

İSTANBUL ŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ



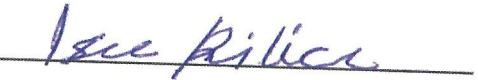
**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE ERTELEME DAVRANIŞI
ARASINDAKİ İLİŞKİ: ŞEMA TERAPİ MODELİNDE BİR İNCELEME**

SULTAN IŞIK

MAYIS 2019

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri:

	KANAATI	İMZA
Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak (Tez Danışmanı)	<u>Kabul</u>	
Doç. Dr. Elif Çelebi	<u>Kabul</u>	
Doç. Dr. F. Işıl Bilican Yurteri	<u>Kabul</u>	

Bu tezin İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Tarih
22.05.2019


Mühür/İmza

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada zgn olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Sultan Isık

İmza:



ÖZ

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE ERTELEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ: ŞEMA TERAPİ MODELİNDE BİR İNCELEME

Işık, Sultan

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak

Mayıs 2019, 74 sayfa

Araştırmada erteleme davranışının erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi incelenmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı arasındaki ilişkide algılanan ebeveynlik biçimlerinin rolü değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 25-60 yaş arası 382 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aşamasında Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 (YŞÖ-KF- 3) ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Erteleme ile erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre şemalar ile erteleme davranışı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna ek olarak birden fazla şema alanının erteleme davranışı ile kaçınma davranışı olarak ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ebeveyn tutumlarının erteleme ile şemalar arasında aracı rolü bulunmaktadır. Araştırmadan sağlanan verilerin alanyazı ile tutarlılığı tartışılmış ve alanyazın ile tutarlı olduğu görülmüştür. Elde edilen verilerin klinik uygulamalarda nasıl kullanılacağına dair değerlendirmeler yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Şema Terapi, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erteleme Eğilimi Davranış, Kaçınma Davranışı

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND PROSCRANATION: AN INVESTIGATION IN THE CONTEXT OF SCHEMA THERAPHY MODEL

Işık, Sultan

MA in Clinical Psychology

Thesis Advisor: Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak

May 2019, 74 Pages

In the study, the relationship between Behavioral Procrastination and *Early Maladaptive Schemas* was examined. The role of Perceived Parenting Styles in the relationship between *Early Maladaptive Schemas* and Behavioral Procrastination was evaluated. The sample of the study consisted of 382 participants aged 25-60 years. In the data collection stage, The Young Parenting Inventory (YPI), The *Young Schema Questionnaire – 3 Short Form (YSQ-S 3)* and the General Procrastination Scale (GPS) were used. The correlation between Procrastination and *Early Maladaptive Schemas* and Perceived Parenting Styles was observed. According to the results of the analysis, significant relationships were determined between schemes and Behavioral Procrastination. Besides, it was observed that more than a schema domain was associated with Procrastination as an Avoidance Behavior. Parental attitudes have an intermediary role between Procrastination and schemas. The consistency of the data obtained from the study with the literature was discussed and it was found to be consistent with the literature. Evaluations have been carried out/executed on how to use the data in clinical applications.

Keywords: Schema Therapy, *Early Maladaptive Schemas*, Perceived Parenting styles, Behavioral Procrastination (*Behavioral Delay Tendencies*), Avoidance Behavior--

TEŞEKKÜR

Öncelikle değerli hocam Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak'a tüm tez yazım sürecim boyunca göstermiş olduğu sonsuz destek ve katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Yüksek lisans dönemim boyunca aldığım her dersten büyük keyif almamı sağlayan ve çokça yardımcı olan tüm hocalarıma bana kattıklarından dolayı teşekkür ederim.

Yoğun iş tempomda desteklerini her zaman hissettiğim Prof. Dr. Mücahit Öztürk'e ve kıymetli değerlendirmelerinden dolayı Dr. Mehmet Dinç hocama teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde vermiş olduğu desteklerinden dolayı arkadaşım Melike Büşra Hacıoğlu'na, Zehra Şamlıoğlu'na ve Büşranur Kocaer'e teşekkür ederim.

Son olarak her zorlu ve sıkıntılı süreçte olduğu gibi bu süreçte de sonsuz sabır ve desteklerini benden esirgemeyen aileme teşekkür ederim. Özellikle tez yazım sürecinde en büyük yardımcım, destekçim ve yoldaşım olan biricik küçük kardeşim Fatma Büşra Işık'a teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

Öz	iv
Abstract	v
Teşekkür/Önsöz	vi
İçindekiler	vii
Tablolar Listesi	x
BÖLÜMLER	
1. GİRİŞ	1
1.1. Şema Terapi Modeli.....	1
1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları	2
1.1.1.1. Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı.....	4
1.1.1.2. Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı.....	4
1.1.1.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı.....	5
1.1.1.4. Diğer Yönelimlilik Alanı.....	5
1.1.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı.....	5
1.1.2. Uyumsuz Başa Çıkma Yöntemleri.....	6
1.1.3. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri.....	7
1.2. Erteleme Davranışı.....	9
1.2.1. Erteleme Davranışı Nedir	9
1.2.2. Erteleme Davranışının Kuramsal Temelleri	10
1.2.3. Erteleme, Dürtüsellik ve Genetik.....	16
1.2.4. Mükemmelliyetçilik	17
1.2.5. Erteleme Türleri	18
1.2.5.1. Akademik Erteleme.....	18
1.2.5.2. Karar Vermede Erteleme.....	19
1.2.6. Erteleme Davranışının Cinsiyetler Arası Farklılığı	19
1.3. Araştırma Amacı ve Soruları	20
2. YÖNTEM	21
2.1. Katılımcılar	21
2.2. Veri Toplama araçları	23
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	23
2.2.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3-YŞÖ-KF3	23

2.2.3. Young Ebeveynlik Ölçeği-YEBÖ	24
2.2.4. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği	26
2.3. İşlem	26
2.4. Verilerin Analizi	26
3. BULGULAR	28
3.1. Genel Erteleme Ölçeği Puanları ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	29
3.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre	29
3.1.2. Eğitim Düzeyine Göre	29
3.1.3. Medeni Duruma Göre	29
3.1.4. Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre	30
3.1.5. Ebeveynin Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre	30
3.2. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğinden Alınan Puanlarla Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	31
3.3. Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları ile Young Ebeveynlik Ölçeği Ebeveynlik Formları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	32
3.4. Young Ebeveynlik Ölçeği Puanları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Genel Erteleme Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	36
4. TARTIŞMA	39
4.1. Erteleme Davranışı ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	39
4.2. Algılanan ebeveynlik biçimleri, şema alanları ile erteleme davranışı arasındaki ilişkilerin Değerlendirilmesi	42
4.3. Young Ebeveynlik Ölçeği Puanları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Genel Erteleme Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyinin Değerlendirilmesi	48
4.4. Genel Değerlendirme	50
4.5. Çalışmanın Klinik Doğruları	51

4.6. Çalışmanın Sınırlılıkları.....	51
4.7.Yeni Çalışmalar İçin Öneriler	52
Referanslar.....	53
EKLER	
A.GENEL ERTELEME ÖLÇEĞİ.....	60
B. YSO-YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ	61
C. YOUNG-EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ.....	67
D.BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU.....	71
E.KİŞİSEL BİLGİ FORMU	72



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen ebeveynlik biçimleri ve karşılık gelen alt boyutlar	8
Tablo 2.1. Katılımcılara ait Sosyo-Demografik Değişken Bilgileri.....	21
Tablo 2.2. Betimleyici İstatistik.....	23
Tablo 3.1. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğinden Alınan Puanlarla Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 3.2. Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları ile Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	33
Tablo 3.3. Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları ile Young Ebeveynlik Ölçeği-Baba Formu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	35
Tablo 3.4. Young Ebeveynlik Ölçeği Puanları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Genel Erteleme Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	37

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Erteleme davranışı; Ferrari, Johnson ve McCown, (1995)'ye göre, yapılması planlanan bir işin ya da alınan bir kararın geciktirilmesi ya da sonraya bırakılması eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış çok yaygın ve kişinin kendisini sabote eden bir durum olmasıyla birlikte sebebi tam olarak anlaşılabilmiş ya da tek bir sebebe bağlanabilmiş değildir (Lay, 1986).

Şimdiye kadar yapılan çalışmalar, erteleme davranışını sonuçlarıyla ya da kişilik özellikleri ile olan ilişkisi üzerinden incelemiştir. Kişinin erteleme davranışı, karakteri ve bunun sonucunda ortaya çıkan başarısızlıklar sebep sonuç ilişkisine dayalı veriler olarak incelenmiştir (Rothblum & Solomon, 1984).

Erteleme davranışı akademik, iş ya da günlük hayatta gözlemlenebilir ve her alanda farklı durumlarda kendini gösterebilir. Bu davranış biçimi genellikle durumsal olarak ele alınır ya da kişilik özelliği olarak değerlendirilir (Rothblum & Solomon, 1984).

Bu bölümde öncelikle şema terapi modeli ve erteleme davranışı incelenecektir. Şemaların ve özellikle ebeveyn tutumları ve modlarla ilişkisine değinilecektir. Ardından şemalar ile erteleme davranışı arasında, eğer varsa, ilişkinin nasıl olduğu incelenecektir.

1.1. Şema Terapi Modeli

Şema terapi bilişsel davranışçı terapiye yenilikçi ve bütüncül bir yaklaşım katarak geliştirilmiştir. Geştalt, yapısalcı ve psikoanalitik terapi yöntemlerinden de beslenerek daha bütüncül bir yaklaşım oluşturulmaya çalışmıştır. Özellikle bilişsel davranışçı terapilerde başarı elde edilememiş, eksen 1 ve eksen 2 alanlardaki psikopatolojiler için oluşturulduğu belirtilmiştir (Young, 1994).

Young (1990-1999), temelde geleneksel bilişsel davranışçı terapilerle iyileşme gösteremeyen, "tedavi başarısızlığı" olarak nitelendirilen hastaları tedavi etmek için

şema terapiyi geliştirdiğini belirtir. Birkaç farklı terapi tekniğinin entegre edilmesi ile bilişsel davranışçı terapinin üzerinde genişleyen sistematik bir yaklaşımla oluşturulmuştur. Şema terapi hastaya bağlı olarak kısa, orta ya da uzun dönem olabilmektedir.

Şema terapi modeli erken dönem yaşantılar ve ebeveynlik tutumlarının kişiyi yetişkinlik dönemi ilişkilerini ve davranışlarını etkilediğini savunur. Ebeveynlerle kurulan ilişki türü şemaların oluşmasını ve ardından baş etme yöntemleri geliştirmelerine sebep olabilmektedir. Erteleme de bir kaçınma davranışı olarak kendini gösterebildiğinden şemalar ve erteleme arasındaki ilişki bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır.

1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

Erken dönem uyumsuz şema oluşumları terk etme, istismar, ihmal ya da reddetme gibi çocukluk dönemine ait hatıra, duygu, bedensel duyum ve bilinç olarak tanımlanır (Young ve arkadaşları, 2003). Bu şemalar kendini tekrar eden, katı, yıkıcı hayatta kalmaya yönelik değiştirilmesi zor örüntülerdir (Young ve Lindemann, 1992). Bir şemanın beyin biyolojisini Young şu şekilde kavramsallaştırır: “Amigdala sisteminde saklanan duygular ve bedensel duyumlar daha önce listelenen tüm özellikleri taşır. Ne zaman ki birey, bir şema gelişimine sebep olmuş olan çocukluk anısını hatırlatacak bir uyarı ile karşılaşır, o olayla ilgili duygular ve bedensel duyumlar amigdala tarafından bilinçsizce harekete geçirilir ya da eğer birey bilinçli ise bu duygu ve bedensel duyumlar bilinçten daha hızlı harekete geçirilir”. (Young ve arkadaşları, 2003). Yani farkında olunmasa da anılar belirli uyarılarla özdeşleşerek kişinin hayatının ileriki dönemlerine aktarılır.

Şemalar kişiler için tutarlılık ve kontrol hissi sağladığından acı verse de değişime karşı oldukça dirençli ve güçlüdürler. (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010). Erken dönemde çevreye uyum sağlamayı sağlayan şemalar daha sonra uyum bozucu hale gelmekte, kişilerin kendilik algılarına ve toplumla olan ilişkilerine zarar vermektedir (Young ve Klosko, 1994). Olumsuz çocukluk deneyimleri sonucu gelişen uyumsuz şemalar kişilik

bozukluklarının temelini oluşturabildiği gibi, bazı kronik eksen I durumlarıyla da ilişkilendirilebilmektedir. (Young ve arkadaşları, 2003). Şema Terapi, gelişimin erken dönemlerine uzanan kökenleri olan psikolojik bozuklukların anlaşılmasına ve tedavisine yönelik kuramsal ve uygulamaya yönelik bir modeldir.

Young, şemaların basitçe karşılanmayan en temel ihtiyaçlardan kaynaklandığını söyler. Şema terapi de farz edilen en temel ihtiyaçların da 5 alandan oluştuğunu varsaymaktadır.

- 1- Güvenli bağlanma (güven, istikrar ve kabul de bu alana girmektedir)
- 2- Otonomi, yeterlilik, kimlik farkındalığı
- 3- Değerli ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü
- 4- Doğallık ve oyun
- 5- Gerçekçi sınırlar ve irade (öz kontrol) (Young ve arkadaşları, 2003)

Dolayısıyla ihtiyaç duyulan ve olması gereken bu en temel gereksinimlerin karşılanmadığı durumlarla uyumsuz şemalar oluşmaktadır. Bu en temel ve güvenilir ihtiyaçlar karşılanmadığında onlara karşı oluşan 5 farklı şema alanı ortaya çıkmaktadır. Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimsizlik ve Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarıdır. Bu 5 şema alanının altında ise toplanan 18 şema boyutu bulunmaktadır.

Beş şema alanı altındaki 18 şema boyutları şu şekildedir;

- 1) Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema alanı
 - Terk edilme/ istikrarsızlık
 - Güvensizlik/ süistimal edilme
 - Duygusal yoksunluk
 - Kusurluluk/ utanç
 - Sosyal izolasyon/ yabancılaşma
- 2) Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı
 - Bağımlılık/ Yetersizlik
 - Hastaların ve tehditlerin karşısında dayanıksızlık
 - İç içe geçme /gelişmemiş benlik
 - Başarısızlık

- 3) Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı
 - Hak görme/ büyüklük
 - Yetersiz Özdenetim
- 4) Diğer Yönelimlilik Şema Alanı
 - Boyun eğicilik
 - Onay arayıcılık
 - Kendini feda
- 5) Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı
 - Karamsarlık
 - Duyguları Bastırma
 - Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik
 - Cezalandırma (Young, Klosko, & Weishaar, 2003).

1.1.1.1. Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı: Bu alanında kişiler başkaları ile güvenli ve tatmin edici ilişkiler kuramazlar. Bu kişiler yakın ilişkilerinde istikrar, sevgi, güven, fiziksel ve duygusal olarak doyurulma ve ait olma gibi en temel ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inandıklarını düşünürler. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı olan kişilerin ailelerinin genellikle tutarsız, reddedici, soğuk ve psikolojik ya da fiziksel tacize meyilli aileler olduğu görülmektedir.

Bu şemaya sahip kişilerin uzun vadede kendilerine zarar veren ilişkilerin içerisinde oldukları ya da hiç ilişki içerisine girmeden yaşamlarını sürdürmeye çalıştıkları gözlemlenebilir.

1.1.1.2. Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı: Otonomi kişinin ailesinden sağlıklı bir şekilde ayrışıp yaşına uygun işlevselliği bağımsız olarak gerçekleştirebilme yetisi olarak tanımlanır. Bu şema alanına sahip kişilerin ya kendileri için her şeyi yapan aşırı koruyucu ebeveynleri ya da – az da olsa- gerekli ilgiyi göstermeyen ebeveynler oldukları görülmektedir. Ya çocuğa yetki alanı vermeyerek sorumluluk almasını önledikleri ya da yetersiz bakım ve ilgiden kaynaklı öz güvenlerinin eksik olmasına sebep oldukları görülmektedir. Bu kişilerin kendileri ve dünya ile ilgili beklentileri ile ebeveynlerinden ayrışma ve bağımsızlaşma

davranışlarının birbiri ile çatıştığı görülmektedir. Ayrıca ileriki yaşlarda bu kişilerin ilişki kurma, bireysel hedef oluşturma ve bunlara ulaşmak için yetenek elde etme konusunda da sorun yaşayabildikleri görülmektedir.

1.1.1.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı: Bu alanda şemaları olan kişiler öz disiplin konusunda yeterli iç sınırlar geliştirmemişlerdir. Başkalarının hakkına saygı gösterme, sözlerinde durma ya da uzun süreli ilişkiler konusunda zorluk yaşarlar. Bu kişiler genellikle bencil, narsist ya da sorumsuz olarak da tanımlanırlar.

Genellikle sınır kavramı olmayan ve fazla hoşgörülü denebilecek ailelerde yetişmişlerdir. Küçükken başkalarının haklarına saygı gösterecek şekilde yetiştirilmedikleri gibi yetişkinlik dönemlerinde de uzun vadeli faydalar için kısa dönemli faydaları göz ardı eden yetişkinlere dönüşebilirler.

1.1.1.4. Diğer Yönelimlilik Alanı: Bu şema alanındaki kişiler kendi ihtiyaçlarını görmezden gelirken, başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye aşırı önem verirler. Bunu da daha çok kabul görmek ve duygusal bağı devam ettirebilmek adına yaparlar. Bu kişiler çocukluk dönemlerinde de kendi duygularına göre hareket edememiş, o yüzden yetişkinlikte de davranışlarını kendi duygularına göre değil karşısındakilerin davranış ve isteklerine göre şekillendiren kişiler olurlar. Bu kişilerin ailelerinde genellikle ya ebeveynlerin duyguları ön plandadır ya da sosyal Kabul kişisel ihtiyaçların önüne geçmiştir.

1.1.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı: Bu şema alanında olan kişiler kendi duygu ve dürtülerini bastırırlar. Kendi mutlulukları pahasına da olsa içselleşmiş kurallarına uymaya çalışırlar. Çocukluklarına bakıldığında eğlence ve doğallığın yerine bastırılmış, sıkıcı, kontrolcü ve bireysel kontrolün yüksek olduğu bir dönem görülür. Neşeli ve spontan olanın yerine olumsuz yaşam olaylarına karşı tetikte olmayı ve hayatı kasvetli olarak kabul etmeyi öğrenirler. Eğer devamlı tetikte olmazlarsa hayatlarının parçalanacağına olan inançlarından hep kaygılı kötücüdürler. Bu şema alanının oluşmasında kendilerinden ve çocuklarından yüksek beklentileri olan ebeveyn tutumlarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Şema terapi erken dönem uyumsuz şemalarla baş edebilmek ve hayata devam edebilmek için küçük yaşlardan itibaren geliştirilen bazı baş etme yöntemleri olduğunu söyler. Bunlar çocukluğun ilk dönemlerinde baş edebilmeyi bazen hayata devam edip hayatta kalabilmeyi sağlasa da yetişkinlik döneminde artık kişiye ve ilişkilerine zarar vermeye başlamaktadır. Şema terapi bu baş etme yöntemlerine uyumsuz başa çıkma yöntemleri demektedir. Bir sonraki bölüm uyumsuz başa çıkma yöntemleri ile ilgili bilgileri sunmaktadır.

1.1.2. Uyumsuz Başa Çıkma Yöntemleri

Danışanlar şemalara uyum sağlamak için yaşamın erken dönemlerinde uyumsuz başa çıkma biçimleri ve tepkileri geliştirirler, böylece şemaların genellikle ortaya çıktığı gergin, ezici duyguları yaşamak zorunda kalmazlar. Bununla birlikte, başa çıkma stillerinin bazen danışanın şemadan kaçınmasına yardımcı oluyor olmasına rağmen iyileşmeye bir katkısı bulunmamaktadır. Uyumsuz başa çıkma modları şemanın devamını sağlayan araçlara dönüşmektedir. Young (2003) “Şema; anıları, duyguları, bedensel duyularını ve bilişleri içerir, fakat kişinin davranışsal tepkilerini içermez. Davranış şemanın bir parçası değildir; başa çıkma cevabının bir parçasıdır” der.

Şemaların başa çıkma tarzlarından ayrılma nedeni, her danışanın aynı şema ile baş edebilmek için hayatlarının farklı aşamalarında farklı durumlarda farklı baş etme biçimleri kullanmasıdır. Bu sebeple şemalar sabit kalsa da bir bireyin, şemalarla başa çıkma stilleri zaman içinde değişebilmektedir.

Tüm organizmaların tehdit karşısında üç temel cevabı vardır: savaş, kaç ya da don. Şemalarda ise aşırı telafi, kaçınma ve teslim olma şeklinde başa çıkma biçimlerine karşılık gelir. Daha geniş anlamda bakarsak, “savaş” aşırı telafi, “kaç” kaçınma ve “don” teslim ol anlamına gelmektedir. (Young ve arkadaşları. 2003).

1.1.3. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri

Young ve arkadaşlarına (2003) göre şemaların kökeninde erken dönem yaşantıların önemi çok fazladır. Buradan yola çıkarak kişilerin psikolojik olarak sağlıklı bireyler

olabilmeleri için çocukluk döneminde evrensel bazı temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Bu temel ihtiyaçlar: ötekine güvenli bağlanma, otonomi (özerklik), yetkinlik ve kimlik algısı, duyguların ve ihtiyaçların ifade edilebilmesi ile kendiliğinden olma ve oyundur (Soygüt, G., & Çakır, Z., 2009). Bu temel ihtiyaçların karşılanması ve ebeveynlik şekilleri ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkilere işaret eden birçok kuram olduğu da görülmektedir.

Bu bağlamda bağlanma kuramında (Bowlby, 1982) bebeklerin ilk ve sürekli bakım verenleri ile kurdukları bağın uzun vadede dünya ve diğer kişiler ile kuracakları ilişkilere zemin hazırladığını bu sebeple ileriki dönemde sahip olabilecekleri psikopatolojileri etkileyebileceğinden bahseder. Bir diğer kuram olan bilişsel kurama göre ise ruhsal durum bozukluklarının oluşmasında kişinin kendisi ve dünya ile ilgili olumsuz inançların rol almaktadır. Bunun oluşumunun da erken dönem bakım verenle kurulan ilişkili olduğu söylenmektedir (Beck, 1976).

Young ve arkadaşlarına (2003) göre ise, şemaların gelişiminde, yaşlıların, çevrenin, okulun da etkisi olmakla beraber, özellikle şema oluşumlarında onların etkisi ebeveynlerin etkisi kadar güçlü değildir. Bu alanda Soygüt ve arkadaşlarının önerdiği modelde, gereksinimlerin engellenmesi; örselenme kurbanlaştırılma; aşırı korunma; önemli diğer kişilerin seçici içselleştirilmesi ya da seçici özdeşim kurma erken dönem uyumsuz şemaların gelişimiyle ilişkili dört temel erken dönem yaşantısı olarak adlandırılmıştır. (Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2008)

Evrensel kabul gören temel ihtiyaçların karşılanmadığı, duygusal bakımdan yoksun bırakan ebeveynlik davranışının duygusal yoksunluk; istikrarsız veya dengesiz davranışların terk edilme/istikrarsızlık şemalarının oluşmasına sebep olabileceği belirtilmektedir. Güvensizlik/suistimal edilme şeması sömürücü/istismar edici ebeveynlik şekli ile oluşabileceği; aşırı korumacı ebeveynliğin ise bağımlılık/yetersizlik ve hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarını oluşturabileceği belirtilmiştir. Kusurluluk/utanç şeması cezalandırıcı, eleştirel ve kusur bulucu ebeveynlik ile; şımartıcı, hak görme/büyüklik şeması ise sınırsız izin verici, sınır

koyamayan ya da duygusal bakımdan eksik bırakan ebeveynlik şekilleri ile ilişkilendirilmiştir. Başarısızlık şeması başarı odaklı, koşullu sevgi veya cezalandırıcı ebeveynlik tarzları ile ilişkilendirilmiştir.

Tablo 1.1. Erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen ebeveynlik biçimleri ve karşılık gelen alt boyutlar

Alt boyut	İlişkilendirilmiş Duygu	Örnek
Duygusal yoksunluk	Duygusal gereksinimlerinin diğerleri tarafından karşılanmayacağı beklentisi	Bana karşı sıcak ve şefkatli değildi
Terk Edilme/İstikrarsızlık	Önemli öteki ile olan yakın ilişkilerinin kalıcı olmayacağı inancı	Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı
Güvensizlik/Suistimal Edilme	Diğerlerinin fırsatını bulduklarında kişisel çıkarları için kendilerini kullanacağı, inciteceği, yalan söyleyeceği, kandıracağı, küçük düşüreceği ya da manipüle edeceği beklentisi	Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti
Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Her an baş edemeyeceği felaketler olacağına yönelik aşırı bir korku yaşama	Beni aşırı korurdu
Bağımlılık/Yetersizlik	Başkalarının yardımı olmadan günlük sorumluluklarını yerine getiremeyeceği ya da diğerlerine bağımlı olduğu inancı	İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı
Kusurluluk/ Utanç	Kendini kusurlu, kötü, değersiz, aşağı hissetmeye ve sevilemez olduğuna inanma	Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış biri gibi hissettirdi
Başarısızlık	Yaşamın çeşitli alanlarında diğerlerinden daha yetersiz olduğu ve kaçınılmaz olarak başarısız olacağı inancı	Hayatta başarısız olacağıma inandı
Duyguları Bastırma	İçten gelen duygu ve davranışların bastırılması	Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı

Tablo 1.1. Devamı

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik	Çeşitli olumsuz duygulardan ve onaylanmamaktan kaçınabilmek için çeşitli ulaşılması oldukça güç standartları içselleştirme ve bu standartlar sebebiyle eleştirel olma	Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı
Kendini Feda	Kendi ihtiyaçlarını arka plana atmak pahasına diğerlerinin gereksinimlerini karşılamaya çalışma	Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı
Hak Görme/Büyüklik	Diğer insanlardan üstün olduğu, bu yüzden çeşitli ayrıcalıkları ve özel hakları olduğu inancı	Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi
Yetersiz Özdenetim	Dürtülerini ve duygularını kontrol edememe	Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi
İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik	Önemli ötekiyle bireyselleşmeyi engelleyecek derecede iç içe olmaya ve kendine ait bir kimlik duygusunun olmaması	Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum
Karamsarlık	Yaşamın olumsuz taraflarına odaklanmaya ve hayatın çeşitli alanlarında işlerin kötü gideceği beklentisi	Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi
Cezalandırılma	Hata yapan kişilerin hatalarından dolayı sert bir biçimde cezalandırılması gerektiği inancı	Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu
Onay Arayıcılık	Benlik saygısını sürdürebilmek adına diğerlerinin onayını kazanmaya çalışma	Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi

1.2. Erteleme Davranışı

1.2.1. Erteleme Davranışı Nedir?

Erteleme kavramı, Latince “procrastinare” kelimesinden gelmektedir ve ilk olarak 1548 yılında İngilizcede “procrastination” olarak kullanılmıştır. Kişilerin günlük yaşantılarında sıklıkla sergiledikleri erteleme davranışı, önemli ve gerekli işlerin

sebepsiz yere öznel bir sıkıntı yaratacak şekilde veya öznel sıkıntı yaratana dek ertelenmesi olarak tanımlanır (Ferrari, 1995; Sirois, 2007). Lay (1986) ise ertelemeyi, olumsuz sonuçların farkında olunmasına rağmen göreve başlamanın veya görevin tamamlanmasının planlanan tarihten sonraya geciktirilmesi olarak tanımlamıştır. Kişi üzerinde baskıya yol açan ve kişinin yetersiz performans sergilenmesiyle (Balkıs, 2013; Orpen, 1998) sonuçlanan bu sorun ergenlerde ve yetişkinlerde yaygın olarak görülür (Haycock, McCarthy, ve Skay, 1998; Ferrari, 2001; Steel, 2007). Çalışmalar, erteleme depresyon (Stöber ve Joormann, 2001), anksiyete (Beutel ve ark., 2016), stres (Sirois ve Tosti, 2012; Tice ve Baumeister, 1997) ve yaşam kalitesinin düşmesi gibi ruhsal iyilik hali üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığını ve fiziksel sağlık problemlerine (Tice ve Baumeister, 1997) neden olduğunu ortaya koymaktadır (van Eerde, 2003; Sirois, 2004; Steel, 2007; Beutel ve ark., 2016). Bunlara ek olarak erteleme ve intihar eğilimi arasında da ilişki bulunmuştur (Klibert, Langhinrichsen-Rohling ve Saito, 2005).

1.2.2. Erteleme Davranışının Kuramsal Temelleri

Günümüzde erteleme nedenlerini araştıran çalışmalara ilginin artmasının yanı sıra bu davranış biçiminin ele alınması çok eski ve kapsamlı kuramlara dayanmaktadır. Erteleme davranışının nedenlerini ve sonuçlarını açıklayan kuramlar genellikle erteleme karmaşık ve birden fazla faktöre bağlı olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte, farklı teorisyenler erteleme farklı türlerine ve yönlerine dikkat çekmiştir (Ferrari, 1995).

İnsan davranışını kapsamlı bir şekilde açıklayan Freud'a göre erteleme bir rastlantı değildir. Freud, görevlerden kaçınmayı egoyu tehdit eden durumlarda başvurulan bir savunma mekanizması olarak ele almıştır. Freud savunma teriminin benliğin hoş olmayan ya da katlanılamayan durumlardan kaçınmak için başvurduğu eylemler olarak tanımlar. Freud'a göre "bastırma" temel savunma mekanizmasıdır. Tehdidin dürtüden geldiği bir durumda kaçmak işe yaramayacağı için, bastırmaya başvurulur. Bir dürtünün bu tür bir akıbete uğramasının nedeni, dürtünün amacına ulaşmasının haz yerine hoşnutsuzluk yaratacak olmasıdır. Bu durumda kaçınma, dürtüler

karşısında değil tehdit edici dış uyaranlar karşısında benimsenen savunma yöntemidir. Görevin tamamlanmasının getireceği haz ya da hoşnutsuzluk ikilemi bilinçdışı bir çatışma yaratır. Çatışmanın yarattığı anksiyetenin katlanılmaz olması görevden kaçınılmasına yol açar. Freud'a göre, nevrotik davranış özellikleri gösteren bir kişi, günlük yaşamın sorunlarıyla uğraşmaktan çok onlardan kaçınma davranışı sergilemektedir (aktaran, Ferrari, 1995).

Görevlerden kaçınma kavramı Freud'un takipçileri tarafından da tartışılmıştır. Erteleme ile ilgili ilk araştırma psikanalitik teorisyenler tarafından yapılmıştır. Blatt ve Quinlan (1967) yüksek düzeyde erteleyen öğrenciler ile düşük düzeyde erteleyen öğrencilerin farklı zaman algılarına sahip olduğunu bulmuş ve yüksek düzeyde erteleyenlerin gelecekteki olayları tahmin etme becerisinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Blatt ve Quinlan (1967) erteleyen öğrencilerin projektif bir teste daha fazla şimdi odaklı hikâye getirdiğini bulmuş; bunu, ertelemenin ölüm kaygısıyla ilgili olduğu şeklinde yorumlamıştır. Erteleyen kişiler zamanın kısıtlılığını bastırarak bilinçdışı ölüm kaygısıyla baş etmektedir.

Psikodinamik yönelimli kuramcılara göre, erteleme çocukluk deneyimleri ve çocukluk çağı travmaları ile ilgilidir (Van der Kolk, 1987). Missildine (1964) erteleme hastalığının görev başarısıyla ilgili olduğunu ve bu hastalığın çocuk yetiştirme tarzından kaynaklandığını öne sürmüştür. Missildine (1964) çocukluk çağında ebeveyn sevgisi ve onayının bir görevi yerine getirmeye bağlı olduğu biçimde yetiştirilen çocuğun çaresiz kaldığını ve görevi yerine getiremediğinde değersiz hissettiğini öne sürmüştür. Yaşamın ilerleyen yıllarında kişisel değerlerinin ve yeteneklerinin değerlendirilmesini içeren görevlerle karşı karşıya kalan yetişkin, bu erken duygularını yeniden yaşama eğiliminde olmaktadır. Kendisinden talep edilen işleri karşılamaya çalışmak yerine, onları ertelemeyi veya yapmamayı tercih etmektedir (aktaran Ferrari, 1995).

MacIntyre (1964) ise iki tipte ebeveyn tutumunun çocukta kronik erteleme davranışına yol açabileceğini öne sürmüştür. Aşırı izin verici tipte ebeveyne sahip çocuk, kendini düzenleme için gerekli otoriteden yoksun kalmakta, böylece zamanın

baskısını deneyimlememekte ve sıklıkla gerekli işlerin tamamlanma tarihlerini kaçırmaktadır. Otoriter ve talepkâr tipte ebeveyne sahip çocuklar ise ebeveyne yani otoriteye yönelik öfke duymaktadır. Bu çocuklar benzer şekilde zamanın üzerinde kurduğu otoriteye de öfkelenmektedir. Bu bağlamda, bağımsızlığını korumak pahasına başarısızlığı göze alarak işlerini erteleyecektir (Akt. Ferrari, 1995). Sonuç olarak bu kişiler kendileriyle ebeveynleri arasındaki erken çocukluk çatışmalarını anımsatan herhangi bir görevi yerine getirmekte zorlanacaktır. Yuen (1983) de otorite öfkesinin ertelemeye büyük katkı sağladığını vurgulamaktadır. Burka ve Yuen (1983), ertelemenin özgüven duygusunu koruma stratejisi olduğunu vurgulamıştır. Öz-saygıları yüksek performansa dayanan kişiler için erteleme, onların yeteneklerini tam olarak test etmekten kaçınmalarını sağlar. Böylece, kaçınma yeteneklerinin gerçek performanslarından daha yüksek olduğu inancını korumaya hizmet eder. Burka ve Yuen (1983) çalışmalarında zayıf benlik algısının, erteleyiciler arasında yaygın olarak bulunan bir kişilik özelliği olduğunu gözlemlemiştir. Ancak, benlik saygısı ve erteleme ilişkisini ortaya koyan veriler sınırlıdır. Örneğin, Avustralya'da üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öz saygı, erteleme konusundaki varyansın yalnızca %5'ini açıklamaktadır (Beswick, Rothblum, ve Mann 1988).

Psikanalitik ve psikodinamik kuramların açıklamaları ampirik olarak test edilmeye uygun görülmesi de bu kuramlar birçok araştırmanın çıkış noktası olmuştur ve bu kuramların açıklamalarını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Ferrari ve Olivette (1994) 84 kadından ebeveynlerinin otorite tarzlarını tanımlamalarını istedikleri çalışmada, otoriter tutumda ebeveyni olanların yüksek erteleme puanlarına sahip olduğunu bulmuştur. Bu kadınlar yüksek oranda bastırılmış öfkeye sahip bulunmuş ve kararsız anneleri olduğunu bildirmiştir. Ayrıca Ferrari, Harriott ve Zimmerman (1999), erteleme davranışı üzerinde ailenin rolünü incelemiştir. Buna göre ailesinden destek alan ve onlardan hoşnut olan bireylerin erteleme davranışlarının daha az olduğu görülmüştür.

Davranışçı kurama göre erteleme davranışı, öğrenilmiş bir alışkanlıktır. McCown'a (1986) göre bu alışkanlık zevk veren etkinlikler ve kısa vadeli ödüllerin kişi tarafından

tercih edilmesinin pekiştirilmesiyle oluşmaktadır (aktaran Haycock ve ark., 1998). Dolayısıyla davranışçı kuramcılar, erteleme davranışını açıklarken güdü, pekiştireç, ceza ve ödül kavramlarına vurgu yapmaktadırlar (Vural ve Gündüz, 2019) Örneğin, Ferrari ve arkadaşları (1995), erteleme davranışını kuramsal olarak açıklarken klasik öğrenme modelini temel almaktadırlar. Klasik öğrenme kuramına göre erteleme davranışı gösteren birey, bu davranışından dolayı ödüllendirildiğinde ya da yeteri kadar ceza almadığında bu davranışı göstermeye devam etmektedir. Dolayısıyla bireyin geçmiş yaşantısında gösterdiği erteleme davranışı eğiliminin pekiştirilmesiyle, erteleme davranışının bu bireyde kalıcı bir davranış haline geldiğini ifade etmektedirler.

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram'a göre erteleme, akla yatkın olmayan inanışların davranışa dönüştürülmesidir. İş yaşamında yapılan bir dizi çalışmada çalışanların yapmak zorunda olduğu işler ile bağ kuramaması ve işleri akla yatkın bulmaması durumunda erteleme eğiliminin olduğu görülmüştür (Sriois ve Tosti, 2012). Akılcı Duygusal Davranışçı kuramcılar Ellis ve Knaus (1977) ertelemeyi irrasyonel düşüncelerden kaynaklanan duygusal bir rahatsızlık olarak görmektedir. Örneğin; Ellis ve Knaus'a (1977) göre, ertelemeye yol açan temel irrasyonel inançlardan biri, "değerli bir insan olduğumu" kanıtlamak için "bir işi iyi yapmalıyım"dır. Kaçınılmaz olarak, kişi bir işi yapamadığında, irrasyonel inançları benlik saygısında kayba neden olur. Dolayısıyla irrasyonel inançlar, işe başlama ve bitirmeyi ertelemeye sebep olur. Öğrenciler bir ödevi olduğunda "Bu ödev sadece yetersiz bir kişi olduğumu ortaya koyacaktır" diye düşündüğünde ödevi yapmaktan kaçınacaktır. Erteleme eğilimi gösteren kişilerin davranışlarını değiştirmekte bu kadar zorlanmalarının bir nedeni de yalnızca geciktirme yapmaya devam etmelerine neden olarak gerçekdışı varsayımlardan hareket etmeleridir. Ertelemenin (Fritzsche, Young ve Hickson, 2003), olumsuz değerlendirme korkusu (Bui, 2007) ile ilişkili bulunduğu bir dizi çalışma bu bakış açısını desteklemektedir.

Bununla birlikte, Akılcı-Duygusal Davranışçı Kuram'da engellenmeye tahammülsüzlük, duygusal sıkıntıya tahammülsüzlük, hedeflere ulaşmada engellere

ve zorluklara tahammülsüzlük, hızlı adalet ve memnuniyet ihtiyacı gibi bilişsel ve duygusal boyutların ertelemeye ilgili olduğunu tanımlanmaktadır (Dryden ve Gordon, 1993). Ellis ve Knaus (1977) da engellenmeye tahammülsüzlüğü, ertelemenin doğrudan ve ana sebebi olarak görmüştür. Bu bağlamda, engellenmeye tahammülsüzlük inançlarını ölçen çok boyutlu bir ölçüm aracı geliştirilmiştir. Geliştirilen Engellenme-Psikolojik Sıkıntı Ölçeği' nin (Harrington, 2011) dört boyutu; duygusal tahammülsüzlük (örn., üzgün hissedebileceğim durumlara katlanamam), rahatsızlığa tahammülsüzlük (örn., ruh halim iyi olmadığında bir işi yapamam), yetkinlik (örn., diğer insanların taleplerini karşılama gücüne sahip olamam) ve başarının engellenmesinden (örn., bir işi iyi yapma konusunda kendimi yetersiz görüyorsam o işi yapmaya katlanamam) oluşmaktadır. Ölçeğin kullandığı araştırma sonuçlarında boyutların her biri ile erteleme arasında ilişkiler bulunmuştur (Harrington, 2011). Öğrenciler bazen, belirli bir görevi tamamlamak için harekete geçmişken tamamlayamayacaklarına veya engelleneceklerine inandıkları için erteleme davranışında bulunabilmektedirler (Kearns, Gardiner ve Marshall, 2008; Harrington, 2011).

Ferrari ve arkadaşları (1995), bilişsel çarpıtmaların akademik erteleme davranışına katkı sağladığını ileri sürmektedirler. Öğrencilerle yapılan diğer çalışmalarda olumsuz düşünceler tehdit altında hissetmeye (örneğin, "Bunu okumak sıkıcı olacak", "Beceriksiz bir yazarım", "Matematik problemlerini çözemediğimde kendimi aptal hissediyorum") ve nahoş duygular (örneğin, endişe, sıkıntı) yaşamaya sebep olur. Erteleme, bu sıkıntı veren düşüncelerden ve hislerden kaçınmaya katkıda bulunur. Öğrenciler bu nahoş iç deneyimlerden kaçınmak veya onları bastırmak için, daha hoş düşünceler ve duygular (örneğin deneyimsel kaçınma) ortaya çıkarmak amacıyla alternatif faaliyetlerde bulunabilirler (örneğin, TV izlemek, akranlarla vakit geçirmek). Ne yazık ki bu baş etme stratejileri kısa vadeli çözümler üretmektedir. Erteleme akademik stresle baş etmede alışılmış bir strateji haline geldiğinde zararlı sonuçlara yol açabilmektedir. Bu bakış açısı ertelemenin duygu düzenleme amacıyla başvurulan bir davranış olduğu kuramı ile tutarlı görülmektedir (Sirois ve Pychyl, 2013).

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı ise, erteleme davranışını bir ihtiyaçtan vazgeçerek diğerlerini karşılama eğilimi olarak değerlendirmektedir. Bu kurama göre erteleme çoğunlukla alt düzey ihtiyaçların karşılanması için üst düzey ihtiyaçların göz ardı edilmesi durumudur. (Fritzsche, Young, ve Hickson, 2003).

Diğer yandan, ertelemenin kişilik özelliği olarak kabul edilip edilemeyeceği tartışılan bir soru olmuştur. Özellik Kuramına göre erteleme eğilimleri, bireylerin kişilik özellikleri sonucu oluşmaktadır. Bu bağlamda, insanların erteleme düzeyinin zaman ve durum boyunca tutarlılık gösterip göstermediği anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu konuyu ele almak için yapılan çalışmalar ertelemenin yeterli zamansal ve durumsal kararlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Elliot, (2002) 281 katılımcıya 10 yıllık ara ile Yetişkin Erteleme Envanteri uygulamış ve ölçümlerin korelasyonu ertelemenin bir özellik olarak kabul edilmesi için anlamlı düzeyde tutarlı (.77) bulunmuştur.

Kişiliğin açıklanmasında, boyutsal modellerin en önemli temsilcileri Paul Costa ve Robert McCrae'dir. Costa ve McCrae'nin (1992) Beş Faktör Kişilik Kuramı'nda kişiliğin beş boyutu olduğunu keşfedilmiş ve bunların içerdiği özgül kişilik özellikleri belirlenmiştir. Araştırmalarda kuramın sadece batı kültürlerine özgü olmadığı, farklı kültürlerde de tutarlı olarak ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır. Bu beş özellik; "dışa dönüklük, uyumluluk, özdisiplin, nörotizm ve deneyime açıklık"tır. Beş büyük kişilik özelliğine ilişkin (Costa ve McCrae, 1992), Van Eerde (2003) akademik ertelemeye düşük öz disiplin arasında güçlü bir ilişki ve yüksek nevrotizm ve düşük dışa dönüklük ile zayıf bir ilişki bulunduğunu göstermiştir.

Flett, Hewitt ve Martin'e (1995) göre sorumluluk duygusundaki eksiklik ertelemeye neden olan Beş Büyük Kişilik Faktörü'nden sadece biridir. Sorumluluk; başarı çabası, görev bilinci, çalışkanlık, organize olma, öz disiplin ve dakik olmadan oluşan kişinin vicdani bir niteliğidir (Costa ve McCrae, 1992). Lisans öğrencileri arasında vicdanlı olma ve erteleme arasındaki ters ilişki (Lay, 1997), yüksek erteleme eğiliminin düşük vicdanlı olma düzeyi ile ilişkili olduğu fikrini savunmaktadır. Lee, Kelly ve Edwards (2005) da öğretmenlerin sahip olduğu sorumluluk bilincinin erteleme davranışını

azalttığını söylemektedir. Doğan, Kürüm ve Kazak (2014), öğrenciler ile yürüttükleri çalışmalarında, erteleme davranışı ile sorumluluk ve duygusal dengesizlik arasında ilişki bulmuştur. Bunun yanında dışadönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık gibi kişilik boyutları arasında belirli bir ilişki tespit etmemişlerdir (Doğan, Kürüm ve Kazak, 2014). Dışadönüklüğün bir yönü olduğu düşünülen heyecan arayışı ile akademik görevleri yerine getirme arasında negatif korelasyon olduğu düşünülmektedir. Heyecan arama yeni deneyimler için çaba harcama ve risk alma isteği ile ilişkilidir (Costa ve McCrae, 1992). Ertelemeye ilişkin olarak heyecan arayışı, bir kişinin özellikle sıkıcı akademik görevlere dikkat vermede zorlanmasına yol açmaktadır (Ferrari, 2000). Fakat bir görev ilgi çekici olarak düşünüldüğünde kişi onunla ilgilenmektedir (Dewitte ve Schouwenburg, 2002).

1.2.3. Erteleme, Dürtüsellik ve Genetik

Tarım toplumlarından önce geleceğe yönelik uzun vadeli planlar oluşturmak için çok az neden vardı ve dürtüsellik, eski çağlarda yaşayan insanların hayatta kalması için (avcı-toplayıcılar) temel ihtiyaçlarını hızlı bir şekilde karşılamayı sağlayan evrimsel bir özellikti. Ancak modern dünya acil ihtiyaçları karşılamadan ziyade uzun vadeli hedefleri gerçekleştirme üzerine kurulmuştur. Günümüz insanların gelecekteki başarıları garanti etmek için birçok uzun vadeli hedefi planlaması ve ilerleme kaydetmesi gerekir.

Steel'e göre (2010) erteleme, dürtüsellik eğiliminin evrimsel bir ürünüdür ve modern bireylerin dürtüsellik için sahip olduğu genetik yatkınlık erteleme davranışlarını açıklayabilir. Bir işi tamamlamak için belirlenen son tarih yaklaşırken ortaya çıkabilecek dürtüsel davranışlar işleri ertelemeye neden olabilir (Ferrari, 1993, 2010). Bu bağlamda, erteleyen bireyler daha çok hoş gidecek aktivite ya da hobilerle meşgul olmakta ve yapılması gereken işleri gereksizce son ana bırakmaktadır (Lay, 1986).

Dürtüsellik ve ertelemeyi açıklayan ortak bir genetik yapının öz düzenleme becerilerinde bozulmaya yol açtığı kabul edilir (Pychyl ve Flett, 2012; Rabin, Fogel, Nutter-Upham, 2011). Beynin yürütme işlevlerinden sorumlu bölgesine ait genetik

kodlar bu özelliklere ait bireysel farklılıkların öngörüsü olabileceği düşünülmektedir. Hem erteleme hem de dürtüsellüğün hedef yönetimi ve kendini düzenleme kabiliyetleri için temel bir sorun olduğuna dair kanıtlar vardır. Çalışmalar erteleme-dürtüsellik ve hedef yönetimi ilişkilerini ortaya koysa da bu özelliklerin ortak bir genetik temeli yansıttığını doğrulamak mümkün değildir (Friedman ve ark., 2008). Buna karşılık, Steel'e (2010) göre bu iki özellik arasında bulunan korelasyon büyük bir genetik örtüşme için doğal bir açıklama sunmaktadır. Gerçekten de son çalışmalar erteleme ve dürtüsellüğün ortaya çıkmasında kalıtsal faktörlerin (sırasıyla% 46 ve% 49) olduğunu göstermektedir. Dürtüsellik ve ertelemeye sebep olan bazı çevresel faktörler olmasına rağmen, bu iki özelliği açıklayan ortak genetik faktörlerin (% 73) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Gustavson, Miyake, Hewitt ve Friedman, 2014). Bu bulgular, Steel'in (2010) genetik olarak ertelemenin dürtüsellikten kaynaklanan evrimsel bir yan ürün olduğu önerisiyle tutarlıdır.

Ertelemeye ilişkin genetik rolü açıklamaya çalışan Arvey, Rotundo, Johnson, Zhang ve McGue, (2006) ikiz çalışmalarında aynı aile içinde yetiştirilen 118 tek yumurta ve 93 çift yumurta erkek ikizinin, ne kadar erteleme yaptıklarını bildirmelerini istemiştir. Toplanan veriler tek yumurta ikizlerinde konkordans oranının biraz daha yüksek, çift yumurta ikizlerinde daha düşük olduğunu göstermiştir (sırasıyla 0,24 ve 0,13).

Erteleme ile ilişkili beyin anormallikleri üzerine yeterli araştırma olmamakla birlikte, Strub (1989), frontal lob patolojisi ile sonuçlanan bir beyin kanamasından sonra erteleme davranışlarını arttıran 60 yaşında bir erkek vaka bildirmiştir. Böylece, frontal sistemde işlev bozukluğu ile erteleme arasındaki ilişkilerin bazı kanıtları ortaya çıkmıştır (Strub, 1989). Bununla birlikte, yürütme işlevlerinden sorumlu hangi özel bölgelerin erteleme davranışlarına daha fazla katkıda bulunduğu hala açık değildir.

1.2.4. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin çeşitli psikopatolojilerde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Flett ve arkadaşları (1995) mükemmeliyetçiliği ertelemenin temel nedeni olarak görmüştür ve mükemmeliyetçiliği kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine

yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik olmak üzere üçe ayırmıştır (Flett ve Hewitt, 2002). Erteleme davranışı sergileyen bireyler mükemmeliyetçilikle ilgili otomatik düşüncelere sahiptir. (Flett ve ark. 1995). Palmer ve Gyllensten'ın (2008) vaka çalışmasında negatif bir benlik (yetersizim) ve işleri kusursuzca yapma ihtiyacı birbiriyle ilişki halinde mükemmeliyetçiliği yansıtan karmaşık otomatik düşüncelere yol açmaktadır. Genellikle, işlerini sık erteleyen bireyler hem kendilerinin mükemmel olmaları gerektiğini hem de toplum tarafından mükemmel olmalarının beklendiğini düşünür. (Flett ve ark., 1995).

Forst, Marten, Lahart ve Rosenblate' e göre (1990) ise mükemmeliyetçilik yüksek kişisel standartlar, hatalara aşırı dikkat etmek, yüksek ebeveyn beklentilerinin algılanması, yüksek ebeveyn eleştirisinin algılanması, kişinin kendi davranışlarından şüphe duyması ve düzen ihtiyacı boyutlarından oluşmaktadır. Bu bağlamda erteleme mükemmeliyetçiliğin hata yapma konusundaki aşırı endişe boyutuyla ilişkili bulunmuştur ve erteleyen bireylerin hatalara aşırı dikkat ettiği ortaya konmuştur.

1.2.5. Erteleme Türleri

Milgram, Batori ve Mowrer (1994) ertelemeyi beş kategoride sınıflandırmıştır. Bunlar günlük işleri erteleme (düzenleme ve zamanı yönetme yetersizliğinden dolayı gündelik sorumlulukları yerine getirmede yaşanan güçlükler), karar almayı erteleme (zamanında karar alma güçlükleri), nevrotik erteleme (önemli yaşam kararlarını verme konusunda erteleme eğilimi), kompulsif erteleme (davranışsal karar almayı erteleme, işlevsiz erteleme) ve akademik erteledir. Ancak Milgram, Batori ve Mowrer (1994) sıralanan erteleme türlerinin birbiriyle ilişki içinde olup olmadığını ve bireylerde yaşam boyu genelleştirilmiş bir davranış kalıbını temsil edip etmediğini ortaya koymamıştır.

1.2.5.1. Akademik Erteleme

Milgram ve arkadaşları (1992), bazı öğrencilerin akademik görevleri yerine getirmeyi geciktirdiklerini, programlarına zayıf şekilde uyduğunu ve en azından, kaygı duyma,

suçluluk duyguları, kendi kendine suçlama, pişmanlık duyma, suçluluk duyguları, açıkça suçlama veya açıkça görünmediği sürece gerekli akademik görevleri son dakikada tamamladıklarını bulmuşlardır. Üniversite öğrencileri arasında en az %70-%95 (Steel, 2007) ve kronik ve aşırı erteleme %20- %30 civarında olduğu tahmin edilmektedir (Ferrari ve arkadaşları, 1995). Ayrıca Hammer ve Ferrari (2002), yetişkinlerin günlük işlerini sürekli erteleme durumlarının ise akademik ertelemeyle benzer şekilde %20 civarında olduğunu bulmuştur.

1.2.5.2. Karar Vermede Erteleme

Janis ve Mann'ın (1977) çatışma kuramı kararları erteleme zorlukla başa çıkmak için başvurulan baş etme yöntemi olarak görmüştür. Çatışma teorisine göre, kararları erteleme sürecinin temel nedeni sorunlara tatmin edici bir çözüm bulma konusunda karamsarlıktır. Bu nedenle erteleme çatışma ve kararsızlıkla başa çıkmanın bir yoludur. Örneğin, erteleme düzeyi yüksek öğrenciler, derslere devam edip etmeme konusunda derin bir şekilde çatışma yaşayabilmektedir. Bazı durumlarda, hangi konu üzerinde çalışmanın gerekli olduğunu veya hangi konuya çalışacağını seçemeyen öğrenci çalışmaya başlayamaz (Mann, 1982). “Bir karar verdikten sonra bile buna göre hareket etmeyi geciktiririm”; “Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm”; “Son kararı vermeden önce gereksiz işlerle çok zaman harcıyorum” gibi maddelerden oluşan bir Karar Erteleme Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar erteleme yordamaktadır (Mann, 1982).

1.2.6. Erteleme Davranışının Cinsiyetler Arası Farklılığı

Erteleme davranışı ve cinsiyetler arası farklılık daha eski zamanlarda farklılık gösteriyor olsa bile bu daha çok yetişkinlikte kendine güven ve yetiştirilme tarzına bağlı sonuçlar olarak değerlendirilmiştir. Coopersmith'in (1967) düşük özgüven ile ilişkilendirdiği otoriter ebeveynlik tarzının kadınları erkelerden daha fazla etkilediği kanısı araştırmalarda daha yaygındır (Fischer & Crawford, 1992)

Bugüne geldiğimizde ise yeni dönemde yapılan araştırmalarda ise erteleme ile cinsiyetler arasında bir farklılığa ulaşılamadığı görülmektedir. (Effert & Ferrari, 1989;

Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984). Öte yandan sadece ertelemeden kaynaklı endişenin kadınlarda erkelere nazaran daha fazla olabileceğine dair de görüşler mevcuttur. (Rothblum et al., 1986)

Ferrari ve arkadaşlarının 1995 de yaptıkları bir araştırmada sınav endişesini kadın ve erkeklerde erteleme ile direk ve pozitif bir etkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Aynı zamanda ertelemenin depresyonla da direk bir ilişkisi olduğu ve kadın ve erkeklerde aynı derecede olduğu sonucuna da varmışlardır. (Ferrari ve arkadaşları,1995)

1.3. Araştırma Amacı ve Soruları

Bu araştırmanın amacı 25-60 yaş aralığındaki yetişkinlerin gündelik hayattaki erteleme davranışının erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisini incelemektir. Bu alanda üniversite öğrencileri ile-yapılmış çalışmalar olmasına rağmen yetişkinler için bu alanda yapılmış çok fazla araştırmanın olmaması, uyumsuz şemalar ve bunların ebeveynlik tutumları ile olan ilişkisi inceleneceğinden alanyazın önemli bir katkısı olacağı düşünülmektedir.

Erteleme davranışı temel bir kaçınma modu olarak ele alınmıştır.

Araştırmanın ana soruları:

- 1- Erteleme davranışı ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler nasıldır?
- 2- Algılanan ebeveynlik biçimleri, şema alanları ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiler nasıldır?
- 3- Young ebeveynlik ölçeği puanları ile Young Şema Ölçeği alt boyutları puanlarının genel erteleme ölçeği puanlarını yordama düzeyi nedir?

BÖLÜM 2

YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini 25-60 yaş arası yetişkinlerden oluşmuş olup yaş ortalaması 35,35 tir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmıştır. Araştırmaya 400 kişi katılmış olup kullanılabilir veri sayısı 382'dir. Örneklem 193'ü (%50,5) kadın; 189'u (% 49,5) erkek olmak üzere toplam 382 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar farklı eğitim ve sosyoekonomik gruplardan seçilmiş olup cinsiyet dağılımı yüzde elliye yakındır. Örneklem çeşitli iş alanlarından farklı sosyo-ekonomik gruplardan seçilmiş olup büyük kısmı İstanbul'dan seçilmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcılara ait Sosyo-Demografik Değişken Bilgileri

Değişken	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Cinsiyet				
Kadın	193	50,5	50,5	50,5
Erkek	189	49,5	49,5	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	
Eğitim düzeyi				
İlköğretim	16	4,2	4,2	4,2
Lise	54	14,1	14,1	18,3
Üniversite	206	53,9	53,9	72,3
Lisansüstü	106	27,7	27,7	100,0
Toplam	382	100,0	100,0	
Medeni durum				
Evli	219	57,3	57,3	57,3
Bekâr	147	38,5	38,5	95,8
Boşanmış	11	2,9	2,9	98,7
Dul	3	,8	,8	99,5
Birlikte yaşıyor	2	0,5	0,5	100
Toplam	382	100	100	
SES				
Alt	56	15	15	15
Orta alt	191	50	51	66
Orta	72	19	19	85
Orta üst	57	15	15	100
Toplam	376	98	100	

Tablo 2.1 Devamı

Değişken	f	%	% _{gec}	% _{vig}
Kayıp veri	6	1,6		
Toplam	382	100		
Yaşıyor (anne)				
Evet	342	90	90	90
Hayır	40	11	11	100
Toplam	382	100	100	
Yaşıyor(baba)				
Evet	302	79	79	79
Hayır	80	21	21	100
Toplam	382	100	100	

Örneklem grubunu oluşturan kişilerin eğitim düzeyine baktığımızda 16'sı (%4,2) ilköğretim mezunu; 54'ü (%14,0) lise mezunu; 206'sı (%53,9) üniversite mezunu ve 106'sının (%27,7) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Örneklem grubunu oluşturan kişilerin medeni durumuna baktığımızda 219'u (%57,3) evli; 147'si (%38,5) bekâr; 11'i (%2,9) boşanmış; 3'ü (%0,8) dul; 2'si (%0,5) birlikte yaşadığı görülmektedir.

Örneklem grubunu oluşturan kişilerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri 56'sı (%14,7) alt gelir grubu; 191'i (% 50,0) orta-alt gelir grubu; 72'si (%18,8) orta gelir grubu; 57'si (%14,9) orta-üst gelir grubu olarak algıladıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan 6 kişi ise (%1,6) sosyo-ekonomik düzeyi sorusunu cevaplamamışlardır.

Katılımcılardan 342 kişinin (%89,5) annesinin hayatta olduğu, 40 kişinin ise (%10,5) anne kaybı yaşadığı verisine ulaşılmıştır. Katılımcılardan 302 kişinin babası (%79) hayatta olduğu, 80 kişinin ise (%20,9) hayatta olmadığı sonucu çıkmıştır.

Tablo 2.2. Betimleyici İstatistik

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama
Yaş	382	25,00	60,00	35,3560
	382			

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Young Şema Ölçeği –Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 18 maddelik Demografik Bilgi Formu verilmiştir. Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini incelemek amacıyla hazırlanan çoktan seçmeli sorular da yer almaktadır. Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu Ek 1'de verilmiştir.

2.2.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3-YŞÖ-KF3 (Young Schema Inventory- YSQSF3)

Young Şema Ölçeği erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi için Jeffrey Young tarafından şema terapi temelinde geliştirilmiştir (Young & Lindemann, 1992). Çalışmada bu ölçeğin kısa formunun 3. Versiyonu kullanılmıştır. Ölçek 90 maddeden oluşmakta olup katılımcıların her maddeyi 6'lı likert tipi ölçek üzerinden derecelendirmesi istenmiştir. Katılımcılar kendilerini tanımlama gücüne göre 1 ile 6 arasında derecelendirme yapmıştır (1 benim için tamamı ile yanlış, 6 ise beni mükemmel şekilde tanımlıyor olarak belirtilmiştir).

Ölçekte her alt boyut 5 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyuttan alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir (Soygüt, Karaosmanoglu, & Çakir, 2009).

Ülkemizde ölçeğin kısa formunun psikometrik incelemesi üniversite örnekleme üzerinden gerçekleştirilmiş olup geçerlilik güvenilirlik çalışması yine üniversite örnekleminde çalışılmıştır. (Soygüt et al., 2009).

Ölçek Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönellilik ve Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarının altında toplanan 18 şema boyutu kapsamaktadır. Alt ölçekler sırasıyla, Terk Edilme, İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/ Büyüklük, Yetersiz Özdenetim, BoyunEğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılıktır.

Ölçeğin faktör analizi sonuçlarına göre belirlenen boyutlarını ve alanlarını temel alan test-tekrar test sonuçlarına göre, şema boyutları için Pearson korelasyon katsayıları r: .66-.82 ($p < .01$) arasında değiştiği bulunmuştur. Şema alanları için yapılan test-tekrar test güvenilirliği analizi sonuçlarına göre Pearson korelasyon katsayıları r: .66-.83 ($p < .01$) arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre kabul edilebilir düzeylerde anlamlı katsayılara ulaşılmıştır. Buna ek olarak iç tutarlılık ile ilgili analizler sonucunda i. Tutarlılık katsayısının $\alpha = .63-.80$ arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre ölçeğin orta düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu söylenmiştir.

2.2.3. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) (Young Parenting Inventory-YPI)

Young'ın ebeveynlik ölçeği 72 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen davranışlardan oluşmaktadır. Katılımcılardan ebeveynlerinin katılımcıların çocukluğundaki davranışlarını derecelendirmesi istenmiştir. Bu derecelendirmede 1 tamamı ile yanlış, 6 ise ona tamamı ile uyuyor olarak değerlendirilmektedir. İlk beş madde duygusal yoksunluk şemasını temsil etmektedir. Bu sebeple de ters puanlanmaktadır. Yüksek puanlanan maddeler anne-babanın erken dönem uyumsuz şema oluşumuna yönelik

olumsuz tutumlarının varlığını işaret etmektedir (Soygüt, Çakır, & Karaosmanoğlu, 2008).

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından yapılmıştır. Anne ve baba için ayrı ayrı çalışılan formlar için 10 alt boyuttan oluşan bir yapı oluşturulmuştur. Bu boyutlar Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı ve Değişime Kapalı/Duyguları Bastıran ebeveynlik olarak belirlenmiştir. YEBÖ' nün Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik boyutundaki tüm maddeler (1, 2, 3, 4, 5, 36, 45 ve 52) ters şekilde puanlanmaktadır. Soygüt ve arkadaşları (2008) tarafından yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin test- tekrar test güvenirliğinin anne formu için $r = .38-.83$ ($p < .01$) arasında, baba formu için ise $r = .56-.85$ ($p < .01$) arasında değişkenlik gösterdiği görülmüştür.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının anne formunda $\alpha = .53-.86$, baba formunda $\alpha = .61,88$ arasında değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin birleşen geçerliği incelendiğinde ölçekten elde edilen puanların anne ve baba formu için YŞÖ-KF3, Young-Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ), YTÖ, SCL-90-R ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin ayırt edici geçerliği incelendiğinde ise anne ve baba formunun alt boyutlarının klinik ve normal gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu gözlenmiştir ($p < .05-.001$ aralığında). Mevcut çalışmada, Young Ebeveynlik Ölçeğinin anne formuna ilişkin iç tutarlılık katsayısı. 62-.90, baba formuna ilişkin iç tutarlılık katsayısı. 56-.90 arasında değişmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen 16 ebeveynlik biçimine karşılık gelen 16 alt boyut ölçeğin özgün formunda yer almaktadır. Bu boyutlar Tablo 2.1'de verilmiştir (Soygüt et al., 2008).

2.2.4. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (Procrastination Scale, Lay, 1986)

Erteleme davranışı Lay (1986)'in genel erteleme eğilimi ölçeği üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçek gündelik genel işleri tanımlayan tek boyutlu 20 soruluk bir ölçektir. Tek boyutlu ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Katılımcılara kendilerini 1 ile 5 arasında değerlendirmeleri istenir (1 Hiç uymuyor, 5 Tamamıyla uyuyor). Bu ölçekte alınacak puan 20 soruda 20-100 arasındadır.

Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlilik güvenirliliğinin yapıldığı versiyon ise 15 maddeden oluşmaktadır. Türkçe versiyonunda puan aralığı 15-75 tir. Puan yükseldikçe erteleme davranışı gösterme eğilimleri artmaktadır.

Ölçek bu alanda uzman üç yargıcı tarafından, İngilizceden Türkçe'ye ve Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiş ve çevriler karşılaştırılarak tek form üzerine fikir birliğine varıldıktan sonra ölçeğin Türkçe formu Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerinde öğrenim gören 293 öğrenciye uygulanmıştır. Bunların 100'üne dört hafta sonra güvenirlik için test-tekrar test uygulaması ve yapılmıştır (Balkıs, 2016).

2.3. İşlem

Araştırmacı tarafından katılımcılara demografik bilgi formu, diğer 3 form ve kişisel onam formu bir arada verilmiştir. Uygulamaların 210 tanesi elden verilmiş olup 190 tanesi online veri şeklinde toplanmıştır. Değerlendirmelerden sonra 382 formun tam doldurulduğu tespit edilip bu sayı üzerinden değerlendirmeler yapılmıştır. Onam formu gizliliğe, tezin amacına ve ortalama ne kadar süreceğine dair bilgileri içermektedir. Katılımcılardan formları gönüllülük esaslı olarak doldurmaları istenmiş ve imzaları alınmıştır. Katılımcıların yorgunluğu göz önüne alınarak Demografik Bilgi Formu son olarak verilmiştir. Formu doldurmaktan vazgeçen katılımcılar araştırmadan ayrılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma sorularına cevap verebilmek için demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, sonra Genel Erteleme Ölçeği toplam puanı, Young Ebevenylik Ölçeği alt boyut puanları ve Young Şema Ölçeği alt boyut puanları için \bar{x} , ss, Sh_x , minimum ve maksimum değerleri hesaplanmıştır. Gruplar arası ortalamaların karşılaştırılmasında ($n>30$) ise t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), ($n<30$) ise Mann-Whitney-U ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunda, farkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek üzere post-hoc tamamlayıcı analizleri (Scheffe ve Tamhane) ve Kruskal Wallis testi sonrasında hangi gruplar arasında farklılığın bulunduğunu belirlemek için Mann-Whitney-U testi kullanılmıştır.

Örneklem grubunu oluşturan kişilerin Genel Erteleme Ölçeği toplam puanı, Young Ebevenylik Ölçeği alt boyut puanları ve Young Şema Ölçeği alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi; Young Ebevenylik Ölçeği alt boyut puanları ile Young Şema Ölçeği alt boyutları puanlarının Genel Erteleme Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

BÖLÜM 3

BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırma sorularını test edilmek üzere yapılan istatistik sonuçları ve analizleri incelenecektir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları uygulandıktan sonra kontrol edilerek hatalı ve eksik doldurulanlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. İlk olarak örnekleme oluşturan grubun demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, sonra Genel Erteleme Ölçeği toplam puanı, Young Ebevenlik Ölçeği alt boyut puanları (Kuralcı/ Kalıplayıcı, Küçümseyici -kusur bulucu, Duy. yoksun bırakıcı, Sömürücü - istismar edici, Aşırı koruyucu, Başarı odaklı- koşullu, Aşırı izin verici, Kötümser-endişeli, Cezalandırıcı, Değişime kapalı) ve Young Şema Ölçeği alt boyut puanları (Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon-Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme Bağımlılık, Yetersiz Öz Denetim, Kendini feda, Terk edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler karşısında dayanıksızlık, Yüksek standartlar, Başarısızlık, Karamsarlık) için \bar{x} , ss, Sh_x , minimum ve maksimum değerleri hesaplanmıştır. Gruplar arası ortalamaların karşılaştırılmasında ($n>30$) ise fark testlerinden Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), ($n<30$) ise Mann- Whitney-U ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu, farkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek üzere post- hoc tamamlayıcı analizleri (Scheffe ve Tamhane) ve Kruskal Wallis testi sonrasında hangi gruplar arasında farklılığın bulunduğunu belirlemek için Mann Whitney - U testi kullanılmıştır.

Örnekleme grubunu oluşturan kişilerin Genel Erteleme Ölçeği toplam puanı, Young Ebevenlik Ölçeği alt boyut puanları ve Young Şema Ölçeği alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi; Young Ebevenlik Ölçeği alt boyut puanları ile Young Şema Ölçeği alt boyutları puanlarının Genel Erteleme Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 21.0 programında yapılmış, anlamlılık minimum $p < .05$ düzeyinde sınınmış ve bulgular araştırmanın amaçları doğrultusunda tablolar halinde sunulmuştur.

3.1. Genel Erteleme Ölçeği Puanları ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Bu bölümde Genel Erteleme Eğilimi davranışı ile katılımcıların sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan analizlerin değerlendirmesi bulunmaktadır.

3.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre:

Araştırmaya katılan kişilerin Genel Erteleme Eğilimi (GEE) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemektedir ($t = -1,48$; $p > ,05$). Yani cinsiyete göre katılımcılar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

3.1.2. Eğitim Düzeyine Göre:

Katılımcıların eğitim düzeyine göre GEE puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark görülmektedir ($\chi^2 = 8,51$, $p < .05$).

Bu farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek üzere Kruskal Wallis H-Testi Sonrası Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre sadece lisansüstü ile üniversite mezunları arasında lisansüstü mezunlarının pozitif bir farklılık saptanmıştır ($p < .01$). Yani lisansüstü ve üniversite mezunlarında erteleme davranışı daha fazla görülmektedir. Diğer eğitim düzeyi grupları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

3.1.3. Medeni Duruma Göre:

Tabloda görüldüğü gibi, genel erteleme eğilimi puanlarının medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında bekâr olan grup için pozitif bir fark olduğu görülmektedir ($t=-2,95$; $p,01$). Bekâr olanların erteleme eğilimi evli olanlara göre daha yüksektir.

3.1.4. Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre:

Genel Erteleme Ölçeği puanlarının algılanan sosyo- ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F=,4,57$; $p<.01$).

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($LF=1,68$; $p>.05$). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği puanlarının algılanan sosyo-ekonomik düzeyine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Scheffe testi sonucunda algılanan orta alt ile orta sosyo-ekonomik düzeyleri arasında orta düzey lehine ($p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

3.1.5. Ebeveynin Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre:

Örnekleme oluşturan kişilerin GEE puanlarının annenin hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, genel erteleme eğilimi düzeylerinin

annesi hayatta olanların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($t= 3,02$; $p<.01$). Yani annesi hayatta olanların erteleme eğilimi daha yüksek çıkmıştır.

Aynı şekilde örnekleme oluşturan kişilerin GEE puanlarının babanın hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, genel erteleme eğilimi düzeylerinin babası hayatta olanların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($t= 2,23$; $p<.05$). Yani babası hayatta olanların erteleme eğilimi daha yüksek çıkmıştır.

3.2. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğinden Alınan Puanlarla Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Genel Erteleme Ölçeğinden alınan puanlarla Young Şema Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonuçlarına göre; genel erteleme eğilimi puanları ile duygusal yoksunluk şema boyutu ($r=,20$), başarısızlık şema boyutu ($r=,40$), karamsarlık şema boyutu ($r=,27$), sosyal izolasyon şema boyutu ($r=, 30$), duyguları bastırma şema boyutu ($r=,20$), onay arayıcılık şema boyutu ($r=,19$), iç içe geçme şema boyutu ($r=,29$), ayrıcalıklık şema boyutu ($r=,21$), terk edilme şema boyutu ($r=,36$), kusurluluk şema boyutu ($r=,33$), tehditlere karşı dayanıksızlık şema boyutu ($r=,17$) ve yüksek standart şema boyutu ($r=,11$) ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.05$). Bununla birlikte genel erteleme eğilimi ile kendini feda ve cezalandırılma şema boyutları puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 3.1. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğinden Alınan Puanlarla Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

		Genel Erteleme Eğilimi		
Young	Şema	N	R	p
Boyutları				
DuygusalYok.		382	,20	,000
Basarisizlik		382	,40	,000
Karamsarlik		382	,27	,000
Sosyal izolasyon		382	,30	,000
Duygulari bastirma		382	,20	,000
Onay arayicilik		382	,19	,000
İç içe geçme		382	,29	,000
Ayrıcalıklık		382	,21	,000
Kendini Feda		382	-,01	,879
Terk edilme		382	,36	,000
Cezalandırılma		382	,02	,857
Kusurluluk		382	,33	,000
Tehditlere day.		382	,17	,000
Yüksek Standart		382	,11	,027

3.3. Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları ile Young Ebeveynlik Ölçeği Ebeveynlik Formları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Anne Formu:

Young Şema Ölçeği puanları ile Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne puanları arasında belirlemek üzere Pearson çarpım moment korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme, terk edilme, kusurluluk ve tehditlere karşı dayanıksızlık şema boyutlarının anne-ebeveyn tutumlarının her biri ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte onay arayıcılık ve ayrıcalıklılık şema boyutları, duygusal yoksun bırakıcı ve sömürücü/istismar edici anne

tutumları haricinde diğer anne tutumları ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir. Kendini feda ve cezalandırılma şema boyutu da duygusal yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici ve aşırı izin verici anne tutumları haricinde diğer anne tutumları ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir. Son olarak yüksek standart şema boyutu ile duygusal yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, kuralcı/kalıplayıcı, cezalandırıcı ve değişime kapalı anne tutumları istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı ($p>.05$) ve küçümseyici/kusur bulucu, aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici ve kötümser anne tutumları ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 3.2. Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları ile Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Kuralcı/Kal.	Küçümseyici	Duy. Yoksun	Sömürücü/istis. koru.	Aşırı
Duygusallık	,211**	,409**	-,349**	,293**	,130**
Basarsızlık	,215**	,333**	-,224**	,268**	,221**
Karamsarlık	,225**	,313**	-,151**	,268**	,247**
Sosyal izolasyon	,231**	,316**	-,164**	,211**	,192**
Duyguları bastırma	,227**	,252**	-,210**	,196**	,204**
Onay aray.	,193**	,175**	-0,039	0,05	,203**
İç içe geçme	,267**	,359**	-,207**	,259**	,369**
Ayrıcalıklık	,200**	,175**	-0,04	0,068	,242**
Kendini Fe.	,261**	,167**	-0,043	0,087	,192**
Terk edilme	,220**	,390**	-,181**	,300**	,219**
Cezalandır.	,228**	,127*	0,018	0,068	,178**
Kusurluluk	,150**	,352**	-,192**	,305**	,225**
Tehditlere Dayan.	,260**	,266**	-,146**	,200**	,203**
Yüksek Std	0,073	,132**	0,007	0,068	,168**

Tablo 3.2. Devamı

Değişkenler	Aşırı izin			Değişime	
	Koşullu/	ver.	Kötümser	Cezalandırıcı	kapalı
	Başarı				
	O.				
Duygusalılık	,235**	,236**	,273**	,261**	,181**
Başarısızlık	,148**	,338**	,174**	,254**	,225**
Karamsarlık	,160**	,220**	,204**	,188**	,112*
Sosyal izolasyon	,260**	,235**	,299**	,224**	,181**
Duyguları bastırma	,185**	,278**	,216**	,187**	,110*
Onay aray.	,303**	,110*	,147**	,151**	,108*
İç içe geçme	,140**	,295**	,232**	,227**	,202**
Ayrıcalıklık	,239**	,188**	,208**	,129*	,164**
Kendini Fe.	,197**	0,062	,202**	,155**	,153**
Terk edilme	,188**	,332**	,234**	,273**	,158**
Cezalandır.	,286**	0,048	,195**	,151**	,165**
Kusurluluk	,183**	,288**	,206**	,216**	,119*
Tehditlere Dayan.	,259**	,218**	,225**	,196**	,132**
Yüksek Std	,259**	,109*	,115*	0,074	0,09

* $p < .05$; ** $p < .01$

Baba Formu:

Young Şema Ölçeği puanları ile Young Ebeveynlik Ölçeği-Baba puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson çarpım moment korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, ayrıcalıklılık, terk edilme, kusurluluk ve tehditlere karşı dayanıksızlık şema boyutlarının baba-ebeveyn tutumlarının her biri ile istatistiksel açıdan düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte cezalandırılma ve yüksek standart şema boyutları, duygusal yoksun bırakıcı baba tutumu haricinde diğer baba tutumları ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermektedir. Kendini feda şema boyutu ise küçümseyici/kusur bulucu, duygusal yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı izin verici ve değişime kapalı baba tutumları ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı ($p > .05$) ve kuralcı/kalıplayıcı, aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, kötümser ve cezalandırıcı baba tutumları ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir ($p < .05$).

Tablo 3.3. Young Şema Ölçeği Alt Boyutlar Puanları ile Young Ebeveynlik Ölçeği-Baba Formu Arasındaki İlişiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Kuralcı/Kal.	Küçümseyici	Duy. Yoksun	Sömürücü/istis.	Aşırı koru.
DuygusalYk	,280**	,432**	-,417**	,344**	,147**
Basarisizlik	,251**	,342**	-,253**	,277**	,252**
Karamsarlık	,258**	,307**	-,171**	,250**	,320**
Sosyal izolasyon	,304**	,382**	-,271**	,300**	,236**
Duyguları bastırma	,249**	,286**	-,284**	,252**	,232**
Onay aray.	,274**	,235**	-,137**	,147**	,239**
İç içe geçme	,303**	,359**	-,231**	,243**	,431**
Ayrıcalıklık	,247**	,244**	-,117*	,132**	,267**
Kendini Fe.	,221**	0,041	0,032	0,03	,206**
Terk edilme	,312**	,414**	-,253**	,357**	,332**
Cezalandır.	,233**	,154**	-0,054	,129*	,172**
Kusurluluk	,252**	,373**	-,238**	,338**	,281**
Tehditlere Dayan.	,328**	,286**	-,174**	,271**	,276**
Yüksek Std	,214**	,208**	-0,07	,150**	,224**

Tablo 3.3. Devamı

Değişkenler	Koşullu/ Başarı O.	Aşırı izin ver.	Kötümser	Cezalandırıcı	Değişime kapalı
DuygusalYk	,180**	,307**	,293**	,305**	,210**
Basarisizlik	,154**	,351**	,175**	,279**	,230**
Karamsarlık	,163**	,220**	,193**	,254**	,171**
Sosyal izolasyon	,208**	,286**	,302**	,270**	,291**
Duyguları bastırma	,115*	,239**	,207**	,223**	,243**
Onay aray.	,270**	,189**	,211**	,224**	,222**
İç içe geçme	,137**	,271**	,224**	,273**	,263**
Ayrıcalıklık	,248**	,247**	,277**	,181**	,213**
Kendini Fe.	,183**	0,064	,169**	,143**	0,094
Terk edilme	,214**	,352**	,243**	,317**	,199**
Cezalandır.	,286**	,106*	,197**	,171**	,210**
Kusurluluk	,160**	,305**	,238**	,243**	,227**
Tehditlere Dayan.	,258**	,221**	,251**	,264**	,203**
Yüksek Std	,241**	,148**	,122*	,167**	,165**

* $p < .05$; $p < .01$

3.4. Young Ebeveynlik Ölçeği Puanları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Genel Erteleme Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Young Ebeveynlik Ölçeği puanları ile Young Şema Ölçeği puanlarının Genel erteleme Eğilimi Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre anne-baba ebeveynlik tutumları ile Young şema alt boyutları, genel erteleme eğilimi ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir ve bununla birlikte anne-baba ebeveyn tutumları ile sahip olunan şema alanları birlikte genel erteleme eğiliminin toplam varyansının %26'sını açıkladığı görülmektedir ($R = ,51$; $R^2 = ,26$; $p < .001$).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin genel erteleme eğilimi üzerindeki göreceli önem sırası; başarısızlık şema boyutu, terk edilme şema boyutu, tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutu, anne-

sömürücü/istismar edici tutumu, anne-küçümseyici/kusur bulucu tutumu, sosyal izolasyon şema boyutu, baba-sömürücü/istismar edici tutumu, duygusal yoksunluk şema boyutu, anne-cezalandırıcı tutumu, baba-kötümser tutumu, yüksek standart şema boyutu, anne-aşırı izin verici tutumu, baba-duygusal yoksun bırakıcı tutumu, kusurluluk şema boyutu, baba-kuralcı/kalıplıyıcı şema boyutu, ayrıcalıklık/yetersiz öz denetim şema boyutu, duyguları bastırma şema boyutu, baba- aşırı izin verici tutumu, baba- değişime kapalı tutumu, anne-duygusal yoksun bırakıcı tutumu, karamsarlık şema boyutu, baba-cezalandırıcı şema boyutu, anne- kötümser tutumu, baba-küçümser tutumu, anne-aşırı koruyucu tutumu ve iç içe geçme/bağımlılık şema boyutu şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece başarısızlık şema boyutunun ($\beta=,25$) ve terk edilme şema boyutunun ($\beta=,19$), genel erteleme eğilimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$). Diğer değişkenlerin ise yordayıcı etkisinin anlamlı düzeyde gerçekleşmediği görülmektedir ($p>.05$)

Tablo 3.4. Young Ebeveynlik Ölçeği Puanları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Genel Ertelme Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	St.	β	t	p	İkil	Kıs
Sabit	26,9	5,33		5,05	,00		
Duygusal Yoksunluk	-	0,84	-	-	,07	,19	-
Başarısızlık	4,17	1,20	0,25	3,47	,00	,39	,182
Karamsarlık	0,33	0,84	0,03	0,39	,69	,27	,021
Sosyal İzol. / Güvensizlik	1,59	1,03	0,12	1,55	,12	,29	,082
Duyguları Bastırma	-	0,80	-	-	,53	,19	-
Onay Arayıcılık	0,63	0,76	0,05	0,82	,41	,18	,044
İç İçe Geçme /Bağımlılık	-	1,36	-	-	,61	,29	-

Tablo 3.4. Devamı

Değişken	B	St.	β	t	p	İkil	Kıs
Sabit	26,9	5,33		5,05	,00		
Ayrıcalıklılık /Yetersiz	1,04	0,79	0,08	1,33	,18	,20	,071
Terk Edilme	3,02	1,20	0,19	2,52	,01	,36	,133
Kusurluluk	1,11	1,38	0,06	0,81	,42	,32	,043
Tehditler Karşısında	-	0,93	-	-	,05	,17	-
Yüksek Standartlar	-	0,78	-	-	,20	,11	-
Anne/Küçümseyici/Kus	2,04	1,52	0,12	1,35	,18	,24	,071
Anne/Duygusal Yoksun	-	1,05	-	-	,90	-	-
Anne/Sömürücü	-	2,42	-	-	,18	,12	-
Anne/Aşırı Koruyucu	-	0,82	-	-	,61	,08	-
Anne/Aşırı İzin verici	-	0,61	-	-	,16	,01	-
Anne/Kötümser	0,28	0,76	0,03	0,37	,71	,15	,020
Anne/Cezalandırıcı	-	1,14	-	-	,24	,10	-
Baba/Kuralcı/Kalıplayıcı	-	0,88	-	-	,27	,14	-
Baba/Küçümseyici	0,69	1,46	0,05	0,47	,63	,27	,025
Baba/Duygusal Yoksun	-	0,92	-	-	,46	-	-
Baba/Sömürücü	1,21	1,95	0,05	0,62	,53	,20	,033
Baba/Aşırı İzin verici	0,74	0,92	0,05	0,81	,42	,26	,043
Baba/Kötümser	0,81	0,76	0,07	1,06	,28	,19	,056
Baba/Cezalandırıcı	-	1,16	0,00	-	,96	,16	-
Baba/Değişime Kapalı	0,63	0,61	0,06	1,03	,30	,17	,055
R=,51 R²=,26 F= 4,65 , Sd= 27 p<.001							

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

4.1 Erteleme Davranışı ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmada ilk olarak erteleme davranışı ile sosyodemografik değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Erteleme davranışında cinsiyetler arası bir farklılık görülmemiştir. Diğer yandan eğitim düzeyinde, medeni durumda ve ebeveynin hayatta olup olmaması değişkenlerinde erteleme davranışı ile ilgili farklılıklar görülmüştür.

Erteleme davranışının cinsiyetler arasında farklılık göstermediği ve bu sonucun alan yazına bakıldığında da erteleme ve cinsiyetler arasında bir farklılık olmadığı sonucunu desteklediği görülmüştür (Effert & Ferrari, 1989; Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984). Cinsiyetler arası farklılıklar olmamakla birlikte Rothblum ve arkadaşları (1986) kadınların erkeklere nazaran ertelemekten kaynaklı stresi daha fazla yaşama riskine sahip olduğunu söylemektedir. Depresyon ve sınav kaygısının erteleme ile doğrudan ilişkisi gözlemlenmiş olmakla birlikte cinsiyetler arası bir farklılık görülmemiştir. (Ferrari, J. R., ve arkadaşları,1995).

Eğitim düzeyindeki farklılıklara gelindiğinde ise lisansüstü ve üniversite mezunlarında erteleme eğiliminin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle akademik alandaki ertelemenin yüksek çıkması bilişsel çarpıtmaların akademik erteleme davranışına sebep olduğu tezini destekleyebileceği düşünülmüştür (Ferrari ve arkadaşları, 1995). Akademik çalışmalarda değerlendirilme alanının fazla ve sık oluşu değerlendirilmeye dair olumsuz kaygılarla birleşince öğrencilerin kendilerini tehdit altında hissetmesine sebep olabilmektedir. Erteleme bu tarz durumlarda olumsuz duygulardan bir kaçınma şekli olarak kendini gösterebilmektedir

Medeni durum verileri incelendiğinde bekâr olanların evlilerden daha fazla erteleme davranışı eğilimi olduğunu görülmüştür. Alanyazında doğrudan medeni durum ve

erteleme arasındaki ilişkiye dair çalışmalar görülmemekle birlikte evlilikle ilişkili diğer davranışlar üzerinden ilişkilendirilebilmektedir. Beş Büyük Kişilik Faktörü'nde ertelemeye neden olan 5 faktörden ikisini sorumluluk duygusundaki eksiklik ve mükemmeliyetçilik olarak açıklar Flett ve arkadaşları (1995). Bu mükemmeliyetçiliği de kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik olmak üzere üçe ayırmışlardır (Flett ve Hewitt, 2002). Burada diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik karar verememe, erteleme davranışı ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca Milgram ve arkadaşlarının 5 kategorideki erteleme sınıflandırmasından olan karar almayı erteleme (zamanında karar alma güçlükleri) ve nevrotik erteleme (önemli yaşam kararlarını verme konusunda erteleme eğilimi)'nin de bekârların evlilik kararı alma konusundaki erteleme davranışları ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Ebeveynin hayatta olma durumuna göre veriler incelendiğinde anne ve baba her iki ebeveyn için de hayatta olma durumunun erteleme eğilimi ile ilişkili olabildiği gözlemlenmiştir. Alanyazıda ertelemenin çocukluk deneyimleri ve travmaları ile yakından ilişkili olup çocuk yetiştirme tarzından kaynaklandığı konusundaki kuramlar çoğunluktadır. Missildine (1964) çocukluk çağında ebeveyn sevgisi ve onayının bir görevi yerine getirmeye bağlı olduğu biçimde yetiştirilen çocuğun çaresiz kaldığını ve görevi yerine getiremediğinde değersiz hissettiğini savunmuştur. Yaşamın ilerleyen yıllarında kişisel değerlerinin ve yeteneklerinin değerlendirilmesini içeren görevlerle karşı karşıya kalan yetişkin, çocukluk dönemi duygularını yeniden yaşama eğiliminde olabilmektedir. Bu durumda da o olumsuz duyguları yeniden yaşamamak için kendisinden talep edilen işleri karşılamaya çalışmak yerine, onları ertelemeyi veya yapmamayı tercih etmektedir (Aktaran Ferrari, 1995).

MacIntyre (1964) ise iki tipte ebeveyn tutumunun çocukta kronik erteleme davranışına yol açabileceğini öne sürmüştür. Aşırı izin verici tipte ebeveyn gerekli otoriteyi sağlayamadığından ve çocuk zamanın baskısını deneyimleyemediğinden çoğunlukla gerekli işlerin tamamlanma tarihlerini kaçırabiliyor. Otoriter ve talepkâr ebeveyn ise çocukta otoriteye karşı öfkeye sebep oluyor. Bu da çocuklarda uzun

vadede zamanında üzerlerinde kurduğu baskıya karşı benzer bir refleks geliştirmelerine sebep olabilir ve başarısızlıklarına rağmen özerkliklerini elde tutabilmek adına erteleme davranışını tekrar edebiliyorlar (Akt. Ferrari, 1995).

Çalışmada alanyazın ile tutarlı olarak cinsiyetler arası bir farklılık görülmemektedir. Çalışmanın başlangıcında cinsiyetler arası toplumsal beklentiler ve kültürel etkilerden kaynaklı farklılıklar olabileceği düşünülmesine rağmen bunun doğru bir yaklaşım olmadığı görülmüştür. Kadınlar üzerinde yarattığı stres düzeyi daha yüksek olsa da her iki cinsiyette de aynı düzeyde kaçınmaya yol açtığını söyleyebiliriz.

Eğitim düzeyinde kişiler arası farklılıklar görölse de eğitim seviyesi yükseldikçe yapılan işlerin daha fazla ölçülebilir olması ertelemenin daha fazla görünür olabildiğini düşündürmektedir. Bir diğer görüş ise eğitim düzeyi yükseldikçe kişilerin yükselen başarı ve yüksek standartlar şemaları ile birlikte ertelemenin artabilme ihtimalidir.

Medeni durum verilerinin alan yazında direk bir karşılığı olmamakla birlikte bu çalışma birliktelik, evlilik gibi sorumluluk ve büyük değişimler gerektiren kararların da ertelenmesinin bir gösterge olabileceğine dair veriler sunmaktadır. Evliliğin hem kararını verme hem de sorumluluğunu alma konusundaki kaçınma davranışından dolayı evlilik ertelenebiliyor diye düşünülebilir.

Ebeveynin hayatta olmamasının birbirine tezat iki nedenden ötürü erteleme davranışı gösterilmemesine sebep olabileceği düşünölmektedir. İlk olarak ebeveynin hayatta olmaması durumu sorumluluğun ve karar alma mekanizmasının bunları yapacak bir başkası olmadığında zorunlu olarak yapıldığını ve ertelenemediğini düşündürmektedir. İkinci olaraksa, ebeveyn eleştirisine maruz kalınmadığında ya da beklentiyi karşılama korkusu azaldığında da erteleme davranışı gösterilmediği düşünülebilir. Her iki durumda da ebeveyni hayatta olmayan kişilerin erteleme davranışı göstermiyor oluşu beklenen bir davranış şekli olarak görülebilir.

Sonuç olarak önemle vurgulamak isteriz ki demografik değişkenlere ilişkin veriler çok kısıtlı bir örneklemden elde edilmiştir. Konuya dair önceki çalışma havuzunun sınırlı

olduğu da göz önünde bulundurulursa, buradaki değerlendirmelerimizin kaçınılmaz olarak spekülatif düzeyde kaldığının farkındayız. Bulguların, genelde alanyazın ile tuttarlılıklar da gözlenmesinden hareketle, mevcut çalışmanın ileriki çalışmalara bir düzeyde sağlayacağını düşünülmektedir.

4.2 Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Şema Alanları ile Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan analiz çalışmalarında, bu değişkenler arasında farklı düzeylerde ilişkiler bulunduğunu gözlemlenmiştir. Bu kısımda algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şema alanları ve erteleme davranışı arasındaki ilişkilere yönelik veriler değerlendirilmiştir.

Genel erteleme eğilimi (GEE) ölçeğinden alınan puanların Young şema ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, ayrıcalıklık, terk edilme, kusurluluk, tehditlere karşı dayanıksızlık ve yüksek standart şema boyutları ile ilişkiler gözlenmiştir. Öte yandan GEE ile kendini feda ve cezalandırılma şemaları arasında doğrusal bir ilişki gözlenmemiştir. Ertelemenin sebeplerine bakıldığında çok farklı sebepleri olduğunu söyleyen alanyazın ile tutarlı bir şekilde birden fazla şemanın erteleme ile ilişkili olabildiği görülmüştür.

Anlamli ilişkisi gözlenen şemaların, erteleme eğilimi üzerindeki ilişki düzeyine bakıldığında sıralama başarısızlık, terkedilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar, kusurluluk, ayrıcalıklık, duyguları bastırma, karamsarlık, iç içe geçme bağımlılık şeklindedir. Bu şemaların ilişkili olduğu şema alanlarına bakıldığında 3 şema alanı ön plana çıkmaktadır. Bu üç alan, zedelenmiş otonomi, kopukluk/ reddedilmişlik ve aşırı tetikte olma şema alanlarıdır ve erteleme eğilimi ile doğrudan ilişkisi olan şema alanları olarak gözlenmiştir.

Zedelenmiş otonomi şema alanında var olan dört şema boyutu da erteleme eğilimi üzerindeki önem sırasında ilk sırada görülmektedir. Bu şema alanındaki temel

sorunlar başarı potansiyeli ile özerklik olarak ortaya çıkmaktadır. Bu şemalara sahip kişiler genel olarak kendilerini bağımlı, güvensiz hisseder ve geleceği kendilerinin belirleyemeyeceğine inanırlar. Bu şemalar sosyal öğrenme olarak gelişebildiği gibi ebeveynlerin aşırı korumacı olması ya da yüksek beklenti içerisinde olmaları durumlarında da ortaya çıkabilmektedirler (Arntz ve Jacob, 2016). Bu şema alanına ait bağımlılık/yetersizlik, hastalık ve zararlar karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/ gelişmemiş kendilik, başarısızlık şemaları erteleme ile en fazla ilişkili olan şemalar olan gözlenmiştir.

Bağımlılık/ yetersizlik şemasına sahip kişilerin çocukluk döneminde çok fazla taleple karşılaşmak durumunda kaldıkları, fikirleri sorulmadığı ya da ebeveynleri tarafından özellikle ergenlik döneminde özerkliklerinin verilmediği gözlemlenmiştir (Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko 2015). Bu şemaya sahip kişiler ya yeterli sorumluluk ve alan vermeyen ya da ya da aşırı talepkâr ebeveynlerle büyümüş kişilerdirler. Yeterli sorumluluk ve alan verilmeyişinden kaynaklı özgüven eksikliğinin neden olduğu, gelişmeyen sorumluluk bilincinin erteleme davranışına sebep olabileceği düşünülmektedir. Sorumluluğa ve sorumluluğun getirdiği sonuçlara katlanmaktan kaçınan kişilerin karar ya da sorumluluk gerektiren her durumdan kaçınabildiği ya da bu durumu olabildiğince erteleyebildiği düşünülmektedir. Erken dönemde başlayan bu kaçınma davranışı yetişkinlik döneminde de erteleme davranışının devam etmesine sebep olabilir.

Hastalık ve zarar karşısında dayanıksızlık ise genelde aşırı korumacı ebeveynlerin olduğu ve her an kötü bir şey olmasından fazlası ile korkan kişilerin sahip olduğu şemadır der Young ve Klosko (2015). Bu şemaya ait kişiler görev almaya ya da herhangi bir işi kendi başlarına yapmaya alışık olmadıklarından, herhangi bir zarara uğramak korkusu ile ertelemeyi kaçınma davranışı olarak kullanıyor olabilmektedirler. Aşırı korumacı ebeveynler ile gelişmeyen zor durumlarla baş edebilme yetisi bu durumdan kaçmak için erteleme davranışına sebep olabilmektedir. İç içe geçme/gelişmemiş kendilik şema boyutuna sahip kişiler kendileri için özel olan kişiler olmadıkça karar veremeyeceklerini hissederler. Genelde etkilendikleri özel kişi

ile iyi ilişkilere sahip oldukları için bu durumdan şikâyetçi değildirler (Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, 2015). Bu şema alanının ertelemeyi etkilemesinin en önemli nedeni iç içe geçmiş benliğin sebep olduğu karar alamama durumu olabileceği düşünülmektedir. Kendi kararlarını almaya alışmamış bir yetişkin karar almanın sorumluluğu için bir başkasına ihtiyaç duyuyor olabilir.

Başarısızlık şema boyutuna sahip kişiler hiçbir alanda başarılı olduklarına ve olacaklarına inanmayan kişilerdir (Jacob ve Arntz,2016) Sınavlar ya da talepkâr durumlar bu kişiler için sorunludur ve bu durumlardan mümkün oldukça kaçmaya çalışırlar. Kendilerini kötü hissettirecek durumlardan ya tamamen kaçar ya da kaçamıyorsa geçiştirecek şekilde karşılık verirler, bu da korktukları sonuçlarla yüzleşmek durumunda kalmamalarına sebep olur. Ayrıca Ellis ve Knaus (1977) ertelemeye yol açan irrasyonel inançlardan birinin de kişinin değerli olduğunu kanıtlamak için işi iyi yapması gerektiğine olan inancıdır der. Bu şemaya sahip kişi işi yapamadığında, kendi zihninde benlik saygısını kaybedeceğinden işe başlama ve bitirmede ertelemeye başvurabilmektedir. Zihnindeki değerli olmayı işi iyi yapmaya, başarmaya bağlayan kişi başarısızlıkla yüzleşmemek için işleri erteleyerek ilerleyebilmektedir. Çok göze batmamaya çalışan kişiler olduklarından da kariyerleri için atmaları gereken adımları atmaz hep erteleyebilmektedirler. Verilecek kararların sonuçlarından korktukları için de bu şemaya sahip kişiler karar alınacak durumları erteleyebilmektedirler. Her bir karar başarı ve başarısızlık alanına taşıyacağı için kişiyi bu durumdan kaçınmak için ertelemeye başvurabilmektedirler.

Erteleme eğilimi üzerindeki ikinci önem sırasına ait şema alanı kopukluk ve reddedilmişlik olarak görülmektedir. Bu şema alanına ait terkedilme güvensizlik/kötüye kullanılma hariç diğer tüm şemaların erteleme eğilimi ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Terkedilme, sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk erteleme ile ilişkili şemalar olarak gözlenmiştir.

Terkedilme şemasına ait kişiler kurdukları ilişkilerin devam etmeyeceğine dair güçlü bir inanca sahiptirler. Genellikle de şemayı tetikleyecek güvenilir olmayan kişilerle

ilişki yaşamaya meyilli olduklarından ilişkileri devam etmez ve bekledikleri son gerçekleşmiş olur. Aynı şema alanına ait kusurluluk da bu şema ile birlikte görülmektedir çoğu zaman (Young ve Klosko, 2015). Kusurlulukla birlikte görülen terkedilme şemasının bu durumla yüzleşmemek adına ertelemeye sebep olabileceği düşünülmektedir.

Terkedilme ve kusurluluk şemalarına sahip kişilerde güvenli bağlanma problemi görülürken, güvenli bağlanan kişilerde daha az duygusal dengesizlik ve daha fazla geçimlilik özelliği bulunduğu belirtirmektedir (Shaver ve Brennan, 1992). Bu kurama göre de güvenli bağlanamayan bu şemalar daha fazla duygusal dengesizlik yaşayarak daha az geçimlilik gösterebilmektedirler ilişkilerinde. Güvenli bağlanamama, kusurluluk ve terkedilme şemalarına sahip kişilerin ilişkilerinin uzun vadeli olamaması evli olmamaları hali ile ilişkili görülebilir. Yine Muris (2006) in yaptığı çalışmasında ertelemeye sebep olan kaygı belirtilerinin terk edilme, sosyal izolasyon ve duyguları bastırma şema alanları ile ilişkili olabileceği savunulmaktadır.

Erteleme eğilimi ile en fazla ilişkili sonuçlar gösteren üçüncü şema alanı ise aşırı tetikte değildir. Bu alana ait karamsarlık, duyguları bastırma ve yüksek standartların erteleme ile yüksek ilişkisi gözlemlenmiştir. Bu şema alanına sahip kişiler kendiliğinden ortaya çıkan duygusal ihtiyaçları yok sayar, dile getirmez ya da gereksiz görürler.

Duygusal bastırma şeması olan kişiler duyguları önemsiz ya da gereksiz görürler. Çocukluk döneminde yaşadıkları üzüntü, öfke ya da sevinç gibi duyguları dalga geçilmiştir ya da yok sayılmış önemsizlenmiştir. Duygularını yaşamayı çocukça ve gereksiz görebilirler. Ya da ile içi çatışmalarda aile bireylerinin duygularını da taşımak zorunda kaldıklarından duygular onlar için tehdit edici ya da bunaltıcı gelebilmektedir. Kendilerini duygusal herhangi bir duruma sokacak durumlarla yüzleşmemek ve kaçmak adına erteleme davranışına başvurabildikleri düşünülmektedir.

Karamsarlık/kötümserlik şemasına sahip kişiler her şeyin kötüye gideceğine inanan, kaygılı ve her an bir sorunla karşılaşacak şekilde yaşayan kişilerdir. Genellikle

ebeveynlerden kopyalanan bir düşünce ve davranış şekli olarak görülmektedir. Bu şemaya sahip kişilerle ilişki kurmak genellikle zordur çünkü şemadan çıkarılmaya çalışılsalar da yeniden kendilerini aynı zihinsel süreçlerin içine çekebilirler (Young ve arkadaşları, 2003).

Her işin sonucunun kötü olacağına inanan kişilerinde karar ya da sorumluluk alma konusunda bu sonu yaşamamak için erteleme davranışını seçtikleri düşünülmektedir. Bu alana ait yüksek standartlar şeması da yine kişiyi daha iyi ve başarılı olmak için baskı altında tutar. Kendiliğinden olan ve eğlenceli etkinlikler yapmak onlar için neredeyse imkânsızdır. Ulaşılmaz ya da imkânsız olsa da kendi standartlarını sorgulamazlar (Jacob and Arntz, 2016). Başarı baskısı çoğu kez kişileri bir işe başlamaktan ya da yapmaktan geri tutabilmektedir. Kendi standartları yüksek olan kişiler de talep edileni istediği gibi yerine getiremeyeceğini düşündüğünden işi yapmak yerine bu durumu ertelerler (Ferrari,1995).

Bu şema alanine sahip kişiler genelde mükemmeliyetçi olarak adlandırılırlar. Mükemmelliteçi kişilik özelliğine sahip olan kişilerin de kendileri için koydukları yüksek standartları yakalamaları gerektiği inancından kaynaklı kendilerine aşırı eleştirel tutum gösterdikleri varsayılmaktadır (Shafran ve Mansel, 2001). Kişinin kendisi ile ilgili bu ön kabulleri, kendine ulaşamayacak hedefler koymasına, yetersiz ve olumsuz değerlendirmesine sebep olup işlevsel olmayan Yüksek Standartlar şema alanıyla ilişkilendirilebilir (Saygılı, G, 2014). Ulaşılmayacak hedefler ve istenene düzeyde başarının elde edilememesi korkusu da ya ertelemeye ya da başlanan işi sonlandırmaya engel olabilir diye düşünülmektedir.

Aşırı uyarılma şema alanına ait üç şemanın erteleme ile yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiş olsa da cezalandırıcılık şemasının olmaması ve başkalarına yönelimlilik şema alanına ait kendini feda şemasının da erteleme ile ilişkisi gözlemlenmemiştir.

Kendini feda şemasına sahip kişiler başkalarının isteklerini karşılama odaklıdır. Buradaki hedef başkalarının fikirlerine uymak değil, başkalarının istek ve ihtiyaçlarını

hızlı bir şekilde fark edip yerine getirmektir (Young ve Klosko, 2015). Dolayısıyla daha etkin ve hızlı davranıp başkalarının ihtiyacı olan şeyleri yerine getirebilmektedirler. Genel olarak fazla kazancı ya da farklı bir getirisi olmadığı halde toplum ya da başkaları faydasına olan işler için çalışan ya da başkalarına zarar ya da sıkıntı vermek istemeyen kişilerde bu şema görülebilmektedir. Ertelemenin başkalarına olan etkisini de düşünerek başkalarına sıkıntı vermemek adına işleri ertelemedikleri söylenebilir. Bu kişilerin kendilerini düşündükleri zaman suçluluk hissettikleri için kendi ihtiyaçlarını geri plana atıp başkaları için her işi ertelemeden öncelikli olarak yaptıkları düşünülmektedir.

Cezalandırıcılık şemasına sahip kişiler hiçbir hatanın ya da yanlışın cezasız kalmaması gerektiğine inanırlar. Kendilerine de karşısındaki kişilere de genellikle acımasız ve eleştireldirler (Jacob and Arntz,2016). Kendilerine ve karşısındakilere olan bu cezalandırıcı tavır hata yapma payını en aza indirmelerine sebep olabilmektedir. Cezaya maruz kalmamak adına verilen işleri ve sorumlulukları fazlasıyla ciddiye alıp erkenden yapmalarının erteleme davranışı göstermemelerine sebep olabileceği düşünülmüştür.

Her iki şemada da gelişimsel dönemde aşırı sorumluluk, başkalarının sorumluluğu ya da ceza durumu olduğundan ertelemeye hakları olmadığını düşündüklerinden erteleme davranışı göstermedikleri düşünülmektedir.

Öte yandan regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise sadece başarısızlık şema boyutu, terk edilme şema boyutu ve tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutunun genel erteleme eğilimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Diğer değişkenlerin ise yordayıcı etkisinin anlamlı düzeyde gerçekleşmediği görülmektedir.

Tüm bu değerlendirmelerle birlikte bu kadar yaygın şema alanı olması ertelemenin tek bir şemaya ait olmadığını ve her bir şemanın kendi içerisinde böyle bir davranışı ortaya çıkarabildiğini göstermiştir. Erteleme bir kaçınma davranışıdır ve kaçınma tek

bir şema için değil tüm şemalar için geçerli bir davranış olarak her bir şemada kendini gösteriyor olabildiği gözlenmiştir. (Young ve arkadaşları, 2003)

4.3 Young Ebeveynlik Ölçeği Puanları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Genel Erteleme Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyinin Değerlendirilmesi

Young Ebeveynlik Ölçeği puanları ile Young Şema Ölçeği puanlarının Genel erteleme Eğilimi Ölçeği puanlarını yordama düzeyini bakıldığında anne-baba ebeveynlik tutumları ile Young şema alt boyutları, genel erteleme eğilimi ile orta düzeyde ilişkili görülmektedir. Bununla birlikte anne-baba ebeveyn tutumları ile sahip olunan şema alanları birlikte değerlendirildiğinde ise genel erteleme eğiliminin toplamının %26'sını açıklamaktadır. Young (1990) ve daha öncesi dönemde de Bowlby (1982)'nin yaptığı araştırmalar ebeveynle erken dönemde kurulan ilişkilerin bilişsel şemaların oluşumundaki önemine dikkat çekmektedirler.

Erteleme ve şemalar arasındaki ilişkide önem sırasına göre öne çıkan ebeveynlik tutumları, anne- sömürücü/istismar edici tutumu, anne küçümseyici/kusur bulucu tutumu, baba-sömürücü/istismar edici tutumu, anne-cezalandırıcı tutumu, baba-kötümser tutumu, anne-aşırı izin verici tutumu, baba-duygusal yoksun bırakıcı tutumu, baba-kuralcı/kalıplayıcı şema boyutu, baba- aşırı izin verici tutumu, baba-değişime kapalı tutumu, anne-duygusal yoksun bırakıcı tutumu, baba-cezalandırıcı şema boyutu, anne-kötümser tutumu, baba-küçümser tutumu, anne-aşırı koruyucu tutumu şeklindedir.

Young Şema Ölçeği ile Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme, terk edilme, kusurluluk ve tehditlere karşı dayanıksızlık şema boyutlarının anne-ebeveyn tutumlarının her biri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ebeveyn tutumlarından çocuğun gelişimini sınırlayan ya da engelleyen davranışların tümü çocukluk dönemi örselenme davranışları olarak adlandırılmaktadır (Taner ve Gökler, 2004). Çocukluk döneminde yaşanan duygusal ve fiziksel istismar ile ihmaller yetişkinlik döneminde kişinin kendisi ile ilgili farklı

sorunlara ve düşük algısına sebep olduğu için, kişilerarası ilişkilerde de problemlere neden olabileceği belirtilmektedir (Mullen ve diğerleri, 1996). Şemalarda etkili olan ebeveyn tutumlarının da ilerleyen dönemlerde bu etkilerden kaynaklı kaçınma davranışı olarak ertelemeye sebep olabileceği düşünülmektedir.

Kendini feda ve cezalandırılma şema boyutu da duygusal yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici ve aşırı izin verici anne tutumları haricinde diğer anne tutumları ile ilişkili görülmektedir. Erteleme davranışı diğer anne tutumlarından kaynaklı şemalarda bir kaçınma davranışı olarak ortaya çıkarken, bu iki şemada aynı etkiyi göstermediği görülmektedir. Anne tutumları bu iki şemanın oluşmasına sebep olsa da ertelemeyi bir kaçınma davranışı olarak oluşturmadığı gözlemlenmiştir.

Son olarak yüksek standart şema boyutu ile küçümseyici/kusur bulucu, aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici ve kötümser anne tutumlarının anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

Young Şema Ölçeği puanları ile Young Ebeveynlik Ölçeği-Baba puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, ayrıcalıklılık, terk edilme, kusurluluk ve tehditlere karşı dayanıksızlık şema boyutlarının baba-ebeveyn tutumlarının her biri ile düşük ve orta düzeyde ilişkili görülmüştür. Bununla birlikte cezalandırılma ve yüksek standart şema boyutları, duygusal yoksun bırakıcı baba tutumu haricinde diğer baba tutumları ile ilişkili görülmüştür.

Kendini feda şema boyutunun kuralcı/kalıplayıcı, aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, kötümser ve cezalandırıcı baba tutumları ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Bu sonuç kendini feda şemasının erteleme davranışı ile doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Bu ebeveynlik tutumuna sahip kişilerin kuralları bozmamak, ceza almamak ya da sevgi ile ilişkilendirilmiş başarıyı yakalamak için ertelemekten her işin yaptıkları düşünülmektedir.

4.4. Genel Değerlendirme

Araştırma sonuçlarına göre erteleme davranışında cinsiyetler arası bir farklılık görülmemiştir. Diğer yandan eğitim düzeyinde, medeni durumda ve ebeveynin hayatta olup olmaması değişkenlerinde erteleme davranışı ile ilgili farklılıklar görülmüştür.

Öte yandan, erteleme davranışının tek bir şema alanı ile değil birden çok şema alanı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçların erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasındaki ebeveyn tutumları ile de doğru orantılı olduğu görülmektedir. Diğer tüm şema alanları ile ilişkileri olduğu görülmüşken kendini feda ve cezalayıcı şema özellikleri ile doğrudan bir ilişki görülmemiştir. Bu veriler erteleme davranışının bu şema alanlarında bir kaçınma davranışı olarak kullanmadığını göstermiştir.

Şema terapi de özellikle çocukluk döneminde ya da ergenlikte ebeveynlik tutumları ile şekillenen kişilik gelişimi üzerinden oluşan bir kuram olduğundan ertelemenin bu şema modeli üzerinden incelenmesinin alan yazına faydalı olacağı düşünülmüştür.

Ulaşılan bulgulara göre erteleme davranışı birden fazla şema alanı ve şema ile ilişkili görülmüştür. Erteleme davranışının birden fazla şemanın kaçınma davranışı olarak ortaya çıkışı şema terapi yöntemi ile çalışılmasının faydalı olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışma ile erteleme davranışının en fazla hangi şema alanı ve şemalarla ilişkili olduğu bilgisine dair bilgiler elde edilmiştir.

Alanyazına bakıldığında, algılanan ebeveynlik biçimleri ve erteleme davranışı ilişkilerini inceleyen çalışmalarda ebeveynliğin gelişimsel etkileri incelenmiş olsa da anne ve baba tutumlarını ayrı inceleyen bir çalışma görülmemiştir. Diğer kuramlar gelişimsel etkileri sadece anne üzerinden incelerken bu çalışmada ebeveynliğin hem anne hem de baba açısından ayrı değerlendirilmesinin alan yazına farklı bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Mevcut çalışmada erteleme ile algılanan ebeveynlik biçimlerinin ve erken dönem uyumsuz şemaların bir bütün olarak ele alınması neden,

sorun ve çözüm önerisini aynı anda sunduğundan davranış değişikliğinin anlaşılması ve tedavi edilmesi açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Yalnızca şema alanı ve şemalarla değil aynı zamanda hangi ebeveynlik biçimlerinin de bu kaçınma davranışına sebep olduğuna dair de bilgi sunması açısından önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Birden fazla ebeveynlik davranışının bu kaçınma davranışına sebep olduğu sonucu farklı şema oluşumunu etkilemesine rağmen aynı kaçınma davranışına sebep olduğu sonucunu da sunmuştur.

4.5. Çalışmanın Klinik Doğruları

Erteleme eğilimi davranışının zedelenmiş otonomi/başarısızlık ve kopukluk/reddedilmişlik, şema alanları üzerinden değerlendirildiğinde kişilik ve kimlik gelişiminin örselendiği kişilerde daha fazla görüldüğü gözlemlenmiştir. Duyguları ile bağlantı kuramayan yetersizlik, eksiklik ve sonrasında da terkedilme korkusu yaşayan kişilerde erteleme eğiliminin daha sık görülüyor olması terapide ilk çalışılacak şemaların hangileri olması gerektiği konusunda yol gösterici olacaktır.

Erteleme ile kendini feda ve cezalandırma şemaları arasında doğrudan ilişki görülmemesi de terapide hangi şemalar, modlar ve ebeveynlik biçimleri ile ilişkili çalışılması gerektiği konusunda yol gösterici olarak değerlendirilmiştir.

Terapi sürecinde zedelenmiş otonomi ve kopukluk reddedilmişlik şema alanlarından çalışılmaya başlanması başarısızlık ve terkedilme şemalarının öncelenmesi önerilmektedir. Ayrıca tüm ebeveynlik biçimlerinin erteleme ile ilişkisinin orta düzeyde çıkması her ebeveynlik biçiminin ertelemeyi bir şekilde etkileyebileceği bilgisinin göz önünde bulundurulması gerektiği bilgisini de vermektedir. Tedavi planının öne çıkan şema alanlarından ve şemalardan başlanarak yapılandırılmasının daha kısa sürede fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

4.6. Çalışmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örnekleminin İstanbul ili ile sınırlı olması ve katılımcıların çoğunluğunun eğitim düzeyinin üniversite ve üstü olması genellenebilirliği engellemektedir. Bu araştırmanın verileri öz bildirim dayalı ölçeklerden elde edilmiştir. Bu nedenle bu araştırmanın bulguları, eldeki ölçeklerin güvenilirliği ile sınırlıdır. Erken dönem uyumsuz şemaların, kişilik özelliklerinin ve erteleme davranışının ölçeklere yansıtılması konusunda taraflılık olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ve soru sayılarının fazla olmasından kaynaklı ortaya çıkabilecek sıkılma, yorulma gibi etkenler verilerin doğruluğunun sınırlılığına neden olabilmektedir.

Çalışmada tek bir erteleme ölçeği kullanılması ertelemenin çeşitliliği ve detaylı bir değerlendirme yapılmasını kısıtlamış olabilmektedir.

4.7. Yeni Çalışmalar İçin Öneriler

Yapılan araştırmada erteleme davranışının tek bir şema ile doğrudan değil birçok şema ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Farklı erteleme ölçekleri ile farklı erteleme çeşitlerinin hangi şemalarla yakından ilişkili olduğunun çalışılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Algılanan ebeveynlik biçimleri ile şemalar üzerinden ilişkiler görülmüşken, daha detaylı bir çalışmada modlardan ve onların da etkilerinden bahsedilmesi çalışmanın verilerinin daha etkili olmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Zaman içerisinde erteleme ve şemalar alanında yapılacak diğer çalışmaların bu ilişkiyi daha iyi anlamamızı sağlayacağı düşünülmektedir. Erteleme araştırmalarının büyük kısmının üniversite öğrencileri arasında yapılmasından kaynaklı daha çok akademik başarı üzerine yapılmıştır çalışmalar. Yeni yapılacak çalışmaların daha geniş demografik değişkenlerle çalışılmasının alanyazına katkısının büyük olacağı düşünülmektedir.

REFERANSLAR

Arvey, R.D., Rotundo, M., Johnson, W., Zhang, Z. Ve McGue, M. (2006). The determinants of leadership role occupancy: genetic and personality factors. *The Leadership Quarterly*, 17, 1-20.

Arslan, R. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiler Arası Bağımlılık Eğilimi Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Balkıs, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement:

Balkıs, M., Duru, E., ve Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, orpeacademic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *European journal of psychology of education*, 28(3), 825-839.

Balkıs, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Balkıs, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 376.

Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.

Beswick, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207- 217.

Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., ve arkadaşları. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range – a German representative community study. *PLoS One* 11:e0148054.

Blatt, S. J. ve Quinlan, P. (1967). Punctual and Procrastinating Students: A Study of Temporal Parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 31(2), 169-174.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. I. Attachment. New York: Basic Books.
Bui, K. (2007). Educational Expectations and Academic Achievement among Middle and High School Students. *Education*.

Burka, J.B. ve Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why You Do It and What to Do About It*. Reading, PA: Addison-Wesley.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: Freeman.

Costa, P. T., Jr. ve McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120–134.

Dryden, W. ve Gordon, W. (1993). *Konfor tuzayı artıyor*. Londra: Sheldon Press

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1979). *Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. Signet.

Effert, B. ve Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 151-156.

Ellis, A. ve Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet.

Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26(1), 75–84.

Ferrari, J. R., & Dovidio, J. F. (2000). Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 127–137.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination research: A synopsis of existing research perspectives. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, 21–46.

Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1).

Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2000). *Procastination: Current Issues and New Directions*. Select Press.

Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and Attention: Factor Analysis of Attention dDeficit, Boredomness, Intelligence, Self-Esteem, and Task Delay Frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 185–196.

- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as Self-Regulation Failure of Performance: Effects of Cognitive Load, Selfawareness, and Time Limits on 'Working Best under Pressure.'. *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406.
- Ferrari, J. R. ve Olivette, M. J. (1993). Perceptions of Parental Control and The Development of Indecision among Late Adolescent Females. *Adolescence*, 28(112), 963–970.
- Ferrari, J. R. ve Olivette, M. J. (1994). Parental Authority and The Development of Female Dysfunctional Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 87–100.
- Ferrari, J. R. ve Scher, S. J. (2000). Toward an Understanding of Academic and Nonacademic Tasks Procrastinated by Students: The Use of Daily Logs. *Psychology in The Schools*, 37, 359–366.
- Ferrari, J. R. ve Tice, D. M. (2000). Procrastination as A Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in A Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S. ve Zimmerman, M. (1999). The Social Support Networks of Procrastinators: Friends or Family in Times of Trouble? *Personality and Individual Differences*, 26(2), 321–331.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. ve McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T. ve Ware, C. B. (1992). Academic Procrastination: Personality Correlates with Myers–Briggs Types, Self-Efficacy, and Academic Locus of Control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 495–502.
- Ferrari, J. R., Wolfe, R. N., Wesley, J. C., Schoff, L. A. ve Beck, B. L. (1995b). Egoidentity and Academic Procrastination among University Students. *Journal of College Student Development*, 36, 361–367.
- Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2012). " If I Wait, My Partner Will Do It:" The Role of Conscientiousness as a Mediator in the Relation of Academic Procrastination and Perceived Social Loafing. *North American Journal of Psychology*, 14(1).
- Fischer, J. C., & Crawford, D. W. (1992). Codependency and parenting styles. *Journal of Adolescent Research*, 7, 352– 363
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 20(2), 85-94.

Fritzsche, B. A., Young, B. R. ve Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1549-1557.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Greist, J. H., Jefferson, J. W. ve Marks, I. A. (1986). *Anxiety and its treatment: Help is available*. Washington, American Psychiatric Press.

Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K. ve Friedman, N. P. (2014).

Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological science*, 25(6), 1178-88.

Haycock, L. A., McCarthy, P. ve Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76(3), 317-324.

Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611-616.

Haycock, L. A. (1993). The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs. *ProQuest Information & Learning*.

Kearns, Hugh, Gardiner, Maria and Marshall, Kelly (2008) 'Innovation in PhD completion: the hardy shall succeed (and be happy!)', *Higher Education Research & Development*, 27:1, 77 – 89

Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., ve Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46, 141-156. <http://dx.doi.org/10.1353/csd.2005.0017>

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*.

Kömürcü, B. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler İle Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler.

Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 495, 474-495.

Lay, C. H. (1997). Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait

Lee, D., Kelly, K. R. ve Edwards, J. K. (2005). A closer look at the relationships among trait

McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197-202

Mann, L. (1982). Decision-Making Questionnaire. Unpublished scale. Flinders University of South Australia

McCown, W. ve Johnson, J. (1989). Validation of an adult inventory of procrastination. Unpublished manuscript, Department of Mental Health/Psychology, Hahnemann University, Philadelphia, PA.

Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487-500.

Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487-500.

Milgram, N. N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316.

Mongia, M., & Hechtman, L. (2012). Cognitive behavior therapy for adults with attention-deficit/hyperactivity disorder: a review of recent randomized controlled trials. *Current psychiatry reports*, 14(5), 561-567.

Newark, P.E. ve Stieglitz, R.D. (2010) Therapy-relevant factors in adult ADHD from a cognitive behavioural perspective. *Atten Deficit Hyperact Disord* 2(2):59-72.

Orpen, C. (1998). The Causes and Consequences of Academic Procrastination: a research note, *Westminster Studies in Education*, 21:1, 73-75.

Palmer, S. ve Gyllensten, K. (2008). How cognitive behavioural, rational emotive behavioural, or multimodal coaching could prevent mental health problems, enhance performance, and reduce work related stress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 38-52.

Potts, T. J. (1987). Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures (Doctoral dissertation, Pro Quest Information & Learning).

Pychyl, T. A. ve Flett, G. L. (2012). Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 203-212.

Pychyl, T. A., Coplan, R. J., & Reid, P. A. (2002). Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 271-285.

Rabin, L. A., Fogel, J. ve Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33, 344-357. research, and treatment. New York: Plenum Press.

Rafaelli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge

Rothblum, E. D., & Solomon, L. J. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394.

Saygılı, Gizem. (2014). Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler İle Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Scher, S. J., & Osterman, N. M. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*, 39(4), 385–398.

Shaver, P. R., ve Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and “big five” personality traits: Their connections with each other and romantic relationships outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536-545.

Sirois, F. M. ve Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 237– 248.

Sirois, F. ve Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of shortterm mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 115-127.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.

Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.)

Soygüt, G., & Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2))

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Selfregulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

Stöber, J., ve Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60.

Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.

Üzümcü, E. (2016). Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsisistik Kişilik Özellikleri ile İlişkili Faktörlerin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Van Eerde, W. (2003). A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418.

Vestervelt, C. M. (2000). An Examination of the content and construct validity of four measures of procrastination. Carleton University.

Vural, L. ve Gündüz, G.F (2019). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışları ile Bilişsel Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Elementary Education Online*, 2019; 18(1): pp. 307-330

Yiğit, İ., & Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.

Young, J. E. (1994). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach, Rev. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.

Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior... and Feel Great Again*. Penguin

Young, J. E. (2014). Schema-focused therapy for personality disorders. In *Cognitive behaviour therapy* (pp. 215–236). Routledge.

Yurtsever, S. S., & Sütcü, S. T. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.

EKLER

A. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği

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

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

Yapmam gereken işleri teslim tarihinin hemen öncesine kadar yapmam	1	2	3	4	5
Sabah uyanma zamanı geldiğinde hemen yataktan kalkarım	1	2	3	4	5
Bir mektubu yazdıktan sonra ,onu göndermeden önce günlerce bekletirim	1	2	3	4	5
Yapmam gereken telefon görüşmelerini zamanında yaparım	1	2	3	4	5
Sadece oturup yapmak dışında hiçbir şey gerektirmeyen işleri bile günlerce bekletirim	1	2	3	4	5
Yapmak zorunda olduğum işleri genellikle ertelerim.	1	2	3	4	5
Görevlerimi zamanında tamamlamak için genellikle aceleyle bitirmek zorunda kalırım	1	2	3	4	5
Bir işi (ödev/çalışma) teslim tarihine yetiştirmem gerektiğinde genellikle başka şeyler yaparak zamanımı boşa harcarım	1	2	3	4	5
Randevularım için evden erken çıkmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
Genellikle bir görev bana verildikten hemen sonra onu yapmaya başlarım	1	2	3	4	5
Genellikle bir işi ayrılan zamandan daha sonra bitiririm	1	2	3	4	5
Bana öyle geliyor ki, genelde yılbaşı ya da doğum günü hediyrsi alışverişlerimi son dakikada yapıyorum	1	2	3	4	5
Genellikle temel ihtiyaçları bile son dakikada satın alırım	1	2	3	4	5
Sürekli olarak “yarın yapacağımı” derim	1	2	3	4	5
Genellikle akşam oturup dinlenmeden önce, yapmak zorunda olduğum bütün işleri bitiririm	1	2	3	4	5

B. YSO- YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

Yönerge: AŞağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıŐtır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Birkaç soru, anne babanızla iliŐkiniz hakkındadır. EĞer biri veya her ikisi Şu anda yaŐamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken iliŐkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek Őıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boŐluĐa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük lde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel Şekilde tanımlıyor

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakk ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.

22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.

48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım.
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.



C. Young-Ebeveynlik Ölçeği

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

1 - Tamamı ile yanlış

4 - Orta derecede doğru

2 - Çoğunlukla yanlış

5 - Çoğunlukla doğru

3 - Uyan tarafı daha fazla

6 - Ona tamamı ile uyuyor.

Anne **Baba**

1. ____ ____ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. ____ ____ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. ____ ____ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. ____ ____ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. ____ ____ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. ____ ____ Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. ____ ____ Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. ____ ____ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. ____ ____ Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. ____ ____ Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. ____ ____ Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12. ____ ____ Beni kendi amaçları için kullandı.
13. ____ ____ İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. ____ ____ Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15. ____ ____ Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. ____ ____ Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17. ____ ____ Beni aşırı korurdu.
18. ____ ____ Kendi kararlarıma veya yargılarıma güvenememe neden oldu

19. ____ ____ İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. ____ ____ Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21. ____ ____ Beni çok eleştirirdi.
22. ____ ____ Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23. ____ ____ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. ____ ____ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. ____ ____ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. ____ ____ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. ____ ____ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. ____ ____ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. ____ ____ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. ____ ____ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. ____ ____ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. ____ ____ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. ____ ____ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. ____ ____ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. ____ ____ Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. ____ ____ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. ____ ____ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
38. ____ ____ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. ____ ____ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. ____ ____ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. ____ ____ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. ____ ____ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.

43. ____ ____ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. ____ ____ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
45. ____ ____ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. ____ ____ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. ____ ____ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. ____ ____ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. ____ ____ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. ____ ____ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. ____ ____ Disiplinsiz bir insandı.
52. ____ ____ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. ____ ____ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. ____ ____ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. ____ ____ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissederdim.
56. ____ ____ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. ____ ____ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. ____ ____ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. ____ ____ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. ____ ____ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. ____ ____ Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. ____ ____ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. ____ ____ Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
64. ____ ____ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. ____ ____ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66. ____ ____ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.

67. ____ ____ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. ____ ____ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. ____ ____ Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
70. ____ ____ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. ____ ____ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. ____ ____ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.



D. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Şehir Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Sultan Işık tarafından Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı,

“25-55 yaş arası yetişkinlerde erteleme davranışının erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi”ni incelemektir.

Çalışma esnasında kimliğiniz veya kimliğinizi belirleyecek hiçbir bilgi sizden talep edilmeyecektir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaç doğrultusunda değerlendirileceğinden soruları eksiksiz ve doğru bir şekilde yanıtlamanız önemlidir.

Çalışma 15-20 dakika kadar sürecektir ve katılımınız tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Eğer herhangi bir rahatsızlık duyarsanız istediğiniz anda araştırmadan ayrılabilirsiniz. Daha geniş bir zamanda araştırmaya yeniden katılabilirsiniz.

Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için, İstanbul Şehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak ve İstanbul Şehir Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Sultan Işık ile iletişime geçebilirsiniz.

Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak, e posta: goncasoygutpekak@sehir.edu.tr

Sultan Işık, e posta: sultanisik@std.sehir.edu.tr

Şartları okudum kabul ediyorum.

E. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2- Yaşınız:

3- Mesleğiniz:

Meslek seçiminizde kim daha etkiliydi?

() Kendim () Annem () Babam () Abim-Ablam () Diğer

4-Eğitim Durumunuz:

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Yüksek lisans ve üstü

5-Medeni Haliniz:

() Evli() Bekar () Boşanmış () Dul () Birlikte Yaşıyor

Evli iseniz,

Kaç yaşında evlendiniz?

Boşandıysanız,

Kaç yıl evli kaldınız?

6-Şu an birlikte yaşadığınız kişiler:

() Kendi ailemle

() Ev arkadaşı ile

() Anne-babamla

() Yalnız

7-Aşağıdaki seçeneklerden sosyoekonomik durumunuzu en iyi belirteni işaretleyiniz.

() Alt

() Orta-üst

() Alt- orta

() Üst

() Orta

8-Ailenizin Eğitim Durumu:

Annem:

- Okuryazar değil
 İlköğretim mezunu
 Lise mezunu
 Üniversite mezunu
 Yüksek lisans ve üstü

Babam:

- Okuryazar değil
 İlköğretim mezunu
 Lise mezunu
 Üniversite mezunu
 Yüksek lisans ve üstü

9-Annemin mesleği:

10-Annem hayatta mı? () Evet () Hayır

Hayatta değilse,

Siz kaç yaşındayken vefat etti?

Kim ya da kimler tarafından büyütüldünüz?

11-Babanızın mesleği:

12-Babanız hayatta mı? () Evet () Hayır

Hayatta değilse,

Siz kaç yaşındayken vefat etti?

Kim ya da kimler tarafından büyütüldünüz?

13-Anne ve babanız:

- Evli
 Boşanmış
 Hayatta Değiller

14-Kaç kardeşiniz?

Siz kaçıncısınız?

15-Hayatınızın herhangi bir evresinde okul ya da iş hayatına ara vermek zorunda kaldınız mı?

16-Sürekli takip gerektiren/kronik bir fiziksel rahatsızlığınız var mı?

Var (Varsa lütfen yazınız:) Yok

17-Tanısı konmuş bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Var (Varsa lütfen yazınız:) Yok

18-Psikolojik bir rahatsızlığınız varsa, bunun için terapi veya ilaç tedavisi görüyor musunuz?

Terapi/ilaç tedavisi görmüyorum

Sadece terapi

Sadece ilaç tedavisi

Hem terapi hem ilaç tedavisi

