerinde çalışabilmek için OKB belirtilerini alt tiplere ayırmak amacıyla birçok çalışma yapılmıştır (McKay, Abramowitz, Calamari, Kyrios, Radomsky, Sookman, Taylor ve Wilhelm, 2004).

OKB belirtilerini belirlemek için kullanılan psikometrik araçlar, yapılan faktör analizleri neticesinde obsesyonları ve kompulsiyonları birbirinden farklı şekilde kategorize etmişlerdir. İlk geliştirilen araçlardan biri olan Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi'nde kontrol etme, temizlik, yavaşlık ve kuşku olmak üzere dört belirti boyutu bulunmuştur (Hodgson ve Rachman, 1977). Ölçek Türkçe'ye uyarlandığında ise

7 madde daha eklenmiş ve faktör sayısı kontrol etme / yavaşlık, temizlik / titizlik ve obsesif düşünce olarak üçe indirilmiştir (Erol ve Savaşır, 1988).

Klinik olmayan örnekleme Padua Envanteri kullanılarak yapılan bir çalışmada ise kirlenme, kontrol etme, zihinsel aktiviteleri kontrol etmede bozulma ve motor davranış üzerinde kontrolün olmaması olmak üzere dört faktör bulunmuştur (Sanavio, 1988). Klinik örneklem kullanıldığında ise belirti boyutu yıkama, kontrol etme, ruminasyon, dürtüler ve kesinlik olmak üzere beştir (van Oppen, Hoekstra ve Emmelkamp, 1995).

1989'da geliştirilen Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği Belirti Listesi'ni (Goodman, Price, Rasmussen, Mazure, Delgado, Heninger ve Charney, 1989) OKB'li 107 hastaya uygulayan Baer (1994) kirlenme / temizleme, simetri / biriktirme ve yalın obsesyon olmak üzere üç alt boyut tanımlamıştır. Yıllar sonra, Y-BOKÖ Belirti Listesi başka bir çalışmada sayıları 208 ve 98 olan iki bağımsız örnekleme tekrar araştırılmış ve dört faktöre ulaşılmıştır: obsesyonlar / kontrol etme, kirlenme / temizlik, simetri / düzenleme ve biriktirme. (Leckman, Grice, Boardman, Zhang, Vitale, Bondi, Alsobrook, Peterson, Cohen, Rasmussen, Goodman, McDougale ve Pauls, 1997).

Obsesyon ve kompulsiyonlar çoğunlukla birlikte görülse de, OKB hastalarının yaklaşık %25'inde sadece obsesyon belirtileri rapor edilmiştir (Insel, 1990). En yaygın obsesyon türleri saldırganlık, kirlenme ve simetri obsesyonuyken, en yaygın kompulsiyon türleri ise kontrol etme, temizleme ve saymadır (Rasmussen ve Eisen, 1994).

Yapılan çalışmalarda bulunan alt tipler arasında tutarsızlık görülmektedir. Alt tipleri ayrı kategoriler olarak ele alma (kategorik değerlendirme) yerine, normalden sapmalarına göre değerlendirmeyi (boyutsal değerlendirme) ve kişilerin birkaç farklı boyuttaki belirtilerini ölçebilmeyi sağlayan ölçeklerin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Mataix-Cols, Rosario-Compos ve Leckman, 2005).

1.1.8. Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu

Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu düzenlilik, mükemmeliyetçilik, zihinsel ve ahlaki disiplin, esnek olamama gibi özelliklerle karakterize bir bozukluktur (Lo ve Alilo, 2015). Uzun bir süredir obsesif kompulsif bozukluk ile obsesif kompulsif kişilik bozukluğu arasındaki ilişkilerin araştırılmasına rağmen, henüz tutarlı bulgular elde edilmemiştir. OKB tanılı kişilerin yüksek oranda OKKB eştanısına sahip olup, aralarında yakın bir ilişki olduğunu gösteren çalışmaların (Garyfallos, Katsigiannopoulos, Adamopoulou, Papazisis, Karastergiou ve Bozikas, 2010; Samuels, Nestadt, Bienvenu, Costa, Riddle, Liang, Hoehn-Saric, Grados ve Cullen, 2000) yanı sıra, OKB ile OKKB eştanısının çok az oranda görüldüğünü söyleyen araştırmalar da mevcuttur (Baer, Jenike, Ricciardi, Holland, Seymour, Minichiello ve Buttolph, 1990). Mükemmeliyetçilik ve esnek olamama halinin temel özellikler olması sebebiyle OKB ile OKKB arasında özel bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Lo ve Alilo, 2015). Fakat ortak bir etiyojileri olmadığı ve OKKB'nin OKB'nin önkoşulu olarak kabul edilmediği vurgulanmakta ve iki tanı birbirinden ayrılmaktadır (Clark, 2004).

1.1.9. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Bilişsel Modelleri

OKB'yi açıklamaya çalışan çeşitli bilişsel modeller vardır. Bilişsel süreçlerin ve içeriğinin hastalığın ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı iddiası farklı bilişsel modellerin ortak noktasıdır (Clark, 2004; Salkovskis, 1989).

1.1.9.1. Carr'ın Modeli

Günümüzdeki OKB bilişsel modellerinin temelini oluşturan ilk model Carr (1974) tarafından öne sürülmüştür. Bu modele göre obsesyonlar, kişinin istenmeyen durumların olma olasılığını ve oluşacak zararın büyüklüğünü abartması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kompulsif davranışlar ise istenmeyen sonuçlara dair algılanan bu subjektif olasılığı ve tehdidi azaltmak için geliştirilmektedir. Bilişsel yaklaşım içerisinde

OKB'yi kavramsallaştıran ilk model olması ve tehlike algısına yaptığı vurgu Carr'ın modelini önemli kılsa da, bu modelde kişilerin istenmeyen sonuçların olma ihtimallerine ve zararlarına dair abartılı değerlendirmelerinin kaynağına ait bir açıklama yapılmamaktadır (Van Oppen ve Arntz, 1994).

1.1.9.2. McFall ve Wollersheim'in Modeli

OKB'nin bilişsel modellerinden bir diğeri McFall ve Wollersheim (1979) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde olumsuz sonuçların ve tehlikenin büyütülmesi birincil değerlendirme süreci, kişinin tehlikeyle baş edebilme becerilerine dair hatalı değerlendirmeleri de ikincil değerlendirme süreci olarak ele alınmaktadır. Mükemmeliyetçilik beklentisi, hataların cezalandırılması gerektiği düşüncesi, bazı düşüncelerin felaketleştirilmesi gibi işlevsel olmayan inançlar bu değerlendirme sürecinde devreye girerek OKB'si olan kişinin belirsizlik, kaygı, kontrol kaybı gibi durumlarla karşı karşıya kalmasına sebep olmakta, işlevsel yolları kullanamayacağını düşünen OKB'li bireyler de oluşan sıkıntıyı kompulsiyonlarıyla aşmaya çalışmaktadırlar (McFall ve Wollersheim, 1979). Bu model, OKB ve diğer kaygı bozukluklarındaki tehlikeye dair değerlendirmelerin birbirinden nasıl ayırt edildiğini açıklamadığı için eleştirilmiştir (Salkovskis, 1985).

1.1.9.3. Salkovskis'in Modeli

Bu modelde girici düşüncenin içeriği yerine düşüncenin nasıl yorumlandığı ve değerlendirildiğine odaklanılmakta, obsesif düşüncelerin özellikle sorumluluk algısıyla ilgili değerlendirmelerle ilişkili olduğu üzerinde durulmaktadır. Kişinin işlevsel olmayan abartılı sorumluluk inançlarına sahip olması, bu düşünceyle ilgili sonuçlardan kendini sorumlu hissetmesi sonucunda obsesyon ve kompulsiyonlar oluşmaktadır (Salkovskis, 1985, 1989). Kişi, obsesif düşüncüyü, dürtüyü veya imgeyi kendine ya da başkalarına zarar veren bir şey olarak değerlendirerek bu zararı önlemek için kendisinde yüksek oranda sorumluluk duymakta ve girici düşüncelerine odaklanması sebebiyle artan

kaygısını azaltmak için de kaçınma veya kompulsif davranışlara başvurmaktadır. Bu kaçınma veya kompulsif davranışlarının abartılı sorumluluk algısından dolayı yaşadığı kaygıyı azalttığını gördüğünde ise benzer durumlarda kişi yine aynı davranışlara başvurarak kısır bir döngü içine girmektedir (Salkovskis, 1989).

Abartılı sorumluluk algısı ve OKB belirtileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda aralarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Fritzler, Hecker ve Fawzy, 2008; Hacıömeroğlu, 2008; Salkovskis, Wroe, Gledhill, Morrison, Forrester, Richards, Reynolds ve Thorpe, 2000; Wilson ve Chambless, 1999; Yorulmaz, Karancı ve Tekok-Kılıç, 2006). Abartılı sorumluluk algısının OKB belirtilerini yordarken, depresyon ve kaygı belirtilerini yordamaması, abartılı sorumluluk algısının OKB'ye özgü bir bilişsel yapı olduğunu doğrulamaktadır (Salkovskis, Wroe, Gledhill, Morrison, Forrester, Richards ve ark., 2000). Bununla beraber, yüksek risk içeren durumlarda abartılı sorumluluğun OKB grubu ve sosyal fobi grubunda farklılık göstermediğini bulan çalışmalar da mevcuttur (Foa, Amir, Boger, Milnar ve Preworski, 2001). Sorumluluğun da kendi içinde "kendine dönük tehlike" ve "tehlikeyi önleme" olmak üzere iki boyuttan oluştuğu gösterilmiştir. Kendine dönük tehlike kişinin istenmeyen sonuçlara sebep olduğuna dair inançlarıyla ilgiliyken, tehlikeyi önleme istenmeyen sonuçlara yol açabilecek tehlikeyi ve oluşabilecek zararı önlemesi gerektiğine dair inançlarını içermektedir (Yorulmaz, Altın ve Karancı, 2008). Sorumluluk alt boyutlarından yalnızca kendine dönük tehlike boyutunun OKB tanısı alan hastalara özgü olduğu ve diğer kaygı bozukluklarında görülmediği bulunmuştur (Yorulmaz, Karancı, Baştuğ, Kısa ve Göka, 2008). Bu bulgu abartılı sorumluluk ve OKB belirtileri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların farklı sonuçlar vermesini anlaşılır kılmakta ve abartılı sorumluluğun tek bir yapı olarak değil, alt boyutlara ayrılarak değerlendirilmesinin önemini göstermektedir.

Abartılı sorumluluk algısına dair işlevsel olmayan inançların şekillenmesinde erken dönem yaşantılarının etkisine vurgu yapılmakta, bu etkiyi oluşturabilecek beş farklı çocukluk dönemi yaşantısı üzerinde durulmaktadır. Bunlar, oluşabilecek tehlikeleri önlemek adına çocuğa çok fazla sorumluluk verilerek bu duygunun

desteklenmesi, görevlere yönelik katı kurallar uygulanması, koruyucu bir tutumla çocuğa aşırı hoşgörü gösterilerek sorumluluk almasının engellenmesi, bir davranışın yapılması veya yapılmaması sonucunda kişinin veya çevresindekilerin zarar gördüğü bir olay yaşanması, kişinin kendi düşündükleri veya yaptıklarının çevresine zarar verdiğine dair yanlış varsayımının tesadüfen gerçekleşen bir olayla desteklenmesidir (Salkovskis, Shafran, Rachman ve Freeston, 1999). Abartılı sorumluluk algısının, annenin algılanan aşırı koruyuculuğu ile OKB belirtileri arasındaki aracı değişken olduğunu gösteren Hacıömeroğlu'nun çalışması (2008) erken dönem yaşantılarının OKB belirtilerindeki etkisine dikkat çeken az sayıda görgül çalışmalardan biridir (Panayırıcı, 2012).

1.1.9.4. Rachman'ın Modeli

Bu modele göre obsesyonlar, istem dışı akla gelen düşünce, imge veya dürtülere veya bunların oluşturabileceği sonuçlara dair yorumlamalarda yapılan bilişsel hatalar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Rachman, 1997, 1998). Girici düşüncelere aşırı önem atfedilmesi, kişinin bu düşüncelerden kendi karakterine dair yorumlar yapması, bu düşüncelerin felaketleştirilmesi yanlış yorumlamaya sebep olmakta, bu nedenle çevredeki nötr uyarıcılar da tehdit edici olarak algılanmakta veya düşünceler aşırı şekilde kontrol edilmeye çalışılmaktadır. Rachman diğer modellerde ele alınan bilişsel süreçleri de göz önünde bulundurarak bilişsel süreçlerin birbirinden tamamen bağımsız olmadığını, abartılı sorumluluk algısının düşünce-eylem kaynaşmasının hem nedeni hem de sonucu olabileceğini belirtmektedir (Rachman, 1998). Düşünce-eylem kaynaşması iki bileşenden oluşmaktadır. Birincisi rahatsız edici bir olay hakkında düşünmenin onun gerçekleşme ihtimalini artırdığı inancıdır. Örneğin, bir erkek, eşinin bir trafik kazası geçirdiğine dair girici düşünceyle karşılaştığında bu düşünceye sahip olduğu için eşinin gerçekten büyük bir trafik kazası riski taşıdığını düşünmeye başlamaktadır. Eşinin tehlikede olduğuna inandığı için, ona gelebilecek zararı engellemekle sorumlu olduğunu düşünerek suçluluk hissini ve kaygısını artırmaktadır. İkinci bileşen ise, obsesif düşüncelere sahip olmakla o eylemi yapmanın ahlaki anlamda denk olduğu inancıdır. Örneğin, bir annenin girici düşüncesi çocuğuna zarar vermek olduğunda, sanki

gerçekten zarar vermiş gibi kendisini sorumlu hissetmektedir. “Sadece kötü insanlar böyle şeyler düşünebilir, demek ki ben de kötüyüm” gibi ahlaki bir sonuca vararak kendini suçlu hissetmektedir (Rachman ve Shafran, 2001).

Rassin, Merckelbach, Muris ve Spaan (1999) tarafından yapılan bir deneyde katılımcılara bir elma düşünmeleri ve elmayı düşündüklerinde bir başka insana elektrik şoku verileceği söylenerek düşünce-eylem kaynaşması deneysel ortamda manipüle edilmiştir. Bu gruptaki girici düşüncelerin, sorumluluk algısının ve nötrleştirme davranışlarının kontrol grubundan daha fazla olduğu görülmüştür. Düşünce-eylem kaynaşmasının depresyonda, panik bozuklukta, yeme bozukluğunda ve yaygın anksiyete bozukluğunda da görüldüğünü iddia eden çalışmalar düşünce-eylem kaynaşmasının sadece OKB’ye özgü olmadığını göstermektedir (O’Leary, Rucklidge ve Blampied, 2009; Rassin, Diepstraten, Merckelbach ve Muris, 2001; Shafran ve Rachman, 2004).

1.1.9.5. Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu'na Göre Obsesif İnanç Alanları

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (OKBÇG), 1995 yılında Danimarka’da yapılan Dünya Bilişsel Davranışçı Terapiler Kongresi’nde OKB’yi bilişsel kuram çerçevesinde incelemek ve ölçme araçları geliştirmek üzere oluşturulan bir gruptur. 9 farklı ülkeden 46 araştırmacıdan oluşan bu grup zaman içerisinde obsesif inanışları ölçen ‘Obsesif İnançlar Ölçeği’ni ve değerlendirmeleri ölçen ‘Girici Düşünceleri Yorumlama Envanteri’ni geliştirmiştir (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997).

OKBÇG, ölçeklerini geliştirmeden önce OKB ile ilgili bilişsel içerikleri tiplere ayırmak için Freeston, Rheaume ve Ladouceur’un (1996) ve diğer çalışmaların (Salkovskis, 1985, 1989) çizdiği çerçeveye dayanarak bilişin seviyelerini sınıflandırmıştır: (1) girici düşünceler, (2) değerlendirmeler, (3) inançlar. Girici düşünceler, istemsiz düşünce, imge veya dürtülerdir, klinik düzeye ulaşıncaya obsesyon olarak tanımlanır. Değerlendirmeler, kişinin girici düşüncelere verdiği cevap olup;

düşüncelerin önemi, olası olayın sorumluluğu, olma ihtimali, istenmeyen sonuçları engellemek için kişinin belirli bir şekilde davranma zorunluluğu hissetmesi gibi boyutlardan oluşur. İnançlar ise, kişinin kendisine veya OKB'ye dair genel varsayımlarıdır, duruma özgü değildir, uzun sürelidir ve başka klinik bozukluklarda da görülebilir (OCCWG, 1997).

Çalışma grubu temel hedef olarak OKB'yi diğer psikolojik bozukluklardan ayırmak için OKB'ye özgü inanışları belirlemeyi ve bunları sadece OKB semptomları olan, tanı kriterlerini karşılayan insanlarda değil OKB'si olmayanlara da uygulanabilecek şekilde ele almayı seçmiştir (OCCWG, 1997). Çağdaş bilişsel modeller obsesif inanışların sadece OKB'si olanlarda değil, OKB geliştirme riski olanlarda da bulunduğunu göstermektedir (Rachman ve de Silva, 1978; Salkovskis, 1985, 1989).

Hazırlanan 87 soruluk Obsesif İnanışlar Ölçeği'nde altı alt ölçek tanımlamıştır: abartılı tehdit algısı, belirsizliğe tahammülsüzlük, düşüncelerin önemi, düşüncelerin kontrolü, abartılı sorumluluk ve mükemmeliyetçilik. 31 soruluk Girici Düşünceleri Yorumlama Envanteri'ndeki alt boyutlar ise düşüncelerin kontrolü, düşüncelerin önemi ve sorumluluktur (OCCWG, 1997, 2001). Zamanla iki ölçeğin altboyutlarının birbiriyle örtüştüğü, ölçülen değerlendirme ve inanış alanlarının birbirinden çok farklılaşmadığı görülünce (OCCWG, 2003), yapılan yeni çalışmalarla OKB'nin altında yatan inanış alanlarını belirleyen daha az sorulu ve daha az alt boyutlu tek bir ölçek geliştirilmesi hedeflenmiş, şu an yaygın kullanılan 44 sorulu Obsesif İnanışlar Ölçeği ortaya çıkmıştır (OCCWG, 2005). Ölçeğin son halinde bazı alt boyutlar birleştirilmiş ve ortaya üç inanış alanı çıkmıştır: belirsizliğe tahammülsüzlük / mükemmeliyetçilik, abartılı sorumluluk / abartılı tehdit algısı, düşüncelerin aşırı önemsenmesi / kontrolü.

Abartılı Sorumluluk / Abartılı Tehdit Algısı: Kişi kendisine veya diğerlerine gelebilecek zararın olma ihtimalini gözünde büyütmede, olabilecek kötü sonuçları engellemesi gerektiğini, harekete geçmezse kötü sonuçlardan kendisinin sorumlu olacağını düşünmektedir (OCCWG, 2005). Örneğin; kontrol etme kompülsiyonları olan bir adam fırını açık unutma ihtimalini ve evde yangın çıkarsa buna kendisinin sebep

olma ihtimalini de olduğundan çok daha yüksek olarak değerlendirmektedir (Blakey, Abramowitz ve Mahaffey, 2016).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük / Mükemmeliyetçilik: Kişi bir işi tamamlama konusunda yüksek ve kesin standartlar belirlemekte, katı bir tutum sergilemekte ve hata yapmaya ve belirsizlik durumuna karşı endişe taşımaktadır (OCCWG, 2005). Yukarıda örneği verilen OKB'li kişinin evde yangın çıkma ihtimalini önlemek için fırının mutlaka “doğru bir şekilde” ve “kesin olarak” kapatılması gerektiğini düşünmesi bu inanış alanına örnektir (Blakey, Abramowitz ve Mahaffey, 2016).

Düşüncelerin Aşırı Önemszenmesi / Kontrolü: Kişi girici düşüncelerle veya stres oluşturan düşünce ve imgelerle meşgul olmakta, düşünmekle eyleme geçmeyi aynı şey gibi görmekte ve kendini girici düşüncelerden kurtarmaya çalışmaktadır (OCCWG, 2005). Sürekli obsesif düşünceleri olan kişinin bunu zihin kontrolünü kaybettiğine delil sayması veya aklına gelen kötü bir düşünceden dolayı kendini bunu sanki yapmış gibi düşünerek bundan rahatsızlık duyması bu inanış alanına örnektir (Blakey, Abramowitz ve Mahaffey, 2016; OCCWG, 2005).

1.2. ERTELEME DAVRANIŞI

Bu alt bölümde erteleme davranışının ve akademik ertelemenin tanımı, nedenleri, sonuçlara, başka değişkenlerle olan ilişkileri ve kuramsal açıklamaları üzerinde durulacaktır.

1.2.1 Ertelemenin Tanımı

Halk arasında yaygın olarak kullanılan erteleme kavramı, yapılması gereken bir işi ileri bir tarihe bırakmak anlamına gelecek şekilde kullanılır. Akademik olarak, farklı tanımları yapılmıştır. Lay'in (1986) tanımına göre erteleme, bitirilmesi gereken işleri makul olmayan bir şekilde geciktirme eğilimidir. Burka ve Yuen (1983), keyfi erteleme ile gerçek bir erteleme davranışı arasındaki farkın ertelediğimiz işin bize problem

oluşturup oluşturmaması ile ayırt edilebileceğini, keyfi erteleme davranışının kişi tarafından sorun olarak tanımlanmadığını ifade etmiştir. Milgram (1987) bir durumu erteleme olarak tanımlamak için dört unsurun gerekli olduğunu söylemiştir: Davranışın geciktirilmesi, iş sonundaki ürünün olabilecekten daha düşük kalitede olması, görevin önemli olarak tanımlanması, ertelemenin duygusal karmaşaya sebep olması.

Erteleme, her çağda sorun olarak görülmüş ve Babil kralı Hammurabi kanunlarında da gereksiz geciktirme yasaklanmış ve cezalandırılmıştır (Knaus, 2000). Bilimsel bir kavram olarak ele alınıp tanımlanması ise 1980'li yıllarda başlamıştır (Milgram ve Tenne, 2000). Günümüzde de toplum genelinde yaygın bir olgudur, üniversite öğrencilerinin hayatlarında son teslim tarihi kavramıyla sıkça karşılaşıldığı için daha ciddi sorunlarla sonuçlansa da, yetişkinlerin hayatında da büyük bir etkiye sahiptir (Harriott ve Ferrari, 1996).

Erteleyen ve ertelemeyen bireyleri karşılaştırarak yaptığı çalışmalarında Ferrari (2001) erteleyen kişileri tembel veya keyfine düşkün ve öz-düzenleme yoksunu bireyler olarak, ertelemeyenleri ise daha yüksek verime ve üreticiliğe sahip, düzenli ve yüksek motivasyonlu bireyler olarak tanımlar. Erteleme davranışı sadece bir zaman yönetim problemi olmaktan ziyade, duyuşsal, bilişsel ve davranışsal içeriğe sahip karmaşık bir süreç olarak ele alınmaktadır (Fee ve Tangney, 2000).

1.2.2. Akademik Ertelemenin Tanımı

'Akademik erteleme' terimi, üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygındır ve okul görevlerindeki geciktirmeyi tanımlamak için kullanılmaktadır (Burka ve Yuen, 1983). Solomon ve Rothblum (1984) akademik ertelemeyi öğrencilerde görülen ev ödevlerini, sınavlara hazırlanmayı, dönem sonu ödevlerini son ana kadar erteleme davranışı olarak tanımlar. Yoğun bir stres halinin deneyimleneceği ana kadar akademik çalışmaları geciktirme (Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995), hem karar vermeyi hem de görevleri yerine getirmeyi zorlayıcı veya işlevsiz olarak geciktirme davranışı (Ellis ve

Knaus, 1977) zaman zaman ya da sıklıkla geciktirme ve bu durumdan kaynaklanan kaygılı hal (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986) de yapılan farklı akademik erteleme tanımları arasında yer almaktadır. Ertelemeyle ilgili yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu akademik erteleme üzerinde durmaktadır.

1.2.3. Erteleme Türleri

Erteleme farklı açılardan sınıflandırılmıştır. Bir sınıflandırmaya göre dört farklı erteleme türü tanımlanmıştır:

a) Akademik erteleme: Kişinin akademik görevlerini neredeyse son dakikaya kadar ertelemesi olarak tanımlanır (Milgram, Mey-Tal ve Levison, 1998). Akademik erteleme de ev ödevlerini, sınavlara hazırlanmayı, dönem sonu ödevlerini son ana kadar geciktirme olarak kendi arasında üç boyutta incelenmektedir (Milgram ve Tenne, 2000).

b) Genel erteleme: Hayat rutininde yer alan eylemleri, gündelik sorumlulukları ne zaman yapacağına dair programlamada yaşanan zorluklar olarak tanımlanmaktadır (Milgram, Srolaf, and Rosenbaum, 1988).

c) Karar vermeyi erteleme: Zamanında karar vermedeki yetersizlik olarak ele alınmaktadır. (Effert ve Ferrari, 1989).

d) Kompulsif erteleme: Davranışsal erteleme ve karar vermeyi ertelemenin aynı bireyde bulunmasıdır (Ferrari, 1991).

Başka bir sınıflandırmaya göre ise, erteleme davranışı sergileyen bireyler, pasif veya aktif erteleyiciler olarak iki kategoride ele alınmaktadır. Pasif erteleyiciler, hızlı karar verme konusunda yetersiz oldukları için erteleme eğilimi gösterip yapmaları gereken işi bir türlü yapamazlarken, aktif erteleyiciler ise çabuk karar verme konusunda bir sorun yaşamamalarına rağmen baskı altında çalışmayı tercih ettikleri için erteleme davranışı gösterirler. Sonuç olarak, aynı derecede erteleme davranışı göstermelerine rağmen, aktif erteleyiciler en son anda bile olsa işlerini tamamlarlarken, pasif

erteleyiciler görevlerini yerine getirememektedirler (Chun ve Choi, 2005).

1.2.4. Ertelemenin Nedenleri

Erteleme davranışına yönelik deneysel veriler, düşük özgüven, depresyon veya nevrotik durumlar, genel öz-bilinç, sosyal kaygı, unutkanlık, düzensizlik, rekabetçi olmama, bozuk işlevli dürtüsellik ve davranışlarda esnek olmama halinin erteleme davranışıyla ilişkili olduklarını göstermektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995; Ferrari ve Pychyl, 2000). Zayıf zaman yönetimi ertelemeye neden olan faktörlerden biri olsa da (McCown, Petzel ve Rupert, 1987) erteleme davranışı sadece zaman yönetiminin zayıf olmasıyla açıklanamayacak kadar karmaşık bir olgudur (Ferrari, Dorozsko ve Joseph, 2005).

Akademik erteleme davranışının kasıtlı bir geciktirme niyeti olarak ele alınabileceği ve arkasında başarısızlık korkusunun bulunduğu da ifade edilmiştir (Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995). Kendilerini günlük görevlerle başa çıkabilecek yeterlikte gören kişilerin daha az erteleme davranışı gösterdikleri belirtilmiştir (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum, 1988). Başarısızlık korkusuna ek olarak başarı korkusu, aşırı mükemmeliyetçilik, görevin gerektirdiği bireysel yükten çekinme, özerk olmayı isteme, onaylanmama kaygısı ve göreve dair yetkinlik kaygısı da erteleme nedenleri arasında sayılmıştır (Dryden, 2000). Yapılması gereken görevin kişi tarafından sıkıcı olarak tanımlanması da nedenlerin arasında en öne çıkanlardandır (Milgram, Marshevsky ve Sadeh, 1995; Solomon ve Rothblum, 1984).

Üniversite öğrencilerine erteleme davranışlarının nedenleri sorulduğunda kendi özgüvenlerini tehdit edebilecek değişkenleri (yetersizlik, yetersizlik korkusu vb.) daha az, tehdit edici unsur barındırmayanları (zayıf zaman yönetimi, yorgunluk vb.) ise daha çok rapor ettikleri gösterilmiştir (Milgram, Batori ve Mowrer, 1993; Milgram, Marshevsky ve Sadeh, 1995; Solomon ve Rothblum, 1984).

1.2.5. Ertelemenin Sonuçları

Ertelemenin sonuçlarını inceleyen araştırmalar, birçok olumsuz duruma işaret etmişlerdir. Düşük akademik performans (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari, Johnson ve McCown, 1995; Knaus, 2001; Tice ve Baumeister, 1977), görev süresinin dolmasına yaklaştıkça yüksek stres oranı (Lay, Edwards, Parker ve Endler, 1989) ve hatta hastalık hali (Tice ve Baumeister, 1977), moral bozukluğu (Lay, 1995) bulunan sonuçlardan bazılarıdır. Görevini tamamlaması gereken tarih yaklaştıkça artan stres kişinin üzerinde baskı oluşturarak gösterdiği performansını ve bu performansından duyduğu tatmini de olumsuz etkilemektedir (Amabile, DeJong ve Lepper, 1976). Kişi yapacağı iş için ayırması gereken zamanı azımsıyorsa ve erteliyorsa, işe daha geç başladığından dolayı, başarması için gerekli ek zamanı yakalama fırsatı olmayacaktır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995), zaman tahmini doğru olsa da öngörülemeyen gecikme ve engellerden dolayı bir sorun çıktığında kişinin başarısı yine olumsuz anlamda etkilenecektir (Tice ve Baumeister, 1977).

Erteleme davranışının getirdiği sonuçlar her zaman olumsuz olmamaktadır. Eğer görev için gereken zaman yaklaştıkça artan stres herkeste olumsuz olarak deneyimlenmeyebilmektedir. Stresin bazı formlarının performansı geliştirdiği ifade edilmektedir (Hanson, 2013). Ayrıca, içsel motivasyondan yoksun kişilerde, işi bitirmesi gereken tarihin yaklaşması dışsal bir motivasyon faktörü olarak işlev görerek kişiyi daha iyi çalışmaya itebilmektedir (Amabile, DeJong ve Lepper, 1976). Günlük işlerini erteleme ile mutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada bulunan korelasyon da oldukça zayıftır ($r=0.13$) (Milgram, Gehrman ve Keinan, 1992).

Erteleme davranışı gösteren öğrencilerin, ertelemeyenlere oranla dönem başında daha düşük ve dönem sonlarında daha yüksek stres seviyesi belirtmeleri, erteleme davranışının kısa vadede fayda getirebildiği fakat uzun vadeli bedelleri olduğunu göstermektedir (Tice ve Baumeister, 1977).

1.2.6. Ertelemenin Kuramsal Açıklamaları

Erteleme ve arkasındaki dinamikler çeşitli kuramlarda açıklanmaya çalışılmış ve ortaya farklı modeller çıkmıştır.

1.2.6.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikolojide birçok davranışta olduğu gibi, ertelemelerde de kapsayıcı açıklamalarda bulunan en eski yaklaşım psikanalitik kuramdır. Belirli görevlerde ortaya çıkan kaçınma davranışında anksiyetenin etkisi üzerine açıklamalarda bulunan Freud, anksiyeteyi bastırılmış yıkıcı bilinçdışı unsurların egoya gönderdiği sinyaller olarak ele almakta ve anksiyeteyi fark eden egonun savunma davranışlarıyla buna cevap verdiğini ileri sürmektedir. Tamamlanmamış görevler egoya tehdit oluşturduğu için kişinin bu görevlere karşı savunmalar ürettiğini ve kaçınma davranışının ortaya çıktığını iddia etmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Psikanalitik kuram, iddialarının deneysel yöntemlerle kanıtlanamadığı eleştirisini sık sık alsa da (Türkçapar, 2017), erteleme konusunda yapılan ilk deneysel çalışmalarda konunun ele alınış biçimi psikanalitik perspektifle uyum göstermektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Yüksek ve düşük erteleyicileri birçok değişken açısından karşılaştıran bir araştırmada not ortalamaları, sözcük veya bilgi dağarcıkları, çalıştıkları akademik alanlar, okul dışı aktiviteleri ve SAT puanları iki grup arasında bir fark göstermezken, zamanla ilgili ölçme yapabilmelerinde ve bilişsel esnekliklerinde önemli bir farklılık bulunmuştur. Erteleyen öğrencilerin WAIS'in resim düzenleme alt testinde daha düşük puan almaları gelecekteki olayları tahmin etmede daha az beceriye sahip oldukları şeklinde yorumlanmış ve projektif hikaye testinde hikayeleri de ertelemeyenlere oranla daha çok "şu an odaklı" anlattıkları kaydedilmiştir. Stroop Testi'nde de erteleyen öğrencilerde renk-kelime bozucu etkisi daha çok gözlemlenmiştir. Erteleyicilerin anlattıkları hikayelerin içeriğinde de genellikle ölüm teması göze çarpmış

ve bu veriler araştırmacılar tarafından analitik bir bakış açısıyla, kronik erteleyicilerin bilindişi ölüm korkuları olduğu ve bundan kurtulmak için saat veya takvim gibi zaman kısıtlayıcı ögelere karşı bilindişi bir tavır geliştirdikleri ileri sürülmüştür (Blatt ve Quinlan, 1967).

1.2.6.2 Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik kuramda çocuklukta yaşanan kaygı ve stres durumlarının bireyin yetişkinlikteki bilişsel süreçlerini şekillendirdiği iddia edilmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Missildine (1963), erteleme davranışı gösteren yetişkinlere çocukluklarında ebeveynleri tarafından yüksek standartlar konulduğunu ve aile ortamında sevgi ve onayın da bu standartların gerçekleştirilmesine bağlı olarak sunulduğunu ileri sürmektedir. Bu açıklamaya göre, ailede bu şekilde yetiştirilen çocukta başarısızlığa uğradığı durumlar kaygı ve değersizlik hissi oluşturacak, yetişkinlik hayatında ise değerlendirilmeye tabi tutulacağı her görev çocuklukta deneyimlediği duygularını tekrar yaşatarak kişinin o yıllarındakine benzer tutumlar sergilemesiyle sonuçlanacaktır. Kişinin kendisinden beklenenleri yapmaya çabalamak yerine gösterdiği oyalanma veya ileri bir tarihe atma davranışlarının arkasında erteleme olarak dışarı yansıyan bu geçmiş hislerin tekrarı yatmaktadır (Missildine, 1963). Bu yaklaşıma oldukça benzer açıklamalar yapan Spock (1971), ebeveynler tarafından çocuğa verilen görev yerine getirilmediğinde onlarda bilindişi bir öfke oluştuğunu ve çocuğun da bu öfkeye yine bilindişi bir şekilde kendi hedef yönelimli davranışlarında gösterdiği gecikmeyle cevap verdiğini iddia etmektedir. Yetişkinliklerinde başarı gerektiren bir durumla karşılaştıklarında bilindişindeki bu çatışmanın harekete geçtiğini ve kendilerine görev veren “ebeveynsel” kişiye karşı gelme eğilimlerini ortaya çıkardığını ileri sürmektedir. Böylece kişi kendi çocukluk çatışmalarını hatırlatan her görevi erteleyecek ve bu durum kronikleşecektir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

MacIntyre (1964) da çocuklukta yetiştirilme stillerinin ertelemeye etkisi üzerine çalışmış ve ebeveynlerin sergilediği iki uç yaklaşımdan ikisinin de ertelemeyle sonuçlanabileceği üzerinde durmuştur. Bu yaklaşıma göre aşırı hoşgrrl ebeveynlere

sahip çocuklar, gelecekte kendi zamanlarını planlama noktasında fazla tedirgin tutumlar sergileyebilirlerken; çok katı ebeveynlere sahip çocuklar da ileride ertelemeyi alışkanlık haline getirme yoluyla ebeveynlerinden bağımsız olduklarını pasif-agresif yöntemlerle çevresine kanıtlamaya çalışır bir tutuma girebilmektedirler, böylece hükmedici ebeveyn otoritesine karşı duyulan bastırılmış öfke sosyal olarak kabul edilebilir forma dönerek erteleme davranışı olarak ortaya çıkabilmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Deneysel yöntemlerle elde edilen bazı veriler de bu açıklamaya benzer sonuçlar göstermektedir (McCown, Johnson ve Petzel, 1989; Ferrari ve Olivette, 1993). Psikodinamik öğeleri araştırmanın ve ölçütler geliştirilmesinin zorluğuna rağmen az da olsa yapılan başka araştırmalar da vardır. Çocukluk travmaları ve erteleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, alkolik babaların çocuğu olan veya çocukluğunda ensest mağduru olan yetişkinlerin erteleme eğilimlerinin daha fazla olduğu ve görevleri zamanında bitirmekte zorluk yaşadıkları belirtilmiştir (McCown, Carise ve Johnson, 1991; Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Erteleme konusunda yazılan kendine yardım kitaplarında da başarı veya başarısızlık korkusunun, otoriteye duyulan öfkenin vb. ertelemeyle ilişkilendirilmesi psikodinamik yaklaşımın etkilerini göstermektedir (Burka ve Yuen, 1983; Dryden, 2000). Burka ve Yuen (1983) erteleme davranışının arkasında benlik saygısını koruma amacı olduğunu, kişilerin kendi yetersizliklerini görmekten kaçındıklarını ileri sürmektedir. Erteleyen kişi benlik saygısını korumak adına davranışının sonuçları için başkalarını suçlama yoluyla kendi sorumluluğunu reddederek kendini haklı çıkarmaya çalışmaktadır (Farran,2004). Erteleyen kişinin kaçınmacı davranışı, ortaya kötü bir ürün çıktığında başarısızlığına getireceği açıklama için bir temel oluşturacağından, örneğin yetersizliğini söylemektense zaman kısıtlılığı veya tembellik gibi faktörleri öne sürmesini sağlayacağından, psikodinamik kuramın açıklamasıyla örtüşerek bir yanıyla da ego savunmasına hizmet etmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

1.2.6.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı kurama göre kişilerin duyguları ve davranışlarının

şekillenmesinde, kendilerine ve çevrelerine dair inançları, tutumları ve düşünceleri kısaca, kişinin yaşadığı duruma yönelik bilişsel yorumları etkilidir (Ellis ve Knaus, 1977). Erteleme davranışını bilişsel kuramla açıklayan araştırmacılar, erteleme davranışı ile ilişkili birçok etkenden bahsetmektedirler.

Akılcı olmayan inançlar (akılcı olmayan korku, özeleştirici vb.), kişinin bir görevi tamamlayabileceğine dair yeteneğinden şüphe etmesine sebep olmakta ve işin ertelenmesiyle sonuçlanmaktadır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995; Knaus, 2002). Başarısızlık korkusunun ertelemeye sebep olup olmadığını araştıran 278 öğrenci üzerinde yapılmış bir çalışmada, bazı öğrenciler erteleme nedeni olarak başarısızlık korkusunu belirttiler de, örneklemin tümüne bakıldığında başarısızlık korkusu ve erteleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Schouwenburg, 1992).

Ellis ise ertelemeyi açıklarken “katı istekler” üzerinde durarak, erteleyen kişilerin görevlerine başlamak için uygun şartların sağlanmasına dair katı istekleri olduğunu ve bunlarda direttiklerini ileri sürmektedir. Bu katı isteklerin kabul görmediği zamanlarda, üç akılcı olmayan inanış şekli ortaya çıkmaktadır: büyütme, rahatsızlığa dayanamama ve suçlama. Büyütmede, kişi gerçekleşmemiş bir durumun gerçekleşme veya gerçekleşmeme ihtimalini olumsuz yönde abartmaktadır. “... olursa / olmazsa felaket olur, her şey mahvolur” vb. ve bu da ertelemesiyle sonuçlanmaktadır. Rahatsızlığa dayanamamada, kişi isteklerinin kabul görmemesine katlanma fikriyle yüzleşmemekte ve bu rahatsızlığı deneyimlememek adına görevini sonraya bırakmaktadır. Suçlamada ise, kişi işini yapmadığı için kendinin suçlu olduğunu düşünmekte, kendini kötü hissetmektedir ve başarısızlığının ortaya çıkmasından korktuğu için de işini ertelemektedir (Dryden, 2000).

Ellis ve Knaus (1977) kendi klinik çalışmalarına dayanarak, erteleyen kişiler için kaçınılmaz olan on bir adım tanımlamışlardır:

1. Bir görevi tamamlamayı istemek,
2. Onu yapmaya karar vermek,
3. İhtiyaç duyulmamasına rağmen yapmayı ertelemek,
4. Oluşan dezavantajları gözlemlemek,

5. Görevleri ertelemeye devam etmek,
6. Ertelemesi sebebiyle kendini azarlamak,
7. Ertelemeye devam etmek,
8. Görevi son anda tamamlamak ya da tamamlayamamak,
9. Rahatsızlık duymak,
10. Kendine bir daha ertelemeyeceğini garantilemek,
11. Kısa bir süre sonra tekrar ertelemek,

Bu on bir adım süresince kişi kaygı, depresyon, umutsuzluk, öz-güven düşüklüğü ve değersizlik hislerini kısır bir döngüde tekrar tekrar deneyimlemektedir (Ellis ve Knaus, 1977).

1.2.6.4. Süreç Yönelimli Yaklaşım

Süreç yönelimli yaklaşım erteleme davranışını yapılması gereken görevin veya görevin tamamlanması için ilerleyen sürecin yapısına bağlayarak açıklamaktadır. Bir görev ne kadar çok tercih yapılmasını gerektiriyorsa kişilerin erteleme ihtimalinin o kadar artacağına iddia edilmesi kişinin özelliklerine değil, görevin yapısına dair bir vurguyu içermektedir (Silver, 1974). Başka bir araştırmada, bir dersi tamamlayan öğrenciler iki gruba ayrılmış ve dönem boyunca bir grup ders hızını kendi ayarlamış, diğer gruptan ise haftanın belli günlerine kadar belirlenen konuları öğrenmeleri istenmiş ve bu şekilde hızları öğretmenleri tarafından ayarlanmıştır. Tamamlanan konular, sene sonu notları, dersten çekilme oranları iki grup arasında fark göstermezken, hızını kendi ayarlayan grubun diğerine oranla daha çok ertelediği bulunmuştur (Morris, Surber, Bijou, 1978). Bu araştırma da ertelemeye sürecin yapısına dair bir vurgu içermektedir.

1.2.6.5. Biyolojik Yaklaşım

Bu yaklaşım ertelemeye ilişkilendirilen fizyolojik değişkenler üzerinde durmaktadır. Strub (1989), ertelemeye karakterize edilen nörolojik bir sendrom üzerinde durarak, hayatımız için büyük önem taşıyan görevlerde sürekli ertelemenin

frontal veya prefrontal loblarda oluşan bir hasarla ortaya çıktığını göstermiştir. Zuckerman (1991), erteleyen ve ertelemeyen kişiler arasında farklılık gösteren nörotisizm ve dürtüsellik / psikotizmin değişen oranlarda genetik bileşenlere sahip olduğunu ileri sürmektedir.

Ferrari, Johnson ve McCown (1995) az şiddetli ertelemenin yürütücü işlevlerdeki bir eksiklikle ilişkili olmasının teorik olarak mümkün olduğunu düşünmekle beraber ertelemenin nöropsikolojisine dair henüz hiçbir bilginimiz olmadığını ileri sürmekte ve biyolojik farklılıklarla ilişkilendirilen erteleme çalışmalarını spekülatif bulmaktadır. Buna ek olarak, ertelemenin kendisi stres veren bir olay olduğu için stresin oluşturduğu biyodavranışsal etkilerle, ertelemeye sebep olan biyolojik faktörleri ayırt etmenin zor olduğunu iddia etmektedir.

Biyolojik farklılıkların kişilerin erteleme davranışı tiplerinin birbirinden farklılaşmasında etkili olduğu da düşünülmektedir. Erteleyicilerin bir kısmı az uyarıldıkları için son teslim tarihine dair ipuçlarını gözden kaçırabilirlerken, diğer kısmının ise fazla uyarıldıkları için kaygıları sebebiyle görevi yerine getirmekten kaçınıyor olabileceği iddia edilmektedir (McCown ve Johnson, 1989)

1.2.6.6. Bireysel Farklılıkları Temel Alan Yaklaşım

Kişiden kişiye farklılık gösteren çeşitli unsurlar bu yaklaşım kapsamında değerlendirilmektedir. Kişilerin başarı ve başarısızlığa dair yüklenme biçimleri akademik erteleme davranışını açıklamada etkili faktörlerden biri olarak görülmektedir. Tüm insanlar, kendi davranışlarına ve diğer insanların davranışlarına açıklama getirmek için doğal bir istek duymakta ve bu nedensel yüklemeyi üç boyutta yapmaktadırlar: kontrol odağı, istikrarlılık ve kontrol (Weiner, 2000). Kontrol odağı, kişinin neden olarak içsel faktörlere mi dışsal faktörlere mi yüklenme yaptığını belirtmektedir. İstikrarlılık, düşünülen nedenlerin durağan olup olmadığını ifade etmektedir. Kontrol ise kişinin bu nedenler üzerindeki kendi kontrolüne yaptığı yüklemeye denk gelmektedir (Yapıcı ve Yapıcı, 2010). Kişiler, başarı veya başarısızlıklarının nedenlerini bu yüklenme boyutlarını farklı yönlerde kullanarak açıklamaya çalışmaktadırlar ve bu açıklama

biçimleri kişilerin o eyleme yönelik duygu, davranış ve beklentilerini şekillendirmektedir (Watkins ve Astilla, 1980). Akademik erteleme ve yükleme biçimleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar, kişinin yükleme biçiminin akademik ertelemeyi etkileyen önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Rothblum, Solomon ve Murakami'nin (1986) araştırmasında, daha çok erteleyen öğrencilerin kendi başarı ve başarısızlıklarını dışsal ve durağan olmayan faktörlere yükleme eğiliminin daha fazla olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise (Akbay ve Gizir, 2010), dışsal ve durağan olmayan yükleme stili gösteren öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerinin azaldığı söylenmekte ve bu sonuçların Rothblum, Solomon ve Murakami'nin (1986) sonuçlarını desteklediği iddia edilerek bir çelişkiye düşülmektedir. Gargari, Sabouri ve Norzad'ın (2011) benzer bir çalışmasında, içsel ve kontrol edilebilir faktörlere yükleme yapıldığında akademik ertelemenin azaldığı, durağan faktörlere yapıldığında ise arttığı bulunmuştur.

Erteleme davranışı, kendi kendini engelleyen davranışın kategorilerinden biri olarak ele alınmaktadır. Kendi kendini engelleyen davranışların ortak özelliği olan kısa vadeli faydalar ve uzun vadeli bedellerin erteleme davranışında da görülmesi bunun kanıtı olarak kabul edilmektedir (Tice ve Baumeister, 1977). Erteleyen kişiler, işe başladıklarında genellikle görevlerine sadıqlarken, zaman içerisinde bunu sürdürmeyi başaramazlar ve sona geldiklerinde de çok daha fazla çaba sarf etmek zorunda kalırlar, Roberts'a (1997) göre bu durum kısa vadeli faydaları uzun vadeli faydalara tercih ettiklerini göstermektedir. Uzun süreli faydalardansa kısa vadeli faydaları tercih etmek, Mischel'in (1974) hazzı erteleme çalışmalarına dayanarak, aynı zamanda öz-düzenleme becerilerindeki yoksunluğu da göstermektedir.

Bunlara ek olarak, yapılan farklı çalışmalarda başarı motivasyonu düşük olanların (Briordy, 1980), akademik başarıları yüksek olanların (Aitken, 1982), içedönük kişilik özelliğine sahip olanların (Karataş, 2015), dışa dönük kişiliğe sahip olanların (McCown, Petzel ve Rupert, 1987) öz-denetim / sorumluluk eksikliği olanların (Schouwenburg ve Lay, 1995) ve zaman algısı düşük olanların (Blatt ve Quinlan, 1967) daha fazla ertelediği gösterilmiştir.

1.2.7. Erteleme ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki

Yapılan çalışmalar akademik ertelemeyle düşük akademik başarı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Burka ve Yuen, 1983; Ferrari, 1995; Knaus, 1998; Tice ve Baumeister, 1997). Buna rağmen Chu ve Choi'nin (2005) erteleyici öğrencileri aktif ve pasif olarak sınıflandırdığı çalışmasında, aktif ertelemecilerin erteleme davranışlarının not ortalamalarını olumsuz yönde etkilemediği görülmektedir. Erteleme davranışının farklı kategorilere ayrılarak incelenmesi, erteleme davranışının her zaman olumsuz sonuçlar getirmediğini ortaya koymakta ve tek tip bir erteleyici öğrenci profili çizilmesini zorlaştırmaktadır.

1.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Bu alt bölümde stresin tanımı, kişilerin strese verdiği cevaplar ve bunları açıklamayı hedefleyen modeller ele alınmıştır.

1.3.1. Stresin Tanımı

Stres günlük hayatta sıkça kullanılan bir kelime olsa da anlamı kişilere tek tek sorulsa farklı yanıtlar alınmaktadır (Şahin, 1994). Stres sözcüğünün ilk kez rastlanılan eserin İngiliz şair Robert Mannyng'ın 1303 yılında yayımlanan "Handlyng Synne" kitabı olduğu belirtilmektedir ve sözcüğün kökeninin Latince kuvvetlice çekmek anlamına gelen "stringere" kelimesi olduğu düşünülmektedir (Cox, 1978).

Önceleri fizik sahasında görülen stres kavramı 17. yüzyılda fizikçi Robert Hooke tarafından esnek bir nesne ile ona uygulanan dış kuvvetin ilişkisini açıklamada kullanılmıştır. 18. yüzyıla gelindiğinde ise bir diğer fizik uzmanı olan Thomas Young'un maddenin kendisine uygulanan bir dış güce karşı kendi elastik direnci oranında gösterdiği tepkiyi adlandırırken "stres tepkisi" kavramını kullandığı görülmektedir (Şahin, 2010). Tıp alanında ilk kez 19. Yüzyılda "organizmanın dengesini bozan uyarılar" tanımıyla fizyolog Claude Bernard tarafından kullanılmıştır (Köknel, 1988). Psikoloji alanında ise stres kavramı 1950 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık

raporunda ilk kez geçmiştir ve gerginlik, engellenme, benlik tehdidi, zor dış koşullar gibi birçok terimi karşılayan bir sözcük olması ve psikolojik olayların sonucu oluşan fizyolojik belirtileri araştırma imkanı vermesi sebebiyle psikoloji sahasında dikkat çekici bir kavram olarak yerini almıştır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres, en genel haliyle sıkıntı ve zorluk anlamına gelse de farklı açılardan birçok tanımı yapılmıştır (Hancıoğlu, 2017). Örneğin, stresin kişilerarası etkileşimsel tanımı kişinin çevresiyle olan etkileşimindeki özelliklere odaklanırken, işlemsel etkileşimsel tanımı daha çok bilişsel değerlendirmelerin psikolojik mekanizmalarıyla ve stres veren durumla başa çıkma yollarıyla ilgilenmektedir (Cooper, Dewe ve O'Driscoll, 2001).

Stresin tanımı yapılırken başka ek kavramlar da ele alınmaktadır. Yükleme bu kavramlardan biridir ve yapı üzerinde ağırlık oluşturan dışsal veya içsel araçlar (stressor) olarak tarif edilmektedir. Yüklemenin etkisiyle ortaya çıkan psikolojik duruma stres adı verilmektedir. Stresi tanımlamada kullanılan ikinci kavram ise gerginliktir (strain) ve yükleme ve stresin etkileşimiyle yapıda ortaya çıkan bozulmalar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993). Stresi başka kavramlarla ilişkilendirerek oluşturulan teorik yaklaşımlardan biri de stres ve başa çıkma teorisidir (Lazarus ve Folkman, 1984).

1.3.2. Stres Yaşantısının Nedenleri

Fiziksel veya psikolojik bütünlüğe tehdit olarak algılanan her türlü uyaran stres olarak nitelendirildiğinde, stres tepkisine neden olan faktörler aşağıda verildiği şekilde beş grupta toplanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002):

- 1- Fiziksel çevreyle ilgili faktörler: Hava kirliliği, havanın sıcaklığı ve soğukluğu, gürültü, kalabalık vb. çevreyi doğal halinden farklı yapan durumlardır.
- 2- Meşgul olunan işle ilgili faktörler: Ağır işler, yüksek sorumluk yükleyen işler, gece işi, kısıtlı bir zamanda işi bitirmeye çalışma vb. meşguliyetlere dair koşulların zorlamasıdır.
- 3- Günlük stresler: Günlük yaşam içerisinde deneyimlenen hafif seviyeli gerilimlerdir. Sıkışık trafik, yanan yemek, ağlayan bebek vb.
- 4- Gelişimsel stres: Hayat boyu farklı gelişimsel dönemlerde oluşan özgül

streslerdir. Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık döneme ait psikolojik, fizyolojik ve sosyal gelişimsel görevler, rol ve sorumluluklar yerine getirilmediğinde yaşanır.

5- Travmatik stres: Doğal afetler, savaşlar, kazalar, tecavüz veya diğer saldırılar vb. aşırı korku uyandıran travmatik yaşantılar sonrasında bir dizi psikolojik tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) ve kişinin hayatının tümüne şekil verebilecek güçtedir.

Beck (2005) ise stresin kaynaklarını dışsal ve içsel olarak iki kategoride ele almaktadır. Savaş hali, sürekli hale gelmiş baskılar ve bireyin özel yargıları dışsal kategoride yer alırken, kişinin iç dünyasından kaynaklanan durumlar içsel stres kaynakları olarak değerlendirilmiştir.

Stresin kaynaklarını bilmek, stresle nasıl başa çıkılacağı hakkında görüş bildirmek için önem teşkil etmektedir.

1.3.3. Stresle Başa Çıkma

Stresin hayatın her alanında karşılaşılabilecek bir durum olması, onunla baş etme yollarının neler olabileceği ve baş edilmediğinde hangi sonuçların ortaya çıkacağı sorusunu gündeme getirmektedir. Kişinin sağlığının ve iyi olma halinin sağlanmasında stresle baş etmede kullandığı yöntemlerin etkililiği büyük bir rol oynamaktadır. Yüksek oranda stres sürekli bir hale geldiğinde kişinin enerji seviyesinde düşüklük, etkili olmayan bilişsel süreçler, performans düşüklüğü, kişiler arası ilişkilerde bozulmalar, bağışıklık sisteminde zayıflama ve çeşitli hastalıklarla sonuçlanabilmektedir (Matheny, Aycock, Pugh, Curlette ve Canella, 1986). “Başa çıkma”, stresi deneyimleyen her kişinin hastalanmadığı ileri sürülerek bir ara değişken arayışı sonucunda Freud’un savunma mekanizmalarının tekrar gözden geçirilmesiyle ortaya atılmış bir kavramdır (Şahin ve Durak, 1995). İç veya dış kaynaklı stresin sebep olduğu aşırı uyarılma halini ve buna neden olan etkenleri ortadan kaldırmak veya azaltmak için sergilenen davranışsal veya bilişsel tepkiler stresle baş etme olarak adlandırılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002; Şahin ve Durak, 1995). Başa çıkma süreci başarılı olduğunda stres seviyesi

düşmekte, başarısızlık durumunda ise stres kronikleşmekte ve psikolojik, fizyolojik ve sosyal sorunlar ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 2006).

Stresle başa çıkmada kullanılan mekanizmaları açıklama şekilleri tarihsel olarak beş grupta toplanmaktadır:

1. Psikanalitik kuramda Freud tarafından önerilen bilinçdışı savunma mekanizmaları,
2. Erikson'un psikososyal gelişim evreleri kuramında öne sürdüğü özgüven, özyeterlilik veya içsel kontrol gibi kişisel yatkınlıklar,
3. Evrim teorisi veya davranışçı ekoldeki problem çözme çabaları,
4. Cannon ve Selye gibi davranışçıların iddia ettiği insanların ve hayvanların strese olan tepkilerinin genetikte kodlu olduğu,
5. Organizmanın sahip olduğu fizyo-psikolojik kaynakların tükenmesi durumunda uyum amaçlı gösterdiği değişken davranışsal ve bilişsel çabalar (Şahin ve Durak, 1995).

Baş çıkma mekanizmalarının kaynaklar, yöntemler ve çabalar olarak üç sınıfta incelendiği de görülmektedir. Baş çıkma kaynakları, kişinin problem çözme becerileri, öz-saygı kavramı, sosyal becerileri ve sosyal desteklerine karşılık gelirken, baş çıkma tarzları ise strese sebep olan durumlarda doğal olarak eğilim gösterdiği ve tekrarladığı yöntemleri ifade etmektedir. Baş çıkma çabaları da, stres verici durum karşısında sergilenen stres verici durumun bağlamına göre farklılaşan bilişsel veya davranışsal eylemlere denk gelmektedir (Compas, 1987). Başka bir sınıflandırmada ise, baş çıkma mekanizmaları değerlendirici, problem çözücü ve duygulara yönelik olmak üzere üç yaklaşıma ayrılmıştır (Moos ve Billings, 1986).

Yapılan deneysel çalışmalarla baş çıkma stratejilerinin iki temel başlıkta toplanabildiği ortaya konmuştur: Yaşanmakta olan olayı yorumlama şekliyle beraber duyguların veya stresin düzenlenmesi (duygu odaklı baş çıkma) ve strese sebep olan çevreyle ilişki biçiminin değiştirilerek problemin yönetimi (problem odaklı baş çıkma) (Folkman, 1984; Lazarus, 1993). Duygu odaklı baş çıkma uzaklaşma, sosyal destek arama, kendini kontrol etme, kabullenme gibi durumları içerirken, problem odaklı baş

çıkma var olan durumu değiştirmeye yönelik bilinçli, mantıklı ve aktif çabaları içermektedir (Folkman, Lazarus, Gruen, DeLongis, 1986). Kişilerin kontrol edebileceği durumlarda çoğunlukla problem odaklı başa çıkmaya, kontrol edemeyeceği durumlarda ise daha çok duygu odaklı başa çıkmaya yöneldiği iddia edilmektedir (Folkman, 1984).

Başta çıkma mekanizmalarının tanımları çeşitlendikçe objektif ölçümler daha önemli hale gelmiştir. Ölçümler genellikle “kişinin kaynaklarına yönelik” ve “sürece yönelik” olmak üzere iki boyut üzerinde durmaktadır. Kişinin kaynaklarını temele alan modelde, bireylerin farklı durumlara genellenebilecek standart bazı başta çıkma alışkanlıkları ve becerileri olduğu temel alınmaktadır. Sürece yönelik yaklaşımlarda ise stres, insan ve çevresi arasındaki etkileşim üzerinden tanımlanmakta ve başta çıkma davranışları da bireyin duruma özgü değerlendirmeleri sonucunda oluşmasıyla kavramsallaştırılmaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

1.3.4. Stresi Açıklayan Modeller

Stresin arkasındaki mekanizmaları açıklayan birçok farklı model bulunmaktadır. Bu alt modelde başlıca modeller ele alınmaktadır.

1.3.4.1. Tepki Modeli

Bu modele göre, stres verici durumla karşı karşıya kalan bireyin iç dengesi bozulmakta ve ağızda kuruluk, dürtüsel davranış, gevşeyememe, yoğun bir koşma, ağlama veya saklanma isteği, titreme veya aşırı terleme gibi tepkiler göstermesine neden olmaktadır. Strese sebep olan uyarın ortadan kaldırıldığında tepkilerin yok olması beklenmektedir (Selye,1976). Selye farelerde stres tepkilerini araştırdığı çalışmalarında, ilk başta oluşan ve zamanla düzelmesi gereken şok ya da alarm durumlarının stres süreci uzatıldığında farelerin uyum enerjisinin bitmesi ve tükenme evresine geçmesiyle, süreç daha da uzatıldığında ise farelerin ölümüyle sonuçlandığını göstermiştir. Organizmanın stres süresinin uzamasına verdiği alarm, direnme ve tükenme evrelerinden oluşan üç aşamalı tepkiye Selye “genel uyum sendromu” adını vermiştir (Selye, 1950). Bu model,

stresi sadece beden tepkileri açısından ele alması ve psikolojik faktörleri arka planda bırakması sebebiyle eleştirilmektedir (Appley ve Trumbull, 1986).

1.3.4.2. Yaşam Olayları Modeli (Uyaran Yönelimli Model)

Bu yaklaşımda stres, uyum gerektiren uyarıcılara ait bir özellik olarak değerlendirilmekte, çevreden kaynaklanan fizyolojik ve psikolojik gerginlik ile içinde bulunulan toplumun uyarıcılarının ürünü olarak tanımlanmakta ve kişinin kendisi yerine dış uyarıcılar merkeze alınmaktadır (Genest ve Genest, 1987; Köknel, 1988). Bu yaklaşımın temsilcilerinden Holmes ve Rache (1967) kişinin maruz kaldığı stres miktarını ölçmek üzere Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeği'ni geliştirmiş ve stres kaynağı olarak son zamanlarda kişilerin hayatlarında meydana gelen önemli yaşam olaylarını kabul etmiştir. Bu ölçeğin geliştirilmesi, benzer ölçeklerin (Rahe, 1974; Dohrenwend, Krasnoff, Askenasy ve Dohrenwend, 1978) oluşturulmasına da zemin hazırlamıştır. Elliot ve Eisdorfer'in (1982) yaptığı bir sınıflandırmaya göre ise stres verici durumlar dört sınıfta ele alınmaktadır: Yapılacak sağlık operasyonunu beklemek gibi zamanla sınırlı olanlar, boşanma-yas tutma-işini kaybetme gibi birbirini takip eden stres vericiler, yoğun strese sebep olan sınav haftaları gibi belli aralıklarla ortaya çıkanlar ve uzun süreli bir hastalıkla mücadele gibi kronikleşen stres vericiler.

Selye'nin tepki modeliyle ortak bir nokta olarak, yaşam olayları modeli de organizmanın strese katlanabilme kapasitesinin kısıtlı olduğu varsayımına dayanmakta ve bu kapasite aşıldığında organizmanın çöktüğünü kabul etmektedir (Bakal, 1979).

1.3.4.3. Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Başka bir adlandırması etkileşimsel model olan bilişsel değerlendirme kuramında, stresin sadece bir uyarıcı veya sadece bir tepki olmadığı, kişi-çevre etkileşiminin bir ürünü olduğu ileri sürülmektedir. Kuzey Amerika'da ortaya çıkan bilişsel hareketin de etkisiyle, stresin ortaya çıkışında hem çevrenin talepleri, kısıtlamaları ve kaynaklarının hem de bireyin amaçlarının öncelik sırası ve inançlarının etkili olduğu görüşü benimsenmiş ve stresle başa çıkmada bilişsel değerlendirmelerin

öneminin üzerinde durulmuştur (Lazarus, 1993).

Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme kuramı, kişilerin bir durumla karşılaştıklarında yaptıkları birincil ve ikincil değerlendirme üzerine kuruludur. Buradaki birincil ve ikincil kavramı birincinin ikinciden daha önemli olduğu veya zamansal olarak daha önce geldiği anlamına gelmemekte, kuramcılar böyle anlaşılmasının bir yanlış anlaşılma olduğunu fakat literatüre giren terimleri değiştirmek istemedikleri için kelimeleri olduğu gibi bıraktıklarını söylemektedirler (Lazarus ve Folkman, 1984). Birincil değerlendirme ilgisiz, yararlı-olumlu ve stres verici olmak üzere üç çeşittir. İlgisiz olarak değerlendirilen uyarıcıya kişi bilişsel bir yatırım yapmamaktadır, yararlı-olumlu değerlendirilen uyarıcı ise huzur, sevgi, mutluluk gibi duygularla ilişkilendirilmektedir. Stres verici olarak değerlendirilenler ise kayıp, tehdit ve mücadele içermektedir. Stres verici olarak değerlendirilen durumlarda bu durumun nasıl yönetileceği sorusu önem kazanmaktadır ve karmaşık bir yapıya sahip olan ikincil değerlendirme yoluyla kişi belirli davranışların hangi sonuçları ortaya çıkaracağını (outcome expectancy) ve bu sonuçları oluşturmada kendi yeterliliğini (efficacy expectation) değerlendirmektedir (Bandura, 1977; Bandura, 1982; Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkmanın etkililiği, ikincil değerlendirme ile olaylarının akışının tutarlı olmasına bağlıdır. Birincil değerlendirme doğru olsa bile, ikincil değerlendirmede hata olduğunda kişiler etkili bir çözüm üretmek veya kaçınılmaz bir durumu kabul etmek gibi tutumlar yerine kendilerini çaresiz, ümitsiz, hayal kırıklığı ve öfke içeren durumda işlevsiz yöntemlere başvurabilmektedir (Benner, 1982).

Bu değerlendirme süreçlerinin farklı kombinasyonları kişinin strese verdiği cevabın ve başa çıkma süreçlerinin nasıl olacağını göstermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma kavramı kişinin kendi kaynaklarını aştığını düşündüğü belirli içsel veya dışsal talepleri yönetmek için sürekli değişen bir tarzda gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır. Başa çıkmanın temelde problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki tür fonksiyonu vardır. Problem odaklı yaklaşımlar problemi tanımlama, alternatif çözümler üretme, fayda zarar analizi yapma ve aralarında tercih yapıp harekete geçme gibi strese sebep olan probleme bir çözüm üretme

çabasıyken, duygu odaklı başa çıkma kaçınma, sorunu küçültme, mesafe koyma, seçici dikkat, olumsuz olaylardan olumluyu çekip çıkarma gibi duygusal stresi azaltmaya yönelik stratejileri içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Mechanic (1962) ise problem odaklı başa çıkma yerine “başa çıkma”, duygusal odaklı başa çıkma yerine “savunma” terimini kullanmaktadır. Kişilerin kontrol edebileceği durumlarla karşılaştıklarında genellikle problem odaklı başa çıkmayı, kontrol edemeyecekleri durumlarda ise duygu odaklı başa çıkmayı tercih ettikleri görülmektedir (Folkman, 1984). Sadece çevredeki problemin kaynağına yönelik çabalar değil aynı zamanda kişinin problemin çözümünde “kendine dair” yaptığı analizler de problem odaklı başa çıkma kapsamında değerlendirilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Folkman ve Lazarus (1984), başa çıkma üzerine yapılacak araştırmalarda geleneksel kuramların eksiklerini telafi edebilmek için dört temel maddenin göz önünde bulundurulması gerektiği üzerinde durmuşlardır. Birincisi, başa çıkmayı kişinin karakter yapısına ait bir özellik olarak ele alarak araştırmak yerine, bir süreç olarak değerlendirerek sürecin kendisinin araştırma konusu yapılmasıdır. İkincisi, başa çıkmayı çaba gerektirmeyen otomatikleşmiş uyumsal davranışlardan ayırarak, başa çıkmanın kişinin kaynaklarını aşan bir duruma karşı sergileniyor olduğunun göz önünde bulundurulmasıdır. Üçüncüsü, başa çıkmanın, kullanılan yöntemlerin başarılı ve etkili olmasından bağımsız olarak ele alınması ve başa çıkma sürecindeki “çabaları” başa çıkma tanımı kapsamında değerlendirilmesidir. Sonuncusu ise, başa çıkmanın kişinin çevresi üzerinde kazandığı hakimiyet olarak düşünülmemesi ve sorunun kaynağına hakim olunamayan durumlarda müsamaha gösterme, kabul etme veya görmezden gelme gibi yöntemlerin de başa çıkma başlığı altında değerlendirilmesi gerektiğidir.

1.4. OBSESİF İNANIŞLAR-STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLİŞKİSİ

Kişilerin obsesif düşüncelerinin içeriği kadar, bu düşünceler sonucu oluşan kaygıyı azaltmada ne gibi yöntemler kullandığı da önemlidir. Duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin psikopatoloji açısından bir risk etkeni olduğu ileri sürülmektedir (Wegner

ve Zanakos, 1994). OKB'li insanlar üzerinde yapılan çalışmalar, OKB'li insanların kendi stresle başa çıkma yeteneklerini gerçekte olduğundan daha az olarak değerlendirdiklerini, OKB semptomları arttıkça algılanan başa çıkma yeteneğinin düştüğünü ve bunun da yaşanan sıkıntıyı arttırdığını göstermektedir (Guidano ve Liotti, 1983; Steketee, Frost ve Cohen, 1998; Woods, Frost ve Steketee, 2002). Ritüelleşmiş hareketlerin ve kaçınma davranışının OKB'lilerin kullandığı temel kaçınma stratejileri olduğu düşünülmektedir ancak bu konuyla ilgili çalışma sayısı oldukça azdır (Guidano ve Liotti, 1983; Steketee, Frost ve Cohen, 1998). Aynı zamanda, kötü başa çıkma stillerinin OKB semptomlarının artışıyla sonuçlandığı da görülmektedir (Woods, Frost ve Steketee, 2002). OKB'ye özgü olmasa da genel olarak anksiyete bozukluklarında kişilerin başa çıkmaya dair korkularının daha fazla olduğu bulunmuştur (Steketee, Frost ve Cohen, 1998). OKB ve depresyon hastalarının başa çıkma stratejilerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada ise, OKB'li kişilerin duygusal ifade, başkalarını suçlama, kendini suçlama, duygularını sınırlama, boyun eğme yaklaşımlarını içeren duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvurdukları fakat depresyon hastalarına oranla daha az kullandıkları gösterilmiştir. Aynı çalışmada dikkat çeken başka bir nokta ise OKB'li kişilerin problem çözme stratejilerine duygu odaklı stratejilerden daha çok başvurmasıdır (Matheson ve Anisman, 2003). Bu çalışmalar beraber düşünüldüğünde, OKB'li kişilerin kendi başa çıkma yeteneklerini küçük görmelerinin sadece duygu odaklı stratejileri kullanmalarıyla sonuçlanmadığı düşünülebilmektedir. Bununla beraber, başka bir çalışmada ise sadece duygu odaklı çaresiz / kendini suçlayıcı yaklaşımın obsesif kompulsif belirtileri yordadığı bulunmuştur (Çağın, 2006). OKB'li hastaların stres yaşadığı durumlarda girici düşüncelerinin artması da konunun bir başka boyutudur (Parkinson ve Rachman, 1981; Rachman, 1997).

Obsesif inanışlar özelinde düşünüldüğünde bu konuda yapılan çalışma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Obsesif İnanışlar Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılarak yapılan bir çalışma, duygu odaklı yaklaşımlar ile düşüncenin önemi / kontrolü, abartılı sorumluluk / tehdit algısı arasında pozitif; problem odaklı yaklaşımlar ile düşüncenin önemi / kontrolü ve abartılı tehdit algısı arasında ise

düşük düzeyde negatif korelasyon bulmuştur. Bu çalışmada dikkat çeken durum mükemmeliyetçilik alt boyutuyla ilgili hiçbir önemli sonuç çıkmamasıdır (Çağın, 2006). Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan başka bir çalışmada ise uyumlu mükemmeliyetçilik özelliğine sahip bireylerin stresle başa çıkmada problem odaklı yöntemleri kullandıkları, uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise yüksek standartlarına ulaşamadıklarında kendilerine olan saygılarının azaldığı, kendilerine dair algılarının olumsuz yöne kaydığı gösterilmiştir (Hill ve Terry, 2007). Hewitt, Flett ve Endler'e (1995) göre, mükemmeliyetçi bireylerin çoğu, stres durumlarına sağlıklı yollardan daha çok sağlıksız yollardan tepki vermektedir. Lenz'e (2010) göre ise, bireyin kullandığı verimli olmayan başa çıkma yöntemleri stresini azaltmak yerine daha çok tetikleyebilmekte, hatta beraberinde psikolojik veya fizyolojik rahatsızlıkları da getirebilmektedir.

1.5. OBSESİF İNANIŞLAR- ERTELEME İLİŞKİSİ

Bugüne kadar Obsesif İnanışlar Ölçeği (OCCWG, 2005) kullanılarak obsesif inanışlar ve erteleme ilişkisine bakılan iki çalışma bulunmaktadır. İkisi de İran'da gerçekleştirilen bu araştırmalarda, mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük boyutu ile erteleme arasında negatif ilişki bulunmuştur (Sadeghi, Hajloo ve Emami, 2011; Sadeghi, Hajloo, Babayi ve Shahri, 2013).

1.5.1. Mükemmeliyetçilik / Belirsizliğe Tahammülsüzlük– Erteleme İlişkisi

Mükemmeliyetçilik ve erteleme ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısı oldukça fazladır. Mükemmeliyetçiliğin ertelemeye neden olduğu (Çakıcı, 2003), erteleyen insanlardaki temel güdülerden birinin mükemmeliyetçilik olduğu (Ellis ve Knaus, 1977), mükemmeliyetçi insanların kendilerine akıldışı yüksek standartlar koyduğu ve bu standartları yakalayabileceğine inanmadığı için erteleme davranışı gösterdiği (Onwuegbuzie, 2000), diğer insanların kendilerini nasıl değerlendireceğine dair oluşan mükemmeliyetçi bakış açıları sebebiyle, yapılması gereken işi yapmak yerine, diğer

insanların onları nasıl değerlendireceklerine ve kendilerine konulan standartlara odaklandıkları (Ferrari, 1989), kişinin kendisinden beklentisi arttıkça elde etmek istediği şeyi gerçekten elde edip edemeyeceğini keşfetmesinin onun için daha korkutucu bir hale geldiği ve burada ertelemenin bir çözüm olarak görüldüğü ve bu durumun genellikle talepkar ve çocuğunun başarısından şüpheli ailelerde görüldüğü (Burka ve Yuen, 1983), kişinin mümkün en iyi ürünü çıkartmak için ek zamana ihtiyaç duyduğunu düşünerek sürekli ertelediği (Ferrari, 1992), aşırı mükemmeliyetçiliğin iş yapmayı engellediği ve kişiye bir çeşit paralize olma hali yaşattığı (Hollender, 1965) yapılan açıklamalar arasındadır. Bilişlerin ertelemeyle ilişkisini inceleyen bir çalışma da negatif otomatik düşünceler, mükemmeliyetçiliğe dair düşünceler ve başarısızlık korkusunun ertelemeyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Flett, Stainton, Hewitt, Sherry ve Lay, 2012).

Çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin sağlıklı-sağlıksız (Parker, 1997), içsel-dışsal (Siegle ve Schuler, 2000) uyumlu-uyumsuz (Rice, Ashby ve Slaney, 1998) gibi alt boyutlara ayrıldığı görülmektedir. Bir diğer yaklaşım mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve sosyal çevreye yönelik olarak ayrılmasıdır (Hewitt ve Flett, 1989). Mükemmeliyetçiliği boyutlara ayırarak ertelemeyle ilişkisini araştıran çalışmalarda, sosyal çevreye yönelik mükemmeliyetçilik ile erteleme arasında pozitif yönde ilişki bulunurken (Çakıcı, 2003; Ferrari, 1992; Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992; Kandemir, 2014; Martin, Flett ve Hewitt, 1993; Sadler ve Sacks, 1993; Wernicke, 1999), kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile erteleme arasında ise negatif yönde ilişki bulunmuştur (Busko, 1998; Çakıcı, 2003; Flett, Hewitt ve Martin, 1995; Seo, 2008). Sosyal çevreye yönelik mükemmeliyetçiler motivasyon sorunu yaşamakta ve standartlar üzerinde kontrolü sağlayamadıkları için çaresiz ve kaçındıkları için de ümitsiz hissetmektedirler (Flett, Hewitt ve Martin, 1995). Kendine yönelik mükemmeliyetçiler ise hedeflerine ulaşma konusunda içsel motivasyona sahip, hırslı ve titizdirler, oldukça çaba göstermektedirler ve bu durum da görevden kaçınma olarak değil, göreve yaklaşma olarak ortaya çıkmaktadır (Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher, 1995). Başka bir sınıflandırmada ise Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki grupta ele almaktadır. Nevrotik grup kendine yönelik geri

bildirimlere oldukça hassastır ve mükemmeliyetçilik ihtiyacıyla güçlü bir şekilde yönlendirilmektedir böylece, bir işe başlama fikri onlar için acı verici bir hale gelmektedir. Hewitt ve Flett'in (1989) kategorilendirmesindeki sosyal çevreye yönelik mükemmeliyetçilik ile Hamachek'in (1978) nevrotik mükemmeliyetçiliği arasında büyük benzerlikler bulunmaktadır. Her iki grup da işlerini yetersiz gördükleri için çabalarından zevk alamamakta ve görevlerini tamamlama noktasında çevrelerinden baskı gördüklerini düşünmektedirler (Kilbert, Langhinrichsen-Rohling ve Saito, 2005). Sosyal çevreye yönelik mükemmeliyetçilerin nevrotik semptomları işlerini en iyi şekilde yapma isteğinden değil, daha çok başarısızlık korkusu, utanç ve suçluluk duygularından kaçınma isteğinden kaynaklanmaktadır (Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992; Kilbert, Langhinrichsen-Rohling ve Saito, 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin olumsuz bir olayın gerçekleşme olasılığından bağımsız olarak olayın gerçekleşme olanağını kabul edilemez ve tehdit edici olarak değerlendirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlük “öngörme isteği” ve “belirsizlik felci” olmak üzere iki kategoride incelenmektedir. “Öngörme isteği” kesinliğe ulaşmak için gelecekteki olayın öngörülebilirliğini artırmak adına bilgi elde etme, plan ve hazırlık yapma gibi çabalarla aktif bir sürece işaret ederken, “belirsizlik felci” belirsizlik karşısında bilişin ve davranışın paralize olması sebebiyle kilitlenme ve duruma etkili bir karşılık verememe durumudur (Birrell, Meares, Wilkinson ve Freeston, 2011). Berenbaum, Bredemeir ve Thompson (2008), öngörme isteğinin endişeyi artırdığını, belirsizlik felcinin ise kaçınma davranışıyla sonuçlandığını ileri sürmüştür. Belirsizlik felci sosyal anksiyete, panik bozukluk ve depresyon semptomlarıyla ilişkili bulunurken, öngörme isteği daha çok obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğuyla ilişkilendirilmiştir (McEvoy ve Mahoney, 2012). Ödev hazırlamak, sınavlara çalışmak gibi akademik görevler de kişinin hayatında yeni durumlarla karşılaşması anlamına geldiğinden belirsizlik içermektedir ve belirsiz özellikler taşıyan görevlerde donup kalma eğilimi olarak tanımlanan belirsizlik felci ile akademik erteleme arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (Fourtounas ve Thomas, 2016). Belirsizliği tolere edemeyen

kişiler yüksek oranda rahatsızlık duymakta ve bu rahatsızlıktan kaçınmak için erteleme davranışı göstermektedir (Fourtounas ve Thomas, 2016; Haycock, McCarthy ve Skay, 1998). Başka bir çalışmada da özellikle zaman yönetimi sorunu yaşayanlarda önceliklerin ve amaçların belirsizleşmesinin bir görevle karşılaşıldığında kişinin bunalmasına sebep olduğu ve kişilerin daha verimsiz işlerle meşgul olarak akademik görevlerini ertelediği belirtilmektedir (Balkıs ve Duru, 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki alt boyutu olan belirsizlik felcini kaçınma davranışlarına, öngörme isteğini ise yaklaşma davranışlarına benzeterek ikili bir tanımlama yapmanın belirsizlik felcini sadece bir kaçınma davranışına indirgediği düşünülmekte, kaçınma ve yaklaşma arasındaki sınırın net çizilemediği ve belirsizlik felcinin kendi içinde hem kaçınma hem yaklaşma davranışını barındırdığı ileri sürülmektedir (Fourtounas ve Thomas, 2016). Bu durumda akademik erteleme basit bir kaçınma davranışı olmadığı, daha karmaşık bir yapıya sahip olduğu görülmektedir.

1.5.2 Abartılı Sorumluluk / Abartılı Tehdit Algısı – Erteleme İlişkisi

Sorumluluk duygusu arttıkça erteleme eğiliminin azaldığına dair birçok araştırma olmasına rağmen (Özer ve Altun, 2011; Schouwenburg ve Lay, 1995; Steel, 2007; van Eerde, 2003), obsesif inanışların alt boyutu olan abartılı sorumluluk algısı ile erteleme arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur (Sadeghi, Hajloo ve Emami, 2011). Abartılı sorumluluk algısı, kişinin olumsuz sonuç ne olursa olsun eğer onun üzerinde küçük de olsa bir etkiye sahipse, engellemek için yapması gereken tüm şeylerden sorumlu olduğunu, yapmadığında olacak kötü şeylerin tamamından kendisinin sorumlu olduğunu düşünmesidir (Purdon ve Clark, 2016). Bu yönüyle işlevsel olan sorumluluk duygusundan oldukça farklı ve kişiyi suçlu hissettirerek ona sıkıntı veren bir inanış şeklidir.

Obsesif kişilerde artan sorumluluk algısı kişiyi güçlü bir şekilde kontrol etmek veya kaçınmak gibi kompulsiyonlara itmekte ve baskı altında hissettirmektedir. Bu durum zamanla bir yük haline gelerek kişinin evdeki ve işteki görevlerinde ekstra bir

sorumluluğun altına girmekten bile kaçınmasına sebep olmakta böylelikle obsesif kişiler değişim, gelişim, yükselme gibi imkanları değerlendirmek yerine kendi yeterliliklerinin altında bir seviyede çalışmayı tercih etmektedirler. Ekstra bir sorumluluğun yüklendiği ve bundan kaçınmadıkları durumlarda ise çok yoğun bir kaygı ve gerginlik hissetmektedirler (Rachman, 1993). Abartılı sorumluluğun bir diğer yansıması ise erteleme şeklinde olmaktadır. Bir şeyi yapmayı ertelemek aynı zamanda sorumluluğu da ertelemenin bir yolu olarak görülmekte, kişi bir işi tamamladığında ondan sorumlu olacağı gibi bir mantık kurarak görevini tamamlamaktan kaçınarak sorumluluğundan da kaçındığına kendini inandırmaktadır (Rachman, 1993).

Abartılı tehdit algısı olabilecek olumsuz sonuçların gerçekleşme olasılığının ve vereceği zararın abartılmasıdır (Clark ve Purdon, 2016). Abartılı tehdit algısı alt boyutunun da ertelemeyle pozitif yönde korelasyon gösterdiği bulunmuş ve bu durum başarısızlık korkusuyla ilişkilendirilmiştir (Sadeghi, Hajloo ve Emami, 2011). Obsesif inanışlar özelinde yapılan çalışma sayısının azlığına rağmen, başarısızlık korkusunun ertelemeyle olan ilişkisi birçok çalışmada gösterilmiştir. (Burka ve Yuen, 1983; Dryden, 2000; Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992; Flett, Stainton, Hewitt, Sherry ve Lay, 2012; Kilbert, Langhinrichsen-Rohling ve Saito, 2005; Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995).

1.5.3. Düşüncenin Önemi / Kontrolü – Erteleme İlişkisi

Düşüncenin önemi / kontrolü alt boyutu ile erteleme arasındaki ilişkiyi araştıran yalnızca bir çalışma bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre düşüncenin önemi / kontrolü arttıkça akademik erteleme de artmaktadır ve araştırmacılar bu bulguyu kişinin düşünce üzerindeki kontrolünü kaybetme endişesiyle ilişkilendirmiş, bu yüzden kişinin ertelemeyi tercih ettiğini söylemişlerdir (Sadeghi, Hajloo, Emami, 2011).

1.6. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI -ERTELEME İLİŞKİSİ

Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory)'nin (1980) Türkçe'ye uyarlanması sırasında Şahin ve Durak (1995) başa çıkma ile depresyon, psikolojik belirtiler ve yalnızlık ilişkilendirmesi yaparak uç gruplar belirlemiştir. Oluşturulan 30 maddelik kısa ölçekte, iki ana stresle baka çıkma tarzı oluşturulmuştur. Bunlar "sosyal desteğe başvurma", "iyimser yaklaşım" ve "kendine güvenli yaklaşım"dan oluşan probleme yönelik / aktif tarzlar ve "çaresiz / boyun eğici yaklaşım" ve "kendini suçlayıcı yaklaşım"dan oluşan duygulara yönelik / pasif tarzlardır. Aslında Folkman ve Lazarus (1984) duygu odaklı başa çıkmayı da etkili başa çıkma yöntemlerinden biri olarak kabul etmekte, çaresiz ya da kendini suçlayıcı yaklaşım gibi tutumları başa çıkma kapsamında değil başa çıkmaya ket vuran yapılar arasında saymaktadır. Fakat Şahin ve Durak'ın (1995) uyarlamasında psikolojik belirtiler, depresyon, yalnızlık gibi unsurlarla ilişkilendirilerek kategorilendirme yapıldığı için duygu odaklı tarzlar daha olumsuz ve pasif yaklaşımlarla eşleştirilmiştir. Bu durumda duygu odaklı tarzlardaki tüm yaklaşımların bu şekilde pasif bir yapıya sahip olduğunu düşünmek bir yanılgı olacaktır. Bu nedenle Şahin ve Durak'ın (1995) duygu odaklı tarzlar kapsamında değerlendirdiği yaklaşımların tarzın genelini yansıtmadığı, "çaresiz" ve "kendini suçlayıcı" yaklaşımın aslında "stresle etkili olarak başa çıkamayanların" kullandığı yaklaşımlar olduğu akılda tutulmalıdır.

Erteleme davranışı ile stresle başa çıkma ilişkisine gelindiğinde erteleme oluştuğunda oluşan stresi ve kaygıyı azaltmada bir başa çıkma davranışı olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Sınav yaklaştıkça öğrencinin tehdit algısındaki ve bu algının psikolojik ve somatik yansımalarındaki artışın evrensel olduğu göz önünde bulundurulduğunda, son tarihi olan ödev, sınav gibi akademik görevler kişilerde çeşitli stresle başa çıkma mekanizmalarını devreye sokacaktır (Mechanic, 1962). Kişiler kendilerine tehdit oluşturan durumlarla karşılaştıklarında yaptıkları değerlendirmelerin ardından eğer kendi kaynaklarını yetersiz görürlerse kaygı gibi kaçınmacı duygular hissetmekte, bu kaygıya sebep olan görevi ertelemek veya karar vermeyi en geç zamana bırakmak yoluyla da bu

durumdan kaçınılmaktadırlar. Ertelemenin çeşitli türleri kaygı azaltıcı yönüyle olumsuz pekiştirme işlevi görerek bu evrede ortaya çıkmakta ve devam etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Duygu odaklı başa çıkmanın geri çekilme, yok sayma gibi stratejileri içermesi (Matheson ve Anisman, 2003) ve erteleyen öğrencilerin erteleme eğilimlerinin farkında olmalarına rağmen davranışlarını değiştirmeleri için gereken bilgiden ve motivasyondan yoksun olmaları (Williams, Stark ve Foster, 2008) görevlerini erteleyen kişilerin problem odaklı hareket etmek yerine duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarını daha çok kullandıklarını düşündürmektedir.

Erteleme eğilimi genellikle tembellik, öz-düzenleme becerisi yoksunluğu, zayıf performans, yüksek stres gibi olumsuz kavramlarla ilişkilendirilse de (Bond ve Feather, 1988; Ellis ve Knaus, 1977; Ferrari, 2001), ertelemenin kısa süreli faydalarını gösteren (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994; Tice ve Baumeister, 1997) ve aktif ve pasif erteleme ayrımını yaparak aktif erteleyiciler ile ertelemeyenler arasındaki ortak özellikleri ortaya koyan çalışmalar (Chun ve Choi, 2005) bulunmakta ve konuya yeni bir bakış açısı getirmektedir. Bir işi son bitirme tarihine yakın veya uzak bitirmenin işin kalitesini etkilemediğinin, bütün geciktirmelerin olumsuz sonuçlanmadığının söylenmesi de erteleyen kişilerin her zaman ortaya kötü bir ürün çıkarmak zorunda olmadığını göstermektedir (Knaus, 2000; Tice ve Baumeister, 1997). Aktif erteleyiciler, baskı altında çalışmayı seven, dışsal motivasyonu yüksek, ertelemeyi kasıtlı olarak tercih eden bireylerken; pasif erteleyiciler bir türlü harekete geçemeyen ve işi zamanında tamamlama konusunda başarısız olan kişilerdir (Chun ve Choi, 2005). Zamanın amaca yönelik kullanılması, zaman kontrolü, öz-yeterlilik inancı, akademik başarı ve başa çıkma stilleri incelendiğinde aktif erteleyiciler ile ertelemeyenler arasında büyük benzerlikler bulunmuştur. Başa çıkma stillerinin görev odaklı, duygu odaklı ve kaçınma olarak sınıflandırıldığı bir çalışmada, aktif erteleyicilerin, pasif erteleyicilere oranla görev odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları, pasif erteleyicilerin ise kaçınma başa çıkma stratejisine daha çok başvurdukları, duygu odaklı stratejilerde ise farklılık olmadığı bulunmuştur (Chun ve Choi, 2005).

1.7. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla beş alt hedef oluşturulmuştur: Obsesif inanışların stresle başa çıkma tarzları ile olan ilişkisinin incelenmesi, obsesif inanışların akademik ertelemeyle olan ilişkisinin incelenmesi, stresle başa çıkma tarzlarının akademik ertelemeyle olan ilişkisinin incelenmesi, obsesif inanışların akademik ertelemeye anlamlı bir etkisi var ise stresle başa çıkma yaklaŐımının aracı rolünün olup olmadığının incelenmesi ve öğrencilerin not ortalamalarının bu değişkenler arası ilişkilerde anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığının incelenmesi.

1.8. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibi belirlenmiŐtir.

H₁: Öğrencilerin obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları, akademik erteleme toplam puanları ve alt boyut puanları demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H₂: Öğrencilerin obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları, akademik erteleme toplam puanları ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki vardır.

H₃: Öğrencilerin akademik erteleme toplam puanı obsesif inanış ve stresle başa çıkma düzeylerine göre farklılık göstermektedir.

H₄: Öğrencilerin obsesif inanış puanları stresle başa çıkma puanlarının yordayıcısıdır.

H₅: Öğrencilerin obsesif inanış puanları akademik erteleme puanlarının yordayıcısıdır.

H₆: Öğrencilerin obsesif inanış puanları akademik erteleme puanlarını yordarken stresle başa çıkma tarzları puanlarının aracı etkisi vardır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde katılımcıların cinsiyetleri, üniversiteleri, bölümleri, sınıfları, not ortalamaları ve araştırmada yer alan değişkenler, değişkenleri ölçmede kullanılan ölçeklere dair bilgiler ve ölçeklerin nasıl uygulandığı ele alınmaktadır.

2.1. KATILIMCILAR

Araştırmanın çalışma grubu; İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Şehir Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, 29 Mayıs Üniversitesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İbn Haldun Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Üsküdar Üniversitesi ve Yeditepe Üniversitesi'nde hazırlık, lisans ve lisans üstü düzeyinde ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Tıp Fakültesi, Hukuk Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmanın örneklemi 445 kişidir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Katılımcıların 252'si (%56,6) kadın, 192'si (%43,1) ise erkektir. Katılımcıların 114'ü (%25,6) sayısal alanda, 55'i (%12,4) sözel alanda ve 268'i (%60,2) de eşit ağırlık alanında eğitim görmektedir. Katılımcıların 31 tanesi (%7,0) hazırlık, 141 tanesi (%31,7) 1. sınıf, 164 tanesi (%36,9) 2. sınıf, 64 tanesi (%14,4) 3. sınıf, 30 tanesi (%6,7) 4. sınıf ve 6 tanesi (%1,3) yüksek lisans ve üzeri öğrencisidir. Katılımcıların bilgileri Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3'te verilmektedir.

2.2. ARAŞTIRMADA YER ALAN DEĞİŞKENLER VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcılardan kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, obsesif inanışlarını değerlendirmek amacıyla Obsesif İnanışlar Ölçeği (OIÖ), stresle başa çıkma tarzlarını değerlendirmek amacıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), erteleme davranışlarını değerlendirmek amacıyla da Tuckman Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği (TAEDÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçeklere dair ayrıntılı bilgi aşağıda sunulmuştur.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek için verilen Demografik Bilgi Formu'nda öğrencilere cinsiyetleri, okuduğu üniversite ve bölümleri, kaçınıcı sınıf oldukları ve not ortalamalarına dair sorular yer almaktadır.

2.2.2. Obsesif İnanışlar Ölçeği- OİÖ (Obsessive Beliefs Questionnaire)

Obsesif İnanışlar Ölçeği (OIÖ), obsesyon ve kompulsiyonların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde etkili olan işlevsel olmayan inanç alanlarını değerlendirmek amacıyla Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu tarafından geliştirilmiştir (OCCWG, 1997). Ölçeğin ilk oluşturulan formunda 6 boyut olmasına rağmen zaman içerisinde yapılan çalışmalarla boyut sayısı 3'e düşürülmüştür. Bu boyutlar abartılı sorumluluk / tehdit algısı, mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük ve düşüncelerin önemi / kontrolüdür (OCCWG, 2005). 44 maddeden oluşan son formda 7'li likert tipi (1= Kesinlikle katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum) derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçeğin toplam ve alt boyutlara dair iç tutarlık değerinin 0,87 civarında olduğu, OKB semptomlarını ölçen ölçeklerle anlamlı ilişkiler gösterdiği ve OKB hastalarının ölçek puanlarının diğerlerine oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (OCCWG, 2001, 2003).

Ülkemizde OİÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Yorulmaz ve Gençöz (2008) yapmıştır. Bulunan 3 alt boyut ölçeğin orijinal haliyle örtüşmektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlık değeri 0,92, mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu için 0,86 ve abartılı sorumluluk / tehdit algısı alt boyutu için 0,85 ve düşüncenin önemi / kontrolü alt boyutu için ise 0,80 bulunmuştur. Yüksek düzeyde OKB semptomu gösteren grubun düşük düzey grubuna göre bu üç alt boyuta dair alanlarda daha fazla yanlı varsayımları olduğu gösterilmiştir.

Bu çalışmada Cronbach alfa katsayıları ölçeğin toplamı için 0,90, mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu için 0,83, abartılı sorumluluk / tehdit algısı alt boyutu için 0,79, düşüncenin önemi / kontrolü alt boyutu için ise 0,78 bulunmuştur.

2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği – SBÇTÖ (Ways of Coping Inventory)

Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunda 66 madde bulunmaktadır. Kişilerin stres veren durumlarla karşı karşıya kaldıklarında başvurdukları bilişsel ve davranışsal stratejileri ne kadar kullandıkları 4'lü likert tipi derecelendirme kullanılarak (1= %0, 4= %100) ölçülmektedir. Faktör analizleri, 8 alt boyutu göstermiştir. Bu boyutlar sorun odaklı başa çıkma, iyi düşünme, sosyal destek arama, uzaklaşma, olumluyu vurgulama, kendini suçlama, gerilimi azaltma, izole olma alt boyutlarından oluşmaktadır. Daha sonra Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright ve Richer (1997) tarafından yapılan çalışmayla 8 faktörle oluşturulan modeli daha içi açıklayan 4 faktörlü bir model geliştirilmiştir. Bu 4 faktör sorun odaklı başa çıkma, inkar, uzaklaşma / kaçınma, yüzleşme / sosyal destek aramadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ni Türkçe'ye ilk adapte eden kişi olan Siva (1991) kadercilikle ilgili 8 madde daha ekleyerek ölçeği 74 maddeye çıkarmış, iç tutarlılığını da 0,91 olarak bulmuştur. Bu adaptasyonda 8 faktör ortaya çıkmıştır: planlı

baş etme, gizleme, duygusal kontrol, olgunlaşma, kaderci yaklaşım, kendini suçlama, doğa üstü güçlere sığınma ve umutsuzluktur. Ölçeğin faktör yapısında ve madde sayısında önemli değişiklikler olması sebebiyle, asıl ölçekten esinlenilmekle beraber aslında orijinal bir Türk Stresle Başa Çıkma Ölçeği olduğu söylenebilir (Uçman, 1990).

Ölçeğin bu çalışmada kullanılan 30 soruluk kısa formu ise Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilmiştir. 4'lü likert şeklinde olan ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır: kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz / kendini suçlayıcı yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama. Cronbach alfa katsayısı ölçeğin geneli için 0,91, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için 0,62 ve 0,80 arasında, iyimser alt boyut için 0,49 ve 0,68 arasında, çaresiz / kendini suçlayıcı alt boyut için 0,64 ve 0,73 arasında, boyun eğici alt boyut için 0,47 ve 0,70 arasında ve sosyal destek arama alt boyutu için ise 0,45 ve 0,47 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayıları ölçeğin geneli için 0,65, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için 0,79, iyimser yaklaşım alt boyutu için 0,64, çaresiz / kendini suçlayıcı alt boyutu için 0,73, boyun eğici alt boyutu için 0,56, sosyal destek alt boyutu için 0,63 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Tuckman Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği- TAEDÖ (Academic Procrastination Scale)

Tuckman (1991) tarafından geliştirilen 16 soruluk Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği, üniversite öğrencilerinin zamanı boşa harcama, geciktirme, yapılması gereken görevleri erteleme eğilimlerini ölçmektedir. 7., 10., 12., ve 14. maddeler ters yönlüdür. Ölçeğin güvenilirliği 0,86 olarak bulunmuştur. Aslında 4'lü likert tipi derecelendirme yapılan ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapan Uzun Özer, Saçkes ve Tuckman (2013), 5'li likert tipi değerlendirme kullanmışlar (1= Hiç tanımlamıyor, 5= Çok iyi tanımlıyor) ve 2 maddeyi de ölçekten çıkarmışlardır. Türkçe uyarlamasının iç tutarlık katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa değeri 0,88 olarak bulunmuştur.

2.3. İŞLEM

Katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu çalışmada, katılımcılara araştırma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Uygulamaların büyük bir kısmı ders saati içerisinde sınıf içi uygulaması olarak, bir kısmı ise okul dışı vakitlerde öğrencilerin zaman ayırmasıyla gerçekleştirilmiştir. Uygulama yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Uygulamalar süresince toplam 453 kişiye ulaşılmıştır ancak boş soru sayısı fazla olan veya aşırı uç değerlere sahip olan 8 uygulama geçersiz sayılmış ve analizler 445 kişi üzerinde yapılmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada yer alan değişkenleri ölçmek için kullanılan araçlardan Obsesif İnanışlar Ölçeği (OIÖ) için mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük, abartılı sorumluluk / abartılı tehdit algısı ve düşüncenin önemi / kontrolü olmak üzere üç alt boyut için üç ayrı puan ve bir de toplam puan elde edilmiştir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SÇBTÖ) için kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz / kendini suçlayıcı yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları için beş ayrı puan türü oluşturulmuş ve ardından kendine güvenli ve iyimser yaklaşım puanları toplanarak “problem odaklı / etkili yaklaşım” , çaresiz / kendini suçlayıcı ve boyun eğici yaklaşım puanları toplanarak “duygu odaklı / etkisiz yaklaşım” boyutları oluşturulmuş, “sosyal destek arama” da üçüncü boyut olarak tek başına alınarak işleme sokulmuştur. Tuckman Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği (TAEDÖ) için ise tek bir toplam puan elde edilmiştir.

Katılımcılardan edinilen bilgiler SPSS programında kodlanmış, analiz öncesinde kayıp değerler ve aşırı değerler belirlenmiş, ölçme araçlarından elde edilen ölçek ve alt boyut toplam puanlarının normal dağılım varsayımı sınanmıştır. Kolmogorov-Smirnov normallik testi ve eğiklik-basıklık değerlerinin standart hatalara bölünmesi sonucunda elde edilen değerler -1,96 ve +1,96 arasında olması sonucunda normal dağılım varsayımının sağlandığı görülmüştür. Çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının

iç tutarlığı da Cronbach alfa katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Demografik bilgi formunda yer alan değişkenlerin frekans tabloları ve ölçek ve alt boyut toplam puanlarının betimleyici istatistik tablosu verilmiştir (bkz: Tablo 1, Tablo, Tablo 3, Tablo 4).

Ölçek ve alt boyut toplam puanları normallik dağılım koşulunu sağladığı için çalışmada parametrik testler uygulanmıştır. Puanların iki kategorili değişkenlerde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örnek t Testi, ikiden fazla kategoriye sahip değişkenlerde farklılaşmasını incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), elde edilen farklılıklarda hangi kategorinin etkili olduğunu belirlemek amacıyla da Tukey (post hoc) çoklu karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için de korelasyon analizi yapılmıştır.

Hiyerarşik regresyon modellerinin tahmin edilmesi ile çalışmanın bir diğer amacı olan obsesif inanışların stresle başa çıkma tarzları aracılığı ile akademik ertelemeye etkisi sınanmıştır. Bir değişkenin aracı değişken olarak adlandırılabilmesi için:

- Araştırmadaki bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı düzeyde etkilemesi
- Araştırmadaki bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde etkilemesi
- Şartlar sağlandığında aracı değişkenin modele eklenerek analiz yapılması gerekir. Bu analiz sonucunda bağımsız değişkenin bağımlı değişkene olan etkisinin tamamen kaybolması durumunda aracı değişken “tam aracı değişken” olarak tanımlanır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene olan etkisinde belli oranda düşüş olduğunda ise “kısmi aracı değişken” olarak adlandırılır.

Aracılık etkisinin anlamlılığını ölçmede ise Sobel testi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

3.1. DEMOGRAFİK BULGULAR

Katılımcılara cinsiyetleri, okudukları bölüm, kaçınıcı sınıfta oldukları ve not ortalamaları sorulmuştur. Cinsiyet sorusuna 1, alan sorusuna 8, sınıf sorusuna ise kişinin cevap vermediği görülmüştür.

Tablo 1. Örneklem Cinsiyet Açısından Dağılımı

Değişken	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Kadın	252	56,8
Erkek	192	43,2
Toplam	444	100,0

Demografik formdaki cinsiyet sorusunu yanıtlayan katılımcıların %56,8'i (n=252) kadın, %43,2'si (n=192) erkektir.

Tablo 2. Örneklem Alan Açısından Dağılımı

Değişken	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Sayısal	114	26,1
Sözel	55	12,6
Eşit Ağırlık	268	61,3
Toplam	437	100,0

Üniversitedeki hangi bölümü okuduğuna dair olan soruyu yanıtlayan katılımcıların %61,3'ü (n=268) eşit ağırlık, %26,1'i (n=114) sayısal, %12,6'sı (n=55) sözel alana ait bölümlerde okumaktadır.

Tablo 3. Örneklem Sınıf Açısından Dağılımı

Değişken	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Hazırlık	31	7,1
1	141	32,3
2	164	37,6
3	64	14,7
4	30	6,9
Yüksek ve Üzeri	6	1,4
Toplam	436	100,0

Kaçıncı sınıfta oldukları sorusunu yanıtlayan öğrencilerin %7,1'i (n=31) hazırlık, %32,3'ü (n=141) 1. sınıf, %37,6'sı (n=164) 2. sınıf, %14,7'si (n=64) 3. sınıf, %6,9'u (n=30) 4. sınıf, ve %1,4'ü (n=6) de yüksek lisans ve üzeri öğrencisidir.

3.2. DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİK DEĞERLERİ

Tablo 4. Ölçekler ve Alt Boyutlar Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişkenler	N	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
OİÖ Mükemmeliyetçilik / Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutu Toplam Puanı	445	29	107	67,83	13,95
OİÖ Abartılı Sorumluluk / Tehdit Algısı Alt Boyutu Toplam Puanı	445	25	108	61,93	13,57
OİÖ Düşüncenin Önemi / Kontrolü Alt Boyutu Toplam Puanı	445	12	84	38,36	12,14
OİÖ Obsesif İnanışlar Toplam Puanı	445	76	267	168,12	32,53
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Toplam Puanı	445	2	37	22,45	6,09
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut İçin Toplam Puanı	445	1	38	16,89	6,50
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyutu Toplam Puanı	445	0	12	7,55	2,37
TAEDÖ Erteleme Toplam Puanı	445	14	70	36,36	10,65
Not Ortalaması	439	1,07	4,00	2,80	0,57

Yapılan analiz sonucunda Obsesif İnanışlar Ölçeği 76-267 puan aralığında ($\bar{x}=168,12\pm 32,53$ puan), mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu 29-107 puan aralığında ($\bar{x}=67,83\pm 13,95$ puan), abartılı sorumluluk / tehdit algısı alt boyutu 25-108 puan aralığında ($\bar{x}=61,93\pm 13,57$ puan), düşüncenin önemi / kontrolü alt boyutu 12-84 puan aralığında ($\bar{x}=38,36\pm 12,14$ puan) bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği problem odaklı alt boyutu 2-37 puan aralığında ($\bar{x}=22,45\pm 6,09$ puan), duygu odaklı alt boyutu 1-38 puan aralığında

($\bar{x}=16,89\pm6,50$ puan), sosyal destek alt boyutu da 0-12 puan aralığındadır ($\bar{x}=7,55\pm2,37$ puan).

Tuckman Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği 14-70 puan aralığında ($\bar{x}=36,36\pm10,65$ puan) bulunmuştur.

3.3. KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

Tablo 5. Çalışmada Araştırılan Sürekli Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

n=439	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Mükemmeliyetçilik / Belirsizliğe Tahammülsüzlük	1							
2.Abartılı Sorumluluk / Tehdit Algısı	,59**							
3.Düşüncenin Önemi / Kontrolü	,37**	,57**						
4.Obsesif İnanışlar Toplam	,81**	,88**	,77**					
5.Problem Odaklı Yaklaşım	-,04	,02	-,08	-,04				
6. Duygu Odaklı Yaklaşım	,34**	,30**	,33**	,39**	-,27**			
7. Sosyal Destek Arama	-,05	-,06	-,17**	-,11*	,10*	-,06		
8.Akademik Erteleme Davranışı	,04	,06	,13**	,09*	-,26**	,32**	-,12**	
9.Not Ortalaması	,05	-,05	-,07	-,02	-,02	,02	,12*	-,16**

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

Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar ile alt boyutların toplam puanları arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Obsesif inanışlar ile problem odaklı yaklaşım ($r=0,04$; $p>0,05$) ve not ortalaması ($r=-0,02$; $p>0,05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, obsesif inanışlar ile duygu odaklı yaklaşım ($r=0,39$, $p<0,01$) arasında orta düzeyde ve erteleme davranışı ($r=0,09$; $p<0,05$) arasında düşük düzeyde olmak üzere pozitif yönde, sosyal

destek arama ($r=-0,11$, $p<0,05$) arasında ise düşük düzeyde ve negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Obsesif inanışların alt boyutlarına bakıldığında, mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu odaklı yaklaşım ($r=0,34$; $p>0,01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş, problem odaklı yaklaşım ($r=0,04$; $p>0,05$), sosyal destek arama ($r=-0,05$; $p>0,05$), akademik erteleme davranışı ($r=0,04$; $p>0,05$) ve not ortalaması ($r=0,05$; $p>0,05$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Abartılı sorumluluk / tehdit algısı alt boyutu ile duygu odaklı yaklaşım ($r=0,30$; $p<0,01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş, problem odaklı yaklaşım ($r=0,02$; $p>0,05$), sosyal destek arama ($r=-0,06$; $p>0,05$), akademik erteleme ($r=0,06$; $p>0,05$) ve not ortalaması ($r=-0,05$; $p>0,05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Düşüncenin önemi / kontrolü alt boyutu ile duygu odaklı yaklaşım ($r=0,33$; $p<0,01$) arasında orta düzeyde ve akademik erteleme davranışı ($r=0,13$; $p<0,01$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde, sosyal destek arama ($r=-0,17$; $p<0,01$) arasında ise düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, problem odaklı yaklaşım ($r=-0,08$; $p>0,05$) ve not ortalaması ($r=-0,07$; $p>0,05$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Akademik erteleme davranışı ile problem odaklı yaklaşım ($r=-0,26$; $p<0,01$) ve sosyal destek arama ($r=-0,12$; $p<0,01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde, duygu odaklı yaklaşım ($r=0,32$; $p<0,01$) arasında ise pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Not ortalaması ile arasında anlamlı ilişki bulunan değişkenler sosyal destek arama ve akademik erteledir. Sosyal destek arama ($r=0,12$; $p<0,05$) ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde, akademik erteleme ($r=-0,16$; $p<0,05$) ile arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çalışmanın dört temel değişkeni olan obsesif inanışlar, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, akademik erteleme arasındaki ilişkiler özetlendiğinde, obsesif inanışlar artıkça duygu odaklı yaklaşım ve erteleme artmakta, duygu odaklı

yaklaşım arttıkça erteleme artmakta, problem odaklı yaklaşım arttıkça erteleme azalmaktadır.

3.4. ÖLÇEK VE ALT BOYUT TOPLAM PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILIK TESTLERİ

Tablo 6. Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma, Erteleme Genel ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması

Toplam puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
Mükemmeliyetçilik / Bel. Tahammülsüzlük	Kadın	252	67,54	14,60	0,504	442	0,615
	Erkek	192	68,21	13,11			
Abartılı Sorumluluk / Tehdit Algısı	Kadın	252	60,40	13,61	2,810	442	0,005**
	Erkek	192	64,02	13,27			
Düşüncenin Önemi / Kontrolü	Kadın	252	36,36	11,29	4,013	442	0,000**
	Erkek	192	41,03	12,74			
Obsesif İnanışlar	Kadın	252	164,30	32,14	2,898	442	0,004**
	Erkek	192	173,26	32,47			
Problem Odaklı Yaklaşım	Kadın	252	21,85	6,24	2,436	442	0,015*
	Erkek	192	23,26	5,82			
Duygu Odaklı Yaklaşım	Kadın	252	17,40	6,63	-1,895	442	0,005**
	Erkek	192	16,22	6,29			
Sosyal Destek Arama	Kadın	252	7,82	2,31	-2,826	442	0,059
	Erkek	192	7,18	2,40			
Akademik Erteleme	Kadın	252	36,11	11,11	0,531	442	0,596
	Erkek	192	36,66	10,07			
Not ortalaması	Kadın	251	2,88	0,55	-3,499	436	0,001**
	Erkek	187	2,69	0,58			

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

Cinsiyetin obsesif inanışlar, stresle başa çıkma ölçeklerinin alt boyut ortalamalarında, erteleme toplam puanının ve not ortalamasının ortalamalarında farklılığa neden olup olmadığı Bağımsız Örnek t Testi ile incelenmiştir.

Kadın ve erkeklerin abartılı sorumluluk / tehdit algısı ($t(442)=2,810$; $p<0,01$), düşüncenin önemi / kontrolü ($t(442)=4,013$; $p<0,01$), obsesif inanışlar ($t(442)=2,898$; $p<0,01$), problem odaklı yaklaşım ($t(442)=2,436$; $p<0,05$), duygu odaklı yaklaşım ($t(442)=-1,895$; $p<0,01$) toplam puan ortalamaları ve not ortalaması ($t(436)=-3,499$;

p<0,01) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkeklerin abartılı sorumluluk / tehdit algısı, düşüncenin önemi / kontrolü, obsesif inanışlar, problem odaklı yaklaşım toplam puan ortalamaları kadınlardan, kadınların da sosyal destek arama ve not ortalamaları toplam puan ortalamaları erkeklerden daha yüksektir.

Tablo 7. Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma, Erteleme Genel ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Üniversite Bölümlerinin Alanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması

Toplam puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	F	Serbestlik Derecesi	p
Mükemmeliyetçilik / Bel. Tahammülsüzlük	Sayısal	114	68,52	14,51	0,642	2/434	0,527
	Sözel	55	69,59	13,94			
	Eşit Ağırlık	268	67,46	13,59			
Abartılı Sorumluluk / Tehdit Algısı	Sayısal	114	62,24	14,23	0,036	2/434	0,965
	Sözel	55	62,31	13,54			
	Eşit Ağırlık	268	61,91	13,42			
Düşüncenin Önemi / Kontrolü	Sayısal	114	38,51	11,90	0,138	2/434	0,871
	Sözel	55	39,22	10,77			
	Eşit Ağırlık	268	38,28	12,48			
Obsesif İnanışlar	Sayısal	114	169,27	33,69	0,302	2/434	0,740
	Sözel	55	171,12	31,86			
	Eşit Ağırlık	268	167,65	32,18			
Problem Odaklı Yaklaşım	Sayısal	114	21,93	6,27	0,667	2/434	0,514
	Sözel	55	22,38	5,86			
	Eşit Ağırlık	268	22,71	6,02			
Duygu Odaklı Yaklaşım	Sayısal	114	17,76	6,64	1,357	2/434	0,258
	Sözel	55	16,23	6,41			
	Eşit Ağırlık	268	16,74	6,43			
Sosyal Destek Arama	Sayısal	114	7,59	2,33	0,362	2/434	0,696
	Sözel	55	7,30	2,41			
	Eşit Ağırlık	268	7,60	2,42			
Akademik Erteleme	Sayısal	114	35,90	10,30	0,219	2/434	0,803
	Sözel	55	35,85	10,58			
	Eşit Ağırlık	268	36,57	10,73			
Not ortalaması	Sayısal	114	2,88	0,48	2,082	2/428	0,126
	Sözel	54	2,86	0,64			
	Eşit Ağırlık	263	2,76	0,60			

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

Üniversitede okunulan bölümün ait olduğu alanın obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları ölçekleri ve alt boyutları, akademik erteleme ve not ortalaması toplam

puan ortalamalarında farklılığa neden olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma, Erteleme Genel ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Not Ortalaması Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması

Toplam puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	F	Serbestlik Derecesi	p
Mükemmeliyetçilik / Bel. Tahammülsüzlük	Başarısız	82	66,59	13,11	0,826	2/436	0,439
	Orta	285	67,73	14,01			
	Başarılı	72	69,48	15,06			
Abartılı Sorumluluk / Tehdit Algısı	Başarısız	82	61,90	12,55	1,580	2/436	0,207
	Orta	285	62,41	13,74			
	Başarılı	72	59,27	13,05			
Düşüncenin Önemi / Kontrolü	Başarısız	82	39,93	13,44	3,209	2/436	0,041*
	Orta	285	38,42	11,54			
	Başarılı	72	35,20	11,48			
Obsesif İnanışlar	Başarısız	82	168,42	30,63	0,603	2/436	0,547
	Orta	285	168,57	32,75			
	Başarılı	72	163,95	33,12			
Problem Odaklı Yaklaşım	Başarısız	82	22,26	5,92	0,496	2/436	0,609
	Orta	285	22,62	6,41			
	Başarılı	72	21,85	5,01			
Duygu Odaklı Yaklaşım	Başarısız	82	16,34	6,60	0,327	2/436	0,721
	Orta	285	16,86	6,42			
	Başarılı	72	17,15	6,65			
Sosyal Destek Arama	Başarısız	82	7,29	2,13	3,023	2/436	0,050
	Orta	285	7,51	2,40			
	Başarılı	72	8,17	2,26			
Akademik Erteleme	Başarısız	82	40,52	10,18	8,092	2/436	0,000**
	Orta	285	35,44	10,25			
	Başarılı	72	35,04	11,86			

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

Öğrencilerin not ortalamalarının Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Akademik Erteleme ölçeklerinin genel ve alt boyutlarının toplam puan ortalamalarında farklılığa neden olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Öğrencilerin not ortalamalarının ortalaması olan 2,80 sınır alınmış, bu

sınırın 1 standart sapma değeri olan 0,57 puan üstü başarılı, 0,57 puan altı başarısız, aradaki değerler de orta olarak gruplandırılmıştır.

Not ortalaması değişkeni için öğrencilerin düşüncenin önemi / kontrolü alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur: $F(2/436)=3,209$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey post hoc çoklu karşılaştırma sonucuna göre başarısız öğrenciler ve başarılı öğrenciler birbirinden farklılaşmaktadır. Başarısız öğrencilerin düşüncenin önemi / kontrolü toplam puan ortalaması en yüksekken, başarılı öğrencilerin düşüncenin önemi / kontrolü toplam puan ortalaması en düşüktür.

Not ortalaması değişkeni için öğrencilerin akademik erteleme davranışı toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur: $F(2/436)=8,092$; $p<0,01$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey post hoc çoklu karşılaştırma sonucuna göre başarısız öğrenciler, orta düzeyde öğrenciler ve başarılı öğrencilerden farklılaşmaktadır. Başarısız öğrencilerin akademik erteleme toplam puan ortalaması orta düzeyde öğrencilerden ve başarısız öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 9. Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma, Erteleme Genel ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Öğrencilerin Sınıfı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması

Toplam puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	F	Serbestlik Derecesi	p
Mükemmeliyetçilik / Bel. Tahammülsüzlük	Hazırlık	31	68,50	17,29	0,197	5/430	0,964
	Birinci sınıf	141	67,54	13,13			
	İkinci Sınıf	164	67,30	14,26			
	Üçüncü Sınıf	64	68,57	13,43			
	Dördüncü Sınıf	30	69,51	13,94			
	Yüksek ve Üzeri	6	67,67	8,75			
Abartılı Sorumluluk / Tehdit Algısı	Hazırlık	31	61,03	12,89	0,619	5/430	0,685
	Birinci Sınıf	141	63,12	14,28			
	İkinci Sınıf	164	61,91	14,08			
	Üçüncü Sınıf	64	61,58	12,24			
	Dördüncü Sınıf	30	59,10	10,61			
	Yüksek ve Üzeri	6	57,83	14,33			
Düşüncenin Önemi /	Hazırlık	31	39,23	13,51	0,477	5/430	0,793

Kontrolü	Birinci Sınıf	141	38,84	12,79			
	İkinci Sınıf	164	38,06	12,20			
	Üçüncü Sınıf	64	38,55	10,51			
	Dördüncü Sınıf	30	35,29	12,15			
	Yüksek ve Üzeri	6	39,00	8,67			
Obsesif İnanışlar	Hazırlık	31	168,77	36,81	0,193	5/430	0,965
	Birinci Sınıf	141	169,50	33,26			
	İkinci Sınıf	164	167,28	32,77			
	Üçüncü Sınıf	64	168,70	30,69			
	Dördüncü Sınıf	30	163,89	29,03			
	Yüksek ve Üzeri	6	164,51	27,20			
Problem Odaklı Yaklaşım	Hazırlık	31	23,04	5,87	0,351	5/430	0,881
	Birinci Sınıf	141	22,37	6,35			
	İkinci Sınıf	164	22,41	6,57			
	Üçüncü Sınıf	64	22,21	4,98			
	Dördüncü Sınıf	30	23,47	4,92			
	Yüksek ve Üzeri	6	20,67	3,83			
Duygu Odaklı Yaklaşım	Hazırlık	31	17,10	7,03	0,461	5/430	0,805
	Birinci Sınıf	141	17,41	6,19			
	İkinci Sınıf	164	16,60	6,52			
	Üçüncü Sınıf	64	16,23	6,92			
	Dördüncü Sınıf	30	16,55	6,34			
	Yüksek ve Üzeri	6	18,33	5,50			
Sosyal Destek Arama	Hazırlık	31	7,32	2,02	0,084	5/430	0,995
	Birinci Sınıf	141	7,48	2,62			
	İkinci Sınıf	164	7,59	2,24			
	Üçüncü Sınıf	64	7,55	2,58			
	Dördüncü Sınıf	30	7,58	2,08			
	Yüksek ve Üzeri	6	7,50	2,07			
Akademik Erteleme	Hazırlık	31	38,47	12,06	1,113	5/430	0,353
	Birinci Sınıf	141	36,46	11,01			
	İkinci Sınıf	164	35,98	9,99			
	Üçüncü Sınıf	64	34,81	10,40			
	Dördüncü Sınıf	30	35,71	9,74			
	Yüksek ve Üzeri	6	43,47	15,53			
Not ortalaması	Hazırlık	31	2,98	0,47	8,250	5/425	0,000**
	Birinci Sınıf	138	2,69	0,53			
	İkinci Sınıf	162	2,78	0,54			
	Üçüncü Sınıf	64	3,08	0,59			
	Dördüncü Sınıf	30	2,56	0,70			
	Yüksek ve Üzeri	6	3,51	0,29			

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

Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta olduklarının Obsesif İnanışlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Akademik Erteleme ölçeklerinin genel ve alt boyutlarının toplam puan ortalamalarında farklılığa neden olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Sınıf değişkeni için öğrencilerin not ortalamaları toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur: $F(5/425)=8,250$; $p<0,01$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey Post Hoc çoklu karşılaştırma sonucuna göre yüksek lisans ve üzeri öğrencilerinin ve 3. sınıf öğrencilerinin not ortalaması toplam puan ortalaması 1., 2. ve 4. sınıf öğrencilerinin not ortalaması toplam puan ortalamasından, hazırlık öğrencilerinin not ortalaması toplam puan ortalaması da 4. sınıf öğrencilerinin not ortalaması toplam puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Öğrencilerin Obsesif İnanış, Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

	Düzeyley	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	F	Serbestlik Derecesi	p
Akademik Erteleme Puanı	Düşük düzey obsesif inanış	63	35,00	10,75	0,790	2/442	0,454
	Orta düzey obsesif inanış	320	36,43	10,43			
	Yüksek düzey obsesif inanış	62	37,35	11,71			
	Düşük düzey problem odaklı yaklaşım	70	40,75	12,26	9,981	2/442	0,000**
	Orta düzey problem odaklı yaklaşım	300	36,16	9,76			
	Yüksek düzey problem odaklı yaklaşım	75	33,06	11,24			
	Düşük düzey duygu odaklı yaklaşım	77	31,59	10,22	18,258	2/442	0,000**
	Orta düzey duygu odaklı yaklaşım	309	36,41	9,82			
	Yüksek düzey duygu odaklı yaklaşım	59	42,32	12,39			

**p<0,01

Obsesif inanış, problem odaklı yaklaşım ve duygu odaklı yaklaşım düzeylerinin akademik erteleme ölçeği toplam puan ortalamasında farklılığa neden olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Öğrencilerin problem odaklı yaklaşım düzeyleri ($F(2/442)=9,981$; $p<0,01$) ve duygu odaklı yaklaşım düzeylerine ($F(2/442)=18,258$; $p<0,01$) göre akademik erteleme toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey post hoc çoklu karşılaştırma sonucuna göre problem odaklı yaklaşım düzeyi düşük olanların akademik erteleme toplam puan ortalaması orta düzeydekilerden ve yüksek düzeydekilerden yüksek bulunmuştur. Duygu odaklı yaklaşımda ise bütün kategoriler kendi aralarında farklılık göstermektedir ve düşük düzey duygu odaklı yaklaşıma sahip bireylerin akademik erteleme toplam puan ortalamaları en düşükken, yüksek düzey duygu odaklı yaklaşıma sahip bireylerin akademik erteleme toplam puan ortalaması en yüksektir. Obsesif inanış puanının düzeylerine göre ise akademik erteleme puanı farklılık göstermemektedir ($F(2/442)=0,790$; $p>0,05$).

3.5. REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI

Araştırmanın amaçlarından biri olan not ortalaması ile diğer değişkenlerin ilişkisini incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda not ortalaması ile stresle başa çıkma tarzlarından biri olan sosyal destek arama ve araştırmanın ana değişkenlerinden biri olan akademik erteleme arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (bkz: Tablo 5). Bu bölümde ise öncelikle akademik ertelemenin not ortalamasının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiş, ardından birbiriyle anlamlı ilişkileri olan stresle başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından problem odaklı ve duygu odaklı yaklaşımların obsesif inanışlar ile akademik erteleme arasındaki ilişkide aracılık rolünü üstlenip üstlenmediğini belirlemek amacıyla iki yaklaşım için ayrı ayrı olmak üzere üç aşamalı regresyon analizi yöntemi

kullanılmış ve Sobel testiyle de sınanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, önce bağımsız değişken (obsesif inanışlar) ile aracı değişken (problem ve duygu odaklı yaklaşımlar) arasında bir regresyon analizinin yapılması ve anlamlı bir etki olup olmadığına bakılması gerekmektedir. İkinci aşamada, bağımsız değişken (obsesif inanışlar) ile bağımlı değişken (akademik erteleme) arasındaki regresyona ve ilişkinin anlamlı olup olmadığına bakılmalıdır. Üçüncü olarak bağımsız değişken (obsesif inanışlar) ve aracı değişken (problem ve duygu odaklı yaklaşım) ile bağımlı değişken (akademik erteleme) arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığına bakılmalıdır. Bağımsız değişkenin (obsesif inanışlar) bağımlı değişken üzerindeki etkisi tamamen ortadan kalkıyorsa “tam aracılık etkisi”nden, etkide düşme görülüyor ve ilişki anlamlılığını sürdürüyorsa “kısmi aracılık etkisi”nden bahsedilebilir. Bu süreçte aracı değişken (problem odaklı ve duygu odaklı yaklaşım) ile bağımlı değişken (akademik erteleme) arasındaki ilişkideki anlamlılık düzeyinin de devam etmesi gerekmektedir.

Tablo 11. Akademik Ertelemenin Not Ortalaması Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi için Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Toplam puanlar	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Not ortalaması	-0,009	0,003	-0,163	-3,452	0,001
Sabit parametre	3,120	0,096		32,501	0,000

Değişken	R ²	Standart hata	Serbestlik derecesi	F	p
Not ortalaması	0,027	0,56	1/437	11,916	0,001

Akademik ertelemenin, öğrenci başarısının göstergesi olan not ortalamasını ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, not ortalamasına ait katsayı istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiş ve akademik erteleme ile arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($t(1/437)=-3,45$; $p<0,01$). Modelin genel olarak da anlamlı olması ile akademik ertelemenin not ortalamasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F(1/437)=11,916$; $p<0,01$). Akademik ertelemenin not ortalamasının %2'lik bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Akademik ertelemde bir birimlik artış not ortalamasında 0,009 birimlik bir azalışa, akademik ertelemde bir birimlik azalış not ortalamasında 0,009 birimlik artışa sebep olacaktır.

Tablo 12. Problem Odaklı Yaklaşımın Obsesif İnanışlar Üzerinden Akademik Ertelemeyi Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi için Kurulan Regresyon Modelleri

Model	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B(b)	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
1	Problem Odaklı Yaklaşım	Sabit parametre	23,786	1,523	-	15,623	0,000
		Obsesif İnanış	-0,008	0,009	-0,042	-0,892	0,373
2	Akademik Erteleme	Sabit Parametre	31,146	2,652	-	11,743	0,000
		Obsesif İnanış	0,031	0,015	0,095	2,002	0,046
3	Akademik Erteleme	Sabit Parametre	42,034	3,191	-	13,175	0,000
		Problem Odaklı Yaklaşım	-0,458	0,080	-0,262	-5,726	0,000
		Obsesif İnanış	0,027	0,015	0,084	1,828	0,068

Model	R ²	F	Serbestlik derecesi	p
1	0,002	0,796	1/443	0,373
2	0,009	4,008	1/443	0,046
3	0,077	18,540	2/442	0,000

Tablo 12'de yer alan regresyon modelleri aşağıdaki gibi yorumlanabilir:

Obsesif inanışların problem odaklı yaklaşımın yordayıcısı olarak kurulan 1. model istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F(1/443)=0,796$; $p>0,05$).

Obsesif inanışların akademik erteleme yordayıcısı olarak kurulan 2. model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(1/443)=4,008$; $p<0,05$). Obsesif inanışların akademik erteleme nin %1'lik bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Obsesif inanışlar puanındaki bir birimlik artış veya azalış, akademik ertelemeyi 0,031 birim artıracak ya da azaltacaktır.

Obsesif inanışlar ve problem odaklı yaklaşımın akademik erteleme nin yordayıcısı olarak kurulan 3. model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(2/442)=18,540$;

$p < 0,01$). Obsesif inanışlar ve problem odaklı yaklaşımın akademik erteleme için %8'lik bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Obsesif inanışlar akademik erteleme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip değilken, problem odaklı yaklaşım puanındaki bir birimlik artış veya azalış akademik erteleme için ters yönlü olarak 0,458 birim azaltacak veya artıracaktır.

Ancak, kurulan regresyon modellerinde ilk aşamada obsesif inanışların problem odaklı yaklaşıma etkisi anlamlı bulunmadığı için ($B = -0,008$; $p > 0,05$), üç aşamalı regresyon modeliyle problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisi sınanamamıştır.

Tablo 13. Duygu Odaklı Yaklaşımın Obsesif İnanışlar Üzerinden Akademik Ertelemeyi Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi için Kurulan Regresyon Modelleri

Model	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B(b)	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
1	Duygu Odaklı Yaklaşım	Sabit parametre	3,751	1,497	-	2,506	0,013
		Obsesif İnanış	0,078	0,009	0,391	8,941	0,000
2	Akademik Erteleme	Sabit Parametre	31,146	2,652	-	11,743	0,000
		Obsesif İnanış	0,031	0,015	0,095	2,002	0,046
3	Akademik Erteleme	Sabit Parametre	29,116	2,546	-	11,435	0,000
		Duygu Odaklı Yaklaşım	0,541	0,080	0,330	6,740	0,000
		Obsesif İnanış	-0,011	0,016	-0,034	-0,703	0,483

Model	R ²	F	Serbestlik derecesi	p
1	0,153	79,949	1/443	0,000
2	0,009	4,008	1/443	0,046
3	0,101	24,921	2/442	0,000

Tablo 13'te yer alan regresyon modelleri aşağıdaki gibi yorumlanabilir:

Obsesif inanışların duygu odaklı yaklaşımın yordayıcısı olarak kurulan 1. model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(1/443)=79,949$; $p<0,01$). Obsesif inanışların duygu odaklı yaklaşımın %15'lik kısmını açıkladığı görülmüştür. Obsesif inanışlar puanındaki bir birimlik artış veya azalış duygu odaklı yaklaşımı 0,078 birim artıracak veya azaltacaktır.

Obsesif inanışların akademik ertelemenin yordayıcısı olarak kurulan 2. model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(1/443)=4,008$; $p<0,05$). Obsesif inanışların akademik ertelemenin %1'lik bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Obsesif inanışlar puanındaki bir birimlik artış veya azalış akademik ertelemeyi 0,031 birim artıracak ya da azaltacaktır.

Obsesif inanışlar ve duygu odaklı yaklaşımın akademik ertelemenin yordayıcısı olarak kurulan 3. model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(2/442)=24,921$; $p<0,01$). Obsesif inanışlar ve duygu odaklı yaklaşımın akademik ertelemenin %10'luk bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Kurulan regresyon modellerinde obsesif inanışların akademik ertelemeye olan etkisi ($B=0,031$; $p<0,05$) duygu odaklı yaklaşımın modele girmesi ile istatistiksel açıdan anlamlı olma özelliğini kaybetmiştir ($B=-0,011$, $p>0,05$) fakat duygu odaklı yaklaşım ile akademik erteleme arasındaki ilişki anlamlılığını korumaktadır ($B=0,541$, $p<0,01$). Obsesif inanışların akademik erteleme üzerindeki anlamlı etkisinin, duygu odaklı yaklaşımın modele girmesiyle yitirilmiş olması ve duygu odaklı yaklaşımın akademik ertelemeyle anlamlılık düzeyinin devam ediyor olması duygu odaklı yaklaşımın akademik erteleme üzerinde tam aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir.

Sobel testi için gereken varsayımlar sağlandığı için duygu odaklı yaklaşımın aracılık etkisinin anlamlılık düzeyi analiz edilmiştir. Sobel testi için obsesif inanışların 1. ve 2. modeldeki regresyon yükleri ve standart hataları analize aktarılmış ve etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($Z=5,382$; $p<0,01$). Tüm bulgular ışığında duygu odaklı yaklaşımın akademik erteleme üzerinde tam aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

3.6. TARTIŞMA

Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde okuyan öğrenciler üzerinde yapılan bu çalışmada, obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları ve akademik erteleme bazı demografik özelliklerle ve birbirleriyle olan ilişkileri ayrı ayrı incelenmiş, stresle başa çıkma tarzlarının obsesif inanışlar ile akademik erteleme arasında aracılık rolü olup olmadığına bakılmıştır. Obsesif İnanışlar Ölçeği'nin alt boyutları da ayrıca analize katılsa da çalışmanın hipotezleri ölçek toplam puanı esas alınarak oluşturulmuştur. Stresle Başa Çıkma Tarzları'nın alt boyutlarından olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım etkili olduğu bilinen “problem odaklı yaklaşımlar” olarak, çaresiz / kendini suçlayıcı ve boyun eğici yaklaşımlar da başa çıkmada etkisiz olarak bilinen “duygu odaklı yaklaşımlar” olarak kategorize edilerek analize dahil edilmiştir. Stresle başa çıkmada bir diğer boyut olan sosyal destek arama korelasyon analizine dahil edilse de hipotezler kurulurken esas alınmamıştır.

Araştırmanın hipotezlerini sınamadan önce Obsesif İnanışlar Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Tuckman Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği'nin güvenilirliklerinin belirlenmesi için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmış, güvenilirlik katsayılarının bu çalışma için yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

Demografik değişkenlerden olan öğrencilerin cinsiyetleri, bölümleri, kaçınıcı sınıf olduklarına göre öğrenciler sınıflandırılarak ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örnek t Testi ve ANOVA ile incelenmiş ve “Öğrencilerin obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları, akademik erteleme toplam puanları ve alt boyut puanları demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir” hipotezimizi destekler nitelikte sonuçlar bulunmuştur.

Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar ile alt boyut toplam puanlarının aralarında ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile incelenmiştir. Obsesif inanışlar ile problem odaklı yaklaşım arasında önemli bir ilişki bulunamazken, obsesif inanışlar ile duygu odaklı yaklaşım arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, erteleme davranışı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Akademik erteleme davranışı ile problem odaklı yaklaşım arasında negatif yönde ve düşük düzeyde, duygu odaklı yaklaşım arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmanın dört temel değişkeni olan obsesif inanışlar, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, akademik erteleme arasındaki ilişkiler özetlendiğinde, obsesif inanışlar artıkça duygu odaklı yaklaşım ve erteleme artmakta, duygu odaklı yaklaşım artıkça erteleme artmakta, problem odaklı yaklaşım artıkça erteleme azalmaktadır. Bu bulgular “Öğrencilerin obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları, akademik erteleme toplam puanları ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezini desteklemektedir.

Obsesif inanış, problem odaklı yaklaşım ve duygu odaklı yaklaşım düzeylerinin akademik erteleme ölçeği toplam puan ortalamasında farklılığa neden olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Öğrencilerin problem odaklı yaklaşım düzeyleri ve duygu odaklı yaklaşım düzeylerine göre akademik erteleme toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey Post Hoc çoklu karşılaştırma sonucuna göre problem odaklı yaklaşım düzeyi düşük olanların akademik erteleme toplam puan ortalaması orta düzeydekilerden ve yüksek düzeydekilerden yüksek bulunmuştur. Duygu odaklı yaklaşımda ise bütün kategoriler kendi aralarında farklılık göstermektedir ve düşük düzey duygu odaklı yaklaşıma sahip bireylerin akademik erteleme toplam puan ortalamaları en düşükken, yüksek düzey duygu odaklı yaklaşıma sahip bireylerin akademik erteleme toplam puan ortalaması en yüksektir. Obsesif inanış puanının düzeylerine göre ise akademik erteleme puanı farklılık göstermemektedir “Öğrencilerin akademik erteleme toplam puanı obsesif inanış ve stresle başa çıkma düzeylerine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin stresle başa çıkma düzeylerine göre akademik erteleme puanının farklılaşması kısmı doğrulansa da hipotezin tamamı desteklenmemektedir.

Obsesif inanış puanlarının akademik erteleme puanını yordarken stresle başa çıkma tarzlarının aracılık etkisi olup olmadığını sınamak amacıyla yapılan üç aşamalı

regresyon analizi stresle başa çıkmanın problem odaklı yaklaşım ve duygu odaklı yaklaşım alt boyutları için ayrı ayrı uygulanmıştır. Problem odaklı yaklaşım için kurulan regresyon modellerinde ilk aşamada obsesif inanışların problem odaklı yaklaşıma etkisi anlamlı bulunmadığı için üç aşamalı regresyon modeliyle problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisi sınınamamaktadır. Duygu odaklı yaklaşım için kurulan regresyon modellerinde obsesif inanışların duygu odaklı yaklaşımın yordayıcısı olarak kurulan 1. model istatistiksel olarak anlamlıdır obsesif inanışların duygu odaklı yaklaşımın %15'lik kısmını açıkladığı görülmüştür. Obsesif inanışların akademik ertelemenin yordayıcısı olarak kurulan 2. model istatistiksel olarak anlamlıdır. Obsesif inanışların akademik ertelemenin %1'lik bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Obsesif inanışlar ve duygu odaklı yaklaşımın akademik ertelemenin yordayıcısı olarak kurulan 3. model istatistiksel olarak anlamlıdır. Obsesif inanışlar ve duygu odaklı yaklaşımın akademik ertelemenin %10'luk bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Kurulan regresyon modellerinde obsesif inanışların akademik ertelemeye olan etkisi duygu odaklı yaklaşımın modele girmesi ile istatistiksel açıdan anlamlı olma özelliğini kaybetmiştir fakat duygu odaklı yaklaşım ile akademik erteleme arasındaki ilişki anlamlılığını korumaktadır. Sobel testi için gereken varsayımlar sağlandığı için duygu odaklı yaklaşımın aracılık etkisinin anlamlılık düzeyi analiz edilmiştir. Sobel testi için obsesif inanışların 1. ve 2. modeldeki regresyon yükleri ve standart hataları analize aktarılmış ve etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Tüm bulgular ışığında duygu odaklı yaklaşımın akademik erteleme üzerinde tam aracılık etkisinin olduğu ve bu etkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilmektedir. Bu bulgular “Öğrencilerin obsesif inanış puanları akademik erteleme puanlarının yordayıcısıdır.” hipotezinin genelini ve “Öğrencilerin obsesif inanış puanları stresle başa çıkma puanlarının yordayıcısıdır.”, ve “Öğrencilerin obsesif inanış puanları akademik erteleme puanlarını yordarken stresle başa çıkma tarzları puanlarının aracı etkisi vardır.” hipotezlerinde yer alan stresle başa çıkma tarzlarının duygu odaklı yaklaşım alt boyutunu destekler niteliktedir.

Literatürde obsesif inanışlar, stresle başa çıkma tarzları ve akademik erteleme arasındaki ilişki üçlü olarak hiç çalışılmamıştır.

Obsesif kompulsif bozukluğun semptomları ile stresle başa çıkma ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar, bu semptomlara sahip kişilerin stresle etkili bir şekilde başa çıkamadığını, ritüelleşmiş hareketlerin ve kaçınma davranışının OKB'lilerin kullandığı temel stratejilerden olduğunu göstermektedir (Guidano ve Liotti, 1983; Matheson ve Anisman, 2003; Steketee, Frost ve Cohen, 1998; Woods, Frost ve Steketee, 2002). Bizim çalışmamızdaki duygu odaklı yaklaşımın aslında stresle etkili başa çıkamayanların kullandığı strateji olduğu hesaba katıldığında (Şahin ve Durak, 1995), çalışmamız bu konuda literatürle paralel sonuçlara ulaşmıştır. OKB'li kişilerin her iki stratejiyi de çok kullandığına dair Matheson ve Anisman'ın çalışmasındaki (2003) bulgu bizim çalışmamızda desteklenmemiştir. Obsesif semptomlar yerine obsesif inanışları esas alarak yapılan çalışmalarda da obsesif inanışlar ve duygu odaklı yaklaşım negatif korelasyon göstermektedir ve bu da bizim bulgularımızın yapılan çalışmaları destekler nitelikte olduğunu göstermektedir (Çağın, 2006). Duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin psikopatoloji açısından bir risk etkeni olduğunun ileri sürülmesi de obsesif inanışlarla olan ilişkisini anlaşılır kılmaktadır (Wegner ve Zanakos, 1994). Obsesif inanışların alt boyutlarından olan mükemmeliyetçilik tek başına bir değişken olarak da birçok çalışmada araştırma konusu yapılmıştır. Yapılan bir çalışmada uyumlu mükemmeliyetçilik özelliğine sahip bireylerin stresle başa çıkmada problem odaklı yöntemleri kullandıkları, uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise yüksek standartlarına ulaşamadıklarında kendilerine olan saygılarının azaldığı, kendilerine dair algılarının olumsuz yöne kaydığı gösterilmiştir (Hill ve Terry, 2007). Hewitt, Flett ve Endler'e (1995) göre, mükemmeliyetçi bireylerin çoğu, stres durumlarına sağlıklı yollardan daha çok sağlıksız yollardan tepki vermektedir. Bizim çalışmamızda mükemmeliyetçilik alt boyutunun sadece duygu odaklı yaklaşım ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu görülmüştür, bu da ölçeğimizde yer alan mükemmeliyetçilik alt boyutunun obsesif inanışlar kapsamında olduğu için uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak düşünülebileceğini göstermektedir ve bahsedilen bu eksenindeki çalışmalarla paralellige sahiptir.

Obsesif inanışların akademik ertelemeye olan ilişkisini inceleyen iki çalışmaya

ulaşmıştır. Bu çalışmalarda obsesif inaniş toplam puanı arttıkça erteleme de artmaktadır (Sadeghi, Hajloo, Babayi ve Shahri, 2013; Sadeghi, Hajloo, Emami, 2011). Toplam puan olarak bakıldığında bizim çalışmamız bu bulguları destekler niteliktedir. Fakat aynı çalışmalarda obsesif inanişların alt boyutları incelendiğinde abartılı sorumluluk / tehdit algısı ve düşüncenin önemi / kontrolü alt boyutlarının akademik ertelemeyle pozitif, mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük boyutunun ise negatif yönde korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bizim çalışmamızda alt boyut olarak istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gösteren tek alt boyut düşüncenin önemi / kontrolüdür ve yapılan çalışmalarla paralel olarak bu çalışmadaki ilişki de pozitif yöndedir. Bahsedilen araştırmada (Sadeghi, Hajloo, Emami, 2011) düşüncenin önemi / kontrolü alt boyutuyla erteleme arasındaki ilişki kişinin düşünceleri üzerindeki kontrolünü kaybetme endişesiyle ilişkilendirilerek açıklanmış, kişinin bu yüzden ertelemeyi tercih ettiği söylenmiştir. Alt boyutlar özelinde literatür tarandığında mükemmeliyetçilik arttıkça ertelemenin azaldığına (Busko, 1998; Ellis ve Knaus, 1977; Ferrari,1989; Flett, Hewitt ve Martin, 1995; Seo, 2008) veya mükemmeliyetçilik arttıkça ertelemenin arttığına (Burka ve Yuen, 1983; Ellis ve Knaus, 1977; Ferrari, 1992; Hollender, 1965; Onwuegbuzie, 2000), belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça ertelemenin arttığına (Fourtunas ve Thomas, 2016; Balkıs ve Duru, 2007) dair verilere ulaşılmış olması ve ertelemenin arttığını gösteren çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin nevrotik boyutlarının ele alınmış olması, bu araştırmada da bu mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutunun ertelemeyle pozitif yönde korelasyon göstereceğini düşündürmüş fakat beklenenin aksine, anlamlı hiçbir ilişki bulunmamıştır. Başka bir alt boyut olan abartılı sorumluluğun da ertelemeyle sonuçlanmasının ve bunun arkasındaki mekanizmaların açıklandığı Rachman'ın (1993) çalışmasındaki iddialar da bizim çalışmamızda desteklenememektedir.

Stresle başa çıkma tarzları ile erteleme arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde sınav gibi akademik görevlerin öğrenciler için stres verici uyarıcı olduğu ve çeşitli stresle başa çıkma mekanizmalarının devreye sokulduğu görülmektedir (Mechanic, 1962). Kişiler kendilerine tehdit oluşturan durumlarla karşılaştıklarında

yaptıkları değerlendirmelerin ardından eğer kendi kaynaklarını yetersiz görürlerse kaygı gibi kaçınmacı duygular hissetmekte, bu kaygıya sebep olan görevi ertelemek veya karar vermeyi en geç zamana bırakmak yoluyla da bu durumdan kaçınmaktadırlar. Ertelemenin çeşitli türleri kaygı azaltıcı yönüyle olumsuz pekiştirme işlevi görerek bu evrede bir stresle başa çıkma yöntemi olarak ortaya çıkmakta ve devam etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Duygu odaklı başa çıkmanın geri çekilme, yok sayma gibi stratejileri içermesi (Matheson ve Anisman, 2003) ve erteleyen öğrencilerin erteleme eğilimlerinin farkında olmalarına rağmen davranışlarını değiştirmeleri için gereken bilgiden ve motivasyondan yoksun olmaları (Williams, Stark ve Foster, 2008) görevlerini erteleyen kişilerin problem odaklı hareket etmek yerine duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarını daha çok kullandıklarını düşündürmektedir. Bizim çalışmamız da bu bulgularla benzer sonuçları göstermektedir. Erteleme eğilimi genellikle tembellik, öz-düzenleme becerisi yoksunluğu, zayıf performans, yüksek stres gibi olumsuz kavramlarla ilişkilendirilse de (Bond ve Feather, 1988; Ellis ve Knaus, 1977; Ferrari, 2001), aktif ve pasif erteleme ayrımı yaparak aktif erteleyiciler ile ertelemeyenler arasındaki ortak özellikleri ortaya koyan çalışmalar zamanın amaca yönelik kullanılması, zaman kontrolü, öz-yeterlilik inancı, akademik başarı ve başa çıkma stilleri incelendiğinde aktif erteleyiciler ile ertelemeyenler arasında büyük benzerlikler bulunmuştur. Aktif erteleyicilerin, pasif erteleyicilere oranla görev odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları, pasif erteleyicilerin ise kaçınma başa çıkma stratejisine daha çok başvurdukları görülmektedir (Chun ve Choi, 2005). Bizim çalışmamızda aktif ve pasif erteleyici ayrımı yapılmamakla beraber, boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlar ile erteleme arasında bulunan pozitif yönde anlamlı ilişki ve yordayıcılık etkisi çalışmaya katılan öğrencilerin pasif erteleyicilerin tutumlarına benzer tutumlar sergilediklerini göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin obsesif inanışları, stresle başa çıkma tarzları ve akademik ertelemeleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada stresle başa çıkma tarzları problem odaklı / etkili ve duygu odaklı / etkisiz yöntemler olmak üzere iki yaklaşım ekseninde ele alınmıştır.

Çalışmanın sonucunda, obsesif inanışlar arttıkça stres verici uyarılara karşı çaresiz / kendini suçlayıcı, boyun eğici tutumlar gibi duygu odaklı stratejilerin de arttığı görülmektedir. Duygu odaklı yaklaşım arttıkça akademik erteleme puanlarının arttığı, problem odaklı yaklaşım arttıkça akademik ertelemenin azaldığı görülmektedir. Buna ek olarak obsesif inanışların artmasıyla ertelemenin de artmış olması, duygu odaklı yaklaşımların aracılık etkisini sorgulatmış ve obsesif inanışlar ve akademik erteleme arasında duygu odaklı yaklaşımın tam aracılık etkisi olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencileri için sınavlar, ödevler, yüklenen akademik sorumluluklar, son teslim tarihine yetiştirilme gerekliliği, başarı kaygısı, aile baskısı gibi okul hayatına dair birçok etken vardır ve bunlar kişilerde belli ölçülerde stres oluştururlar. Buna ek olarak kişi obsesif inanışlara da sahipse, bu durumun oluşturacağı ekstra bir stresten de söz edilebilir. Kişiler stres verici uyarılara belli stratejiler geliştirerek yanıt verirler. Obsesif kompulsif bozuklukta kompulsiyonların kaçınma davranışı olarak da ortaya çıkıyor olması, obsesif inanışlara sahip kişilerin de kaçınma davranışına eğilimli olabileceğini, stres verici faktörden uzaklaşarak bir strateji geliştirebileceğini düşündürmektedir. Stresle başa çıkma stratejilerinden olan iyimser ve kendini güvenli yaklaşımlar problem odaklı yöntemler olarak ele alınırken ve sorunun üzerine gidip çözüm üreterek etkili bir şekilde başa çıkma çabasını tanımlarken, çaresiz / kendini suçlayıcı ve boyun eğici yaklaşımlar duygu odaklı yöntemlerdir ve problemin üzerine gitmek yerine kişinin kendisine dönerek kişinin stresle etkisiz yöntemlerle başa çıkmaya çalıştığını göstermektedir ve bu yönüyle de bir çeşit kaçınma tutumu içermektedir. Akademik erteleme de bir tür yapılması gereken işi geciktirerek ondan uzaklaşmaya çalışma çabasını içerdiğinden kaçınma ekseninde konu ele alındığında birbiriyle ilişkili

olması beklenmiştir, böylelikle akademik erteleme mekanizmalardan bazılarında ışık tutulmuş olacaktır. Çalışmamızda obsesif inanışların akademik erteleme üzerinde düşük düzeyde etkisi bulunsa da duygu odaklı yaklaşımların devreye girmesiyle bu etkinin ortadan kalkması bize kaçınmanın obsesif inanışların doğal bir sonucu olmadığını, stresle başa çıkmada kişinin kendi duygularına yönelik etkisiz yöntemler geliştirdiği göz önünde bulundurulmadan bu konuda yapılacak yorumların oldukça yetersiz kalacağını göstermektedir.

Çalışmanın sınırlılıklarına ve önerilere gelindiğinde, çalışmada kullanılan Obsesif İnanışlar Ölçeği, klinik olmayan örnekleme de esas olarak geliştirilmiş olsa da, bu çalışmadaki örneklemin üniversite öğrencileri olması ve OKB semptomlarının görülmesinin koşul kılınmamış olması, çalışmanın bir yetersizliği olarak ele alınabilmektedir. İlerideki çalışmalarda OKB semptom grubu ve klinik olmayan grubun ikisinin birden çalışmaya dahil edilmesi, onların da kendi aralarında karşılaştırılmasına imkan vererek çalışmanın daha zenginleşmesini sağlayabilir.

Stresle başa çıkma kavramının geliştirildiği kuram incelendiğinde; duygu odaklı yaklaşımların da aslında stresle başa çıkmada etkili yöntemler olduğu, sadece odak noktasının dışsal problemler değil kişinin kendisi olduğu, etkisiz yöntemlerin problem odaklı ve duygu odaklı dışında bir başka kategori olarak ele alındığı görülürken, bu çalışmada kullanılan ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde duygu odaklı yaklaşımın etkisiz yöntemlerle ilişkilendirilerek oluşturulmuş olması duygu odaklı yaklaşımın kendisinin etkisiz olduğu gibi bir yanılgıya sebep olabilmektedir. Ancak bu sınırlılığın bizim çalışmamıza değil, ölçeğin uyarlama çalışmasına dair olduğu düşünülürse, çalışmamızın sınırlılığı olarak bizim o ölçeği seçmiş olmamızı belirtebiliriz. Stresle başa çıkmada ölçekler değerlendirilirken veya yeni ölçekler geliştirilirken bu durumun göz önünde bulundurulması, bütün stres verici uyaranların problemin üzerine giderek değil bazen de durumun değişmezliğinin gereği olarak kişinin kendisine dönerek çözüleceğini göstermesi açısından önem taşımaktadır.

Etkileşimsel modelde kişilerin problem odaklı ve duygu odaklı olarak sınıflandırılmayacağı, herkesin durumun gereklerine göre bazen problem bazen duygu

odaklı yaklaşımı kullandıkları vurgulanmaktadır. Bu çalışmada öğrencilerden akademik yıl içerisinde bir kez ölçek doldurmaları istenmiştir. Ertelenen görevin yaklaşmasıyla stresin arttığı ve işlevselliğin ketlendiği göz önünde bulundurulduğunda dönem başında ve finallere yakın zamanda olmak üzere en az iki kez ölçek dağıtılarak veri toplandığında, bu iki dönemde stresle başa çıkma tarzları puanlarında farklılık oluşabileceği düşünülebilir. İleride yapılacak çalışmalarda kişilerin rahat olduğu ve stres verici uyarının daha baskın olduğu zamanlarda kişilerin strese verdikleri yanıtların birbirinden farklı olacağı düşünülerek deney tasarlanabilir.

Bu çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma mekanizmaları ele alınırken kişilerin kontrol edebildiği durumlar göz önünde bulundurulduğu için aslında öğrencilerin kendi iradeleriyle seçim yaptıkları varsayımı üzerinden hareket edilmiştir. Epilepsi gibi oldukça zorlayıcı ve bağımsız karar almayı engelleyici durumlarda kişilerin stresle baş ederken nasıl stratejiler kullandığının araştırılması önerilerden bir diğeridir.

Son olarak, erteleme sadece akademik alanda değil genel anlamda insanların sık karşılaştığı problemlerden biridir ve bu konuda çözüm önerileri sunan birçok kaynak ve terapi teknikleri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, erteleme kadar “erteleyememe” de bir sorun olarak araştırmacıların karşısında durmaktadır. Bu çalışmada obsesif inanışların kaçınma ekseninde ertelemeye ilişkisi incelenmiştir fakat obsesif inanışların dürtüsellik üzerinden erteleyememe ile de bağlantısı kurulabileceği düşünülmekte ve gelecek araştırmalar için bir çalışma alanı olarak önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abramowitz, J. S., Moore, K., Carmin, C., Wiegartz, P. S., & Purdon, C. (2001). Acute onset of obsessive-compulsive disorder in males following childbirth. *Psychosomatics*, 42, 429–431.
- Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. *Dissertation Abstracts International*, 43(3), 722-723.
- Akbay, E. S., & Gizir, A. C. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Amabile, T. M., DeJong, W., & Lepper, M. R. (1976). Effects of externally imposed deadlines on subsequent intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(1), 92-98.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Appley, M. H., & Trumbull, R. (1986). *The Plenum series on stress and coping. Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives*. New York: Plenum Press.
- Avcı, A. & Aslan, H. (1995). Obsesif kompulsif bozukluğu olan çocukların ailelerinde obsesif kompulsif belirti puanlar: Karşılaştırmalı bir klinik çalışma. *Düşünen Adam*, 8(2), 11-15.
- Badri Gargari, R., Sabouri, H., & Norzad, F. (2011). Academic procrastination: the relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(2), 76–72.
- Baer, L., Jenike, M. A., Ricciardi, J. N., Holland, A., Seymour, R., Minichiello, W.E. & Buttolph, L. (1990). Standardized assessment of personality disorders in obsessive compulsive disorder. *Archives of General Psychiatry*, 47, 826-830.
- Bakal, D. A. (1979). *Psychology and medicine: psychobiological dimensions of health and illness*. New York: Springer.

- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376-385.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2002). Stres ve başa çıkma yolları. (21bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Bayar, R. & Yavuz, M. (2008). *Obsesif kompulsif bozukluk*. Sempozyum Dizisi. 62, 185-192.
- Baykal, S., Karabekiroğlu, K., Şenses, A., Karakurt., M. N., Çalık, T., & Yüce, M. (2014). Çocukluk çağı başlangıçlı obsesif kompulsif bozukluk tanılı çocuk ve ergenlerde klinik ve nöropsikolojik özelliklerin incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 51, 334-343.
- Bayraktar, E. (1997). Obsesif kompulsif bozukluk. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 25-32.
- Baer, L. (1994). Factor analysis of symptom subtypes of obsessive-compulsive disorder and their relation to personality and tic disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 18-23.
- Beck., A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A. Türkcan ve V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Benner, P. (1982). *A phenomenological study of mid-career men: Relationships between work-meaning, work involvement, and stress and coping at work*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Berkeley.
- Berenbaum, H., Bredemeir K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 117-125.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*, 31, 1198-1208.

- Blakey, S. M., Abramowitz, J. S., & Mahaffey, B. L. (2016). Do obsessive beliefs predict body image disturbance? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 11, 96-100.
- Blatt, S. J., & Quinlan, P. (1967). Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 31, 169-174.
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 321–329.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J., & Richer, C. (1997). Testing the theoretical models underlying the Ways of Coping Questionnaire with couples. *Journal of Marriage and the family*, 59, 409-418.
- Briordy, R. (1980). An exploratory study of procrastination. *Dissertation Abstracts International*, 41(2), 590.
- Bulut, S., Fıstıkçı, N., & Topçuoğlu, V. (2014). İçgörüsü az olan obsesif-kompulsif bozukluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 126-141.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now?* (2 ed.). U.S.A.: Da Capo Press.
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. Unpublished master's thesis, University of Guelph, Canada.
- Butcher, J., Mineka, S., & Hooley, J. (2013). *Anormal psikoloji* (1. baskı). (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Özgün kitabın basım tarihi, 2007).
- Carleton, R. N., Sharpe, D., & Asmundson, G. J. G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behavior Research and Therapy*, 45, 2307–2316.
- Chun, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245-264.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. New York: The Guilford Press.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.

- Cooper L. C., Dewe, J. P., & O'Driscoll P. M. (2001). *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications*. U.S.: Sage.
- Cosyns, P., & Ödberg. F. (2000). Obsessive compulsive disorders: clinical hallmarks and animal models. *Neuroscience Research Communications*, 26, 301–310.
- Cox, T. (1978). *Stress*. London: Macmillan.
- Çağın, Ö. (2006). *Obsesif kompulsif belirtilerin yordayıcıları olarak obsesif inançlar, girici düşünceleri yorumlamada yanlılık ve stresle başa çıkma yollarının bilişsel model çerçevesinde incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çelikkol, A. (1999). *Ruh hastalıklarından korunma*. İstanbul: Gendaş.
- De Loof, C., Zandbergen, J., Lousberg, H., Pols, H., & Griez, E. J. (1989). The role of life events in the onset of panic disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 27(4), 461–463.
- Dohrenwend, B. S., Krasnoff, L., Askenasy, A. R., & Dohrenwend, B. P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: The PERI Life Events Scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 205-229.
- Dryden, W. (2000). *Ertellemek yaşamı kaçırmaktır*. (G.Günay, Çev.). İstanbul: Erdemir Yayınevi.
- Effert, R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 151-156.
- Eisen, J. L., Goodman, W. K., Keller, M. B., Warshaw, M. G., Demarco, L. M., Luce, D. D., & Rasmussen, S. A. (1999). Patterns of remission and relapse in obsessive-compulsive disorder: a 2-year prospective study. *J Clin Psychiatry*, 60(5), 346-51.
- Elliot, G. R. & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and human health*. New York: Springer.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.

- Erol, N., & Savaşır, I. (1988). Maudsley Obsesif-Kompulsif Soru Listesi. 24. *Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışma Kitabı*, 107-114.
- Farran, B. (2004). Predictors of academic procrastination in college students. Unpublished Doctoral Dissertation. Fordham University. ABD.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167–184.
- Ferrari, J. R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports*, 64, 1057–1058.
- Ferrari J. R. (1991). Compulsive procrastination: some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 19, 455-458.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: an explanatory factor analysis of self-presentation, self-awareness and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26(1), 75-84.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “working best under pressure.” *European Journal of Personality*, 15, 391–406.
- Ferrari J. R., Doroszko E., & Joseph N. (2005). Exploring procrastination in corporate settings: Sex, status, and settings for arousal and avoidance types. *Individual Differences Research*, 3(2), 140-149.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. A., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Publications.
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1993). Perceptions of parental control and the development of indecision among late adolescent females. *Adolescence*, 28, 963-970.
- Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2000). Procrastination: Current issues and new directions. Corte Madre, CA: Select Press.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20, 85-94.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 14, 112-137.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson & W. G. McCown (Eds), *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment* (pp. 113-136). New York: Plenum.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinator cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223-236.
- Foa, E. B., Amir, N., Bogert, K. V. A., Milnar, C. & Preworski, A. (2001). Inflated perception of responsibility for harm in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 15, 259-275.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: a study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Fontenelle, L. F., Mendlowicz, M. V., Marques, C., & Versiani, M. (2003). Transcultural aspects of obsessive-compulsive disorder: Description of a Brazilian sample and a systematic review of international clinical studies. *Journal of Psychiatric Research*, 38, 403-411.
- Fourtounas, A., & Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 30-35.
- Freeston M. H., Ladouceur R., Rhéaume J., & Léger E. (1998). Cognitive models of OCD in clinical practice. In Sanavio E. (Ed.), *Behaviour and Cognitive Therapy Today: Essays in Honour of Hans J. Eysenck* (pp. 117–126). Oxford: Pergamon.

- Freeston, M. H., Rheaume, J., & Ladouceur, R. (1996). Correcting faulty appraisals of obsessional thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 433-446.
- Fritzler, B., Hecker, J. E., & Fawzy, T. I. (2008). From intrusive thoughts to obsessions: The role of perceptions of responsibility, salience, and thought suppression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39, 610-24.
- Frost R. O. & Steketee G. (1997) "Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients" *Behavior Research and Therapy*, 35(4), 291-296.
- Garyfallos, G., Katsigiannopoulos, K., Adamopoulou, A., Papazisis, G., Karastergiou, A. & Bozikas, V. P. (2010). Comorbidity of obsessive-compulsive disorder with obsessive-compulsive personality disorder: Does it imply a specific subtype of obsessive-compulsive disorder? *Psychiatry Research*, 177, 156-160.
- Gelegen, V., & Tamam, L. (2013). Şizo obsesif bozukluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5, 204-219.
- Genest, M., & Genest, S. (1987). *Health psychology series. Psychology and health*. Champaign, IL: Research Press.
- Goodman, W. K., Price, L. H., Rasmussen, S. A., Mazure, C., Delgado, P., Heninger, G. R., & Charney, D. S. (1989). The Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (Y-BOCS): I. Development, use, and reliability. *Archives of General Psychiatry*, 46, 1006-1011.
- Guidano, V. F., & Liotti, G. (1983). *Cognitive processes and emotional disorders*. New York: Guilford Press.
- Hacıömeroğlu, B. A. (2008). *Algılanan anne-baba tutumları, sorumluluk algısı ve yaşam olaylarının obsesif kompulsif belirtileri yordama gücü: bilişsel modelin sınanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniveriste öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hanson, P. G. (2013). *The joy of stress*. California: Stressworks.
- Harriott, J., & Ferrari, J. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616.

- 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, 317-324.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. & Endler, N. S. (1995). Perfectionism, coping and depression symptomatology in a clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2(1), 47-58.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1989). The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 339.
- Hill, V. Z., & Terry, C. (2007). Perfectionism and explicit self-esteem: the moderating role of implicit self-esteem. *Self and Identity*, 6, 137-153.
- Hodgson, R. J., & Rachman, S. (1977). Obsessional-compulsive complaints. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 389-395.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94 – 103.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Insel, T. R. (1990). Phenomenology of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 51, 4-8.
- Janowitz, D., Grabe, H. J., Ruhrmann, S., Ettelt, S., Buhtz, F., Hochrein, A., Schulze-Rauschenbach, S., Meyer, K., Kraft, S., Ferber, C., Pukrop, R., Freyberger, H. J., Klosterkötter, J., Falkai, P., John, U., Maier, V., & Wagner, M. (2009). Early onset of obsessive-compulsive disorder and associated comorbidity. *Depression and Anxiety*, 26, 1012-1017.
- Kandemir, M. (2014). A model explaining academic procrastination behavior. *Pegem Journal of Education & Instruction*, 4(3), 51-72.
- Karakuş, G., & Tamam, L. (2017). Yatarak tedavi gören obsesif kompulsif bozukluk hastalarının klinik özellikleri. *Cukurova Med*, 42(1), 140-146.
- Karataş, H. (2015). Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*, 20(2), 243-255.
- Karno M., Golding J. M., Sorenson S. B., & Burnam M.A. (1988). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in five US communities. *Arch Gen Psychiatry*, 45, 1094-1099.

- Khanna, S., Rajendra, P. N., & Channabasavanna, S. M. (1988). Life events and onset of obsessive compulsive disorder. *The International Journal of Social Psychiatry*, 34, 305–309.
- Kilbert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46, 141-156.
- Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 153-166.
- Knaus, W. (2002). *The procrastination workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publication Inc.
- Köknel, Ö. (1995). *Korkular takıntılar saplantılar* (3 bs). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres* (2bs.). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lay C. H. (1995). Trait procrastination agitation dejection and self-discrepancy. In J. R. Ferrari, J.L. Johnson, & W.G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory research and treatment* (pp. 97-112). New York: Plenum Press.
- Lay, C. H., Edwards, J. M., Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1989). An assessment of appraisal anxiety coping and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality*, 3, 195-208.
- Lazarus, R. S. (1993). “From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (3ed.). New York: Springer.
- Leckman, J., Grice, D., Boardman, J., Zhang, H., Vitale, A., Bondi, C., Alsobrook, J., Peterson, B., Cohen, D., Rasmussen, S., Goodman, W., McDougle, C., & Pauls, D. (1997). Symptoms of obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154, 911-917.

- Lenz, S. (2010). Exploring college students perception of the effectiveness of their coping styles for dealing with stres. *A Journal of Undergraduate Research*, 3, 68-82.
- Lo, M. K., & Alilo, M. M. (2015). Comparison of obsessive compulsive beliefs in people with obsessive-compulsive symptoms, in people with symptoms of obsessive compulsive characteristics and in normal individuals. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(3), 2278-2283.
- Maghoub, M. O., & Abdel-Hafeiz, B. H. (1991). Patterns of obsessive- compulsive disorder in Eastern Saudi Arabia. *British Journal of Psychiatry*, 158, 840-848.
- Maina, G., Albert, U., Bogetto, F., Vaschetto, P., & Ravizza, L. (1999). Recent life events and obsessive-compulsive disorder (OCD): the role of pregnancy/delivery. *Psychiatry Research*, 89,49–58.
- Martin, T. R., Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (1993). Perfectionism, self-expectancies, and procrastination. *Unpublished manuscript*.
- Matheny. K. B., Aycock, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L., & Canella, K.A.S. (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*, 14, 499-549.
- Matheson, K., & Anisman, H. (2003). Systems of coping associated with dysphoria, anxiety and depressive illness: A multivariate profile perspective. *Stress*, 6(3), 223-234.
- McCown, W., Carise, D., & Johnson, J. (1991). Frait procrastination in adult children of alcohol abusers. *Journal of Social BeIuwior & Personality*, 121-134.
- McCown, W., & Johnson, J. (1989). *Validation of an adult inventory of procrastination*. Paper presented at the Society for Personality Assessment, New York.
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality & Individual Differences*, 10, 197-202.
- McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8(6), 781-786.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43, 533–545.

- McFall, M. E., & Woliersheim, J. P. (1979). Obsessive-compulsive neurosis: a cognitive-behavioral formulation and approach to treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 333-348.
- McKay, D., Abramowitz, J. S., Calamari, J. E., Kyrios, M., Radomsky, A., Sookman, D., Taylor, S., & Wilhelm, S. (2004). A critical evaluation of obsessive-compulsive disorder subtypes: Symptoms versus mechanisms. *Clinical Psychology Review*, 24, 283-313.
- Mechanic, D. (1962). *Students under stress: A study of the social psychology of adaptation*. Oxford, England: Free Press Glencoe.
- Milgram, N. A. (1987). *The Many Faces of Procrastination: Implications and Recommendations for Counselors*. Paper presented at the Annual international 45 th Council of Psychologists Convention, New York.
- Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31, 487-500.
- Milgram, N. A., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, 13, 1307-1313.
- Milgram, N. A., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task-aversiveness and task capability. *The Journal of Psychology*, 129, 145-155.
- Milgram N. A., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- Milgram, N. A., Srolof, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197-212.
- Milgram, N. N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141-156.
- Mischel, W. (1974). Processes in delay of gratification. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (pp. 249-292). San Diego: Academic Press.
- Missildine, H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon & Schuster.
- Moos, H. M., & Billings, A. G. (1986). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 212-230.

- Morris E., Surber C., & Bijou S. (1978) Self-versus instructor-pacing achievement, evaluations, and retention. *Journal of Educational Psychology*, 70, 224-230.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 667-681.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2001). Development and initial validation of the obsessive beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 987-1006.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2003). Psychometric validation of the obsessive belief questionnaire and the interpretation of intrusion inventory: Part 1. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 863-878.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2005). Psychometric validation of the obsessive belief questionnaire and interpretation of intrusions inventory-Part 2: Factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1527-1542.
- Okasha, A. (2000) Diagnosis of obsessive-compulsive disorder: A Review. In M. Maj, N. Sartorius, A. Okasha and J. Zohar (Eds.), *Obsessive-Compulsive Disorder, Volume 4* (pp. 1-19).
- Okasha, A., Saad, A., Khalil, A. H., el Dawla, A. S., & Yehia, N. (1994). Phenomenology of obsessive-compulsive disorder: a transcultural study. *Comprehensive Psychiatry*, 35, 191-197.
- O'Leary, E. M., Rucklidge, J. J., & Blampied, N. (2009). Thought-action fusion and inflated responsibility beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychologist*, 13, 94-101.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 103-109.
- Öner, P., & Aysev, A. (2001). Çocuk ve ergenlerde obsesif kompulsif bozukluk. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 10(11), 409-411.
- Özer, A., & Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 45-72.
- Panayırıcı, P. B. (2012). *Algılanan ebeveynlik biçimleri, üstbilişsel inançlar, obsesif inançlar ve düşünce kontrol yöntemlerinin rolü: Üstbilişsel model çerçevesinde bir inceleme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.
- Parkinson, L., & Rachman, S. (1981). Intrusive thoughts: The effects of an uncontrived stress. *Advances in Behavioral Research and Therapy*, 3, 111-118.
- Pişgin, İ., & Özen, D. Ş. (2010). Çocukluktan erişkinliğe obsesif kompulsif bozuklukta hatalı değerlendirme ve inanç alanları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 117-131.
- Rachman, S. (1993). Obsessions, responsibility and guilt. *Behavior Research and Therapy*, 31(2), 149-154.
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behavior Research and Therapy*, 35, 793-802.
- Rachman, S. (1998). A cognitive theory of obsessions: elaborations. *Behavior Research and Therapy*, 36, 385-401.
- Rachman, S., & de Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16, 233-248.
- Rachman, S., & Shafran, R. (2001). Cognitive and behavioral features of obsessive-compulsive disorder. In R. P. Swinson, M. M. Antony, S. Rachman, & M. A. Richter (Eds.), *Obsessive-compulsive disorder: Theory, research and treatment* (pp. 51-78). New York, London: The Guilford Press.
- Rahe, R. H. (1974). The pathway between subjects' recent life changes and their near future illness reports: Representative results and methodological issues. In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*. (pp. 73-86). New York: Wiley.
- Rasmussen, S., & Eisen, J. (1989). Clinical features and phenomenology of obsessive compulsive disorder. *Psychiatric Annals*, 19, 67-73.
- Rasmussen, S. A., & Eisen, J. L. (1994). The epidemiology and differential diagnosis of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 5-10.
- Rasmussen, S. A., & Eisen, J. L. (2002). The course and clinical features of obsessive compulsive disorder. In K. L. Davis, D. Charney, J. T. Coyle, & C. Nemeroff (Eds.), *Neuropsychopharmacology: The Fifth Generation of Progress* (pp. 1593-1608). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.

- Rasmussen, S. A., & Tsuang, M. T. (1986) Clinical characteristics and family history in DSM-III obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 143, 317-322.
- Rassin, E., Diepstraten, P., Merckelbach, H., & Muris, P. (2001). Thought-action fusion and thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 39(7), 757-764.
- Rassin, E., Merckelbach, H., Muris, P., & Spaan, V. (1999). Thought-action fusion as a causal factor in the development of intrusions. *Behaviour Research and Therapy*, 37,231-237.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Roberts, M. S. (1997). Yaşamı ertelemeyin. (L. Kartal, Çev.). İstanbul: Mavi okyanus yayıncılık.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Rowa, K., Purdon, C., Summerfeldt, L. J., & Antony, M. M. (2005). Why are some obsessions more upsetting than others? *Behaviour Research and Therapy*, 43(11), 1453–1465.
- Sadeghi, H., Hajloo, N., Babayi, K., & Shahri, M. (2014). The relationship between metacognition and obsessive beliefs, and procrastination in students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities, Iran. *Iran J Psychiatry Behavior Sciences*, 8(1), 42-50.
- Sadeghi, H., Hajloo, N., & Emami, F. (2011). The study of relationship between obsessive beliefs and procrastination among students of Mohaghegh Ardabili and Maragheh Universities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 292-296.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571-583.

- Salkovskis, P. M. (1989). Cognitive-behavioral factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour Research and Therapy*, 27(6), 677-682.
- Salkovskis P. M., Forrester, E., & Richards H. C. (1998). *Cognitive-behavioural approach to understanding obsessional thinking*. *British Journal of Psychiatry*, 35, 53-63.
- Salkovskis, P. M., Shafran, R., Rachman, S., & Freeston, M. H. (1999). Multiple pathways to inflated responsibility beliefs in obsessional problems: possible origins and implications for therapy and research. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1055–1072.
- Salkovskis, P. M., Wroe, A. L., Gledhill, A., Morrison, N., Forrester, E., Richards, C., Reynolds, M., & Thorpe, S. (2000). Responsibility attitudes and interpretations are characteristic of obsessive compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 347-372.
- Samuels, J., Nestadt, G., Bienvenu, J., Costa, P., Riddle, M. A., Liang, K., Hoehn-Saric, R., Grados, M. A. & Cullen, B. A. M. (2000). Personality disorders and normal personality dimensions in obsessive-compulsive disorder. *British Journal of Psychiatry*, 177, 457-462.
- Sanavio, E. (1988). Obsessions and compulsions: The Padua Inventory, *Behaviour Research and Therapy*, 26(2), 169-177.
- Sayar, K., Uğurad K. I., & Acar, B. (1999). Obsesif kompulsif bozuklukta fenomenoloji. *Klinik Farmakoloji Bülteni*, 9, 142-147.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal: Acta.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Seo, E. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 36, 753-764.
- Schouwenburg, H.C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6, 225-236.

- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and Big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490.
- Shafran, R., & Rachman, S. (2004). Thought-action fusion: A review. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35, 87-107.
- Siegle, D., & Schuler, P.A. (2000). A Perfectionism Differences in Gifted Middle Students. *Roeper Review*, 23, 39-44.
- Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint*, 1(1), 49, 54.
- Siva, N. A. (1991). *İnfertilite'de stresle baş etme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Skoog, G., & Skoog I. (1999). A 40-year follow-up of patients with obsessive-compulsive disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 56(2), 121-127.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Stein, D. J., Fineberg, N. A., Bienvenu, O. J., Denys, D., Lochner, C., Nestadt, G., Leckman, J. F., Rauch, S. L., & Phillips, K. A. (2010). Should OCD be classified as an anxiety disorder in DSM-V? *Depression and Anxiety*, 27, 495-506.
- Steketee, G., Frost, R., & Cohen, I. (1998). Beliefs in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 525-537.
- Strub, R. (1989). Frontal lobe syndrome in a patient with bilateral globus pallidus lesions. *Archives of Neurology*, 46, 1024-1027.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım* (2bs.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şar, V. (2010). DSM-5 taslak tanı ölçütlerine genel bir bakış: "Batı cephesinde yeni bir şey yok" mu? *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 196-208.

- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Türkbay, T., Doruk, A., Erman, H., & Söhmen, T. (2000). Obsesif kompulsif bozukluğun belirti dağılımının ve komorbiditesinin çocuk ve ergenler ile erişkinler arasında karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3, 86-91.
- Türkçapar, H. (2017). Bilişsel terapi. (10bs.). Ankara: HYB.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
- Uzun Ozer, B., Saçkes, M., & Tuckman, B. W. (2013). Psychometric properties of the Tuckman Procrastination Scale in a Turkish sample. *Psychological Reports*, 113(3), 874-884.
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
- van Oppen, P., & Arntz, A. (1994). Cognitive therapy for obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 32,79-87.
- van Oppen, P., Hoekstra, R. J., & Emmelkamp, P. M. G. (1995). The structure of obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 15-23.
- Yapıcı, Ş., & Yapıcı, M. (2010). *Eğitim psikolojisi* (2bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yaşan, A., & Gürgen, F. (2004). Obsesif kompulsif bozuklukta elektroensefalografi bulguları, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 14(2), 61-67.
- Yorulmaz, O., Altın, M., & Karancı, A. N. (2008). Further support for responsibility in different obsessive-compulsive symptoms in Turkish adolescents and young adults. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 605-617.
- Yorulmaz, O., & Gençöz, T. (2008). Obsesif-kompulsif bozukluk semptomlarının değerlendirilmesinde kullanılan istem dışı düşünceleri yorumlama envanteri, obsesif inanışlar ölçeği ve düşünceleri kontrol etme ölçeği'nin Türk örnekleminde incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11, 1-13.

- Yorulmaz, O., Karancı, A. N., Baştuğ, B., Kisa, C., & Göka, E. (2008). Responsibility, thought-action fusion, and thought suppression in Turkish patients with obsessive – compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 308-317.
- Yorulmaz, O., Karancı, A. N., & Tekok-Kiliç, A. (2006). What are the roles of perfectionism and responsibility in checking and cleaning compulsions? *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 312-27.
- Zayman, E. (2016). DSM-5'te obsesif kompulsif bozukluk. *Cukurova Med*, 41(2), 360-362.
- Zuckerman, M. (1991). *Psychobiology of personality*. New York: Cambridge University Press. Watkins, D., & Astilla, E. (1980). Causal attribution of performance in university examinations: A Filipino investigation. *Higher Education*, 9(4), 443-451.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.
- Weiner, B. (2000). Attributional thoughts about consumer behavior. *The Journal of Consumer Research*, 27(3), 382-387.
- Wernicke, R. A. (1999). *Mediational test of the relationships between perfectionism and procrastination*. Unpublished master's thesis, American University, USA.
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4(1), 37-44.
- Wilson, K. A., & Chambless, D. L. (1999). Inflated perceptions of responsibility and obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 325-35.
- Woods, C. M., Frost, R. O., & Steketee, G. (2002). Obsessive compulsive (OC) symptoms and subjective severity, probability and coping ability estimations of future negative events. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 101-111.

EKLER

EK 1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz:

Bölümünüz / Üniversiteniz:

Kaçıncı sınıftasınız?:

Not ortalamanız:

EK 2

Obsesif İnanışlar Ölçeği

Bu envantere, insanların zaman zaman takındıkları bir dizi tutum ve inanış sıralanmıştır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz. Her bir ifade için, *nasıl düşündüğünüzü en iyi tanımlayan* cevaba karşılık gelen rakamı seçiniz.

İnsanlar birbirinden farklı olduğu için envantere doğru veya yanlış cevap yoktur. Sunulan ifadenin, tipik olarak yaşama bakış açınızı yansıtıp yansıtmadığına karar vermek için sadece *çoğu zaman nasıl olduğunuzu* göz önünde bulundurunuz. Derecelendirme için aşağıdaki ölçeği kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

Derecelendirme yaparken, ölçekteki orta değeri işaretlemekten (4) kaçınmaya çalışınız; bunun yerine, inanış ve tutumlarınızla ilgili ifadeye genellikle katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

1.Sıklıkla çevremdeki şeylerin tehlikeli olduğunu düşünürüm.	1 2 3 4 5 6 7
2.Bir şeyden tamamıyla emin değilsem, kesin hata yaparım.	1 2 3 4 5 6 7
3.Benim standartlarıma göre, her şey mükemmel olmalıdır.	1 2 3 4 5 6 7
4.Değerli biri olmam için yaptığım her şeyde mükemmel olmalıyım.	1 2 3 4 5 6 7
5.Herhangi bir fırsat bulduğumda, olumsuz şeylerin gerçekleşmesini önlemek için harekete geçmeliyim	1 2 3 4 5 6 7
6.Zarar verme/görme olasılığı çok az olsa bile, ne yapıp edip onu engellemeliyim.	1 2 3 4 5 6 7
7.Bana göre, kötü/uygunsuz dürtülere sahip olmak aslında onları gerçekleştirmek kadar kötüdür.	1 2 3 4 5 6 7
8.Bir tehlikeyi önceden görmeme karşın bir harekette bulunmazsam, herhangi	1 2 3 4 5 6 7

bir sonuç için suçlanacak kişi konumuna ben düşerim.	
9.Bir şeyi mükemmel biçimde yapamayacaksam hiç yapmamalıyım.	1 2 3 4 5 6 7
10.Her zaman sahip olduğum tüm potansiyelimi kullanmalıyım.	1 2 3 4 5 6 7
11.Benim için, bir durumla ilgili olan tüm olası sonuçları düşünmek çok önemlidir.	1 2 3 4 5 6 7
12.En ufak hatalar bile, bir işin tamamlanmadığı anlamına gelir.	1 2 3 4 5 6 7
13.Sevdiğim insanlarla ilgili saldırgan düşüncelerim veya dürtülerim varsa, bu gizlice onları incitmeyi istediğim anlamına gelir.	1 2 3 4 5 6 7
14.Kararlarımdan emin olmalıyım.	1 2 3 4 5 6 7
15.Her türlü günlük aktivitede, zarar vermeyi engellemede başarısız olmak kasten zarar vermek kadar kötüdür.	1 2 3 4 5 6 7
16.Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak benim açımdan sürekli bir çaba gerektirir.	1 2 3 4 5 6 7
17.Benim için, zararını önlemek zarar vermek kadar kötüdür.	1 2 3 4 5 6 7
18.Bir hata yaparsam üzüntülü olmalıyım.	1 2 3 4 5 6 7
19.Diğerlerinin, kararlarım veya davranışlarımdan doğan herhangi bir olumsuz sonuçtan korunduğundan emin olmalıyım.	1 2 3 4 5 6 7
20.Benim için, her şey mükemmel olmazsa işler yolunda sayılmaz.	1 2 3 4 5 6 7
21.Müstehcen düşüncelerin aklımdan geçmesi çok kötü bir insan olduğum anlamına gelir.	1 2 3 4 5 6 7
22.İlave önlemler almazsam, ciddi bir felaket yaşama veya felakete neden olma ihtimalim, diğer insanlara kıyasla daha fazladır.	1 2 3 4 5 6 7
23.Kendimi güvende hissetmek için, yanlış gidebilecek herhangi bir şeye karşı olabildiğince hazırlıklı olmalıyım.	1 2 3 4 5 6 7
24.Tuhaf veya iğrenç düşüncelerim olmamalı.	1 2 3 4 5 6 7
25.Benim için, bir hata yapmak tamamen başarısız olmak kadar kötüdür.	1 2 3 4 5 6 7
26.En önemsiz konularda bile her şey açık ve net olmalıdır.	1 2 3 4 5 6 7
27.Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, kutsal şeylere karşı saygısız davranmak kadar kötüdür.	1 2 3 4 5 6 7
28.Zihnimdeki tüm istenmeyen düşüncelerden kurtulabilmeliyim.	1 2 3 4 5 6 7
29.Diğer insanlara kıyasla, kendime veya başkalarına kazara zarar vermem daha muhtemeldir.	1 2 3 4 5 6 7
30.Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir.	1 2 3 4 5 6 7

31.Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmalıyım.	1 2 3 4 5 6 7
32.İstenmeyen bir cinsel düşünce veya görüntünün aklıma gelmesi onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir.	1 2 3 4 5 6 7
33.Davranışlarımın olası bir aksilik üzerinde en küçük bir etkisi varsa sonuçtan ben sorumluyum demektir.	1 2 3 4 5 6 7
34.Dikkatli olsam da kötü şeylerin olabileceğini sıklıkla düşünürüm.	1 2 3 4 5 6 7
35.İstenmeyen biçimde zihnimde beliren düşünceler, kontrolü kaybettiğim anlamına gelir.	1 2 3 4 5 6 7
36.Dikkatli olmadığım takdirde zarar verici hadiseler yaşanabilir.	1 2 3 4 5 6 7
37.Bir şey tam anlamıyla doğru yapıncaya kadar üzerinde çalışmaya devam etmeliyim.	1 2 3 4 5 6 7
38.Şiddet içerikli düşüncelere sahip olmak, kontrolü kaybedeceğim ve şiddet göstereceğim anlamına gelir.	1 2 3 4 5 6 7
39.Benim için, bir felaketi önlemekte başarısız olmak ona sebep olmak kadar kötüdür.	1 2 3 4 5 6 7
40.Bir işi mükemmel biçimde yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	1 2 3 4 5 6 7
41.Yaşamımdaki sıradan deneyimler bile tehlike doludur.	1 2 3 4 5 6 7
42.Kötü bir düşünceye sahip olmak, ahlaki açıdan kötü bir şekilde davranmaktan çok da farklı değildir.	1 2 3 4 5 6 7
43.Ne yaparsam yapayım, yaptığım iş yeterince iyi olmayacaktır.	1 2 3 4 5 6 7
44.Düşüncelerimi kontrol edemezsem cezalandırırım.	1 2 3 4 5 6 7

EK 3

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

<i>Bir sıkıntım olduğunda...</i>	%0	%30	%70	%100
1-Kimsenin bilmesini istemem				
2-İyimser olmaya çalışırım				
3-Bir mucize olmasını isterim				
4-Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım				
5-Başta gelen çekilir diye düşünürüm				
6-Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7-Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim				
8-Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9-İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10-Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11-Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12-Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13-İş olacağına varır diye düşünürüm				
14-Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım				
15-Problemin çözümü için adak adarım				
16-Her şeye yeniden başlayacak gücü kendime bulurum				
17-Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18-Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				

19-Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20-Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21-Mücadeleden vazgeçerim				
22-Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23-Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24-Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim				
25-“Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm				
26-Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
27-“Benim suçum ne” diye düşünürüm				
28-“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29-Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30-Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

EK 4

Tuckman Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği

Bu ölçek aşağıda belirtilen ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını belirtmeniz için hazırlanmıştır. Lütfen, her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.

1 = Hiç tanımlamıyor 2 = Biraz tanımlıyor 3 = Kısmen tanımlıyor

4 = Oldukça iyi tanımlıyor

5 = Çok iyi tanımlıyor

1.Önemli olsalar bile, işleri bitirmeyi gereksizce ertelerim.	1	2	3	4	5
2.Yapmaktan hoşlanmadığım şeylere başlamayı ertelerim.	1	2	3	4	5
3.İşlerin teslim edilmesi gereken bir tarih olduğunda, son dakikaya kadar beklerim.	1	2	3	4	5
4.Çalışma alışkanlıklarımı geliştirmeyi ertelerim.	1	2	3	4	5
5.Bir şeyi yapmamak için bahane bulmayı başarıyorum.	1	2	3	4	5
6.Ben iflah olmaz bir zaman savurganıyım.	1	2	3	4	5
7.Ders çalışmak gibi sıkıcı işlere dahi gerekli zamanı ayırırım.	1	2	3	4	5
8.Ben bir zaman savurganıyım ve bunu düzeltmek için hiçbir çaba göstermiyorum.	1	2	3	4	5
9.Bir şeyi yapacağıma dair önce kendime söz verir, sonra kararımı uygulamayı ağırdan alırım.	1	2	3	4	5
10.Bir eylem planı yaptığımda onu takip ederim.	1	2	3	4	5
11.Bir işi yapmaya başlayamadığımda kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5
12.Önemli işleri her zaman vaktinden önce tamamlarım.	1	2	3	4	5
13.Bir işe başlamanın ne kadar önemli olduğunu bilsem de başlayamadan tıkanır kalırım.	1	2	3	4	5
14.Bugünün işini yarına bırakmak benim tarzım değildir.	1	2	3	4	5