



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİM YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**LİSANSÜSTÜ ÖĞRENCİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
AKADEMİK ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Emre Güneş

Danışman: Doç. Dr. Şefik Kartal

TOKAT - 2024

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Şefik Kartal danışmanlığında hazırlamış olduğum “Lisansüstü Öğrencilerde Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../...

Tez Yazarı Emre Güneş

İmza

X X X X

JÜRİ KABUL VE ONAY

Emre Güneş tarafından hazırlanan “**Lisansüstü Öğrencilerde Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışmasının savunma sınavı 22.04.2024 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen Jüri tarafından oy birliği ile Tokat Gazisomanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

İmzası

Üye (Başkan): Doç. Dr. Burak AYÇİÇEK

.....

Üye (Danışman): Doç Dr. Şefik KARTAL

.....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet AYKAN

.....

ONAY

...../...../.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tezimi bitirmemde bana güvenen ve desteğini her zaman hissettiren değerli danışman hocam Doç. Dr. Şefik Kartal'a çok teşekkür ederim. Tez savunmamda olumlu dönütleri ve desteklerinden dolayı Doç. Dr. Burak Ayçiçek'e, Doç. Dr. Seda Demir Ayçiçek'e ve Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Aykan'a teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca her zaman bizleri titizlikle ve en donanımlı şekilde yetiştiren değerli hocalarım Doç. Dr. Fevzi Dursun'a, Doç. Dr. Esmâ Emmioğlu Sarıkaya'ya, Doç. Dr. Muhammet Fatih Alkan'a, Doç. Dr. Fazilet Özge Maviş Sevim'e sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Çıkmaza girdiğimde bana yol gösteren, desteklerini esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Nursel Topkaya'ya, eğitim hayatım boyunca çalışmalarımda desteklerini esirgemeyen Afyon Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu'na, Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürü Feyzullah Dereci'ye, Çarşamba Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Turgay Ekşi'ye, Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Eğitim, Sosyal ve Kültürel Faaliyetler Şube Müdürü Erdem Okandan'a ve Eğitim, Sosyal ve Kültürel Faaliyetler Şube personeline çok teşekkür ederim.

Akademik hayatımın her noktasında katkısı olan biricik eşim Hilal Güneş'e, her daim yanımda olan, çalışmalarımda desteklerini esirgemeyen Dr. Mustafa Selim Altınışık'a, Psikolojik Danışman Bayram Göktaş'a ve aile üyelerim; babam Osman Güneş'e, Annem Hanife Güneş'e, Kardeşlerim Merve Mocık'a, Yunus Güneş'e ve Ümeyyir Buğra Güneş'e ve tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Özet

LİSANSÜSTÜ ÖĞRENCİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE AKADEMİK ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Güneş, Emre

Yüksek Lisans, Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Şefik Kartal

Nisan 2024, xii - 99

Bu araştırma lisansüstü (yüksek lisans, doktora) eğitim alan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyi ile akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkinin incelendiği nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Lisansüstü öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile akademik erteleme eğilimleri çeşitli demografik özellikler açısından incelenmiştir.

Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin seçiminde olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma örneklemini orta karadeniz bölgesinde bir üniversitenin lisansüstü eğitim enstitüsünde eğitimlerine devam etmekte olan 258 lisansüstü öğrencisi oluşturmuştur. Bu araştırmada lisansüstü öğrencilerin sosyodemografik nitelikleri “Kişisel Bilgi Formu”, akademik erteleme düzeyleri “Aitken Akademik Erteleme Ölçeği” ve mükemmeliyetçilik düzeyleri “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” aracılığıyla ölçülmüştür. Cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, lisansüstü eğitim kademesi değişkenlerine göre mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız gruplar için *t*-testi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme eğilimi toplam puanlarının yaş ve lisans genel akademik not ortalamasıyla ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi, mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme eğilimi yordama düzeyini belirleyebilmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Lisansüstü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik toplam puanlarının akademik erteleme eğilimi toplam puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin cinsiyetine göre mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yokken, akademik erteleme eğilimi toplam puan

ortalamlarında anlamlı bir farklılık vardır. Lisansüstü eğitim alan kadın öğrencilerin akademik erteleme eğilimi düzeyleri lisansüstü eğitim alan erkek öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir. Lisansüstü eğitim alan öğrencilerde yaş ile mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında ve yaş ile akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin medeni durumuna göre akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin çalışma durumuna göre akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin eğitim kademesine göre akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyine göre akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Lisansüstü eğitim alan öğrencilerde lisans bitirme genel akademik not ortalaması ile akademik erteleme eğilimi ve lisans bitirme genel akademik not ortalaması ile mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Elde edilen bulgular tartışılmış ve gelecek araştırmalara yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erteleme, Akademik Erteleme, Mükemmeliyetçilik, Lisansüstü Eğitim, Lisansüstü Öğrenci

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN GRADUATE STUDENTS

Güneş, Emre

Master's Thesis, Division of Curriculum and Instruction

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Şefik Kartal

April 2024, xii - 99

This research is a relational survey model research, which is one of the quantitative research models, in which the relationship between perfectionism level and academic procrastination tendency of postgraduate (master's, doctoral) students is examined. Perfectionism levels and academic procrastination tendency of postgraduate students were examined in terms of various demographic characteristics.

Convenience sampling method, which is one of the non-probability sampling methods, was used in the selection of students receiving postgraduate education. The research sample consisted of 258 postgraduate students continuing their education at a postgraduate education institute of a university in the Central Black Sea region. In this research, the sociodemographic characteristics of postgraduate students were measured with the "Personal Information Form", their academic procrastination levels with the "Aitken Academic Procrastination Scale" and their perfectionism levels with the "Multidimensional Perfectionism Scale". Independent samples t-test was used to examine the differences in perfectionism and academic procrastination tendency total score averages according to gender, employment status, marital status, and graduate education level, one-way analysis of variance (ANOVA) was used to examine the differences in academic procrastination tendency and perfectionism total score averages according to mother's education level and father's education level, Pearson Product Moment Correlation Coefficient Analysis was used to examine the relationship between the total scores of perfectionism and academic procrastination tendency with age and undergraduate general academic grade average, and simple linear regression analysis was used to determine the level of perfectionism predicting academic procrastination tendency. It was determined that the total scores of perfectionism of postgraduate students were a significant predictor of the total scores of academic procrastination tendency. While there was no significant difference between the total score averages of perfectionism according to the gender

of the students receiving postgraduate education, there was a significant difference in the total score averages of academic procrastination tendency. The academic procrastination tendency levels of female students receiving postgraduate education were significantly higher than those of male students receiving postgraduate education. A low-level negative significant relationship was found between age and total score averages of perfectionism and between age and total score averages of academic procrastination tendency in postgraduate students. It was found that there was no significant difference between the total academic procrastination score averages and the total perfectionism score averages of the students receiving postgraduate education according to their marital status. It was determined that there was no significant difference between the total academic procrastination score averages and the total perfectionism score averages of the students receiving postgraduate education according to their employment status. It was found that there was no significant difference between the total academic procrastination score averages and the total perfectionism score averages of the students receiving postgraduate education according to their level of education. It was found that there was no significant difference between the total academic procrastination score averages and the total perfectionism score averages of the students receiving postgraduate education according to their mother's and father's level of education. There was no significant relationship between the total undergraduate general academic grade averages of the students receiving postgraduate education and the academic procrastination levels, and between the total undergraduate general academic grade averages of the students and the total perfectionism score averages. The findings were discussed and various suggestions were made for future research.

Keywords: Procrastination, Academic Procrastination, Perfectionism, Postgraduate Education, Postgraduate Student

İÇİNDEKİLER

Etik Sözleşme	ii
Juri Kabul ve Onay Formu	iii
Teşekkür	iv
Özet	v
Abstract	vii
İçindekiler	ix
Tablo Listesi	xiii
GİRİŞ	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi	4
Araştırmanın Sayıltıları	5
Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	5
Tanımlar	5
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
Mükemmeliyetçilik	6
Mükemmeliyetçilik Kavramı	6
Mükemmeliyetçilik ve Özellikleri	8
Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	9
Normal ve Nevrotik Mükemmeliyetçilik	10
Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik	10
Sağlıklı ve Sağlıksız Mükemmeliyetçilik	11
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	11
Mükemmeliyetçilik Kuramları	12
Psikanalitik Kuram	12
Bireysel Psikoloji Yaklaşımı	12
Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram	13
Bilişsel Davranışçı Kuram	14
Sosyal Öğrenme Kuramı	14
Davranışçı Kuram	15
Erteleme Davranışı	15
Erteleme Davranışı Kavramı	15

Erteleme Davranışının Boyutları	17
Erteleme Davranışının Nedenleri.....	18
Erteleme Davranışının Sonuçları	20
Erteleme Davranışını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	20
Psikoanalitik Yaklaşım.....	21
Psikodinamik Yaklaşım.....	21
Bilişsel Yaklaşım	22
Bilişsel - Davranışsal Yaklaşım.....	23
Varoluşçu Yaklaşım.....	23
Gestalt Yaklaşım.....	24
Erteleme Davranışının Türleri	24
Akademik Erteleme.....	25
Akademik Erteleme Kavramı	25
Akademik Ertelemenin Nedenleri.....	27
Akademik Erteleme Eğiliminin Sonuçları	28
Akademik Erteleme ve Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	28
Akademik Erteleme ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	29
Akademik Erteleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	33
Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar.....	385
Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	38
YÖNTEM	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.41
Araştırma Modeli	41
Evren ve Örneklem	41
Veri Toplama Araçları	43
Kişisel Bilgi Formu	43
Aitken Erteleme Eğilimi Ölçeği	43
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	44
Veri Toplama Süreci	44
Verilerin Çözümlemesi.....	45
BULGULAR VE YORUMLAR.....	48
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
KAYNAKÇA.....	63
EKLER	90
EK 1. Uygulanan Ölçekler	90
EK 2. İzinler	906

EK.3 Yazarın Özgeçmişı.....	98
-----------------------------	----



Tablo Listesi

Tablo1 Kategorik Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	42
Tablo2 Yaş ve Lisans Not Ortalaması Betimsel İstatistikler	43
Tablo3 Erteleme Eğilimi ve Mükemmeliyetçilik Betimsel İstatistikler	46
Tablo4 Erteleme eğilimi basit doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri	48
Tablo5 Mükemmeliyetçilik basit doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri	49
Tablo6 Cinsiyete göre erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları bağımsız gruplar için t-testi sonuçları	51
Tablo7 Yaş değişkenine göre Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları	53
Tablo8 Medeni duruma göre erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları Mann-Whitney U testi sonuçları	55
Tablo9 Çalışma durumuna göre erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları bağımsız gruplar için t-testi sonuçları	56
Tablo10 Lisansüstü eğitim kademesine göre erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları bağımsız gruplar için t-testi sonuçları	57
Tablo11 Anne eğitim düzeyine göre erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları.....	57
Tablo12 Baba eğitim düzeyine göre erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları.....	58
Tablo13 Lisans bitirme genel akademik not ortalaması değişkeni Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları.....	59

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

Birey anne rahmine düştüğü andan itibaren hayata uyum sağlamak için yeni şeyler öğrenmektedir (Sula Ataş ve Kumcağız, 2019). Bireyin ev ortamında anne veya baba olarak, iş ortamında çalışan veya iş sahibi olarak, okul ortamında öğrenci veya öğretmen olarak günlük hayatta farklı görevleri bulunmaktadır. Toplum, insanlardan bazı beklentileri, sorumlulukları ve hedefleri yerine getirmesini beklemektedir (Bulut, 2014). Fakat bireyler bu davranışları ve sorumlulukları geciktirebilir ya da erteleyebilir (Odacı ve Kaya, 2019). Erteleme davranışı, sorumlu olduğumuz ve önemli olan işleri yapmayıp farklı işlere yönelme, yapmamız gereken asıl işleri son zamana kadar bekleyip sonrasında yapmaya başladığımız durumları ifade etmektedir. Ailenin ve çevrenin her şeyi hazır bir şekilde bireyin önüne getirmesi, bireylerin rahata alışmalarına ve yapacakları birçok şeyi ertelemelerine neden olabilmektedir. Bu durum bireyin zaman kontrolünü sağlayamamasına, akademik başarısızlığa, stres ve kaygı yaşamasına, aile bireyleri ile olumsuz iletişim kurmalarına neden olmaktadır (Oran, 2016). Bireyin günlük hayatta motivasyonunun düşmesi sonucunda stresli olmasına, olumsuz düşünce yapısının ve tükenmişlik duygusunun artmasına neden olabilir. Aile, arkadaş ve gelecek planlamaları ile ilgili düşünceleri de yoğun stres, kaygı oluşturabilir (Çetin,2016). Bu durum bireyin akademik performansını olumsuz etkileyerek başarı düzeyinin düşmesine neden olabilir. Erteleme davranışının bireyin tüm yaşam alanını etkilediği görülmektedir. Eğitim süreçlerini etkileyen ertelemenin alt boyutu akademik ertelemedir (Aydoğan,2008). Akademik ertelemenin eğitim süreçlerini olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin akademik görevlerini belirlenen sürede yapmaması, ödevlerini tamamlarken sorumsuz davranması, akademik kararlarını uygulamada gecikmesi, sınavlara çalışırken son güne bırakması akademik erteleme davranışlarına örnek olarak gösterilebilir (Aydoğan,2008). Özellikle lisansüstü öğrencilerin, öğrenim yaşamı boyunca eğitsel, sosyal, kültürel ve mesleki alanlarda kendilerini geliştirdikleri bilinmektedir. Bu anlamda birçok sorumluluk üstlendikleri görülmektedir. Lisansüstü öğrencilerin bu sorumlulukları yerine getirirken akademik erteleme davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir (Özer ve Altun, 2011). Öğrenciler üniversite öğrenimleri boyunca sosyal sorumluluk çalışmalarında ve akademik sorumluluklarında kendilerinin hata yapmayacaklarını düşünebilmekte, beklentilerini yüksek

tutabilmekte, bu durum akademik erteleme davranışı sergilemelerine sebep olabilmektedir (Closson ve Boutilier, 2017).

Akademik ertelemenin ilişkili olduğu davranış biçimlerinden birinin de mükemmeliyetçilik olduğu düşünülmektedir. Mükemmeliyetçilik, normal durumlarda bireyin gelişimine katkı sağlayacak kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Pekin, 2023). Bireyin kendisini geliştirecek temel sorumluluklarını yerine getirmesi gerekmektedir. Bunlar; ders çalışma, aile ile vakit geçirme, kişisel bakımlarını yapma, kendisine vakit ayırma v.b. olarak ifade edilebilir ve birey bu sorumlulukları yerine getirirken mükemmel davranışlar sergilemeye çalışabilir. Bu durumda olan kişilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri diğerlerine göre daha yüksektir. Mükemmeliyetçi olan kişiler için zaman kavramı önemlidir (Kağan,2009). Mükemmeliyetçi olan insanlar belirlemiş oldukları hedefleri ve davranışları zamanında ve sorunsuz bir şekilde yapmak istemektedirler. Bazı insanlar mükemmeliyetçi eğilimde olmalarından dolayı belirlenen hedeflerin ve davranışların mükemmel olmasını istemektedirler (Sarioğlu,2011). Alanyazında bugüne kadar yapılan çalışmalarda öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları (Bulut ve Ocak, 2017), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları (Özer ve Altun, 2011), ergenlerin ve lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları (Çakıcı, 2003) incelendiğinde mükemmeliyetçi davranışın etkisi olduğu görülmektedir.

Araştırmacılar tarafından akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki çokça incelenmiştir. Akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki üzerinde çalışan Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin (1992) öğrencilerin eğitim ve öğretim durumlarında mükemmeliyetçi davranışlar sergilemesinin, gerçekleşmesi zor hedefler belirlemesinin ve başaramama korkusunun oluşmasının akademik ertelemeye neden olabileceğini, Gençtan (2013) mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin akademik erteleme davranışı eğiliminde olduğunu, Cırcır, Uzun, Tagay ve Gönültaş (2024) mükemmeliyetçi bireylerin eğitim hayatlarında başarılı, kusursuz, eleştirilemez olmak istemelerinin bazı durumlarda erteleme eğilimi göstermelerine neden olabileceğini ifade etmektedirler. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin akademik erteleme davranışı gösterebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle akademik ertelemenin mükemmeliyetçilikle ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Akademik erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik, Türkiye'deki ve yurtdışındaki öğrenciler arasında sıkça görülen bir durumdur. Akademik erteleme ile mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu, farklı değişkenlerle olan ilişkilerine bakıldığı, yurt içi ve yurt dışında birçok

çalışmanın olduğu görülmektedir (Bulut,2014). Bu çalışmalar incelendiğinde lise ve üniversite öğrencilerine yönelik yapıldıkları görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde lisansüstü öğrencilerini kapsayan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın problem cümlesi, “Lisansüstü öğrencilerde mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışı arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Mükemmeliyetçi olan kişiler belirledikleri hedefler doğrultusunda mükemmelle ulaşmak için çabalamaktadırlar ve her şeyin en iyisini istediklerinde, belli bir süre sonra farklı nedenlerle yapmaları gereken davranışları yapmamaya başlamaktadırlar. Bu kişiler yapmak istedikleri şeylerin en iyisini ortaya çıkaramadığını anladıkları anda erteleme davranışı göstermeye başlayabilirler (Odacı ve Kaya, 2019). Bireyler hayatı boyunca sosyal, eğitsel ve davranışsal bazı sorunlarla karşı karşıya kalabilirler ve bu durum yapmış oldukları planlarda değişiklik yapmalarına veya ertelemelerine neden olabilir (Kinik, 2015). Mükemmeliyetçi bir kişi yaşamış olduğu sorunlar sonucunda belirlemiş olduğu plan ve program doğrultusunda çalışmaya başlasa bile planladığı gibi bir sonuca ulaşamayabilir. Böylelikle belirlediği planlardan vazgeçebilir veya erteleyebilir (Kandemir, 2014).

Ertelme davranışı ve mükemmeliyetçilik eğilimleri toplumun her alanında görülmeye başlandığından dolayı araştırmacıların çalışmalarına konu olmuştur. Son zamanlarda akademik ertelme davranışı ve mükemmeliyetçi davranış arasındaki ilişkiler bilimsel olarak araştırılmaktadır (Sarioğlu, 2011). Alanyazında yapılan çalışmalarda akademik ertelme ve mükemmeliyetçi davranışlar arasındaki ilişkiler farklı açılardan incelenmiştir.

Bu araştırmanın amacı lisansüstü öğrencilerinin akademik ertelme davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen sorulara cevap aranmıştır;

1. Lisansüstü öğrencilerinin akademik ertelme davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lisansüstü öğrencilerinin cinsiyetine göre akademik ertelme davranışları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Lisansüstü öğrencilerinin medeni durumlarına göre akademik ertelme davranışları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Lisansüstü öğrencilerinin çalışma durumlarına göre akademik ertelme davranışları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Lisansüstü öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre akademik erteleme davranışları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Lisansüstü öğrencilerinin baba eğitim durumlarına göre akademik erteleme davranışları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Lisansüstü öğrencilerinin yaş düzeylerine göre akademik erteleme davranışları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Lisansüstü öğrencilerinin lisans bitirme genel akademik not ortalamasına göre akademik erteleme davranışları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Alanyazın incelendiğinde akademik erteleme eğilimi öğrencilerin akademik gelişimlerine engel olarak görülür (Bulut ve Ocak, 2017). Akademik erteleme davranışının birçok değişkenden etkilenmekte olduğu ve bu değişkenlerden birisinin de mükemmeliyetçilik olduğu bilinmektedir (Yücel, 2019). Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde özellikle ergenlerde, lise ve üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme üzerinde önemli etkiye sahip olduğu, akademik ertelemeye neden olduğu görülmektedir (Aygün ve Topkaya, 2022; Çakıcı, 2003; Ergün, 2021; Sarioğlu, 2011).

Erteleme davranışının herkesi olumsuz etkilediği görülse de öğrencileri daha çok etkilediği bilinmektedir. Avrupa’da bu alanda çalışmaların fazla olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Türkiye’de de bu alanda çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Çakıcı, 2003). Türkiye’de özellikle lise ve üniversite öğrencilerine ve aday öğretmenlere yönelik çalışmalar yapılmış olup, lisansüstü öğrencilerini konu alan çalışmalara rastlanmadığı görülmüştür. Bu çalışmada lisansüstü öğrencilerin mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme eğilimleri arsında herhangi bir ilişki olup olmadığı ayrıca bu eğilimlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu, anne ve baba eğitim durumları, lisans bitirme not ortalamaları değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi hedeflenmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin anlaşılmasının, lisansüstü eğitimde başarıyı artıracak düşünülmemektedir. Akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik konularında farkındalık kazandırılarak, bu eğilimde olan öğrencilere yönelik çalışmalar yapılarak akademik başarının artırılmasına katkı sağlanabilir.

Akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik konularında Türkiye’de ve yurtdışında çokça çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik ilişkisinin incelendiği, bazen de aracı değişkenlerin etkisine bakıldığı görülmektedir.

Çalışmaların örneklem gruplarını genel olarak ortaokul, lise ve üniversite öğrencileri ve aday öğretmenler oluşturmaktadır. Örneklem grupları arasında lisansüstü öğrencilerin olduğu araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın örneklem grubunu lisansüstü öğrencilerin oluşturmasından dolayı önemli görülmekte olup, alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmada, aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir:

- 1- Araştırma örnekleminin evreni doğru yansıttığı varsayılmıştır.
- 2- Araştırmada kullanılan ölçeklerin amaca hizmet eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- 3- Öğrencilerin, ölçekteki maddeleri samimi bir şekilde yanıtladığı varsayılmıştır.
- 4- Çalışma grubunun evrene genellenebilir olduğu, çalışmaya katılan öğrencilerin, ölçeklere samimi ve doğru cevap verdiği varsayılmıştır.

Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırma,

- 1- Orta Karadeniz bölgesinde bulunan bir üniversitenin lisansüstü eğitim enstitüsü öğrencileri ile sınırlıdır.
- 2- Akademik erteleme davranışı ve mükemmeliyetçi özellikler ile ilgili elde edilen veriler, kullanılan ölçme araçlarında yer alan maddelerle sınırlıdır.
- 3- Araştırmanın sonuçları sadece araştırmadaki katılımcılara ve bu katılımcılarla aynı özelliğe sahip kişilere genellenebilir niteliktedir.

Tanımlar

Erteleme davranışı: Başlanması veya gerçekleştirilmesi planlanan, insanlar için önemli olan eylemlerin, bilerek veya bilmeyerek sonraya bırakılmasıdır (Ergün,2021).

Akademik erteleme: Akademi alanında yapılacak çalışmaların çeşitli sebepler sunarak geciktirilerek tamamlanmasının engellenmesi olarak ifade edilmektedir (Bulut, 2014).

Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendisine yüksek standartlar koyması, en başarı olması, yapılan işlerde kusursuz olması, kendisi için yüksek standartlar koymasını ifade etmektedir (Hamarta, 2009).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın kuramsal yapısını oluşturan kavram ve teoriler incelenmiştir. Bu bağlamda öncelikle mükemmeliyetçilik, erteleme ve akademik erteleme kavramları tanıtılmıştır. Bu kavramların kuramsal açıklamaları ve nedenleri üzerinde durulmuş ve konu ile ilgili yapılmış olan araştırmalar incelenmiştir.

Mükemmeliyetçilik

Bu bölümde mükemmeliyetçilik kavramı, mükemmeliyetçilik özellikleri, mükemmeliyetçiliği etkileyen faktörler ve mükemmeliyetçilik boyutları incelenmiştir.

Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik alanyazında ilk olarak 1950’li yıllarda yer almaya başlamıştır. İlk zamanlarda mükemmeliyetçilik kavramı olumsuz bir durum olarak görülmüştür. Mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalar patolojik ve klinik düzeyde ele alınmaya başlandığında kişilik bozukluğu olduğu ifade edilmiştir. 1970’li yıllarda ise mükemmeliyetçilik kavramına çok yönlü bakış açısı getirilerek olumsuz olduğu gibi olumlu etkilerinin de olabileceği ifade edilmiştir (Bayram, 2016). Mükemmel kelimesi, kusursuz, eksikliği olmayan olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2017). Mükemmeliyetçilik, bireyin başarılı bir profil çizmesi ve başarıyı hayatının her noktasında yakalaması için gösterdiği çaba olarak ifade edilebilir. Mükemmeliyetçi bireyler öğrenmeden ziyade başarı odaklı olan, hata yapmaktan çekinen, başarısızlıktan haz almayan bir kişilik yapısı oluşturmaktadır (Özgüngör, 2003). Mükemmeliyetçi bir kişi kendisini zorlayacak hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için fazla çaba sarf etmektedir (Onuk, 2017).

Birey, sosyal, kültürel ve biyolojik varlık olarak doğuştan sahip olduğu özelliklerinin yanı sıra çevresinden öğrendikleri ile birlikte kişiliğini biçimlendirmektedir. Kişilik özellikleri her bireyde farklılık göstermektedir. Bu durumun sebebi bireysel, toplumsal ve kültürel farklılıklar olarak ifade edilebilir. Kişi yaşamış olduğu olaylar karşısında sahip olduğu özelliklere göre farklı tepkiler verebilir. Bu özellikler arasında mükemmeliyetçilik de yer almaktadır (Tuncer ve Valtan-Acar, 2006). Birey yaşamı boyunca bazı hedefler belirlemektedir. Bireyin yaşam standartları ile koyduğu hedefler arasında büyük farklar olduğunda motivasyonu düşebilir ve kendisine yönelik olumsuz eleştiriler yöneltebilir (Burns, 1980). Örneğin; kişi bu işi daha iyi yapabilirdim, sınavdan 90 alamadığım için tembel ve akılsızım gibi ifadeleri kullanabilmektedir (Shafran, Egan ve Wade, 2017). Birey belirlemiş olduğu hedefleri

gerçekleştirirken kaygı, depresyon, sosyal izole, yorgunluk, mide ağrısı, uykusuzluk, dikkat dağınıklığı, iş yapmama ve bir düşüncede takılıp kalma gibi olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalabilir. Bu durumlar bireyin fiziksel olarak zorlanmasına neden olmasına rağmen mükemmeliyetçi bireylerde bu durum farklı olabilir. Mükemmeliyetçi bireyler bu olumsuz durumları farklı yorumlayabilir. Mükemmeliyetçi bireyler olumsuz sonuçları belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmak için motivasyon kaynağı olarak görebilir (Eryılmaz ve Kara, 2016).

Mükemmeliyetçilik, mükemmellik arzusu, hatasız olma, öz güvenin yüksek olması gibi duygusal süreçleri de kapsamaktadır (Greenspot, 2008). Kişinin kendisini mükemmel, hatasız görmesi olumsuz durumlarla karşılaşmasına neden olabilir (Kaya, 2015). Olayların sürekli bu şekilde ilerlediğini düşünen kişilerde depresyon, stres, kaygı bozukluğu olmak üzere birçok psikolojik rahatsızlar görülebilir. Kişilerde sağlıklı mükemmeliyetçilik özelliği gelişirse olumsuz durumlardan daha az etkileneceği düşünülmektedir (Sapmaz, 2006). Mükemmeliyetçi davranışların çeşitli psikolojik rahatsızlıklara neden olduğu, araştırmacılar tarafından ortak tanım yapılamadığı, üzerinde çalışmalara devam edildiği bilinmektedir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Burns (1980), bireyin yapmış olduğu davranışların hatasız olması, bu durumu takıntılı hale getirmesi, kendisini değerlendirme ölçütünün sadece başarı odaklı olduğunu ifade etmektedir. Patch (1984) mükemmeliyetçiliği, bireyi içsel çatışmaya sürükleyen, kendi gücünün farkına varmasını engelleyen, fiziksel ve psikolojik olarak sorunlara neden olan bir süreç olarak belirtmektedir. Taris, Beek ve Schaufeli (2010), kişilerin kendileri için yüksek standartlar belirledikleri, bu standartlara ulaşabilmek için hata yapmadıkları, hata yapmadıkları için rahat davranışlar sergilemediklerini tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik iyi yönetildiğinde olumlu sonuçlar doğurabilirken, aşırıya kaçıldığında olumsuz etkileri de olabilecek bir davranış olduğu görülmüştür. Mükemmel olma duygusunu kontrol edebilen bireylerin hedeflerine yöneldiği, sürekli gelişime açık olduğu ve yaptığı çalışmalarda iyi sonuçlar elde ettiği görülmektedir (Aydınlı, 2024). Birey olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahipse kendi öz değerini nasıl olduğuna göre değil yaptığı işlere göre belirlemektedir. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan bireyin yaşamı boyunca her zaman başarı odaklı bir bakış açısına sahip olduğu görülmektedir (Hamarta, 2009).

Mükemmeliyetçi bireylerin gerçekleştirilmesi zor hedefler belirledikleri bilinmektedir. Bu hedeflere ulaşmak için kendilerini zorladıkları, yaşamış oldukları olumsuz durumları görmezden gelerek sadece hedefe ulaşmaya çalıştıkları görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik ve Özellikleri

Bireyler yaşamlarında mükemmeliyetçi davranış özelliklerini geliştirebilmektedir. Mükemmeliyetçi davranış gösterenler en iyiye ulaşmaya çalışmaktadırlar. Bu durum öğrencilerin psikolojik problem yaşamasına neden olabilmektedir (Bozdemir, 2011). Mükemmeliyetçi davranış gösteren öğrenciler genellikle zıt düşüncelere sahip olabilmektedirler. Mükemmeliyetçilikte önemli olan davranışların gerçekleştirilmesidir. Hedeflenen davranış gerçekleştirildikten sonra önemsiz görülebilmektedir (Barrow ve Moore, 1983).

Mükemmeliyetçi özelliklere sahip öğrencilerin belirlenen hedefleri diğer akranlarından önce yapmaları onları tatmin etmeyebilir (Cıla, 2015). Mükemmeliyetçi öğrenciler genellikle bir işi kusursuz yaptıkları zaman tatmin olabilmektedirler. Bu bağlamda yapılacak tüm işlerde daha iyi olmayı amaçlamışlardır (Coşkun, 2022).

Mükemmeliyetçi öğrencilerin yapılan çalışmalarda olumlu beklentilerinin diğer öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir. Bu beklentinin oluşmasında ebeveynlerin eleştirel yaklaşımları ve gerçekleştirilmesi zor hedeflerin koyulması etkili olabilmektedir (Bayram, 2016). Ailelerin bu beklentileri sonrasında, öğrencilerde mükemmel bir insan olmazsam ailem beni sevmeyebilir, değer vermeyebilir gibi olumsuz düşünceler oluşabilir (Önder ve Kırdök, 2009). Mükemmeliyetçi özelliklere sahip öğrencilerin bir başka özelliği ise detaylara önem vermeleridir. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmayan öğrenciler için önemli görülmeyen detayların mükemmeliyetçi özelliklere sahip öğrenciler için önemli olduğu görülmektedir (Sapmaz, 2006).

Mükemmeliyetçi özelliklere sahip öğrencilerin motivasyonunun yüksek olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip öğrenciler içsel motivasyonlarına daha çok önem vermektedir (Odacı, Kalkan ve Çıkrıkçı, 2017). Mükemmeliyetçi öğrencilerin motivasyonları ne kadar yüksek olursa karşılaştıkları olumsuz olaylarla o kadar kolay başa çıkabileceklerdir. Mükemmeliyetçi öğrenciler zorlukları daha iyiye ulaşmak için bir basamak olarak görmektedir (Öner, 2023).

Mükemmeliyetçi öğrenciler en iyiye ulaşmak için hedefler koymaktadır. Bu öğrencilerin hedefi mükemmele ulaşmaktır (Çepikkurt ve Yazgan, 2012). Öğrenciler hedefleri peşinde ilerlerken genellikle kendilerini stres ve baskı altında hissedebilmektedir. Belirlenen hedeflere ulaşmak isterken öğrencinin fiziksel ve ruhsal sağlığının iyi olması gerekmektedir.

Eğer sağlıklı olamazlarsa bu durumdan olumsuz etkilenebilmektedirler (Aydemir ve Arlı, 2019).

Mükemmeliyetçi kişinin genel özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Sula Aktaş, 2018):

1. Davranışlarını sürekli kontrol edip, davranışın mükemmel olabilmesi için sürekli aynı davranışı yapması,
2. Her davranışın veya hedefin kusursuz olarak yapılması için kontrolü elden bırakmadan sürekli takibini yapması,
3. Kendi belirlediği standart doğrultusunda davranışın yapılmadığında hatayı tespit edip tekrar yapması,
4. Belirlenen hedefleri belli bir plana bağlı gerçekleştirmesi,
5. Hata yapmamak için çok düşünmesi ve karar vermekte zorlanması,
6. Hata yapmaktansa davranışı yapmamayı tercih etmesi ve erteleme davranışı göstermesi,
7. Hedeflenen davranışları belirlenen zaman sürecinde gerçekleştirememesi durumunda hedeflerin ertelenmesi,
8. Belirlenen davranışları hatasız yapmak için olduğundan da yavaş hareket etmesi,
9. Belirlenen hedeflerin standartlarının yüksek olmasından dolayı davranışları yapmaktan kaçması,
10. Kendi davranışlarının mükemmel olması için diğer bireylerin davranışlarını sürekli kontrol etmesi,
11. Diğer kişilerin hata yapacağı düşüncesi olduğundan dolayı onlara yetki vermekten kaçınması,
12. Yapacağı davranışın kusursuz olamayacağı düşüncesi ile davranışı yapmaktan vazgeçmesi,

Mükemmeliyetçi kişiler özelliklerinin farkına vardıklarında ve onlara motive edici yaklaşımlarda bulunulursa sosyal, kültürel ve eğitim alanlarında olumlu sonuç elde edilebilir. Mükemmeliyetçi kişilerin enerjisi olumlu yönde kullanılmazsa zarar göreceği gibi olumlu kullanılırsa yarar sağlayacağı düşünülmektedir (Camadan, 2009).

Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik olumlu bir durum olarak görülse de bazen olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Mükemmeliyetçilik farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Balkıs, 2006). Bu yüzden mükemmeliyetçiliğin boyutları incelenmiştir.

Araştırmacılar mükemmeliyetçilik kavramını tek boyutlu, çok boyutlu ve farklı şekillerde ifade etmişlerdir. Hollender (1965) ve Burns (1980)'ün yapmış oldukları çalışmalar sonucunda mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele aldıkları, Lundh, Saboonchi ve Wangby (2008) ve Forst, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)'in ise çalışmaları sonucunda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olmadığını ifade ettikleri görülmüştür. Öner (2023) mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik, sağlıklı ve sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik, çok boyutlu mükemmeliyetçilik şeklinde ifade etmektedir.

Normal ve Nevrotik Mükemmeliyetçilik

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki kısımda incelemiştir. Normal mükemmeliyetçiler kendilerine gerçekleştirmesi zor hedefler koymazlar, genellikle keskin karar almazlar ve yaptıkları işten keyif alırlar. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise kendilerine ulaşılması zor hedefler koyarlar, hedeflerine ulaşmak için üst düzey performans sergilemeye çalışırlar ve göstermiş oldukları performansları beğenmeyerek ortaya koydukları hedeflerinden vazgeçmezler. Nevrotik mükemmeliyetçiler normal mükemmeliyetçilere göre yaptıkları işleri daha uzun zaman diliminde gerçekleştirmektedirler. Çepikkurt ve Yazgan (2012) ise normal mükemmeliyetçi özelliklere sahip olanların benlik özelliklerini olumlu yönde desteklediğini, gerçekleştirebilecekleri hedefler belirlediklerini, nevrotik mükemmeliyetçi özelliklere sahip olanların ise kendi kapasitesinin üstünde hedefler belirlediğini ifade etmişlerdir. Buradan hareketle normal mükemmeliyetçi bireylerin nevrotik mükemmeliyetçi bireylere göre fiziksel ve ruhsal olarak daha sağlıklı olduğunu ifade edebiliriz. Çünkü normal mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin kendilerini tanıdıklarını, gerçekleştirebilecekleri kolay hedefler koyduklarını, nevrotik mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip bireylerin ise kendilerini zorladıklarını, gerçekleştirebilecekleri zor hedefler koyduklarını ifade edebiliriz.

Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin boyutları olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak da incelenmiştir. Kişi ortaya koyduğu hedefler doğrultusunda çalışırken ulaşamayan hedefler için kendisine ceza verebilmektedir (Roedell, 1984). Olumlu mükemmeliyetçiliğin, pozitif sonuçlara ulaşmak için önceden belirlenen hedefler doğrultusunda hareket edildiği ve o bilinçte düşünmeyi kapsadığı görülmektedir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak için olumlu hedeflere doğru hareket edilmesini kapsamaktadır (Slade ve Owens, 1998). Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin karşılaşmış oldukları olumsuz durumlar

karşısında çözüm yolları buldukları, olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin ise stresli oldukları için sağlıklı düşünemedikleri görülmektedir (Burns ve Fedewa, 2005).

Sağlıklı ve Sağlıksız Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin boyutları sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik şeklinde de incelenmiştir (Parker, 2000). Alanyazın incelendiğinde sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçiliğin, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak da ifade edildiği görülmüştür (Öner, 2023).

Sağlıklı mükemmeliyetçi kişiler sosyal ilgilerini ve kendi potansiyelini birleştirmek için çaba göstermektedirler (Balkıs, 2006). Sağlıksız mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişilerin ise; kendilerini her zaman yetersiz gördükleri, üst düzey performans beklentisi içerisine girdikleri, kendilerini sürekli eleştirdikleri görülmektedir (Balkıs, 2006). Sağlıklı mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişinin kendisine yönelik yapmış olduğu eleştirilerin ve belirlediği standartların normal seviyede olduğu görülmektedir (Rice, Tucker ve Desmond, 2008). Flett ve Hewitt (2005) yapmış oldukları çalışmada sağlıklı mükemmeliyetçiliği mükemmele en yakın düzey olarak ifade etmektedirler.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Flett, Hewitt, Blankstein ve O'Brien (1991) yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlar; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak kararlaştırılan mükemmeliyetçilik şeklindedir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişilerin kendilerine koydukları yüksek standartlı hedeflerdir. Bu hedeflere ulaşmak için kişiler kendilerine katı kurallar koyabilmektedirler. Bu hedef doğrultusunda yaşanan zorluklar motivasyonlarını artırabilir (Balkıs, 2006).

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kişilerin başkalarına yönelik algılarını içermektedir. Diğer kişiler için belirlediği yüksek hedeflerin gerçekleşme durumunu sürekli takip etmektedirler. Belirlenen hedeflere ulaşabilecek kişinin sadece kendilerinin olacağını düşünmektedirler. Bu yüzden karşılarındaki kişileri sürekli eleştirdikleri, karşılarındaki kişiye güven duymak yerine düşmanlık besledikleri görülmektedir (Balkıs, 2006).

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçi kişi çevresindekilere göre mükemmel, standartları yüksek olduğu inancına sahiptir. Çevresinin olumlu görüşlerini almak için kendisi için koyulan

yüksek hedeflere uymak zorunda hissetmektedir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçi özelliklerine sahip kişiler öz güvenleri düşük olduğu için çevresinden gelen eleştirilere duyarlıdır (Balkıs, 2006).

Mükemmeliyetçilik Kuramları

Mükemmeliyetçilik kavramının anlaşılması için tanımı, boyutları, önemli durumları açıklanmıştır. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçiliğin anlaşılmasında kuramcılarının bakış açısı önem kazanmaktadır. Bu bağlamda mükemmeliyetçilik kavramı temel kuramlar çerçevesinde aşağıdaki şekilde açıklanmıştır.

Psikanalitik Kuram

1901-1981 yılları arasında yaşayan Fransız psikanalist Sigmund Freud psikanaliz kuramının kurucusudur. Bu kuram insanın anlaşılması için bilinçaltının incelenmesi gerektiğini savunmaktadır (Ayaz, Kıvanççı ve Safarov, 2019). Mükemmeliyetçilik kavramı Freud'un psikoseksüel gelişim evrelerini içeren kuramında anal döneme denk gelmektedir. Bu dönem mükemmeliyetçilik gelişiminin başlangıcı olarak belirtilmektedir. Örneğin çocuklara tuvalet eğitimi verildiği zaman sert tutum sergilenirse, mükemmeliyetçi davranışının ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Ayhan, 2007). Freud'un yapısal kişilik kuramında süper ego idealler peşinden gittiğinden dolayı mükemmeliyetçiliği aramaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2004, s. 18). Süper ego mükemmelliğe ulaşma çabasını savunmaktadır (Eravşar, 2021, s. 45). Freud'un kişiliğin oluşmasında etkili olduğunu ifade ettiği süper egonun (Karaduman, 2021) bireyin mükemmeliyetçilik özelliklerini geliştirdiği düşünülmektedir.

Adler'in üstünlük kompleksi teorisi mükemmeli aramak olarak yorumlanabilir. Kişilerde üstünlük kompleksinin oluşmasının altında aşağılık kompleksi olabilir. Kişiler mükemmeli aradıkları için eleştiriyi kabul etmek istemezler (Selvi, 2018). İnanç ve Yerlikaya, (2013, s. 13) mükemmeliyetçiliği dışarıdaki olanlara karşı ideal benliğe ulaşma çabası olarak görmektedir. Bireyin ideal benliğe ulaşmak için kendi özelliklerinden uzaklaşarak içsel çatışma yaşayabileceğini ifade etmişlerdir.

Bireysel Psikoloji Kuramı

Bireysel psikolojinin kurucusu olan Adler insanların doğuştan gelen mükemmeliyetçiliği olduğunu ve bu mükemmeliyetçiliğin belirlenen hedeflere ulaşmak için olumlu katkısının olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda mükemmeliyetçilik ile üstünlük

çabası arasında ilişki kurulmuştur. Adler mükemmeliyetçiliği doğum ile başlayan olumlu bir süreç olarak görmektedir. Mükemmeliyetçi özellikler olumlu yönde kullanıldığında belirlenen hedeflere ulaşılmasında katkı sağlayacağı, olumsuz yönde kullanıldığında ise belirlenen hedeflere ulaşamayacağı ifade edilmiştir (Rice ve Preusser, 2002).

Her bireyde mükemmeliyetçilik özellikleri aynı olmayabilir. Özellikle doğum sırasında oluşan durumlar, ilk deneyimler ve aile yapısı mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olabilmektedir. Adler yaptığı çalışmalarda ilk doğan çocuğun daha mükemmeliyetçi yaklaşımda olduğunu söylemektedir. Ona göre bu durumun sebebi ilk doğan çocuğun kendisinden sonra dünyaya gelen kardeşine yönelen ilgi ve alakanın tekrardan kendisine gelmesini istemesidir (Cloninger, 2004, s. 108).

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Akılcı duygusal davranışçı kuramının kurucusu Albert Ellis bireylerin kendilerini gerçekleştirme ve mutlu olma eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Birey kendi içerisinde olumlu duygular geliştirse bile bazı durumlarda erteleme eğilimleri, mükemmeliyetçi davranışlar ve olumsuz duygular gösterebilir (Akın, 2009). İnsanları etkileyen en önemli durumlardan bir tanesi de olayları yorumlama şeklidir. Bu yorumlar, kişilerin duygusal, sosyal tepkilerini ve davranışlarını etkileyebilir. Böylelikle karşılaşılan olumsuz olayları anlamlandırmak için mantıksız düşünceler geliştirebilirler. Bu durum kişilerin duygusal olarak zarar görmesine neden olabilir (Yıldız, 2020).

Bireylerin, mantıksız düşünceleri günlük hayatlarında sıklıkla kullandıkları ifade edilmektedir. Mükemmeliyetçilik ile mantıksız düşünceler arasında bir ilişki kurulmaktadır. Mükemmeliyetçi bireyler kusursuz olmak için çaba sarf etmektedir. Mantıksız düşüncenin temelinde bireylerin her yönüyle saygın ve yetkin olduğu belirtilir (Burger, 2006, s. 628). Buradan hareketle bireyin mantıksız düşünceleri mükemmele ulaşmak için basamak olarak kullanabileceği düşünülmektedir.

Akılcı duygusal davranışçı kuram ile mükemmeliyetçilik arasında yakın bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Akılcı duygusal davranışçı kurama göre bireyin kendi iç sesi ile konuştuğu, yapmış olduğu davranışlar sonucu kendisini değerlendirdiği ve cesaretlendirdiği görülmektedir. Bu durum mantıksız düşüncelerin oluşmasına neden olabilir (Akın, 2009). Böylelikle çok istenilen bir şeye ulaşmak için diğer durumlar görmezden gelinebilir (Armut Dağ, 2019). Mükemmeliyetçilikte de bir hedefi gerçekleştirmek için hata yapılmaması gerektiği düşüncesi hakimdir (Karahan ve Sardoğan, 2004, s. 301). Bireyin mantıksız

düşünceleri ve mükemmeliyetçi özelliklerinin aynı değerde olduğu düşünülmektedir. Böylelikle akılcı duygusal davranışçı kuram ile mükemmeliyetçilik ilişkilendirilebilir.

Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuram, kaygının temelinde bilişsel çarpıntıların ve abartılı algıların olduğunu ifade etmektedir. Bireyi açıklarken öncelikli olarak bilişsel durumları ön plana çıkarmaktadır (Kara, 2008). Bilişsel süreçler insan hayatında önemli yer almaktadır. Çevremizde bulunan uyarıcılar, olaylara yüklenen anlamlar, unutulmalar, hatırlananlar, düşünceler, şemalar bilişsel süreçleri oluşturmaktadır. Mükemmeliyetçilik ise bu süreçlerin sonucu olarak ortaya çıkan davranış biçimidir (Dökmen, 2010, s. 21).

Bilişsel davranışçı kuramın mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilen kısımları zihinsel süzgeç, ya hep ya hiç fikri ve etiketleme yanlış etiketleme terimleridir. Zihinsel süzgeç, yaşamış olduğu olaylar sonucunda sadece olumsuz durumları görmesidir. Ya hep ya hiç fikri, yaşanan olaylar hakkında her zaman uçlarda değerlendirme yapılarak arada kalan kısımları görmezden gelme durumudur. Etiketleme yanlış etiketleme, yaşanan olumsuz olaylar karşısında kişinin kendisine olumsuz etiketlemeler yapmasıdır (Beck, 2001).

Bilişsel davranışçı kuram alanında çalışan Beck mükemmeliyetçiliğin özünde bilişsel hataların olduğunu ifade etmektedir. Bilişsel hataların çocukluk döneminde yaşanan durumlar sonucunda oluştuğu, bu durumların olumlu ve olumsuz bilişsel süreçlere temel oluşturduğu ifade edilir. Bireyin bu bilişsel hatalardan etkilendiği düşünülmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2004, s. 353). Bilişsel hataları depresyon, kaygı ve kişilik bozukluklarının etkilediği düşünülmektedir (Gönen, 2004). Bilişsel hatalar ile mükemmeliyetçi davranış arasında ilişki bulunmaktadır. İki durumun ortak özelliği hata yapmama ve başarılı olma düşüncesidir. Bilişsel hataların etkilediği bireylerin genel olarak olumsuz durumlara maruz kaldığı düşünülmektedir (Yalçın, Kavaklı, Kesici ve Ak, 2017). Olumsuz düşüncelerin artması mükemmel davranışların artacağını göstermektedir (Yalçın, Kavaklı ve Kesici, 2017). Mükemmeliyetçiliğin oluşmasında bilişsel hataların etkisi olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi davranışların ortaya çıkmasında en önemli süreç bilişsel hatalar olarak ifade edilebilmektedir (Çarkit ve Yalçın, 2018).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramının savunucusu Bandura, bireylerin öğrenmelerinin sosyal ortamlarda meydana geldiğini, özellikle çocukluk döneminde çevresindekileri izleyerek

oluşturduğunu ifade etmektedir. Bandura öğrenmelerin gözlem ve model alma şeklinde olduğunu söylemektedir (Bahar, 2019). Sosyal öğrenme kuramına göre öğrenilen davranışların pekiştirilerek kalıcı olması amaçlanmaktadır. Dış uyarıcıların etkisi sonucunda öğrenilen davranışlar unutulabilir veya pekişebilir (Bayrakçı, 2013).

Sosyal öğrenme kuramının mükemmeliyetçi davranışlarla ilişkisi incelendiğinde pekiştirme süreci öne çıkmaktadır. Sosyal öğrenme kuramına göre davranışın gerçekleştirildiğinde ödül, gerçekleştirilmediğinde ceza alınacağı ifade edilir. Mükemmel bireyler hedefleri doğrultusunda davranış gerçekleştirdiğinde ödül alacağını, davranış ertelediğinde ceza alacağını düşünmektedir (Bayram, 2016). Çocuklar ise aile içerisinde ebeveynlerin yapmış olduğu davranışları taklit ederek olumlu davranışlar kazanacaklardır. Ebeveynlerin vermiş olduğu olumlu pekiştiricilerin yapılan davranışların kalıcı olmasına ve mükemmeliyetçiliğe katkı sağladığı düşünülmektedir (Eravşar, 2021, s. 55).

Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramın önde gelen araştırmacılarından Skinner davranışın öğrenilmesinde çevrenin etkisinin önemli olduğunu söylemektedir. Bu kurama göre davranışın öğrenilmesinde pekiştiricilerin verilmesi gerekmektedir. Yapılan bir davranış sonucunda olumlu pekiştirici verildiğinde davranışın tekrarı görülmektedir. Fakat yapılan davranış sonucunda ceza verildiğinde davranışın tekrar yapılmadığı görülmektedir (Tathioğlu, 2021). Davranışçı kuramın mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin pekiştiriciler ve cezalar ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Bayram, 2016). Örneğin bir kişi çocukluk döneminde başarılı olduğu bir işte takdir edilirse mükemmeliyetçi özelliklerini geliştirebilir. Fakat başarısız olduğu bir olayda cezalandırılırsa mükemmeliyetçilik tutumları daha da pekişebilir (Topal, 2015). Böylelikle pekiştiricilerin ve cezaların verilmesinin mükemmeliyetçilik kişilik özelliklerinin oluşacağına sebep olacağı düşünülmektedir.

Erteleme Davranışı

Erteleme Davranışı Kavramı

Erteleme, kişinin kendi inisiyatifinde vermiş olduğu önceliklere göre farklılık göstermekte olan işlerin geciktirilmesi olarak ifade edilmektedir (Ackerman ve Gross, 2005). Erteleme davranışı, belirtilen hedeflere ulaşmada gerekli olan adımları atmak yerine geciktirmek ve insan yararına olan bir işi başka bir zamana bırakmak olarak ifade edilmektedir (Balkıs, 2006). Chu ve Choi (2005), ertelemeyi kişinin vaktini boşa geçirmesi

olarak ifade etmektedir. Erteleyen kişiler zaman yönetimi iyi olmayan, hedeflerini koymayan kişiler olarak örneklendirilebilirler (Balkıs ve Duru, 2007). Alanyazın incelendiğinde olumsuz bir durum olarak algılanan erteleme davranışı için ortak bir tanım yapılmadığı görülmektedir (Sigall, Kruglanski ve Fyock, 2000). Erteleme davranışını sergileyen bireylere yöneltilen olumsuz eleştiriler durumu daha olumsuz hale getirebilmektedir (Hannok, 2011). Erteleme davranışının bireyler üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu konusunda ortak bir düşünce oluşmuştur. (Balkıs, 2007). Birey, daha olumsuz durumlara neden olsa bile bilinçli bir şekilde erteleme davranışı göstermektedir (Haycock, McCarthy ve Skay 1998). Pychyl, Lee, Thibodeau, ve Blunt (2000) yapmış oldukları araştırmada erteleme davranışının kişilerin olumlu veya olumsuz duygu durumu ile ilgisinin olmadığını, yapılacak davranışı değerlendirip uygun buldukları davranışları sergilediklerini ve uygun olmayan davranışları ertelediklerini ifade etmiştir. Erteleme davranışı kişinin öncelikli olan görevlerin yerine hoşuna giden veya daha az öneme sahip görevlere öncelik vermesi anlamına gelmektedir (Janssen, 2015). Erteleme davranışı sergilenirken uzun görevlerin yerine daha kısa yapılabilirliği kolay olan görevler tercih edilmektedir (Kearns, Gardiner ve Marshall, 2008). Yapılması gereken işler arasında genellikle daha erken bitirebilecek işler veya görevler tercih edilerek gerçekleştirilmektedir (Ferrari, 2011, s. 24). Bu davranışları gösteren bireylerde bahaneler, yapması gereken işler yerine farklı işlere yönelmeler görülmektedir (Baltacı,2017). Bu bağlamda erteleme eğilimi kavramı ile ilgili yapılan tanımlar ışığında erteleme davranışı, başlanması veya gerçekleştirilmesi planlanan, insanlar için önemli olan eylemlerin, bilerek veya bilmeyerek sonraya bırakılmasıdır (Ergün,2021).

Erteleme davranışının sürekli tekrarlanması “erteleme döngüsü” olarak ifade edilebilir. Bu döngü içerisinde yedi basamaktan söz edilebilmektedir. Bunlar (Burke ve Yuen, 2008; akt. Ataş Sula, 2018);

1. “Bu kez erken başlayacağım.” : Daha önce yaşadıklarından çıkarım yaparak, aynı hatayı yapmayacağını düşünmektedir.
2. “Hemen başlamalıyım.” : Erteleme davranışı göstermektedir ve bu durumdan dolayı kaygı duymaktadır.
3. “Ya başlayamazsam.” : Davranışı gerçekleştiremediğinden dolayı olumsuz düşünceler oluşmaya başlamıştır.
4. “Hala vaktim var.” : Olumsuz duygular yaşamasına rağmen içerisinde iyi düşünce hala devam etmektedir.

5. “Bende bir sorun var.” : Davranışı sergileyemediği için kendisinde bir sorun olduğunu düşünür.

6. “Yap ya da yapma.” : Davranışı yapmak için ya harekete geçer ya da bir şey yapmadan bekler.

7. “ Bir daha asla ertelemeyeceğim.” : Süreç olumlu ya da olumsuz sonuçlanmış olabilir. Ama bu süreçte yaşanan sorunlar böyle bir karar almasına neden olmuş olabilir.

Bireyin yaşam döngüsünde erteleme davranışlarının gözlemlendiği görülmüştür. Bu durumu araştıran araştırmacılar erteleme davranışının anlaşılması için farklı boyutları ile incelenmesi gerektiğini ifade etmektedirler (Mardini, 2021). Alanyazında geçen erteleme davranışının boyutları aşağıda açıklanmıştır.

Erteleme Davranışının Boyutları

Erteleme davranışının davranışsal, bilişsel ve duyuşsal boyutlarının olduğu bilinmektedir. Erteleme davranışı sergileyen kişilerin bilişsel, davranışsal ve duyuşsal alanlarda bir takım kişisel sorunlar yaşadığı görülmektedir. Bu durum kişinin kendisiyle ilgili olduğu kadar toplumu da ilgilendirmektedir (Sarioğlu, 2011). Erteleme eğilimi gösteren bireylerin, motivasyonlarının olumsuz etkilendiği ve zaman yönetiminin kontrolünü sağlayamadıkları (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006), benlik saygılarının düşük olduğu, okul içerisinde gerçekleştirilen çalışmalara kayıtsız kaldıkları (Balkıs ve Duru, 2010), kaygı düzeylerinin yüksek olduğu (Ekşi ve Dilmaç, 2010), ders çalışma zamanlarını geç saatlere bıraktığı (Toy, 2014) görülmektedir. Buradan hareketle erteleme davranışı gösteren bireylerde bilişsel, duyuşsal ve davranışsal problemler gözlemlendiği görülmektedir. Erteleme eğilimlerine yönelik bilişsel ve davranışçı yapılandırılmış birçok program üzerine araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda erteleme davranışının tek bir boyutta ele alınamayacağı, erteleme davranışının bireylerde farklılık gösterebileceği bilinmektedir. Erteleme davranışının yapılmasında bu üç boyutun görülmesi söz konusudur. Erteleme davranışının ortaya çıkmasında duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçlerin etkili olduğu görülmektedir (Sarioğlu, 2011).

Davranışsal Boyut; Schouwenburg (1995) ertelemeyi, yapılmak istenen görevlerin ertelenmesi olarak ifade etmektedir. Bireyin zaman yönetimini sağlayamaması, davranışları gerçekleştirememesi sonucunda erteleme eğilimi artmaktadır (Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995). Lay (1986), bireylerin yapmayı planladığı, ertelediği davranışların hepsini bu boyutta ifade etmektedir. Kişinin yapması gereken davranışları yapmayarak son ana kadar ertelemesi

davranışın o kişinin hoşuna gitmediğinin bir göstergesi olabilir (Aydoğan, 2008). Bu ifadelerin sonucunda erteleme davranışının davranışsal boyutu, belirli bir süre içerisinde gerçekleştirilmesi gereken işi geciktirme, başlatmama veya tamamlamama olarak ifade edilebilir (Ergün,2021).

Duygusal Boyut; bireylerin yapması gereken davranışları yapmadıkları zaman kendi iç dünyalarında yaşadıkları duygusal süreçleri (pişmanlık, üzülmeye, sinirlenme, kızma, kaygı, korku, strese kapılma gibi) içeren durum olarak ifade edilebilir (Bulut, 2014). Erteleme davranışını sürekli gösteren bireylerde stres, kaygı, suçluluk ve psikolojik huzursuzluklar görülebilmektedir (Haycock, McCarthy, ve Skay 1998).

Bilişsel Boyut; Ertelemenin bilişsel boyutunun sebepleri, can sıkıntısı, erteleme uyarıcıları (Blunt ve Pynchyl, 1998), öfke duyguları, sürekli tekrarlanan kararlar (Ferrari ve Olivette, 1993) olabilir. Bu bağlamda bireyin göstermek istediği davranış ile gerçekte var olan durum arasında uyumsuzluk ortaya çıkmaktadır (Çakıcı, 2003). Ayrıca aile ulaşılması zor hedefler belirlediğinde bireyde oluşturacağı zihinsel karmaşalar erteleme eğilimine neden olabilmektedir (Aydoğan, 2008).

Erteleme Davranışının Nedenleri

Erteleme davranışı, bireyin karşısına aşılması zor problemler çıkarabilir (Demir, 2017). Bu davranışın nedenleri çeşitlilik göstermekle birlikte, aşağıdaki faktörler etkili olabilir:

Kaygı: İnsanlar, davranışlarını planlarken kaygı duyduklarında erteleme eğilimi gösterebilirler. Belirlenen hedeflerin gerçekleştirilmesinde başaramama, hoşuna gitmeme, sonuç ile beklentilerin birbirini karşılamaması gibi nedenlerden dolayı kaygı duyabilirler (Kandemir, 2012). Bu hedefleri gerçekleştirilmeyip ertelediklerinde kaygıdan kısa süreli uzaklaşmış olabilirler. Fakat hedeflerin yapılma zamanı geldiğinde hedefin gerçekleşmeme durumu insanların kaygı duymasına neden olabilir (Scher ve Osterman, 2002).

Motivasyon eksikliği: Motivasyon ve erteleme kavramları anlamsal olarak zıt görünse de aralarında ters orantı olduğu görülmektedir. Motivasyonu yüksek kişiler planladığı davranışları daha rahat sergilemektedirler (Yeşiltaş, 2020). İnsanlar, yapacakları işler için yeterli motivasyona sahip olmadıklarında da erteleme davranışı gösterebilirler. Bu durumda, işin önemi ya da sonuçları ile ilgili düşünceler kişiyi yeterince motive edemeyebilir (Rakes ve Dunn, 2010).

Çevresel faktörler: Çevresel faktörler, insanların erteleme davranışı göstermesine neden olabilir. Örneğin, sürekli olarak dikkat dağıtıcı faktörlerin olduğu bir ortamda çalışmak, işin yapılmasını zorlaştırabilir ve erteleme eğilimini artırabilir (Chen ve Qu, 2017).

Karar verme güçlüğü: Bazı insanlar, yapacakları işler hakkında karar verme konusunda zorluk çekerler ve bu nedenle erteleme davranışı gösterebilirler. Karar verme sürecinde yaşanan belirsizlik ve kararsızlık, insanları işlerini yapmaktan alıkoyabilir (Rebetez, Barsics, Rochat, D'Argembeau ve Van der Linden, 2016). Karar verme güçlüğü ile erteleme arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Bu durum stres düzeyinin artmasına, tembel davranışların sergilenmesine neden olabilir (Özer Uzun, 2009). Örnek olarak kişiye gelen iş teklifi hakkında olumlu düşünmezse ya iş görüşmesi olumsuz sonuçlanabilir ya da sürekli düşünerek kendisini meşgul edebilir. Bu durumun kişinin geleceği ile ilgili olumsuzluklara neden olabileceği düşünülmektedir.

Ödül sistemleri: Ödüllerin zamanlaması erteleme davranışı ile ilişkili olabilir. Verilen görevlerin beğenilmemesi ve ödüllerin beğenilmemesi erteleme eğilimi gösterebilir. Fakat ödül sisteminin oluşturulması, sürekli ve önemli hediyelerin verilmesi görevlerin ertelenmesinin önüne geçebilir (Koç, 2019).

Benlik saygısı: Kişinin kendine karşı duyduğu saygı olarak ifade edilebilir. Kişinin kendisini sevmesi, değer vermesi benlik saygısını olumlu yönde etkiler (Tözün, 2010). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerine güvenir ve motivasyonları yüksektir. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise, kendilerine güvenmedikleri için sorumluluk almaktan çekinirler. Bu durum işlerini yaparken zorlanmalarına neden olabilmektedir (Taşgit, 2012). Erteleme davranışı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki oluşabilir. Düşük benlik saygısına sahip olan bir kişi sorumlulukları yerine getirmekten kaçınabilir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler ise bazı zamanlarda erteleme davranışı gösterebilirler (Aydoğan ve Özbay, 2012).

Zaman faktörü: Erteleme davranışını etkileyen önemli faktörlerden birisi de zaman yönetimidir. Yapılması planlanan işlerin büyüklüğü ve yoğunluğu fazla olduğunda zamanı yönetme konusunda problem yaşanabilmektedir. Kişiler zaman yönetimini planlayamaz ise bazı işleri erteleyebilir. Bu durum erteleme davranışının sık olmasına neden olabilir (Lay ve Schouwenburg, 1993). Zaman yönetimi iyi olan bireylerde erteleme davranışının azaldığı ve işlerin belirlenen tarihlerde tamamlandığı görülmektedir (Can, Kaya ve Akyürek, 2024).

Erteleme Davranışının Sonuçları

Erteleme davranışı, toplumda yaygın bir problem olarak görülebilmektedir. Erteleme davranışının birçok olumsuz sonucu olabilir. Alanyazın incelendiğinde bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak birçok alanda etkisi olduğu görülmektedir. Erteleme davranışının sonuçları şunlardır;

1. Stres ve kaygı belirlenen hedeflerin gerçekleşmemesine, psikolojik olarak kişinin huzursuz olmasına neden olabilir. Bu durum bireyin tüm çalışmalarını olumsuz etkileyebilir (Armutlu, 2019).
2. Yapılacak işlerin ertelenmesi ile başarısız sonuçlar ortaya çıkabilir (Kara, 2021). İşlerimizi planlı bir şekilde yapmayarak son dakikaya kadar bekletmemiz başarısız sonuçlar almamıza neden olabilir (Arslan ve Mertoğlu, 2024).
3. Erteleme davranışı eğilimi bazı fırsatların kaçmasına neden olabilir. Bu fırsatların kaçmaması için planlı çalışmanın önemli olduğu görülmektedir (Göker ve Kaplan, 2020).
4. Erteleme davranışı bireylerin zaman yönetimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Zaman yönetimi iyi yapılmadığı zaman belirlenen hedeflerin gerçekleşmediği görülmektedir (Kibar, Fidan ve Yıldırım, 2014).
5. Erteleme davranışı gösteren bireylere güven duygusu azalabilir. Okul ortamında yöneticilerin bazı işleri erteledikleri görülebilmektedir. Bu durum okulda işlerin aksamasına sebep olabilir. Bunun sonucunda öğretmenlerin, öğrencilerin ve velilerin yöneticilere karşı güvenleri azalabilir (Beycioğlu, Uğurlu ve Abdurrezzak, 2018).
6. Erteleme davranışı bireysel hedeflerin gerçekleştirilmesini engelleyebilir. Sporcular yarışmalara hazırlık aşamalarında gerçekleştirilmesi gereken idmanları tamamlamazsa yarışmadan beklediği sonucu alamayabilirler (Topuzoğlu, Özel, Meral, İnci, Ülgen ve Aslan, 2022).
7. Erteleme davranışı bireylerin motivasyonunu düşürebilmektedir. Birey proje ödevlerini yapmayarak son zamana kadar beklemesi sonucunda kaygı duyabilir. Bireylerin motivasyonlarının düşmesi projelerinin tamamlanmamasına neden olabilir (Yeşiltaş, 2020).

Erteleme Davranışını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Erteleme davranışı, bir kişinin yapması gereken (görev, sorumluluk, ödev, ilişki, sosyalleşme) davranışları sergilemeyip kısa vadede kendisini tatmin ederek uzun vadede

yapması gerekenlerde zorlanmasıyla ilişkilidir (Aydın, Ömür ve Argon, 2015). Eğitsel, sosyal ve kültürel alanlarda genel olarak karşımıza çıkmakta olan erteleme davranışı ile ilgili ulusal ve uluslararası alan yazında birçok yaklaşımdan bahsedilmiştir. Aşağıda bu yaklaşımlara yer verilmiştir.

Psikoanalitik Yaklaşım

Psikoanalitik yaklaşıma göre, erteleme davranışı da bilinçaltındaki çatışmalardan kaynaklanmaktadır (Antakyalı, 2016). Örneğin bir kişi hazırlaması gereken projeyi tamamlamayıp erteleme davranışı gösterebilir. Bu erteleme sürecinin altında yatan sebepler başarılı olamama duygusu ve projeyi tamamlayamama korkusu olabilir. Böylelikle kişinin yapmayı planladığı proje ile ilgili ayrıntılı bilgiye sahip olmadığı görülmektedir. Bu durum sonucunda kişi projeyi tamamlamayıp erteleme davranışı gösterebilir (Yıldız, 2020).

Psikoanalitik yaklaşım, bireyin erteleme davranışını göstermesinin altında yatan sebepleri tespit etmek ve onlara çözüm üretmek için yöntemler kullanmaktadır. Bu durum bireyin içsel sorunlarını çözmesi ile erteleme davranışını terk etmesine yardımcı olabilmektedir (Elis ve Knaus, 1977). Birey erteleme davranışı gösterdikçe, yapması gereken davranışlardan kaçındıkça başarılı olmadığı durumları değerlendiremeyecektir. Birey başarılı olamadığı durumları değerlendirmede süreci vücudunda bazı şikâyetler ortaya çıkabilmektedir. Örneğin; sevmediği bir dersin sınavına çalışacak olan öğrencinin ders çalışmaya başladığında vücudunda fiziksel bir rahatsızlık oluşmasına neden olabilir. İçsel problemlerimizi çözüme kavuşturmadığımızda vücudumuz bu duruma tepki gösterebilir (Aydoğan, 2008).

Psikodinamik Yaklaşım

Bireylerin bilinçaltında saklı olan iç çatışmalar davranışlarının, duygularının ve düşüncelerinin oluşmasına neden olmaktadır. Yaşanılan iç çatışmalar bireyin yaşam birikimi olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldırım ve Kumcağzı, 2022). Bireyin iç çatışmaları çözülmedikçe ruh sağlığı çözülmeyebilir (Bayram, 2023). Bireyin iç çatışmalarının olmasından dolayı ruh sağlığı bozulabilir ve hedeflediği davranışları erteleyebilir (Kılınç, 2019). Bilinçaltında korku, kaygı, düşünce gibi farklı duygular davranışların ertelemesine neden olabilir (Çakıcı, 2003). Bu duyguların sebebi kişinin içinde yaşadığı iç çatışmaların yansıması olabilir. Bu sebepten dolayı erteleme davranışı görülebilir (Sağ, 2023).

Bazı psikodinamik kuramcılar erteleme eğiliminin altında yatan sebeplerden biri olarak ailenin etkisini ifade etmektedir. Erteleme davranışının kaynağı olarak anne ve babaların

etkilerini görebiliriz. Özellikle çocuklarının kapasitesine uygun olmayan hedefler koymaları, başarı için onları zorlamaları ve sevgi göstermemeleri sonucunda koşullandırılarak yetiştirilen çocukların erteleme eğilimi gösterdikleri görülmektedir (Missildine,1963, s. 35). Bir araştırmada anne ve babadan herhangi birinin erteleme eğilimli yetişmesinin çocukları etkileyeceğini belirtilmiştir. Çünkü anne ve babanın karakteristik özellikleri çocukları şekillendirmektedir. Baskıcı olan aile yapısında çocuklar ya içine kapanık ya asi davranış özellikleri kazanabilir. Özgürlüğün fazla olduğu aile yapılarında ise özgüveni yüksek ya da hata yapma eğilimi olan çocuklar yetişebilir (MacIntyre,1964). Aile içinde yaşanan durumlar erteleme eğiliminin oluşmasına neden olabilmektedir (Balkıs, 2006).

Erteleme eğilimini çok fazla gösteren bireylerin çocukluk döneminde maruz kaldığı travmaların da etkili olabileceği ifade edilmektedir. Çok sevdiği birinin kaybedilmesi, çok sevdiği ortamdan uzaklaştırılması, yaşamış olduğu kaza gibi yaşanan olaylar çocuklarda travma oluşturabilmektedir. Yaşanılan bu durumlar çocukların ilerleyen zamanlarda erteleme eğilimlerini artırabilir (Burka ve Yuen, 1986).

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, derinlemesine öğrenmeyi ve zihinsel süreçlerin tümünü kapsayan yaklaşım türüdür (Yavuz, 2008). Bu yaklaşıma göre kişi öğrenilen yeni bilgiler ile önceki süreçlerde öğrenilen bilgiler arasında bağ kurmaktadır (Ramsden, 1992, s. 27). Bilişsel yaklaşımın, ortaya çıkan bir problemi çözmek için gerekli olan duruma yoğunlaşma, problem çıkaran durumların farkına varabilme, ayırım yapabilme ve öğrenilen bilgileri gerçek hayat ile özdeşleştirme gibi özelliklerinin olduğu bilinmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Bilişsel yaklaşım, erteleme davranışının altında yatan düşünce süreçlerini, kalıplarını ve inançlarını ele alır. Bireylerin erteleme eğiliminde olmasında hormonların da etkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Hormonların etkisi davranışsal ve fizyolojik olarak görülmektedir. Hormonların yanı sıra insanoğlunun genlerinin de erteleme davranışı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Ferrari ve diğerleri, 1995). Bireylerde dopamin ve serotonin hormonunun salgılanması bazı davranışların ertelenmesine neden olabilir. Bireylerin rahatlama davranışı gösterdiğinde yapması gereken davranışları erteleyebileceği düşünülmektedir (Cura ve Çankaya, 2017). Özellikle stresin oluşumunda etkili olan oksitosin ve kortizol hormonu erteleme davranışını belirli dönemlerde artırabilir veya azaltabilir (Kaba, 2019). Erteleme davranışının doğrudan hormonlarla ilişkisinin olduğunu ifade edemeyebiliriz. Erteleme davranışının çevresel faktörlerle daha da artabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel - Davranışsal Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, düşüncelerin, algıların, inançların ve yargıların insan davranışlarını etkilediği fikrini savunmaktadır. Bu bağlamda insanın düşünce ve inanışları algılarını oluşturmaktadır. Bu yaklaşım ise bireylerin duygu ve düşünceleri ile davranışları arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Çelikkaleli ve Akbay (2013) duyguların ve düşüncelerin davranışların oluşmasında etkili olduğunu ifade etmektedir.

İlk olarak Albert Ellis ve William Knaus 1971 yılında erteleme eğilimini bilişsel ve davranışsal yaklaşımla incelemişlerdir. İnsan karar verirken veya harekete geçerken bilişsel süreçlerin etkisi ortaya çıkmaktadır (Elis ve Knaus, 1977). Genellikle “yapmalıyım, olmalıyım” gibi inanışlar erteleme davranışına neden olabilmektedir (Dryden, 2000, s. 35). Ellis, çalışmalarında erteleme davranışının nedeni olarak katı isteklerin olduğunu ifade etmektedir. Bu istekler insanı büyütme, rahatsızlığa dayanamama, suçlama gibi olumsuz inanışlara yönlendirebilmektedir (Kaya, 2020). Bunlar:

1. Katı istekler: Bireyler bir işe başlamadan önce bazı yapılması zor olan isteklerde bulunabilmektedir. Bu şartlar yerine gelmediği zaman hedeflenen davranış gerçekleştirilmemekte veya ertelemektedir (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2010).
2. Büyütme: İnsanlar isteklerinin yerine gelmediği zaman olası durumları abartmaya başlayabilirler. İstekleri karşılanmayan insanlar bazı durumları fazla abartabilmektedirler (Aydoğan, 2008). Bu durum davranışların ertelenmesine neden olabilir.
3. Rahatsızlığa Dayanamama: İnsanlar isteklerinin yerine gelmediğini anladığında rahatsız olmaya başlamaktadır. Rahatsızlık sonucunda yapması gereken davranış erteleme eğiliminde olurlar (Aydoğan, 2008).
4. Suçlama: Kişinin düşünce ve inançlarına bağlı olarak ortaya çıkabilir. Örneğin, bir kişi, başkalarının kendisine zarar verdiğine inanıyorsa, suçlama davranış sergileme eğiliminde olabilir. Bu kişi, herhangi bir sorunla karşılaştığında, sorunu başkalarına bağlayarak, kendisini sorumluluktan kurtarmaya çalışabilir (Beck ve Beck, 2011).

Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşım, özgürlük, anlam arayışı, ölüm fikri ve varoluşsal kaygılar gibi temel konuları ele alan bir felsefi yaklaşımdır. Bu yaklaşım, bireyin yaşamını anlamlandırmasını ve özgür olmasını ifade etmektedir (Fusco, O’Riordan ve Palmer, 2015).

Varoluşçu yaklaşıma göre, erteleme davranışı; öz farkındalık, özgürlük ve sorumluluk kavramları ile ifade edilmektedir (Kaya, 2020). Öz farkındalığını kazanmamış bireyler yapması gereken davranışların sorumluluklarını üstlenmeyip yapması gereken davranışı veya görevi gerçekleştirmeyerek erteleyecektir. Varoluşçu kuram içerisinde erteleme eğilimi gösteren kişinin bağımsızlığı da kısıtlanmış olacaktır (Aydoğan, 2008). Varoluşçu yaklaşıma göre ertelemenin bir başka nedeni ise varoluşsal kaygılardan uzaklaşmak için zorlu olan görevlerden uzak durması olarak ifade edilebilir. Kişi burada zorlu görevle uğraşmak yerine rahatlayacağı aktivitelere yönelebilmektedir (Klibert, Langhinrichsen-Rohling ve Saito, 2005).

Gestalt Yaklaşım

Gestalt yaklaşımı, kişilerin davranışlarını bütün olarak yorumlamaktadır. Bu yaklaşımda burada ve şimdi kavramları önemli yer tutmaktadır. Önemli olan yaşanılan bu andır. İnsanlar yaşanılan anı yaşamamanın yerine geçmiş veya gelecek ile zaman harcamaktadır (Voltan Acar, 2004, s. 21). Gestalt yaklaşımı, insan tecrübelerini algı, öğrenme ve problem çözme gibi süreçlerde bütünlük bakış açısı ile incelemektedir (Kunter, 2013).

Gestalt yaklaşımına göre erteleme davranışı, olması gerekenlerle yapılan arasındaki farkı ifade etmektedir. Birey davranış üretmemesi sonucunda erteleme eğilimi gösterebilir. Erteleme eğilimini bırakabilmesi için kişinin şimdi ve burada olması gerekmektedir. Kişinin kendi özelliklerinin, gücünün farkında olmayarak sorumluluklarını yerine getirmemesinden dolayı erteleme davranışı devam edebilmektedir (Aydoğan, 2008).

Gestalt yaklaşımı, erteleme davranışını anlamak için konuları farklı bakış açılarından incelemektedir. İlk olarak gestalt yaklaşımı bireyin şimdiki davranışlarına odaklanır. Bireyin erteleme davranışı gösterdiğinde yaşadığı olay veya hissettiği duygularının farkına varmasını sağlayarak erteleme davranışını anlamasını sağlamaktadır (Rayana ve Atak, 2022). İkinci olarak bireyin yapmış olduğu davranışları bütün olarak ele almaktadır. Erteleme yapılan davranışlar genellikle karmaşık, yapılması zor olarak algılanabilir. Yaklaşım sayesinde karmaşık olan davranış parçalara ayrılarak adım adım yapılabilecek hale getirilebilir (Çakır, 2023). Üçüncü olarak ise farkındalığı geliştirerek bireyin şu anın farkına varmasını ve daha iyi algılamasını sağlamaktadır. Bu yaklaşımda anın yaşanması önemli olduğundan dolayı ertelenecek davranışların altında yatan nedenlerin anlaşılmasına katkı sağlanmaktadır (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Gestalt yaklaşımı, erteleme davranışının anlamlandırılması için farklı bir bakış açısı sunduğu görülmektedir. Bu yaklaşım ın davranışın altında yatan nedenleri yaşadığımız anda yorumlamamıza katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Erteleme Davranışının Türleri

Ellis ve Knaus (1977, s. 16) yapmış oldukları çalışmada erteleme davranışı türlerini 4 kısımda incelemişlerdir. Bunlar; akademik erteleme davranışı, kararsal erteleme davranışı, nevrotik erteleme davranışı, kompulsif ya da işlevsel olmayan erteleme davranışı olarak ifade edilmektedir.

Akademik Erteleme: Öğrencilerin eğitim ve öğretim dönemlerinde akademik sorumluluklarını yapmayarak son zamana bırakması olarak ifade edilmektedir (Akday ve Gizir, 2011).

Kararsal Erteleme Davranışı: Bireylerin yapması gereken davranışları, belirlenen zaman diliminde gerçekleştirmesi için karar verme konusunda yetersiz kaldığı durumları ifade etmektedir (Tan, 2023).

Nevrotik Erteleme Davranışı: Bireylerin kendi yaşamlarında önemli olarak gördükleri durumlarda karar vermelerini geciktirmeleri olarak ifade edilmektedir (Aydoğan, 2008).

Kompulsif ya da İşlevsel Olmayan Erteleme Davranışı: Bireylerin hem davranışsal hem de kararsal olarak davranış erteleme eğilimi göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Aydoğan, 2008).

Akademik Erteleme

Akademik Erteleme Kavramı

Öğrencilerin hayatlarının her döneminde belirledikleri hedefler hem sosyal hem de akademik hayatları için önemlidir. Özellikle akademik hayatları süresince bazı sorumluluklarını gerçekleştirirken bazılarını da erteleyebilirler. Akademik hayatlarında gösterdikleri erteleme davranışları öğrencilerin eğitim süreçlerini olumsuz etkileyebilir (Kaya ve Odacı, 2019)

Akademik erteleme, akademik görevlerin belirli zaman diliminde tamamlanamaması olarak ifade edilebilir (Bulut, 2014). Akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin, sorumluluklarını sürekli aksattığı, yapacakları işleri son zamana bıraktığı, sınavlara çalışmadığı ve görevlerini geciktirdiği görülmektedir (Akdoğan, 2013). Akademik erteleme davranışı, öğrencilerin ders çalışma, sınavlara hazırlanma, gerçekleştirilecek çalışmalara katılma gibi

durumların gerçekleştirilmesinde bazı sebeplerden dolayı yaşanan gecikmelerini ifade etmektedir (Agustini ve Pratiwi, 2021; Bulut ve Ocak, 2017; Dönmez, 2019; Santyasa, Wu ve He, 2022).

Akademik erteleme projeleri zamanında teslim etmeme, sınavlara çalışmayı son ana bırakma, ders başarısında düşmelerin olması gibi ifade edilse de gösterilen davranıştan daha fazlası olarak görülmelidir. Çünkü akademik erteleme davranışının altında bilişsel ve duygusal süreçlerin etkisi olduğu bilinmektedir (Ferrari, Parker ve Ware, 1992). Öğrenciler ruhsal, bilişsel, fizyolojik süreçlerini yönetebilirse akademik erteleme davranışı ile başa çıkabilir (Aydoğan, 2008). Bazı öğrencilerin akademik erteleme davranışı gösterdiklerinin farkında olsalar bile buna engel olamadıkları görülmektedir. Bu durumun duyuşsal süreçlerle ilgili olduğu tahmin edilmektedir (Ellis ve Knaus, 1977, s. 4). Akademik erteleme davranışı ile duyuşsal problemler arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bilinmektedir. Akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin öz saygı, depresyon, kaygı ve stres problemlerinin olduğu görülmektedir (Dünyaoğulları, 2011). Kendini kontrol edebilen, duygusal süreçlerini yönetebilen öğrencilerin akademik erteleme eğiliminin azalacağı düşünülmektedir.

Akademik erteleme davranışı ile başa çıkmak için bazı teknikler vardır. Bu teknikler şu şekilde sıralanabilir: (Sula Aktaş, 2018).

1. Akademik erteleme ile baş etmek için öncelikli olarak davranışsal bir amaç belirlenmesi gerekmektedir. Somut adımların atılması soyut düşüncelerin de değişmesine yol açabilir.
2. Akademik ertelemenin oluşmaması için gerçekçi hedefler koyulmalıdır. Yüksek hedefler yerine bireyin kapasitesine uygun hedefler belirlenmesi akademik ertelemeyi azaltabilir.
3. Belirlenen hedefler yapılabilirliği kolay olandan zor olana doğru planlanmalıdır. Öğrenci, başarı duygusunu yaşadığında motivasyonu artabilir ve diğer hedefleri gerçekleştirirken zorluk yaşamayabilir.
4. Belirlenen hedefler için zaman belirlenmesi gerekmektedir. Bu zaman içerisinde hedeflerin gerçekleşme durumu değerlendirilmelidir. Bu sayede hedeflerin yapılabilirliği değerlendirilebilir.
5. Akademik erteleme davranışının oluşmaması için belirlenen hedeflere yönelik hareket edilmesi gerekmektedir. Göreve başlama motivasyonu ile belirlenen hedefler tamamlanabilir.

6. Hedefler gerçekleştirilirken zorluklar ve engeller çıkabileceği düşünülmelidir. Karşılaşılan zorluklar sonucunda motivasyon azalırsa erteleme davranışı görülebilir.
7. Mükemmeliyetçi davranışlar sergilemekten vazgeçilmelidir. Belirlenen hedefin tamamlanmasında eksiklik yaşanabilir. Her işi ben iyi yaparım, benden başkası yapamaz düşüncesi belirlenen davranışın ertelenmesine neden olabilir.
8. Akademik erteleme davranışından kurtulmak için atılacak en önemli adımlardan bir tanesi zamanı ekonomik kullanmaktır. Zaman düzenli kullanılmazsa akademik sorumluluklarımızı tamamlanmayabilir.
9. Son olarak sonuç odaklı değil süreç odaklı olunması gerekmektedir. Sonuca gidilmesi için sürecin tamamlanması gerekir. Bu yüzden belirlenen hedefin kademe kademe gerçekleştirilmesinin başarıyı getireceği düşünülebilir.

Akademik ertelemeye başa çıkabilmek için bazı teknikler yukarıda ifade edilmiştir. Her birey özel olduğu için kendisine en uygun tekniği bulup uygulamasının kendisine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca hedeflerin belirlenmesinde gerçekçi olunması, zamanlamanın doğru planlanması, kademeli ilerlenmesi gibi durumlara dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu durumlara dikkat edilirse akademik erteleme davranışında azalma olacağı düşünülmektedir.

Akademik Ertelemenin Nedenleri

Akademik erteleme davranışının öğrencileri olumsuz etkilediği ve farklı değişkenlerle ilişkisinin olduğu bilinmektedir (Kutlu ve Demir, 2016). Akademik ertelemenin ortaya çıkmasında birçok neden söz konusu olabilmektedir. Akademik erteleme davranışına neden olan durumlar öğrencilerin başarısız olma düşüncesi, dikkatini toparlayamaması, gerçekleştirilmesi düşünülen akademik çalışma ile ilgili ayrıntılı bilgiye sahip olmaması (Özer ve Altun, 2011), aynı anda birden fazla projede yer alması, alınan projenin sevilmemesi veya sıkıcı olması (Oran, 2016), ders çalışırken ortamda dikkat dağıtıcı çok fazla eşyanın olması (Sula Aktaş, 2018), mükemmeliyetçi eğiliminde olması, çalışmadan kaçması, sorumluluk almaması (Özer ve Altun, 2011), yaşanan ortamda zorlukların olmaması, bulunulan ortamda diğer kişilerin akademik seviyelerinin düşük olması (Çetin,2009), internet ortamında fazla vakit geçirilmesi, bilgisayar, tablet ve cep telefonu kullanım sürelerinin fazla olması (Kutlu ve Demir, 2016), öğretmenlerin başarısız olması, kötü alışkanlıklara sahip arkadaş gruplarının olması (Uçar, 2020), öğrencilerin zamanlarını iyi bir şekilde yönetememesi, planlı, programlı çalışmaların yapılmaması (Yeşil ve Zırhlioğlu, 2019), yapılan araştırmalarda cinsiyet faktörünün etkili olması (Akkaya, 2007; Aydoğan, 2008; Balkıs, 2006; Balkıs, Duru, Buluş ve

Duru 2006; Çetin, 2009), öğrencilerin öz disiplin eksikliğinin olması, projelerini, ödevlerini veya sınava hazırlanma sürelerinde kendisini kontrol edememesi (Rozenal ve Carlbring, 2014) olarak sıralanabilir.

Akademik Erteleme Eğiliminin Sonuçları

Akademik erteleme eğiliminin ruhsal olarak öfke, pişmanlık, çaresizlik, kendini suçlama gibi sonuçları da olabilmektedir (Sarioğlu, 2011). Öğrencilerin akademik görevlerini yerine getirmeyerek erteleme sonucunda stres, kaygı, depresyon gibi ruhsal sorunlar ortaya çıkabilir (Kandemir ve diğerleri 2017). Tice ve Baumeister (1997) yaptıkları çalışmada akademik erteleme eğilimi gösteren öğrencilerin akademik erteleme eğilimi göstermeyen öğrencilere göre daha fazla hasta ve stresli olduğunu tespit etmişlerdir.

Öğrencilerin akademik performanslarının düşük olması, projelerini zamanında teslim edememesine, ödevlerini zamanında yapamamasına ve sınavlara hazırlanamamasına neden olabilir. Bu durum öğrencilerin notlarının ve motivasyonlarının düşük olmasına neden olabilir (Aslan ve Tunç, 2021). Akademik erteleme eğilimi öğrencilerin akademik başarısının düşmesine, derslere gerekli özeni göstermemesine, devamsızlık davranışı göstermesine, okuldan ayrılmasına neden olabilmektedir (Balkıs, 2006). Öğrencilerde akademik erteleme eğiliminin sonuçları arasında başarısızlık korkusu da yer almaktadır. Öğrencilerin akademik erteleme eğilimi göstermeleri akademik görevlerini zamanında yerine getiremeyeceği kaygısını oluşturabilir. Bu sebepten dolayı öğrenciler akademik görevlerini erteleyebilir (Uzun Özer ve Topkaya, 2011). Öğrencilerin ödevlerini, projelerini planlı bir şekilde gerçekleştirmek yerine son zamana kadar beklettikleri görülmektedir. Akademik erteleme eğilimi gösteren öğrencilerin zamanı verimli ve planlı kullanmadığı görülmektedir (Yardım ve Engin, 2022). Akademik başarısı düşük olan öğrencilerde stres, anksiyete, düşük öz saygı ve özgüven, zaman yönetimi problemleri görülebilir. Öğrenciler akademik erteleme eğilimlerini azaltmadığı sürece yukarıda ifade edilen olumsuz durumlara maruz kalabilirler. Bu durumun öğrencilerin akademik yaşamlarını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Akademik Erteleme ve Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu başlıkta mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir. Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme konusunda yurt içinde ve yurt dışında birçok

araştırma yapıldığı ve bu çalışmalardan elde edilen verilerin alanyazına katkı sağladığı görülmüştür. Yapılan çalışmalardan bazıları aşağıda belirtilmiştir.

Akademik Erteleme ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Akademik erteleme ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı okul kademelerinde çalışmaların olduğu görülmüştür. Akademik erteleme konusunda yapılan çalışmalarda demografik değişkenler, kişilik özellikleri, akademik başarı gibi değişkenlerle arasındaki ilişkilere bakılmıştır.

Balkıs, Duru, Buluş ve Duru (2006) yapmış oldukları çalışmada akademik erteleme eğiliminin, zaman yönetimi ile motivasyon seviyesinin yüksek olması arasında negatif bir ilişkinin olduğunu, zaman yönetiminin ve motivasyon seviyesinin düşük olması arasında negatif yönlü ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Uzun Özer, Demir ve Ferrari (2009) tarafından Türkiye’de 784 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada öğrencilerin %52’sinin akademik erteleme davranışı sergilediği ve bunlardan erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre akademik görevlerde daha çok akademik erteleme davranışı sergilediği görülmüştür.

Çetin (2009) akademik erteleme eğiliminin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ifade etmiştir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiği tespit edilmiştir.

Kağan (2009) yapmış olduğu çalışmada 250 üniversite öğrencisinden yaklaşık yarısının akademik erteleme davranışı sergilediğini tespit etmiştir. Kağan’ın (2010) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu deneysel çalışmada akılcı duygusal davranışsal terapiye göre hazırlanan akademik erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik psikoeğitim programlarının, akademik erteleme, bilişsel çarpıtmalar ve zaman yönetimi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre akademik erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme, bilişsel çarpıtmalar ve zaman yönetimleri üzerinde anlamlı bir şekilde etkili olduğu görülmüştür.

Özer ve Altun (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada akademik erteleme eğiliminin mükemmeliyetçilik, dıştan denetim, performanstan kaçınma, sorumluluk ve akademik özyeterlik ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bulgularına göre sosyal mükemmeliyetçi, dıştan denetimli ve performanstan kaçınma düzeyleri yüksek olan bireylerin akademik erteleme düzeylerinin de yüksek olduğu; içsel mükemmeliyetçilik,

sorumluluk ve akademik özyeterlik düzeyleri yüksek olan bireylerin ise akademik erteleme eğilimlerinin düşük olduğu görülmüştür.

Özer ve Altun (2011) 289 lisans ve yüksek lisans öğrenci ile yapmış oldukları çalışmada akademik ertelemeye neden olan faktörleri incelemiştir. Akademik ertelemeye neden olan okul başarısı, cinsiyet, mükemmeliyetçilik, umut, öz saygı, sorumluluk ve başarı yönelimleri olgularına bakmışlardır. Bu bağlamda sorumluluk almayan, amacı olmayan, kaçınma davranışları gösteren öğrencilerin başaramama korkusu ve sorumluluk alma davranışı göstermemesi sonucunda akademik erteleme davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir.

Ulukaya ve Bilge (2014) yaptıkları çalışmada, 697 üniversite öğrencisinin % 53'ünün akademik erteleme davranışı gösterdiğini ifade etmiştir. Çetin (2009) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörü üzerinde durmuştur. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiğini tespit etmiştir.

Yılmaz (2016) yaptığı bir araştırmada sorun çözme becerisi, karamsarlık durumu ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacı elde edilen bulgulara göre akademik başarı ile umutsuzluk arasında pozitif yönde, problem çözme ile negatif yönde ilişki tespit etmiştir. Erkek öğrencilerde akademik erteleme davranışının kadın öğrencilere göre anlamlı ve daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin akademik erteleme davranışlarında farklılaşma göstermesinde sınıf düzeyi, okul, kişisel başarı, almış oldukları eğitim düzeyinin etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Erdoğan (2016), yapmış olduğu araştırmada üniversitede hazırlık sınıfında okuyan öğrencilere yönelik cinsiyet, yaş ve kardeş sayısına göre akademik erteleme davranışı ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada durumluk kaygı düzeyi ile akademik erteleme eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme eğiliminde olduğu görülmüştür. Cinsiyet, kardeş sayısı ve yaş durumlarına bakıldığında akademik erteleme davranışı ve durumluk kaygı düzeyleri arsında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yaycı ve Düşmez (2016) Giresun ilinde 2014-2015 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ergenlik çağındaki öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının demografik yapılarına göre değişip değişmediği üzerine çalışma yapmışlardır. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla erteleme davranışı gösterdiğini, akademik erteleme ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğunu, ders başarısı ile akademik erteleme davranışı arasında negatif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Çetin ve Ceyhan (2017) lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, lise öğrencilerinde akademik ertelemeyi etkileyen etkenler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Lise öğrencilerinde yaş, cinsiyet, kaygı, irrasyonel inançlar, öz düzenleme ve ders başarısının akademik ertelemeyi yordayıcılıklarına bakılmıştır. Çalışmada akademik erteleme üzerinde en güçlü yordayıcının öz düzenleme olduğu görülmüştür. Akademik erteleme ile kaygı arasında pozitif yönlü ilişkinin ve akademik erteleme, öz düzenleme ile ders başarısı arasında negatif yönlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Ekinci ve Gökler (2017) Sivas ilinde 714 lise öğrencisine yönelik yaptıkları çalışmada yaşamları boyunca edindikleri deneyimler sonucu oluşan akademik erteleme ve akademik öz yeterlilik eğilimlerinin öğrenilmiş çaresizlikleri üzerine etkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgular sonucunda akademik erteleme ile öğrenilmiş çaresizlik arasında pozitif yönde ilişki olduğu, akademik öz-yeterlilik ile akademik erteleme eğilimi arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Karadeniz (2020) yapmış olduğu çalışmada akademik erteleme, motivasyon ve ruhsal süreçler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Motivasyon ile akademik erteleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacı ruhsal süreçlerin akademik erteleme ve motivasyon arasındaki ilişkiye kısmi etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Güney ve Owen (2021) Anadolu lisesinde öğrenim gören 372 lise son sınıf öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada meslek seçiminde etkisi olan cinsiyet, okudukları alan, alanları tercih etme sebepleri ve akademik erteleme değişkenleri üzerinde durmuşlardır. Akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin, mesleklerini seçerken yapması gereken araştırmaları yapmayıp erteledikleri görülmüştür. Elde edilen bulgular kapsamında orta ve yüksek düzeyde akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin meslek seçiminde aynı erteleme davranışını gösterdikleri ve karamsar oldukları görülmüştür.

Kama (2022) Nevşehir ilinde lisede öğrenim gören 402 öğrencinin katılımı ile sosyal medya kullanım tutumlarının, algıladıkları anne-baba tutumlarının akademik erteleme üzerindeki etkisini incelemiştir. Erkek öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, 6 yıldan fazla sosyal medya kullanan kişilerin 1-3 yıl arasında sosyal medya kullanan öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme eğiliminde olduğu görülmüştür.

Günay (2022) yapmış olduğu çalışmada 353 üniversite öğrencisinin cinsiyet, kaygı, akademik başarı, akademik erteleme davranışı ve belirsiz durumlara karşı tahammül düzeyleri

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda erkeklerin akademik erteleme davranışının kadınlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Akademik başarının artması ile akademik erteleme davranışının, kaygının ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı görülmüştür. Kaygının, belirsiz durumlara karşı tahammülsüzlük durumlarının akademik erteleme üzerinde yordama etkisinin olduğu görülmüştür.

Akdamar ve Kızılkaya (2022) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik erteleme, umutsuzluk ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları akademik başarının üç farklı seviyesi için akademik erteleme puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, dolayısıyla akademik başarının akademik erteleme üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Öğrencilerin düşük umutsuzluk seviyesinde daha az akademik erteleme eğilimi gösterdiğini ve düşük akademik not ortalamasına sahip olan öğrencilerin akademik erteleme eğiliminin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Son olarak, erkek öğrencilerin akademik erteleme eğiliminin kız öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Seydooğulları, Uğur, Tanhan ve Genç (2023) lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin akademik sorumluluklarının fazla olması, gelişim çağına olmalarından dolayı bazı davranışları yerine getirmekte zorlandıklarını görmüşlerdir. Bu amaçla internet kullanım süresi, akademik başarı, mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Akademik erteleme ile problemli internet kullanımı, mükemmeliyetçilik ve internette geçirilen süre arasında pozitif yönde ilişki olduğunu, mükemmeliyetçilik ve akademik başarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Usta (2023) 210 kadın, 173 erkek öğrenci katılımı ile yapmış olduğu çalışmada psikolojik esneklik düzeyi ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda psikolojik esneklik boyutu ile erteleme davranışı arasında negatif yönlü, psikolojik katılık boyutu ve erteleme davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Arslan, Kuyulu, Yıldız ve Beltekin (2023) Diyarbakır ili Ergani ilçesinde 310 lisede yapmış oldukları çalışmada lisanslı sporcuların ve lisanslı spor yapmayan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı, okula bağlılık ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda lisanslı sporcuların akademik erteleme puanlarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu, akademik erteleme eğilimi fazla olan öğrencilerin teknoloji bağımlılığının yüksek olduğu, teknoloji bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin ise okula

olan bağılılıklarının az olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerde teknoloji bağımlılığı arttıkça akademik erteleme eğilimlerinin arttığı görülmüştür.

Akademik Erteleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Akademik erteleme ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar ilköğretim, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaşmıştır. Yapılan çalışmalarda akademik başarı, yaş, cinsiyet, sınıf gibi değişkenlerin akademik erteleme ile olan ilişkileri incelenmiştir.

Tan, Ang, Klassen, Yeo, Wong, Huan ve Chong (2008) Singapur’da 226 lisans öğrencisi ile yaptıkları bir çalışmada akademik erteleme ve not hedefleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Öz düzenleme ve öz yeterlilik ile akademik erteleme davranışı arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Humphrey ve Harbin (2010) internet erişimi olan sınıflarda okuyan lise öğrencilerinin akademik erteleme eğilimlerini azaltmak için çalışma yapmışlardır. Çalışmaya katılan öğrencilere ödevlerini belirlenen tarihe kadar teslim ettiklerinde ödül verilmiştir. Öğrencilere verilen teşvik ödülleri akademik erteleme eğilimlerini azaltmış olduğunu tespit etmişlerdir. Akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin not ortalamalarının ve akademik başarılarının olumsuz yönde etkilendiğini tespit etmişlerdir.

Adesine (2011) yapmış olduğu çalışmada 200 lise öğrencisinin kişilik özellikleri ile akademik erteleme eğilimlerinin, akademik başarı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma kapsamında kişilik özellikleri, akademik erteleme eğilimi ve cinsiyet değişkenleri ile akademik erteleme davranışı arasında anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir.

Sudler (2014) 150 lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada lider özelliklerin, mükemmeliyetçiliğin, hoşgörünün ve engellenmenin akademik ertelemeye olumlu veya olumsuz katkıları incelemiştir. Çalışmada mükemmeliyetçilik, hayal kırıklığı ve tahammülsüzlükle ilişkilendirilen irrasyonel inançların akademik erteleme davranışı için kullanılan faktörler olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada akademik erteleme eğiliminin erken tespit edilmesi için uzmanlardan destek alınmasının önemi vurgulanmıştır.

Khan, Arif, Noor, ve Muneer (2014) Pakistan’da yaptıkları bir araştırmada üniversiteye giden erkek ve kadın öğrenciler arasındaki akademik erteleme davranışı düzeyi incelenmiş olup aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme eğiliminde oldukları görülmüştür. Bu çalışmada demografik değişkenlerin etkisi de ön plana çıkmaktadır. Araştırmanın sonucunda yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyleri gibi

değişkenler arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çalışmada meslek yüksekokulu öğrencilerinin diğer yükseköğretim öğrencilerine göre daha fazla erteleme davranışı gösterdikleri de tespit edilmiştir.

Grunschel ve Schopenhauer (2015) Almanya’da 377 öğrenciyle akademik erteleme ve motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Akademik erteleme davranışının olumsuzluklarını fark eden öğrencilerin kendilerini motive ettikleri, bu sayede erteleme davranışı yapmadıkları görülmüştür. Akademik erteleme davranışı eğilimi göstermeyen öğrencilerin diğer öğrencilere göre hayata bakışlarının daha olumlu olduğu, kendi başlarına sorunlarını çözebilme yeteneklerinin gelişmiş olduğu görülmüştür.

Zohreyi, Erfani ve Jadidiyan, (2016) tarafından İran’da 210 kız lise öğrencisine yönelik yapılan çalışmada akademik stresleri fazla olan öğrencilerin sürekli erteleme, ruhsal ve fiziksel olarak tükenmişliklerinin sonucunda erteleme ve düzensizlikten kaynaklanan erteleme arasında ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda akademik stresin azalması ile akademik erteleme davranışının da azalacağı tespit edilmiştir.

Custer (2016) hemşirelik bölümü okuyan öğrencileri ve öğretmenlerini kapsayan bir çalışma yapmıştır. Yapılan çalışmada öğrencilerin sınav kaygılarının artması bu durumdan öğretmenlerinde olumsuz etkilenebileceğini ifade etmiştir. Sınav kaygısının artmasının öğrencilerin başarılarını doğrudan etkilediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınav kaygısından kaçmak için akademik erteleme eğilimleri gösterdiği görülmüştür. Elde edilen bulgular sonucunda sınav kaygısı ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerinin azalması için eğitimcilerine önemli görevler düşmektedir. Öğrencilerin zaman yönetimini, akademik çalışma alışkanlıklarını ve akademik hazırlık becerilerini geliştirmede eğitimcilerin önemli rol oynadıkları ifade edilmiştir.

Zacks ve Hen (2018) yapmış oldukları çalışmada akademik erteleme davranışı ile durumsal bakış açıları ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Öğrencilerin öz düzenleme ve durumsal eksikliklerinin giderilmesi sonucunda akademik erteleme davranışı göstermedikleri görülmüştür. Akademik erteleme eğilimi devam eden öğrencilere yönelik eğitim programları hazırlanarak uygulamaları önerilmiştir. Bu durumun öğrencilerin gelişimine katkı sağlayacağı ifade edilmiştir.

Peixoto, Pallini, Vallerand, Rahimi ve Silva, (2021) Covid-19 salgını olduğu dönemde akademik erteleme ve ruh sağlığı üzerine yaptıkları çalışmaya 416 öğrenci katılım sağlamıştır. Covid-19 salgını sebebiyle öğrencilerin yapmaktan hoşlandığı birçok davranışı ve akademik

faaliyetleri yapmamaya başladığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular sonucunda akademik erteleme eğilimi göstermeyen öğrencilerin hayattan hoşnut olduğu, pozitif yönlü davranışlar sergilediği ve psikolojik sorunlarının olmadığı tespit edilmiştir.

Fentaw, Moges ve Ismail (2022) Etiyopya'nın Amhara bölgesinde seçilen 323 yükseköğretim öğrencisi ile yaptıkları çalışmada akademik erteleme davranışının yaygınlığı, nedenleri, etkileri, alanları ve cinsiyet faktörü incelenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yüzde 80'inin akademik erteleme davranışı gösterdikleri görülmüştür. Akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerin zaman yönetimini planlayamadıkları, stresli oldukları, akademik faaliyetleri planlamada zorluk yaşadıkları, iş yapmaktan kaçındıkları görülmüştür. Elde edilen bulgular sonucunda öğrencilerin olumsuz duygu durumları ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını en aza indirebilmek için zaman yönetimi becerilerini kazanmaları, uzman desteği almaları tavsiye edilmiştir.

Arazo, Durana, Umali ve Almazan (2023) yaptıkları çalışmada akademik erteleme ile uzaktan eğitimde öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin ödevlerini teslim ederken ve sınavlara çalışırken erteleme eğilimi gösterdikleri fakat projelerini zamanında teslim ettikleri görülmüştür. Öğrencilerin içsel motivasyonlarının yüksek olması projelerini tamamlamalarını desteklemektedir. Öğrencilerin akademik erteleme davranışı göstermemeleri için sürekli takip edilmesi gerektiği, yapacağı görevlerle ilgili kontrol listesi verilebileceği önerilmiştir.

Akademik erteleme davranışına yönelik uluslararası alanda yapılan çalışmalara bakıldığında farklı yaş gruplarının her kademesinde akademik erteleme davranışının sergilendiği görülmüştür. Akademik erteleme eğiliminde olan öğrencilerin hem eğitim hem de sosyal hayatında olumsuzluklarla karşılaşma ihtimalinin yüksek olduğu görülmektedir (Özdemir, 2023). Yukarıda belirtilen çalışmalar göz önüne alındığında öğrencilerin kişilik özellikleri, ruhsal durumları, sosyal yapıları, öğrenim gördükleri okulları, sosyo-ekonomik yapıları ile akademik erteleme davranışı arasında ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Akademik ertelemenin öğrencilerin akademik gelişimlerine ve kişilik gelişimlerine zarar verdiği, planlı ve programlı çalışmasını engellediği, zaman yönetimini sağlayamadığı görülmektedir. Bu gibi olumsuzluklarla karşılaşılmasında için belirli plan ve program çerçevesinde çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Oral (1999) tarafından gerçekleştirilen çalışmada mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile yaşam olaylarının depresyon belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğinin depresyon puanları ile negatif yönlü ilişkili olduğu, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanları ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Mısırlı Taşdemir (2003) tarafından yapılan çalışmada üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik ile problem çözme becerisi, sınav kaygısı, öz yeterlilik, benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Toplanan veriler ışığında sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireyin kardeşlerinin, anne ve babalarının eğitim düzeylerinin mükemmeliyetçi davranış göstermesinde etkisinin olduğu ifade edilmiştir.

Kırdök (2004) tarafından yapılan çalışmada ilköğretim öğrencilerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçmek amaçlı ölçek geliştirilmiştir. Çalışmanın madde havuzu oluşturulmak için 10 öğretmenle görüşme yapıp ve 80 öğrenciye kompozisyon yazdırılmıştır.

Cırcır (2006) yapmış olduğu çalışmada, öğretmen adaylarının mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini incelemiştir. Çalışmada cinsiyet faktörü incelendiğinde kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre daha mükemmeliyetçi davranışlarının olduğu tespit edilmiştir. Kişisel eleştiri alt boyutunda erkek öğretmen adaylarının, kadın öğretmen adaylarına göre daha mükemmeliyetçi oldukları görülmüştür. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri düştükçe öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Başer (2007) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin ders geçme puanları ile mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen veriler sonucunda mükemmeliyetçi toplam puan ile ders geçme puanları arasında negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik davranışları ile ders geçme notları arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Hamarta (2009) ise ergen bireylerin mükemmeliyetçilik ve sorun çözme düzeylerinin sosyal kaygı bağlamında anlamlandırmasını araştırmıştır. Araştırma bulguları ışığında problem çözme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Altun ve Yazıcı (2010) tarafından yapılan çalışmada 1100 ilköğretim öğrencisi ile çalışma gurubu oluşturulmuştur. Öğrencilerin akademik başarıları ile olumlu mükemmeliyetçi

davranışlar arasında pozitif, olumsuz mükemmeliyetçilik davranışı arasında negatif ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Ciminli (2023) yapmış olduğu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının ve meslek seçimine yönelik akılcı olmayan inançlarının kariyer kaygısı yordama durumunu incelemiştir. Öğrencilerin mükemmeliyetçi algılar, meslek seçimi ve kariyer yönelimi arasında ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ve meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar ile kariyer kaygısı arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre ortaöğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçi tutumları ve meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançları arttıkça kariyer kaygılarının da arttığı görülmüştür. Mükemmeliyetçilik ile kaygı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Yönen (2023) mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda mükemmeliyetçilik boyutları ile sosyal anksiyete belirtileri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal anksiyete belirtisi yüksek olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri, ailesel eleştiri, davranışlarda şüphe boyutlarında almış oldukları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür.

Özçelik Üstün (2023) yapmış olduğu çalışmada bireylerin iletişim süreçleri ile mükemmeliyetçilik, özgüven düşüklüğü ve olumsuz düşüncelere kapılma durumları aralarındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda normal standartlarda mükemmeliyetçilik ve özgüvene sahip bireylerin yaşamlarından daha çok zevk aldığı, ulaşılabilir hedefler koydukları görülmektedir. Mükemmeliyetçi ve özgüveni yüksek olan bireylerin ise daima en iyisine ulaşmak istediği gözlemlenmiştir. Bireyin kusursuz olma kaygısı, hata yapmaktan ve eleştirilmekten kaçması, başkaları tarafından takdir görmek istemesi neticesinde gerginlik, stres bozukluğu, endişe ve depresyon gibi psikolojik bazı rahatsızlıkları olabileceği gözlemlenmiştir.

Kocabıyık Ergen ve Aktan (2023) yapmış oldukları çalışmada özel yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini cinsiyet, yetenek alanı, okul düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırasına göre incelemişlerdir. Özel yetenekli çocukların önemli özellikleri arasında mükemmeliyetçilik ön plana çıkmaktadır. Elde edilen bulgular sonucunda özel yetenekli çocukların kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarında kadın öğrencilerin daha baskın oldukları görülmüştür. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanlarına bakıldığında cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılık oluşmamıştır. Özel yetenekli öğrencilerin kendilerine yönelik

ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanlarının değişkenlerle arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Taydaş ve İldız (2022) çalışmalarında mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ve yalnızlık düzeylerinin sosyal medyadaki yansımalarını incelemişlerdir. Mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre düzen alt boyutunda anlamlı farklılık yarattığı, yalnızlık düzeyinde ise fark yaratmadığı belirlenmiştir. Sosyal medyanın daha çok mükemmeliyetçilik üzerinde etkisinin olduğunu görülmektedir. Sosyal medya kullanım yılı ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan hata yapma endişesi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunurken, sosyal medya günlük kullanım süresi ile ölçek puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır.

Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Roberts ve Lovett (1994) tarafından yapılan araştırmada üstün yetenekli ve üstün yetenekli olmayan çocukların sosyal mükemmeliyetçiliğe maruz kalıp kalmadıkları, mantıksız düşünceleri onaylayıp onaylamadıkları incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik düzeylerinin, üstün yetenekli olmayan çocuklara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Parker ve Adkins (1995) yaptıkları çalışmada üstün yetenekli lise öğrencileri ile normal lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda üstün yetenekli öğrencilerin hatalara aşırı ilgi, şahsi özellikleri ve ebeveyn beklentileri değişkenlerinin toplam puanlarının üstün yetenekli olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Bardone Cone (2007) yapmış olduğu çalışmada psikolojiye giriş dersi alan kadın öğrencilerin sosyal mükemmeliyetçilik ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluluğunu ve diyet yapmayı anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Vieth ve Trull (1999) yapmış oldukları çalışmada 188 lisans öğrencisinin ve ebeveynlerinin arasındaki mükemmeliyetçi düşünce kalıplarını incelemişlerdir. Çalışmada elde edilen veriler sonucunda ebeveynler ile çocuklar arasındaki aynı cinsiyetler arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kız çocukların anneleri ile erkek çocukların babaları ile aralarında mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Anne ve babaların başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik görüşleri ile öğrencilerin sosyal

mükemmeliyetçilik görüşleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Ebeveynlerin ve çocuklarının farklı cinsleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Parker (1997) 820 ortaokul öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olması ile anne ve babaların mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması arasında olumlu yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesinde çocukların ve ebeveynlerin vicdani düşünceleri, sosyal ortama uyumluluk ve nevrotik süreçlerin etkisi olduğunu tespit etmiştir.

Gwen ve Ewa (2005) yapmış oldukları çalışmada annelerin, çocuklarını yetiştirirken belli kalıplar içerisinde kalmalarını dayatması ile çocukların mükemmeliyetçilik gelişim süreci arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada 104 çocuk ve anneden veri toplanmıştır. Kontrol düzeyi yüksek annelerin baskıcı davranışları sonucunda çocukların depresif davranışlar sergilediği görülmektedir. Aşırı kontrolcü annelerin davranışları sonucunda çocuklarda oluşan depresif hareketler ile mükemmeliyetçilik düzeylerinin pozitif yönlü olduğu görülmüştür.

Hutchinson ve Yates (2008), yaptıkları çalışmada 72 ortaokul öğrencisinin mükemmeliyetçilik ile anne beklentileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu bağlamda üç soru sorulmuştur. Çocuklardan annelerinden doğrudan beklentiler, kontrol edici beklentiler ve koşulsuz teşvik konulu üç boyutlu bir anketi cevaplamalarını istemişlerdir. Doğrudan beklentileri ile çocukların çabaları pozitif yönlü, sosyal mükemmeliyetçilikle negatif yönlü ilişkisi tespit edilmiştir. Beklentileri kontrol altında tutmak ile sosyal mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Stoeber, Jutchfeild ve Wood (2008) yaptıkları çalışmada 100 lisans öğrencisinin mükemmeliyetçilik ile öz eleştiri, öz yeterlilik, ilham seviyesi, istek düzeyi, olumlu veya olumsuz performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen veriler sonucunda mükemmeliyetçilik düzeyi ile özyeterlilik, ilham kaynağı ve istek düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçi çaba sonucunda istek düzeylerinin arttığı da görülmektedir. Mükemmel olmak isteyen öğrencilerin öz güvenleri ve yetenekleri fazladır. Bu bağlamda öz yeterlilik ve öz eleştiri arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçi öğrencilerin başarısız olması sonucunda özgüvenlerinde düşüş olduğu da görülmüştür.

Flett, Hewitt, Nepon, Sherry ve Smith (2022) yaptıkları çalışmada sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin yıkıcılığı ve halk sağlığı açısından önemine dikkat çekmişlerdir. Araştırmada incelenen durum karşısında mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir

yapısı olduğu gör÷lmektedir. Sosyallik, m÷kemmeliyetçiliğin ana unsurlarındandır. Bu durum kişilerde aşırı kaygı, baskı ve ümitsizlik duygularını ortaya çıkarmaktadır. Sosyal m÷kemmeliyetçilik özellikle zihinsel refahı, fiziksel sağlığı ve kişilerarası ilişkileri düzenlemede önemli bir faktördür. Bu durumların dışında kişinin toplumda karşılaşılabileceği birçok olumsuzluğa da sebep olabilmektedir.

Sorkkila ve Aunola (2020) yaptıkları çalışmada Finlandiyalı ebeveynlerin arasındaki ebeveyn tükenmişliğine ilişkin risk faktörlerinden sosyal olarak öngör÷len m÷kemmeliyetçiliğin rolünü incelemişlerdir. Sosyal m÷kemmeliyetçilik ile ebeveynlerin tükenmişlikleri arasındaki benzerlikler tespit edilmiştir. Elde edilen bilgiler kapsamında ailenin sosyo ekonomik düzeyinin düşük olduğu, buna rağmen çocukların olası tükenmişlik düzeylerini artırdığı gör÷lmüştür. Araştırma bulgularına göre ebeveynlerin sosyal olarak m÷kemmeliyetçilik düzeyi ile tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Stricker, Kröger, Johann, Küskens, Gieselmann, ve Pietrowsky (2022) yaptıkları çalışmada m÷kemmeliyetçilik ile uyku arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. M÷kemmeliyetçi endişelerin ve m÷kemmeliyetçi çabaların uyku ile ilişkili olduğu düşün÷lmektedir. Bu durumun sonucunu tespit etmek için META analiz çalışması yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda m÷kemmeliyetçi kaygıların kötü uyku ile ilişkisinin olduğunu, m÷kemmeliyetçi çabaların kötü uyku ile az ilişkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve veri analizi hakkında ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma lisansüstü (yüksek lisans, doktora) eğitimi alan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyi ile akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkiisel tarama modelinde bir araştırmadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017; Cohen, Manion ve Morrisson, 2018; Mertens, 2020). Bu araştırma modeli eğitim bilimleri alanında sıklıkla kullanılmakta olan araştırma desenlerinden biri olup araştırmacıların ilgi duydukları değişkenler arasındaki ilişkileri katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunmadan araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi içerisinde incelemeyi amaçlar (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Bu çalışmanın genel amacı lisansüstü (yüksek lisans, doktora) eğitim alan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyi ile akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi ilişkiisel tarama modelindeki araştırmalara uygun olarak incelemektir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Orta Karadeniz Bölgesinde bulunan bir Üniversitenin Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde eğitimlerine devam etmekte olan 552 yüksek lisans ve doktora öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma örneklemini ise aynı enstitüde eğitimlerine devam etmekte olan 258 lisansüstü öğrencisi oluşturmuştur. Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin seçiminde olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Cohen ve diğerleri, 2018, s. 12). Bu örnekleme yöntemi araştırmacıların maliyet, zaman, ulaşılmak istenilen evrenin niteliklerine sahip katılımcılara hızlı erişilebilirlik gibi araştırma sürecini kolaylaştıracak faktörleri dikkate alarak araştırma örneklemini belirlediği olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme türüdür (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017; Mertens, 2020). Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin 88'i (%34.1) erkek ve 170'i (%65.9) kadındır. Araştırma örneklemini oluşturan lisansüstü öğrencilerin yaş aralığı 26 ila 55 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 29.09'dur ($SS = 4.13$).

Tablo 1'de cinsiyet, lisansüstü eğitim kademesi, medeni durum, bir işte çalışma durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve araştırmaya en fazla katılım gösteren üç anabilim dalına ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 1. Kategorik Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Erkek	88	34.1
Kadın	170	65.9
Medeni Durum		
Bekar	241	
Evli	17	
Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	61	23.6
Çalışıyor	197	76.4
Lisansüstü Eğitim Kademesi		
Yüksek lisans	206	79.8
Doktora	52	20.2
Anne Eğitim Düzeyi		
İlkokul ve altı	118	45.7
Ortaokul	46	17.8
Lise	59	22.9
Üniversite ve üstü	35	13.6
Baba Eğitim Düzeyi		
İlkokul ve altı	71	27.5
Ortaokul	54	20.9
Lise	69	26.7
Üniversite ve üstü	64	24.8
Anabilim dalı		
Eğitimin Sosyal Tarihi ve Felsefi Temelleri	27	10.5
İlköğretim Matematik Eğitimi	26	10.1
Sosyal Bilgiler Eğitimi	25	9.7
Diğer	180	69.7

Tablo 1’de görüldüğü gibi lisansüstü eğitim alan öğrencilerin 88’i (%34.1) erkek ve 170’i (%65.9) kadındır. Lisansüstü öğrencilerin 206’sı (%79.8) yüksek lisans öğrencisiyken, 52’si (%20.2) doktora öğrencisidir. Öğrenciler 17 farklı anabilim dalında yüksek lisans ya da doktora eğitimlerine devam etmekte olup, araştırmaya en fazla katılım gösteren üç anabilim dalı Eğitimin Sosyal Tarihi ve Felsefi Temelleri ($n = 27$; %10.5), İlköğretim Matematik Eğitimi ($n = 26$; %10.1) ve Sosyal Bilgiler Eğitimidir ($n = 25$; %9.7). Lisansüstü öğrencilerin 61’i (%23.6) bir işte çalışmazken, 197’si (%76.4) bir işte çalışmaktadır. Araştırma örneklemini oluşturan lisansüstü öğrencilerin 241’i (%93.4) bekar, 17’si (%6.6) evlidir. Araştırma örneklemini oluşturan lisansüstü öğrencilerin anne ($n = 118$; %45.7) ve babaları ($n = 71$; %27.5) çoğunlukla ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahiptir.

Tablo 2. Yaş ve Lisans Not Ortalaması Betimsel İstatistikleri

	Minimum	Maksimum	Ort.	SS
Yaş	26	55	29.09	4.13
Lisans Not Ortalaması	63	96	82.74	6.62

Tablo 2’ de görüldüğü gibi araştırma örneklemini oluşturan lisansüstü öğrencilerin yaş aralığı 26 ila 55 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 29.09’dur ($SS = 4.13$). Ayrıca lisans genel akademik not ortalamaları 63 ila 96 arasında değişmekte olup, örneklemin genel akademik not ortalaması 82,74’dür ($SS = 6,62$).

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada lisansüstü öğrencilerin sosyodemografik nitelikleri Kişisel Bilgi Formu, akademik erteleme düzeyleri Aitken Akademik Erteleme Ölçeği ve mükemmeliyetçilik düzeyleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği aracılığıyla ölçülmüştür. Aşağıda bu veri toplama araçları hakkında ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik nitelikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda lisansüstü eğitim alan öğrencilerden cinsiyeti, yaş, medeni durumu, çalışma durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, lisans bitirme genel akademik not ortalaması hakkında bilgiler vermesi istenmektedir.

Aitken Erteleme Eğilimi Ölçeği

Lisansüstü eğitim alan üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimi düzeylerini ölçmek amacıyla Aitken (1982) tarafından geliştirilen Aitken Erteleme Eğilimi Ölçeği (AEEÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin, Türkçe diline uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Balkıs (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçek 19 maddeden oluşmasına rağmen, ölçeğin Türkçe versiyonu 16 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte yer alan 5, 7 ve 19. maddeler Türkçe versiyonunda bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonu orijinalinde olduğu gibi tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu ölçek Türkiye’de yapılan bazı çalışmalarda lisansüstü eğitim alan öğrencilerin akademik erteleme eğiliminin ölçülmesinde kullanılmıştır (Kıyım, 2022; Yılmaz ve Erbir, 2023). Ölçekte 2., 4., 9., 10., 12., 13., 14., 15. ve 16. maddeler tersten puanlanmaktadır.

AEEÖ 16 maddeden oluşan öz bildirim tarzı beşli Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir ölçek ifadesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu Yanlış (1), Çoğunlukla yanlış (2), Bazen doğru/bazen Yanlış (3), Çoğunlukla doğru (4), Doğru (5) seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek olası puanlar 16 ila 80 arasında

değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin akademik erteleme eğiliminin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin, Balkıs (2006) tarafından bildirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .86'dır. Ölçeğin bu yapılan araştırmada hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .90 olup, maddeler arasında çok yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (Yockey, 2023). Ölçekten örnek bir madde “Ödevlerime/çalışmalarına (işlerime) başlamayı o kadar çok geciktiririm ki onları teslim tarihine yetiştiremem.” şeklindedir.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Lisansüstü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek amacıyla Frost ve diğerlerinin (1990) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe diline uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri Kağan (2011) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçek 35 maddeden ve hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzen olmak üzere altı farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonu orijinaliyle aynı faktör yapısına sahiptir. Ölçekte katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri alt boyutlar bağlamında ya da toplam puan alınarak değerlendirilebilmektedir (Frost ve diğerleri, 1990; Özbay ve Mısırlı-Taşdemir, 2003; Kağan, 2011). Frost ve diğerleri (1990) ölçeğin toplam puanları hesaplanırken düzen alt boyut puanının toplam puanın hesaplanmasına katılmamasını önermiştir. Kağan'ın (2011) ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinden elde ettiği sonuçlar da düzen alt boyut puanının toplam puanın hesaplanmasına katılmamasını tavsiye etmektedir.

ÇBMÖ öz bildirim tarzı beşli Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir ölçek maddesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin, Frost ve diğerleri (1990) tarafından tamamı için bildirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91, (Alt boyutlar iç tutarlılık güvenirlik katsayısı; hata yapma endişesi (0.88), kişisel standartlar (0.83), ailesel beklentiler (0.84), aileden eleştiri (0.84), yaptığından emin olamama (0.77) ve düzen (0.93) şeklindedir). Ölçeğin, Kağan (2011) tarafından tamamı için bildirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91 olup alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ise şu şekildedir; hata yapma endişesi (0.85), kişisel standartlar (0.79), ailesel beklentiler (0.84), aileden eleştiri (0.72), yaptığından emin olamama (0.64) ve düzen (0.94)). Ölçeğin yapılan bu araştırmada hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .89 olup, maddeler arasında çok yüksek düzeyde

iç tutarlılığa işaret etmektedir (Yockey, 2023). Bu araştırmada hesaplanan alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ise şu şekildedir; hata yapma endişesi (0.85), kişisel standartlar(0.74), ailesel beklentiler(0.83), aileden eleştiri(0.73), yaptığından emin olamama(0.77) ve düzen(0.91).

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri toplanmadan önce gerekli etik izin Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan alınmıştır. Araştırma verileri Orta Karadeniz Bölgesinde bir Üniversitenin Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde yüksek lisans ya da doktora eğitimlerine devam etmekte olan öğrencilerinden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırma öğrencilere yüksek lisans ve doktora sınıflarında duyurulmuş ve araştırmaya katılmaya gönüllü lisansüstü öğrencilerinden Google Formlarda yer alan veri toplama araçlarını cevaplamaları istenmiştir. Katılımcılara araştırmanın etik ilkeleri olan gönüllülük, gizlilik, geri çekilme hakkı ile ilgili gerekli bilgilendirmeleri yapılmış ve veri toplama araçlarını cevaplamadan önce bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Tüm lisansüstü öğrencileri araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Verilerin Çözülmesi

Araştırma verilerine yönelik tüm istatistiksel işlemler SPSS 26 programında gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce ölçme ve değerlendirme uzmanlarının önerileri doğrultusunda başlangıç analizleri gerçekleştirilmiştir (George ve Mallery, 2020; Hair vd., 2018; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019). Başlangıç analizlerinde verilerin doğruluğu, kayıp değerler, aykırı değerler ve kullanılan çıkarımsal istatistiklerin varsayımları incelenmiştir. Verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla her bir değişkenin frekans dağılımları, minimum ve maksimum değerleri incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda tüm AEEÖ ve ÇBMÖ maddelerinin, cinsiyeti, yaş, medeni durumu, çalışma durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, lisans bitirme genel akademik not ortalaması değişkenlerinin beklenen değer aralığında olduğu görülmüştür. Ancak frekans dağılımlarının incelenmesi sonucunda parametrik testlere olanak sağlayabilmek amacıyla medeni durum değişkeni Bekar ve Evli olarak, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkeni İlkokul ve altı, Ortaokul, Lise, Üniversite ve üstü olarak yeniden gruplandırılmıştır.

Veri setinde Google Formlarda anket maddelerinin tamamının cevaplanması zorunlu tutulduğundan kayıp değere rastlanmamıştır. Tek değişkenli aykırı değerleri incelemek amacıyla her bir katılımcının erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puanları standardize edilmiş z-puanlarına dönüştürülmüş ve Tabachnick ve Fidell'in (2019) önerdiği kritik değerler doğrultusunda incelenmiştir. Bu araştırmacılara göre herhangi bir katılımcının

standardize edilmiş z-puanının ± 3.29 aralığı dışında olması durumunda tek değişkenli aykırı değer olarak kabul edilmektedir. Veri setinde tek değişkenli aykırı değerlerin incelenmesi sonucunda z-puanlarının erteleme eğilimi toplam puanlarında -1.81 ile 2.95, mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanlarında -2.44 ile 2.86 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu nedenle, veri setinde tek değişkenli bir aykırı değere rastlanmamıştır.

Tablo 3. Akademik Erteleme Eğilimi ve Mükemmeliyetçilik Betimsel İstatistikleri

	Minimum	Maksimum	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Akademik Erteleme Eğilimi	16	73	37.66	11.96	.52	.28
Mükemmeliyetçilik ölçeği	35	139	82.86	19.58	.18	.09
Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları						
Hata yapma endişesi	9	45	24.43	8.47	.39	-.49
Kişisel standartlar	9	34	22.64	5.11	-.12	-.17
Ailesel beklentiler	5	25	14.85	4.96	.14	-.80
Aileden eleştiri	4	20	9.44	3.79	.44	-.51
Yaptığından emin olamama	4	20	11.46	3.63	.11	-.21
Düzen	6	30	23.19	5.05	-.67	.24

Tablo 3’ de görüldüğü gibi araştırma örneklemini oluşturan lisansüstü öğrencilerin akademik erteleme eğilimi puanları 16 ile 73 arasında değişmekte olup, akademik erteleme eğilimi puan ortalamaları 37,66’dur (SS = 11,96). Mükemmeliyetçilik toplam puanları 35 ile 139 arasında değişmekte olup, örneklemin mükemmeliyetçilik toplam puan ortalaması 82.86’dır (SS = 19,58). Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.

Cinsiyet, çalışma durumu, lisansüstü eğitim kademesi değişkenlerine göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız gruplar için *t*-testi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puanlarının yaş ve lisans genel akademik not ortalamasıyla ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi, mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme eğilimi yordama düzeyini belirleyebilmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bağımsız gruplar için *t*-testi ve tek yönlü ANOVA’nın normallik ve varyansların homojenliği, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi ve basit doğrusal regresyon analizinin normallik ve doğrusallık varsayımları

bulunmaktadır (Hair ve diğerleri, 2018; Ho, 2013; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019). Normallik varsayımının örneklem büyüklüğü 30 ve üzerinde olduğunda çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılarak incelenmesi önerilmektedir (Field, 2013; George ve Mallery, 2020; Green ve Salkind, 2014; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019). Genel bir kural olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir (Field, 2013; George ve Mallery, 2020; Pituch ve Stevens, 2016). Akademik erteleme eğilimi toplam puanlarının çarpıklık değerinin .52 ve basıklık değerinin -.28 olduğu bulunmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçilik toplam puanlarının çarpıklık değerinin .18 ve basıklık değerinin .09 olduğu bulunmuştur. Bağımsız değişken alt boyutlarına göre de akademik erteleme eğilimi toplam puanları ve mükemmeliyetçilik toplam puanları çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 aralığındadır. Bu bulgular verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir (Field, 2013; George ve Mallery, 2020; Pituch ve Stevens, 2016). Medeni durum değişkeninde evli bireylerin örneklem büyüklüğü 30'un altında olduğundan bu değişkende akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamalarındaki farklılıklar Mann-Whitney U testi aracılığıyla incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testiyle kontrol edilmiş ve tüm değişkenlerde karşılandığı görülmüştür.

Doğrusallık varsayımı yaş, lisans genel not ortalaması, akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puanları kullanılarak oluşturulan saçılma diyagramları aracılığıyla incelenmiş ve değişkenler arasında negatif ve pozitif yönde değişen doğrusal ilişkiler gözlemlenmiştir. Açıklanan varyans oranı ve Pearson korelasyon katsayılarının yorumlanmasında Cohen (1992) etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde $p < .05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

BULGULAR ve YORUMLAR

Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Lisansüstü öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme eğilimini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri Tablo 4’ de, basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5’ de görülmektedir.

Tablo 4. Akademik erteleme eğilimi basit doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri.

Model	R	R ²	Düz R ²	SH Tah.	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Erteleme eğilimi (M)	.257	.066	.062	11.58	.066	18.06	1	256	.000
Erteleme Eğilimi (HYE)	.335	.113	.109	11.29	.113	32.47	1	256	.000
Erteleme Eğilimi (KS)	.069	.005	.001	11.96	.005	1.227	1	256	.269
Erteleme Eğilimi (AB)	.021	.000	-.003	11.98	.000	.111	1	256	.739
Erteleme Eğilimi (AE)	.257	.066	.062	11.58	.066	18.12	1	256	.000
Erteleme Eğilimi (YEO)	.402	.161	.158	10.98	.161	49.23	1	256	.000
Erteleme Eğilimi (D)	.558	.312	.309	9.95	.312	115.85	1	256	.000

Not. SeH Tah.: Tahmini standart hatası.

Tablo 4’ de görüldüğü gibi oluşturulan regresyon modeli lisansüstü öğrencilerinin ($F(1, 256) = 18.06, p < .05, \Delta R^2 = .066$) akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında değişimin yaklaşık olarak %6.6’sını açıklamakta olup, bu değişim istatistiksel olarak anlamlıdır.

Hata yapma endişesi alt boyutu ile oluşturulan regresyon modeli lisansüstü öğrencilerinin ($F(1, 256) = 32.47, p < .05, \Delta R^2 = .113$) akademik erteleme eğilimi puan ortalamaları arasında değişimin yaklaşık olarak %11.3’ünü açıklamakta olup, bu değişim istatistiksel olarak anlamlıdır.

Aileden eleştiri alt boyutu ile oluşturulan regresyon modeli lisansüstü öğrencilerinin ($F(1, 256) = 18.12, p < .05, \Delta R^2 = .066$) akademik erteleme eğilimi puan ortalamaları arasında değişimin yaklaşık olarak % 6.6’sını açıklamakta olup, bu değişim istatistiksel olarak anlamlıdır.

Yaptığıdan emin olamama alt boyutu ile oluşturulan regresyon modeli lisansüstü öğrencilerinin ($F(1, 256) = 49.23, p < .05, \Delta R^2 = .161$) akademik erteleme eğilimi puan ortalamaları arasında değişimin yaklaşık olarak % 16.1’ini açıklamakta olup, bu değişim istatistiksel olarak anlamlıdır.

Düzen alt boyutu ile oluşturulan regresyon modeli lisansüstü öğrencilerinin ($F(1, 256) = 115.85, p < .05, \Delta R^2 = .312$) akademik erteleme eğilimi puan ortalamaları arasında değişimin yaklaşık olarak % 31.2'sini açıklamakta olup, bu değişim istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 5. Mükemmeliyetçilik basit doğrusal regresyon analizi sonuçları.

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	24.66	3.14		7.85	.001
Mükemmeliyetçilik	.157	.04	.257	4.25	.000*
Sabit	26.09	2.15		12.14	.000
Hata yapma endişesi (HYE)	.474	.083	.335	5.70	.000*
Sabit	41.31	3.38		12.21	0.00
Kişisel standartlar (KS)	-.161	.146	-.069	-1.11	.269
Sabit	36.91	2.36		15.66	.000
Ailesel beklentiler (AB)	.050	.150	.021	.334	.739
Sabit	30.01	1.94		15.49	.000
Aileden eleştiri (AE)	.81	.190	.257	4.26	.000*
Sabit	22.48	2.27		9.93	.000
Yaptığından emin olamama (YEO)	1.322	.118	.402	7.02	.000*
Sabit	68.28	2.91		23.45	.000
Düzen(D)	-1.32	.123	-.558	-10.76	.000*

* $p < .001$

Tablo 5' de görüldüğü gibi lisansüstü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları ($\beta = .257, t(256) = 4.25, p < .05$) akademik erteleme eğilimi toplam puanlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Diğer bir ifadeyle, bu örnekleme mükemmeliyetçilik düzeyleri erteleme eğilimiyle ilişkilidir.

Lisansüstü öğrencilerinin hata yapma endişesi puan ortalamaları ($\beta = .335, t(256) = 5.70, p < .05$), aileden eleştiri puan ortalamaları ($\beta = .257, t(256) = 4.26, p < .05$) ve yaptığından emin olamama puan ortalamaları ($\beta = .402, t(256) = 7.02, p < .05$) ayrı ayrı akademik erteleme eğilimi toplam puanlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Diğer bir ifadeyle, bu örnekleme hata yapma endişesi düzeyleri, aileden eleştiri endişesi düzeyleri ve yaptığından emin olamama endişesi düzeylerinin erteleme eğilimiyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Lisansüstü öğrencilerinin düzen puan ortalamaları ($\beta = -.558, t(256) = -10.76, p < .05$) akademik erteleme eğilimi toplam puanlarının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Diğer bir ifadeyle, bu örnekleme öğrencilerin düzen düzeyleri erteleme eğilimiyle ilişkilidir. Öğrencilerin düzen puan ortalamaları arttıkça erteleme eğilimleri azalmakta, düzen puan ortalamaları azaldıkça erteleme eğilimleri artmaktadır.

Tablo 4 ve Tablo 5’ de görüldüğü üzere, lisansüstü programlarda öğrenim gören öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucu, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme eğilimi arasında beklenen ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu bulgu genel olarak alanyazın ile benzerlik göstermektedir. Alanyazın ayrıntılı bir şekilde incelendiğinde akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Coşkun, 2022; Jadidi, Muhammedkhani ve Tajrishi, 2011; Kandemir, 2014; Odacı ve Kaya, 2019; Sarıoğlu, 2011; Şimşek ve Kaya, 2019; Ünsan Seydioğulları, Uğur, Tanhan ve Genç, 2023). Bu çalışmada lisansüstü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama alt boyutlarının erteleme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca elde edilen bulgulara göre düzen alt boyutu, erteleme eğiliminin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Çalışmamıza benzer şekilde öğrencilerde mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin üç boyutu ve toplam puanları (hatalara yönelik endişe, ebeveyn eleştirisi ve eylemlere ilişkin şüphe) ile akademik erteleme arasında pozitif ve anlamlı, ve akademik erteleme ile düzenleme boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Jadidi, Muhammedkhani ve Tajrishi, 2011). Ergenlerde yapılan başka bir çalışmada ergenlerin akademik mükemmeliyetçilik düzeylerinin, akademik erteleme davranışlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. (Ataş ve Kumcağız, 2019). Kandemir’in (2014) çalışmasında, mükemmeliyetçi düzenleme eğiliminin negatif yönlü anlamlı bir şekilde akademik ertelemeyi yordadığı ve kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçi düzen algısının artması ile birlikte akademik erteleme eğiliminin azaldığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada akademik erteleme ile aile eleştireliliği ve yaptığından emin olamama arasında pozitif yönde, kişisel standartlar ve düzen ile negatif ilişki bulunmuştur (Odacı ve Kaya, 2019). Öğretmen adaylarında yapılan bir başka çalışmada; akademik erteleme ile mükemmeliyetçiliğin düzen ve kişisel standartlar alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Sarıoğlu, 2011) Lise öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada akademik erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik toplam puanı, mükemmeliyetçiliğin şüphe, ailesel eleştiri, hatalara karşı aşırı ilgi ve aile beklentileri alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Akademik erteleme davranışı ile mükemmeliyetçiliğin düzen boyutu ve kişisel standartlar alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Şimşek ve Kaya, 2019). Ünsan Seydioğulları, Uğur, Tanhan ve Genç’in (2023) çalışmasının sonuçları ise çalışmamızla benzerlik göstermemektedir ve bu çalışmada sosyal

kaynaklı mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme eğilimi anlamlı bir şekilde yordamadığı belirlenmiştir.

İkinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 6’ da cinsiyete göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalama ve standart sapma değerleri ve bu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar için *t*-testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 6’da görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız gruplar için *t*-testi sonucunda lisansüstü eğitim alan öğrencilerin cinsiyetine göre mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında ($t(256) = .25, p > .05$) anlamlı bir farklılık yokken, akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamalarında ($t(256) = -3.05, p < .01$) anlamlı bir farklılık vardır. Tablo 6’da görüldüğü gibi lisansüstü eğitim alan kadın öğrencilerin ($Ort. = 39.26$) akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında lisansüstü eğitim alan erkek öğrencilerden ($Ort. = 34.56$) anlamlı bir şekilde yüksektir. Diğer bir ifadeyle, lisansüstü eğitim alan kadın öğrencilerin erteleme eğilimi düzeyleri lisansüstü eğitim alan erkek öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 6. Cinsiyete göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları bağımsız gruplar için *t*-testi sonuçları.

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Erteleme Eğilimi						
Erkek	88	34.56	11.55	256	-3.05	.003**
Kadın	170	39.26	11.89			
Mükemmeliyetçilik						
Erkek	88	80,48	18,12	256	-1.45	.148
Kadın	170	84,08	20,25			

Not. $p < .01^{**}$.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın mükemmeliyetçilik ile ilgili sonucunun bu konuda yapılmış önceki bazı araştırma bulgularıyla örtüşmekte olduğu görülmüştür. Örneğin Naz, Hassan ve Luqman (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Ulu Kalın (2020) tarafından sosyal bilgiler öğretmen adayları üzerinden gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulguları mükemmeliyetçilik düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Sapmaz (2006) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin uyumlu ve

uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin yanı sıra sahip olunan çeşitli psikolojik belirtilerinin yaşam düzeyleri arasında farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; mükemmeliyetçilik tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın akademik erteleme ile ilgili sonucunun bu konuda yapılmış önceki bazı araştırma bulgularıyla örtüşmekte olduğu görülmüştür. Yücel ve Şen'in (2019) gerçekleştirdikleri bir çalışmada öğrencilerin cinsiyet durumu ile akademik erteleme arasında anlamlı ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bulut (2014) tarafından öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri arasında cinsiyet durumu bakımından anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Erkekler, kadınlara göre daha fazla akademik erteleme davranışı göstermektedir. Öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerinde cinsiyet bakımından anlamlı farklılıklar bulunmuş, bazı çalışmalarda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düşük düzeyde akademik erteleme eğiliminde oldukları görülmürken (Balkıs, Buluş, Duru ve Duru, 2006; Özer, 2005; Senecal, Julien ve Guay, 2003; Van Eerde, 2003), bazı çalışmalarda ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha düşük düzeyde akademik erteleme eğiliminde oldukları görülmüştür (Paludi ve Frankell-Hauser, 1986; Solomon ve Rothblum, 1984). Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu desteklemeyen çalışmaların olduğu da görülmektedir (Bulut, 2014; Ghosh ve Roy, 2017; Saracaloğlu, Saygı, Yenice, Altın, 2016; Yücel ve Şen, 2019). Alanyazındaki çalışmalar incelenirken cinsiyet değişkeninin akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisi hakkında genel bir sonuca varılamadığı görülmektedir (Artan ve diğerleri, 2024).

Bu sonuçların olası nedenlerinden biri toplumun bireye cinsiyetine göre yüklemiş olduğu toplumsal cinsiyet rolleri olabilir (Vatandaş, 2007; Yılmaz ve diğerleri, 2009; Özçelik ve Şahin, 2023). Erkek olan bireylere güçlü, kendi ayakları üzerinde durabilen, işleri halledebilen anlamlar yüklenirken, kadınlara zayıf, yardıma muhtaç, tek başına başarılı olamaz rolleri yüklenmiştir (Sarioğlu, 2011). Değişim ve gelişimin toplumlarda hissedilmesi ile cinsiyetlere yüklenen rollerin farklılaştığını görebiliriz. Kadınlar güçsüz görülürken şimdi güçlü, meslek sahibi ve üzerine aldığı sorumluluklarını yerine getirebilen bir kimlik oluşturmaya başlamıştır (Eygü ve Oktay, 2024). Buna karşın kadınlar yalnızca akademik işlerle ilgilenmemektedir. Akademik gelişim süreçleri devam ederken bir taraftan evlilik, aile, toplum ve kariyer süreçlerini de aynı zamanda yürütmek zorunda kalabilmektedir. Bu durumlarda kadın öğrenciler bu süreçler sonucunda akademik işlerini ertelemek zorunda kalıyor olabilir

(Orhun, Altunöz ve Yaylı, 2024). Toplumun erkeklere yüklediği anlamların değiştiği, kadınların toplum içinde var olduğu, sorumluluk aldığı, görev yaptığı, erkeklerle kadınların eşit düzeyde olduğu görülmektedir. Hedeflerin belirlenmesinde ve gerçekleştirilmesinde cinsiyet faktörünün etkisinin azaldığı düşünülmektedir. Toplumda kadınların yeri arttıkça cinsiyet değişkeninin etkisinin daha da azalacağı düşünülmektedir (Uzun ve Özkan, 2020). Akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin kadın ve erkeklerde farklılaştığı görülmektedir. Kadınların, erkekler gibi toplum, iş dünyası ve eğitim camiasında daha fazla yer almaya başladıkları bilinmektedir. Toplum içerisinde kadınların mükemmeliyetçi özellikler gösterdiği, hoşuna gitmeyen görevleri yapmayarak erteleyebildiği, akademik görevlerini yapmak yerine farklı etkinliklere katılım sağlayabildiği görülmektedir. Bu durum sonucunda kadınların da akademik erteleme eğilimi gösterebileceği düşünülebilir.

Üçüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 7’de lisansüstü eğitim alan öğrencilerde yaş, akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puanları arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 7. Yaş değişkeni Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3
1. Erteleme Eğilimi			
2. Mükemmeliyetçilik	.11		
3. Yaş	-.13*	-.14*	
Ort.	37.66	82.86	29.09
SS	11.96	19.58	4.13

Not. $p < .05^*$.

Tablo 7’de görüldüğü gibi lisansüstü eğitim alan öğrencilerde yaş ile mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında ($r = .14, p < .05$) ve yaş ile akademik erteleme eğilimi ($r = -.13, p < .05$) toplam puan ortalamaları arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgular lisansüstü eğitim alan öğrencilerde yaş azaldıkça akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik eğiliminin artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın akademik erteleme ile ilgili sonucunun bu konuda yapılmış önceki bazı araştırma bulgularıyla örtüşmekte olduğu görülmüştür. Örneğin Ekşi ve Dilmaç (2010) üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme, akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi ve üniversite

öğrencilerinin sürekli kaygılarının, genel erteleme, karar vermeyi erteleme, akademik ertelemelerin, cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölüm, mezun olduğu lise türü, anne ve babanın eğitim durumu, anne ve babanın mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin karar vermeyi erteleme düzeyleri, yaş değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Yurdakoş ve Biçer (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada internet bağımlılık düzeylerinin akademik ertelemeleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; akademik erteleme ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Balkıs (2006) yaptığı araştırmada akademik erteleme eğilimi ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişleridir.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın mükemmeliyetçilik ile ilgili sonucunun Topkaya ve Özlü'nün (2020) yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarıyla benzer olduğu, Topkaya ve Özlü'nün (2020) çalışmasında da mükemmeliyetçilik ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte Benk (2006) ve Yaoar (2008) çalışmalarında mükemmeliyetçilik ile yaş arasında bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Çakıcı (2003) ve Akkaya (2007) yapmış oldukları çalışmalarında ise akademik erteleme ve yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmada elde edilen bulgular ve alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde katılımcıların yaş aralığının geniş olduğu çalışmalarda ilişkinin anlamlı olduğu, fakat yaş aralığının sınırlı olduğu çalışmalarda ise ilişkinin olmadığı ifade edilmiştir (Çakıcı, 2003). Yapılan çalışmalarda yaş ile mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki konusunda net ifadeler olmadığı görülmektedir. Bu durum örneklemelerin farklı olmasından kaynaklanabilmektedir (Kutlu ve Demir, 2016). Bireyin içsel motivasyonu ve kişilik özellikleri mükemmeliyetçilik özelliklerini etkilemektedir. Bu kapsamda yaşın mükemmeliyetçiliğe etkisinin belirlenmesinin zor olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada akademik erteleme ile yaş arasındaki ilişkide yaşın artması ile akademik erteleme davranışının azaldığı görülmektedir. Yaşı yüksek olan bireylerin daha olgun olması, zamanı yönetebilmesi ve tecrübe kazanması ile akademik erteleme davranışlarını azaltacakları düşünülmektedir.

Dördüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 8'de medeni duruma göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalama ve standart sapma değerleri ve bu puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 8. Medeni duruma göre erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları Mann-Whitney U testi sonuçları.

	<i>n</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Erteleme Eğilimi					
Bekar	241	130.71	1758.00	-.98	.328
Evli	17	112.41			
Mükemmeliyetçilik					
Bekar	241	129,25	1987,50	-.21	,837
Evli	17	133,09			

Tablo 8’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen Mann-Whitney U testi sonucunda lisansüstü eğitim alan öğrencilerin medeni durumuna göre akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ($z = -.98$, $p > .05$) ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında ($z = -.21$, $p > .05$) anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın sonucu ile bu konuda yapılmış önceki bazı araştırmaların aynı ve farklı olduğu görülmüştür. Uzun (2016) yapmış olduğu çalışmada akademik erteleme eğilimleri arasında medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Kahraman, Kaya ve Erez (2021) ve Madan ve Karagözoğlu (2019) yapmış oldukları çalışmada medeni durum ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Tanrıkulu’nun (2013) araştırması ile bu çalışma sonuçları birbirine paralellik göstermektedir. Arslan ve Mertoğlu (2024) ve Yıldız ve Aslan’nın (2023) yapmış oldukları çalışmalarda erteleme eğilimleri arasında medeni durum değişkeni açısından farklılaşmanın olduğunu tespit etmişlerdir.

Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgu ve alanyazındaki çalışmalara bakıldığında bireylerin medeni durumunun yaşamlarını olumlu veya olumsuz etkilediğini ifade edilebiliriz. Bekar olan bireylerin rahat hareket etmek istemesi ve sosyal faaliyetlere daha fazla katılım sağlaması gibi nedenlerden dolayı akademik erteleme eğilimlerinin arttığı düşünülmektedir. Bunun yanında evli bireylerin ise hayatlarının düzenli olması ve belli sorumluluklarının dışına çıkamamaları gibi durumlar erteleme davranışı göstermemelerini sağlamaktadır. Yaşanılan bu durumlar evli ve bekar bireylerde farklılık oluşturabilir (Topal, 2015). Bu durumun tam tersi bir sonuç da ortaya çıkarabilir. Evli bireylerin mükemmel hedefleri olan, akademik erteleme davranışı gösteren, bekar bireylerin ise belli standartlarda hayatını sürdüren ve akademik erteleme davranışı göstermeyen özellikleri olabilir. Bu yüzden medeni durum değişkeni yaşanılan olaylar sonrasında farklı yorumlanabilir (Özyurt Uysal, 2019). Medeni durumun lisansüstü öğrencilerin akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik davranışları üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu görülmektedir.

Beşinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 9’da çalışma durumuna göre erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalama ve standart sapma değerleri ve bu puan ortalamalarının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar için *t*-testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 9. Çalışma durumuna göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları bağımsız gruplar için *t*-testi sonuçları.

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Erteleme Eğilimi						
Çalışmıyor	61	39.69	11.16	256	1.52	.130
Çalışıyor	197	37.03	12.16			
Mükemmeliyetçilik						
Çalışmıyor	61	85,37	19.13	256	1.17	.246
Çalışıyor	197	82,08	19.70			

Tablo 9’da görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız gruplar için *t*-testi sonucunda lisansüstü eğitim alan öğrencilerin çalışma durumuna göre akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ($t(256) = 1.52, p > .05$) ve mükemmeliyetçilik to toplam puan ortalamaları arasında ($t(256) = 1.17, p > .05$) anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde çalışma durumuna göre akademik erteleme davranışı ve mükemmeliyetçilik arasında ilişki ile ilgili yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bireyin çalışma koşulları, çalışmış olduğu meslek alanı, mesleğini kendisinin seçip seçmediği gibi durumların bu çalışmada elde edilen bulgulara etki etmiş olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin hayat standartları, ekonomik durumları, eğitim düzeyleri ve sosyal statüleri (Odabaş, Sevindik, Erdaş ve Demirbaş, 2024) akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik düzeylerini etkileyebilir. Yukarıdaki belirtilen şartlarda değişiklik olduğunda bireyin akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinde değişimler gözlemlenebilir.

Altıncı Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 10’ da lisansüstü eğitim kademesine göre erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalama ve standart sapma değerleri ve bu puan ortalamalarının lisansüstü eğitim kademesine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar için *t*-testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 10’da görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız gruplar için *t*-testi sonucunda lisansüstü eğitim alan öğrencilerin eğitim kademesine göre akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ($t(256) = .85, p > .05$) ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında ($t(256) = .15, p > .05$) anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 10. Lisansüstü eğitim kademesine göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları bağımsız gruplar için *t*-testi sonuçları.

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Erteleme Eğilimi						
Yüksek lisans	206	37.98	12.23	256	.85	.398
Doktora	52	36.40	10.86			
Mükemmeliyetçilik						
Yüksek lisans	206	82.95	19.72	256	.15	.88
Doktora	52	82.50	19.22			

Yedinci ve Sekizinci Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 11’ de lisansüstü eğitim alan öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalama ve standart sapma değerleri ve bu puan ortalamalarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizleri sonuçları yer almaktadır.

Tablo 11’ de görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizleri sonucunda anne eğitim düzeyine göre lisansüstü eğitim alan öğrencilerin akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ($F(3, 254) = .53, p > .05$) ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında $F(3, 254) = .37, p > .05$) anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 11. Anne eğitim düzeyine göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları.

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd₁, sd₂</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Erteleme Eğilimi						
1. İlkokul ve altı	118	36.79	11.24	3. 254	.53	.666
2. Ortaokul	46	38.39	13.64			
3. Lise	59	39.02	11.55			
4. Üniversite ve üstü	35	37.34	12.89			
Mükemmeliyetçilik						
1. İlkokul ve altı	118	82.53	18.97	3. 254	.37	.774
2. Ortaokul	46	85.19	21.58			
3. Lise	59	82.98	18.92			
4. Üniversite ve üstü	35	80.68	20.53			

Tablo 12’de lisansüstü eğitim alan öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalama ve standart sapma değerleri ve bu puan ortalamalarının baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizleri sonuçları yer almaktadır.

Tablo 12. Baba eğitim düzeyine göre akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları.

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd₁, sd₂</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Erteleme Eğilimi						
1. İlkokul ve altı	71	37.01	12.04	3. 254	1.78	.151
2. Ortaokul	54	35.39	10.35			
3. Lise	69	37.64	12.81			
4. Üniversite ve üstü	64	40.31	11.98			
Mükemmeliyetçilik						
1. İlkokul ve altı	71	78.46	19.19	3. 254	2.05	.107
2. Ortaokul	54	83.85	20.16			
3. Lise	69	83.11	20.87			
4. Üniversite ve üstü	64	86.62	17.49			

Tablo 12’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizleri sonucunda baba eğitim düzeyine göre lisansüstü eğitim alan öğrencilerin akademik erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ($F(3, 254) = 1.78, p > .05$) ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında ($F(3, 254) = 2.05, p > .05$) anlamlı bir farklılık yoktur.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bulguları ile bu konuda yapılmış bazı araştırmaların sonuçlarıyla örtüştüğü görülmüştür. Örneğin Kara ve Yıldırım (2022) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri arasında anne ve babalarının eğitim düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Kahraman ve Bulut Pedük (2014) tarafından ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada 6, 7 ve 8. sınıf üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anne ve baba eğitim düzeyi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular ve alanyazın incelendiğinde anne ve babaların çocukları yetiştirme biçimleri nedeniyle çocukların erteleme ve mükemmeliyetçi eğilimlerinde farklılaşmaların olabileceği düşünülmektedir. Bazı çocuklar mükemmeliyetçi eğiliminde olup erteleme davranışı gösterebilir. Bazıları ise mükemmeliyetçi eğiliminde olmayıp erteleme davranışı göstermeyebilir. Örneğin çocuklara tuvalet eğitimi verildiği zaman sert tutum sergilenirse, mükemmeliyetçi davranışının ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Ayhan, 2007). Bu yüzden ebeveynlerin eğitim durumlarının çocukların mükemmeliyetçi ve akademik erteleme eğilimleri kazanmasında önemli olmadığı düşünülebilir.

Dokuzuncu Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 13’de lisansüstü eğitim alan öğrencilerde lisans bitirme genel akademik not ortalaması, akademik erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik toplam puanları arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 13’de görüldüğü gibi lisansüstü eğitim alan öğrencilerde lisans bitirme genel akademik not ortalaması ile akademik erteleme eğilimi ($r = .04, p > .05$) ve lisans bitirme genel akademik not ortalaması ile mükemmeliyetçilik ($r = .04, p > .05$) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Tablo 13. Lisans bitirme genel akademik not ortalaması değişkeni Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3
1. Erteleme Eğilimi			
2. Mükemmeliyetçilik	.11		
3. Akademik Not Ortalaması	.04	.04	
Ort.	37.66	82.86	82.74
SS	11.96	19.58	6.62

Not. $p < .05^*$.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde bu araştırmanın bulgularını desteklemeyen çalışmaların olduğu görülmüştür (Aktaş, 2021; Bulut ve Ocak, 2017; Çetin ve Ceyhan, 2018; Erdoğan, 2019; Topuzoğlu, Özel, Meral, İnci, Ülgen ve Aslan, 2022; Yurdakoş ve Bıçer, 2019). Eerde (2003), Hannok (2011) ve Sarioğlu (2011) tarafından yapılan çalışmalarda not ortalamaları yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme eğiliminde olmadığı görülmüştür. Dönmez (2009) tarafından yapılan çalışmada ise not ortalamaları düşük seviyede olan öğrencilerin akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Topuzoğlu ve diğerleri, (2022) yaptıkları çalışmada öğrencilerin eğitim başarıları yüksek olmasına rağmen akademik erteleme eğilimlerinin fazla olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin istedikleri zaman akademik erteleme davranışı sergiledikleri, ders başarılarını düşürmedikleri görülmektedir. Mükemmeliyetçi kişiler en başarılı, en iyi olmak için çabalamaktadır. Fakat yukarıda tespit edilen durum sonucunda erteleme eğilimi gösteren öğrencilerden mükemmeliyetçi özelliklere sahip olanlar da olabilir. Bu bağlamda lisans bitirme genel akademik not ortalamasının mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme eğilimlerine direk etkisinin olmadığı düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada orta karadeniz bölgesinde bir üniversitenin lisansüstü eğitim enstitüsü öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişki çeşitli demografik özellikler açısından incelenmiştir. Bu bölümde araştırma sonuçları ve elde edilen sonuçlar ışığında gelecekte yapılacak araştırma ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmaktadır.

Yapılan araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

- Lisansüstü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları erteleme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısıdır. Diğer bir ifadeyle, bu örnekleme mükemmeliyetçilik düzeyleri erteleme eğilimiyle ilişkilidir.
- Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin cinsiyetine göre mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yokken, erteleme eğilimi toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. Lisansüstü eğitim alan kadın öğrencilerin erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları lisansüstü eğitim alan erkek öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir. Diğer bir ifadeyle, lisansüstü eğitim alan kadın öğrencilerin erteleme eğilimi düzeyleri lisansüstü eğitim alan erkek öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir.
- Lisansüstü eğitim alan öğrencilerde yaş ile mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında ve yaş ile erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular lisansüstü eğitim alan öğrencilerde yaş azaldıkça erteleme ve mükemmeliyetçilik eğiliminin artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.
- Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin medeni durumuna göre erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.
- Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin çalışma durumuna göre erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin eğitim kademesine göre erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

- Lisansüstü eğitim alan öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyine göre erteleme eğilimi toplam puan ortalamaları arasında ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.
- Lisansüstü eğitim alan öğrencilerde lisans bitirme genel akademik not ortalaması ile akademik erteleme eğilimi ve lisans bitirme genel akademik not ortalaması ile mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Araştırmadan elde edilen bulgulara ve sonuçlara dayalı olarak geliştirilen öneriler şunlardır.

- Bu araştırma yalnızca orta karadeniz bölgesinde bir üniversitenin lisansüstü eğitim enstitüsü öğrencileriyle gerçekleştirilmesi açısından sınırlıdır. Belirtilen lisansüstü eğitim enstitüsünün ve anabilim dallarının yanı sıra diğer enstitülerde ve farklı lisansüstü programlarında benzer çalışmaların yapılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesinde aracı bir değişkenin eklenmesinin sonucun farklı açılardan değerlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Lisansüstü öğrencilerin duygu ve düşüncelerinin daha iyi anlaşılması için nitel bir çalışma yapılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Alan yazın incelendiğinde Türkiye’de ve yurt dışında mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi kapsayan çalışmaların lise, üniversite öğrencilerinde ve öğretmen adayları üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Lisansüstü eğitim sürecinde olan öğrencilere yönelik çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu alanda çalışmaların sayısının artırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Mükemmeliyetçilik özellikleri yüksek olan öğrenciler akademik erteleme eğilimi göstermektedirler. Öğrencilere yönelik rehberlik programları hazırlanarak mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme ile ilgili farkındalık kazandırılabilir.
- Elde edilen bulgulardan hata yapma endişesi ve yaptığından emin olamama alt boyutu ile akademik erteleme eğilimi puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Öğrencilerin yapmış olduğu çalışmalarda eksiklikler ve yanlışlıklar olabilir. Öğrencilere hata yapmaktan korkmamaları konusunda olumlu telkinlerde bulunarak çalışma yapmaları önerilebilir.

- Lisansüstü öğrencilerinin düzen puan ortalamalarının erteleme eğilimi toplam puanlarının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Öğrencilere planlı ve programlı çalışmanın öneminin anlatılması önerilebilir.



Kaynakça

- Ackerman, D. S., ve Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: *Task characteristics of procrastination. Journal of Marketing Education*, 27(1), 5-13.
- Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. Doktora tezi. Universty Of Pittsburg, A.B.D.
- Akbay, S. ve Gizir, C. (2011). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (1),60-78.
- Akdamar, E. ve Kızılkaya, Y. M. (2022). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimleri ile umutsuzluk seviyeleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 212-221.
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon kaygı stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Aksoy, H. (2017). *Kamu kurumunda erteleme davranışı: Bir kamu kurumunda örnek çalışma*. Yüksek lisans tezi. Eskişehir Osman Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Aktaş, H. (2021). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin gelecek zaman algısı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki: Gümüşhane üniversitesi örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10(20), 271-299.
- Altun, F. ve Yazıcı. H. (2010, 11-13 Kasım). *Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik Özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler*. Uluslararası Eğitimde Yeni Yönelimler ve Yansımaları Konferansı'nda Sunulmuş Sözlü Bildiri, Antalya.

- Antakyalı, B. (2016). Modernist türk romanında depresif ve nevrotik karakterlere psikanalitik bir yaklaşım. Doktora tezi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.
- Arazo, E., Durana, M. R., Umali, A. ve Almazan, R. C. (2023). Online Learning Self-Efficacyas Correlates to Academic Procrastination among Pre-Service Teachers. *International Journal of Scientific and Management Research*, 6(5), 171-187.
- Armut Dağ, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin yordanması: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi örneği*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Armutlu, İ. (2009). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, A. (2013). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının karar verme stilleri ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Artan, T., Lotfi, S., Özkan, A. O., Oğuz, T. N., Akar, C. ve Taşci, A. (2024). Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin akademik motivasyonlarının akademik erteleme eğilimleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 35(1), 65-86.
- Aslan, S. ve Tunç, E. (2021). Akademik erteleme davranışını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisine dayalı grup rehberliği programının etkisi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (16), 291-314.
- Ataş, N. S., ve Kumcağız, H. (2019). Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 375-386.
- Aydemir, M. ve Arlı, N. B. (2019). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270.

- Aydın, R., Ömür, Y. ve Argon, T. (2015). Öğretmen adaylarının öz yeterlik algıları ile akademik alanda arzularını erteleme düzeylerine yönelik görüşleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 40 (40), 1-12.
- Aydoğan, D. (2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluk kaygı ve öz yeterlik ile açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aygün, N. ve Topkaya, N. (2022). Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (61), 189-208.
- Bahar, B. (2019). Sosyal öğrenme kuramı ve sosyal değişim kuramı perspektifinden etik liderlik. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 237-242.
- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 67-83.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve Performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.
- Balkıs, M., (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., ve Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(7), 57-73.
- Balkıs, M. ve 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.
- Balkıs, M. ve Erdinç, D. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 15(1), 105-125.

- Baltacı, A. (2017). Erteleme Davranışı Eğilimi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 56-80.
- Bardone-Cone, A. M. (2007). Self-oriented and socially prescribed perfectionism dimensions and their associations with disordered eating. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1977-1986.
- Barrow, J. C. ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61(10), 612-615.
- Başcı, Z. ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204-226.
- Başer, S. C. (2007). *Batıkent ilköğretim okulu sekizinci sınıf öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin akademik başarıya etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayrakcı, M. (2013). Sosyal öğrenme kurami ve eğitimde uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 198-210.
- Bayram, S. B. (2016). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, J. S. ve Beck, A. T. (2011). Cognitive behavior therapy. *New York: Basics and beyond. Guilford Publication*, 19-20.
- Beck, S. J. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (H. Şahin, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 31-47.
- Beycioğlu, K. , Ugurlu, C. T. ve Abdurrezzak, S. (2018). Okul yöneticilerinin okul işlerini Erteleme davranışlarına ilişkin okul yöneticileri ve öğretmenlerin görüşlerinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (45) , 68-85.
- Blunt, A. ve Pychyl, T. A. (1998). Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness to boredom. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 837-846.
- Bozdemir, E. (2011). *Ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bulut, R. (2014). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Bulut, R. ve Ocak, G. (2017). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarını etkileyen etmenler. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 75-90.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ. D. Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Cambridge; Da Capo Press.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, 14 (6), 34- 52.
- Burns, L. R. ve Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Camadan, F. (2009). *Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Chen, B. B. ve Qu, W. (2017). Life history strategies and procrastination: The role of environmental unpredictability. *Personality and Individual Differences*, 117, 23-29.
- Chun Chu, A. H., ve Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Cırcır, B. (2006). *Öğretmen adaylarının denetim odakları ve mükemmeliyetçilik tutumlarının bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırılması olarak incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Cırcır, O., Uzun, K., Tagay, O. ve Gönültaş, O. (2024). Ergenlerde kariyer kaygısının mükemmeliyetçilik ve çeşitli demografik değişkenlerce yordayabilirliğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(69), 52-79.
- Ciminli, A. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin kariyer kaygısının yordayıcıları olarak mükemmeliyetçilik ve meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 35-43.
- Cloninger, S. (2004). *Theories Of Personality: Understanding Persons*. New Jersey; Oxford University Press.
- Closson, L. M. ve Boutilier, R. R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduate graduates: The moderating role of honors students status. *Learning and Individual Differences*, 57, 157-162.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2018). *Research methods in education*. Londra: Routledge
- Coşkun, G. (2022). *Ergenlerde akademik erteleme yordayıcıları: mükemmeliyetçilik ve gelişmeleri kaçırma korkusu*. Yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Cura, D. O. ve Çankaya, T. (2017). Genetik faktörlerin şiddet davranışı üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 31(2), 97-102.

- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, S. (2023). Sabahattin ali'nin "ısıtmak için" isimli öyküsünün gestalt terapi yaklaşımına göre incelenmesi. *Heterotopic View*, 1(2), 18-27.
- Çarkit, E. ve Yalçın, S. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 195-210.
- Çelik Berber, Ç. (2014). *Akademik ertelemenin bazı psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğinin sınanması*. Doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Çelik, H. ve Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: Psikoterapide yeni bir yaklaşım. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 5(2), 50-68.
- Çelikkaleli, Ö. ve Akbay, S. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 237-254.
- Çepikkurt, F. ve Yazgan, İ. B. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 43-51.
- Çetin, N. (2017). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çetin, N. ve Ceyhan, E. (2018). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sürekli kaygı, akılcı olmayan inanç, öz düzenleme ve akademik başarı ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 460-479.
- Çetin, Ş. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, (25), 1-7.

- Çoban, D. (2023). *Romantik ilişkisi olan yetişkinlerde ilişki istikrarının yordayıcıları: bağlanma boyutları, aşk biçimleri, algılanan ebeveyn tutumları ve mükemmeliyetçilik*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, Ö. (2017). Erteleme Eğilimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dini Erteleme Açısından Yorumlanması. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(24), 747-780.
- Dökmen, Ü. (2010). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dönmez, S. M. (2019). *Lise öğrencilerinde ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dryden, W. (2000). *Ertelemek yaşamı kaçırmaktır*. İstanbul: Rota Yayın.
- Dünyaogulları Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Eerde, W. V. (2003) Procrastination at work and time management training. *Journal of Psychology*, 137, 421- 435
- Ekinci, E., ve Gökler, R. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinin akademik özyeterliklerinin ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlikleri üzerine etkisi. *Journal of International Social Research*, 10(50), 378-385.
- Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme Ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.
- Ellis, A. ve Knaus, W. J. (1977). *M overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Eraşar, H. (2021). *Mükemmeliyetçilik*. Ankara: İksad Yayınevi.
- Erdogdu, M. (2019). Akademik ertelemenin yordayıcıları olarak benlik saygısı, başarı ve bazı demografik değişkenlerin etkisi. *Erciyes Journal of Education*, 3 (1), 1-15.
- Erdoğan, D. (2016). *Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin akademik erteleme Davranışlarının ve durumluluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Ergen Kocabıyık, B. ve Aktan, O. (2023). Çocuk ve ergen özel yetenekli öğrencilerde mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 607-627.
- Ergene, Ö. ve Türk Kurtça, T. (2020). Pre-Service Mathematics teachers' levels of academic procrastination and online learning readiness. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 8(4), 52-66.
- Ergün, U. (2021). *Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğilimi, mükemmeliyetçilik ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. ve Kara, A. (2016). Mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin motivasyonel yönü: Amaçlar için mücadele etmeyle ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 14-9.
- Eryılmaz, S. (2020). Toplumsal cinsiyet rolü ve kadın sağlığı. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 5-13.
- Eygü, H. ve Oktay, M. (2024). Türkiye’de toplumsal cinsiyet ve ekonomik büyüme arasında kadın etkisinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(1), 175-185
- Fentaw, Y., Moges, B. T. ve Ismail, S. M. (2022). Academic procrastination behavior among public university students. *Education Research International*, 2022.
- Ferrari, J. R. (2011). *Aarp still procrastinating*. New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- 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: Use of Daily Logs. *Psychology in the Schools*, 37(4), 359-366.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. and 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.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Ankara: Sage.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L. ve Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 20(2), 85-94.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B. ve Smith, M. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*. (93), 102-130.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Fusco, T., O’Riordan, S. ve Palmer, S. (2015). An existential approach to authentic leadership development: A review of the existential coaching literature and its relationship to authentic leadership. *The Coaching Psychologist*, 11(2), 61-71.
- Geçtan, E. (2013). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. Ankara: Metis Yayınları.
- Gençtanırım, D. ve Voltan-Acar, N. (2010). Akılcı-duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32(143), 27-40.
- George, D ve Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 step by step; A simple guide and reference*. Londra: Routledge
- Ghosh, R. ve Roy, S. (2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among Indian university students: Is there any gender divide?. *Gender in Management: An International Journal*, 32(8), 518-534.
- Göker, H. ve Kaplan, M. (2020). Psikolojik sermayenin iş erteleme üzerindeki etkisi: Psikolojik iyi oluşun düzenleyici rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30 (1), 273-289.

- Gönen, G. (2014). *Algılanan anne baba tutumunun üniversite öğrencilerinin bilişsel Çarpıtmaları ve kişilik yapıları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Green, S. B. ve Salkind, N. J. (2014). *Using SPSS for Windows and Macintosh analyzing and understanding data*. London: Pierson
- Greenspot, T. S. (2008). Making sense of error: a view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62 (3), 263-282.
- Grunschel, C. ve Schopenhauer, L. (2015). Why are Students (not) Motivated to Change Academic Procrastination?: An Investigation Based on the Transtheoretical Model of Change. *Journal of College Student Development*, 56 (2), 187-200.
- Gültekin, S., ve Gürer, G. T. (2018). Formasyon öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları ile akademik özyeterlik düzeyleri ilişkisi. *International Journal of Computers in Education (IJCE)*, 1(1), 49-64.
- Günay, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. T.C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, A. (2023). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının farklı kişisel değişkenlere göre incelenmesi: Ahi Evran Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Örneği. *Turkish Academic Research Review*, 8(3), 1236-1253.
- Gwen, A., Benson, K. ve Eva, M. P. (2005). The role of mothers' use of control in children's perfectionism: implications for the development of children's depressive symptoms. *Journal Of Personality*. 73 (1) 23-46.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2018). *Multivariate data analysis*. Boston: Cengage Learning.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 15(1), 27-33.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740.

- Hannok, W. (2011). *Procrastination and motivation beliefs of adolescents: A cross-cultural study*. Master's thesis. Canada; University of Alberta.
- Harriott, J. ve Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological reports*, 78(2), 611-616.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., ve Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling ve Development*, 76(3), 317-324.
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Nursing Journal*, 18(2), 68-78.
- Ho, R. (2013). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. A.B.D.: CRC Press.
- Humphrey, P. ve Harbin, J. (2010). An exploratory study of the effect of rewards and deadlines on academic procrastination in web-based classes. *Academy of Educational Leadership Journal*, 14 (4), 91.
- Hutchinson, J. A. ve Yates, C.R. (2008). Maternal goal factors in adaptive and maladaptive childhood perfectionism. *Educational Psychology*. 28 (7), 795 808.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik kuramları*. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S. ve Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 534-537.
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Kagan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113 - 128.

- Kağan, M. (2010). *Akılcı duygusal davranışsal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kahraman, S. ve Bulut Pedük, Ş. (2014). 6, 7 ve 8. Sınıf üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 137-150.
- Kahraman, S., Kaya, M. E. ve Erez, İ. (2021). Yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ve cinsel mitler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 3(3), 175-182.
- Kama, R. H. (2022). Sosyal medya kullanma tutumu ve anne baba tutumunun akademik Erteleme davranışını yordama gücü. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(2), 86-105.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kandemir, M. (2012). Öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının, kaygı, başarısızlık korkusu, benlik saygısı ve başarı amaçları ile açıklanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(4), 81-88.
- Kandemir, M. (2014). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. *Pegem Eğitim v3 Öğretim Dergisi*, 4 (3), 51-72.
- Kandemir, M., Palancı, M., İlhan, T. ve Avcı, M. (2017). Sınıf tekrarı yapan öğrencilerin akademik erteleme nedenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 285-302.
- Kara, H. (2008). *Başka psikiyatri ve düşünce dergisi*. İstanbul: Yerküre Yayınları.
- Kara, Ö. ve Yıldırım, İ. (2020). Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 70-80.
- Karaçoban, V. (2024). İnsan yaşam döngüsünün psikiyatrik riskler açısından değerlendirilmesi. *Jmenis*, 3(1), 45-67.

- Karadeniz, Ö. (2020). *Ortaöğretim öğrencilerinde çocukluk depresyonu ile akademik motivasyon ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bayburt.
- Karaduman, R. (2021). Nefs, akıl ve gönül kavramlarını id, ego, süperego bağlamında okuma denemesi: fuzûlî divanı örneği. *Kocatepe İslami İlimler Dergisi*, 4(2), 312-328.
- Karahan, F. ve Sardoğan, M. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür Yayınevi.
- Karaoglu, B. ve Yalçın, I. (2020). Relationship between Learned Resourcefulness and Academic Procrastination in Students Studying in Sports Departments. *International Education Studies*, 13(7), 88-94.
- Karaoglu, B. ve Yalçın, I. (2020). Relationship between Learned Resourcefulness and Academic Procrastination in Students Studying in Sports Departments. *International Education Studies*, 13(7), 88-94.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, A. (2020). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. Doktora tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kearns, H., Gardiner, M., ve Marshall, K. (2008). Innovation in PhD completion: The hardy shall succeed (and be happy!). *Higher Education Research ve Development*, 27(1), 77-89.
- Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. S. ve Muneer, S. (2014). “Academic procrastination among male and female university and college students”. *FWU Journal of Social Sciences*, 8 (2), 65-70.

- Kılınç, E. (2019). *Özne-nesne ilişkisi bağlamında psikodinamik yaklaşımların imgelem yoluyla gerçeküstü resimsel anlamlandırmaları*. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kıyım, Ç. T. (2022). Lisansüstü eğitime devam eden öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin ve motivasyon tutumlarının akademik erteleme davranışı eğilimlerine etkisi. *TroyAcademy*, 7(2), 156-177.
- Kibar, B., Fidan, Y. ve Yıldırım, C. (2014). Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki: karabük üniversitesi. *Business ve Management Studies: An International Journal*, 2(2), 136-153.
- Kinik, Ö. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- 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(2), 141-156.
- Koç, M. (2019). *Çalışanların örgütsel bağlılığı ile işi erteleme davranışı arasındaki ilişki*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kunter, Z. (2013). Geştalt terapisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(7), 189-197.
- Kutlu, M. ve Demir, Y. (2016). *Ergenlerdeki akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Hedefe Doğru İnsan Psikolojik Danışma ve Rehberlik II Sempozyumunda sunuldu, Samsun.
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.

- Lay, C. H. ve Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management. *Journal of social Behavior and personality*, 8(4), 647-662.
- MacIntyre, P. M. (1964). Dynamics and treatment of the passive-aggressive underachiever. *American Journal of Psychotherapy*, 18(1), 95-108.
- Madan, M. ve Karagözoğlu, C. (2019). Futbol antrenörlerinde tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve esenlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 88-98.
- Mardini, A. M. (2021). *The relationship between academic procrastination and motivational factors: a case of turkish efl learners*. Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi; Gaziantep Ünivresite Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Mertens, D. M. (2020). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitatiye, qualitative and mixed methods*. Ulus: Sage
- Mısırlı, T. Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı, Benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Missildine, H. (1963). *Your inner child of past*. New York: Simon ve Shuster.
- Naz, S., Hassan, G. ve Luqman, M. (2021). Influence of perfectionism and academic motivation on academic procrastination among students. *Journal of Educational Sciences ve Research*, 8(1), 13-20.
- Odabaş, N., Sevindik, Ş., Erdaş, R. ve Demirbaş, M. (2024). Öğretmenlik meslek imajının veli ve öğrenci görüşleri bağlamında değerlendirilmesi. *Uluslararası Eğitime Özgün Bakış Dergisi*, 2(1), 77-92
- Odacı, H. ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (1), 43-51.
- Odacı, H., Kalkan, M. ve Çıkrıkçı, Ö. (2017). Akademik mükemmeliyetçilik ölçeğinin geliştirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 353-366.

- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic Procrastination and Statistics Anxiety. *Assessment ve Evaluation in Higher Eduaciton* Vol. 29, No. 1, 3-19.
- Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: A test of diathesis stress model of depression*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi,. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Oran, S. (2016). *Anadolu lisesi öğrencilerinde akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Orhun, B. N., Altunöz, Ö. ve Yaylı, A. (2024). Toplumsal cinsiyet rolleri perspektifinden kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına yönelik bir inceleme. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 7(1) – 2024.
- Önder, F. C. ve Kırdök, O. (2009). Ön ergenlerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 263-274.
- Öner, Ç. (2023). *Mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özbay, Y. ve Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 9-11.
- Özçelik, T. ve Şahin, M. K. (2023). Erken çocukluk dönemi toplumsal cinsiyet rollerinin şekillenmesinde aile tipi, kardeş ve arkadaşların rolü. *Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 57-67.
- Özdemir, G. (2023). *Ortaöğretimde eğitim gören Z kuşağı öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile mesleki kararsızlıkları ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Adıyaman.
- Özer Uzun, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 12-19.

- Özer, A. ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (21), 45-72.
- Özer, B. U. ve Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 12-19.
- Özer, S. ve Akay, C. (2020). Öğretmen adaylarının akademik erteleme ve yabancılaşma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3528-3542.
- Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik ve özerklik destekleyici davranışların amaç tarzları ile ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 28(127), 25-30.
- Özyurt Uysal, Y. A. (2019). Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Paludi, M.A. ve Frankell-Hauser, J. (1986). An idiographic approach to the study of women's achievement striving. *Psychology of Women Quarterly*, 10, 89-100
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.
- Parker, W. D. (2000). Healthy perfectionism in the gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 173-182.
- Parker, W. D. ve Adkins, Karen K. (1995), The incidence of perfectionism in honors and regular college students. *Journal of Secondary Gifted Education*, 7 (1), 303-312.
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S. ve Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of education*, 24(3), 877-893.
- Pekin, Z. (2023). Yetersizlikten kaçınma çabasının uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisinde içsel öz eleştiri ve kendine şefkat gösterme korkusunun aracı rolü. Doktora tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Pituch, K. A. ve Stevens, J. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS*. Londra: Routledge.
- Rakes, G. C. ve Dunn, K. E. (2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of interactive online learning*, 9(1).
- Ramsden, P. (1992) *Learning to teach in higher education*. London: Routledge
- Rayana, S. ve Atak, H. (2022). Gestalt terapi perspektifinden gncel ebeveynlik yaklaşımları: pozitif, bağ odaklı ve yeterince iyi ebeveynlik. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5(2), 101-114.
- Rebetez, M. M. L., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau, A., ve Van der Linden, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and cognition*, 42, 286-292.
- Rice, K. G. ve Preusser, K. J. (2002). Uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik lçeęi. *Danışmanlık ve Geliştirmede lçme ve Değerlendirme*, 34 (4), 210-222.
- Rice, K. G., Tucker, C. M. ve Desmond, F. F. (2008). Perfectionism and depression among low-income chronically ill African American and White adolescents and their maternal parent. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15, 171-181.
- Roberts, S.M. ve Lovett, S.B. (1994), Examining the "F" in gifted: academically gifted adolescents' physiological and affective responses to scholastic failure. *Journal for the Education of the Gifted*, 17 (3), 241-259.
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review*, 6(3), 127-130.
- Rozental, A. ve Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488.
- Santyasa, I. W., Agustini, K. Ve Pratiwi, N. W. E. (2021). Project based e-learning and academic procrastination of students in learning chemistry. *International Journal Of Instruction*, 14(3), 909-92.

- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Saracaloğlu, A. S., Saygı, C., Yenice, N., Altın, M. (2016). Müzik ve sınıf öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 70-89.
- Sarioğlu A. F. (2011). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimiyle mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Scher, S. J. ve 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.
- Schouwenburg, H.C. (1995). *Academic procrastination. In: procrastination and task avoidance. The springer series in social clinical psychology*. Springer, Boston
- Schouwneburg, H.C. (1995). *Academic Procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. (çev. J.R. Ferrari, J. Johnson, and W. McCown), New York: Plenum Press.
- Selvi, K. (2018). Narsisistik kişilik bozukluğunun Adler'in aşağılık ve üstünlük kompleksleri açısından analizi: Bir olgu çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 1-20.
- Senecal, C., Julien, E., ve Guay, F., (2003). Role conflict and academic procrastination: A selfdetermination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33, 135-145.
- Senecal, C., Koestner, R. ve Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The journal of social psychology*, 135(5), 607-619.
- Seydooğulları, S. Ü., Uğur, E., Tanhan, A. ve Genç, E. (2023). Lise öğrencilerinin akademik Erteleme davranışının problemli internet kullanımı ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(1), 145-164.
- Shafran, R., Egan, S. ve Wade S. E. T. (2017). *Mükemmeliyetçilik* (çev. D. Onuk). Kuraldışı Yayıncılık. (Eserin orijinali 2010 yılında yayımlandı).

- Sigall, H., Kruglanski, A., ve Fyock, J. (2000). Wishful thinking and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 283-296.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitivebehavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Sorkkila, M. ve Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*. 29, 648-659.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Stoeber, J., Jutchfield, J.ve Wood, K. (2008). Perfectionism, self efficacy and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*. 45, 323-327.
- Stricker, J., Kröger, L., Johann, A. F., Kuskens, A., Giesermann, A. ve Pietrowsky, R. (2022). Multidimensional perfectionism and poor sleep: A meta-analysis of bivariate associations. *Sleep Health*. 9(2), 228-235.
- Sudler, E. L. (2014). *Academic procrastination as mediated by executive functioning, perfectionism, and frustration intolerance in college students*. Doktora Tezi. New York: St. John's University
- Sula Ataş, N. (2019). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri*. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Sula Ataş, N. ve Kumcağız, H. (2019). Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 375-386.
- Şeker, S. S. ve Saygı, C. (2013). Eğitim fakültesi güzel sanatlar eğitimi bölümü resim –iş eğitimi ve müzik eğitimi anabilim dallarında okumakta olan öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.

TurkishStudies- International PeriodicalForTheLanguages, LiteratureandHistory of TurkishorTurkic, 8(12), 1219-1227.

Şimşek, M.,ve Kaya, A. (2019). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 95-121.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.

Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Yeo, L. S., Wong, I. Y., Huan, V. S. ve Chong, W. H. (2008). Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals. *Current Psychology*, 27 (2), 135-144.

Taris, T. W.,Beek, I. V. ve Schaufeli, W. B. (2010). Why do perfectionists have a higher burnout risk than others? The mediating effect of workaholism. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 12(1), 1-7.

Taşgit, M. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. Doktora tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Tatlıoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye sosyal-bilişsel bir bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları*, 5(1), 15-30.

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.

Toker, B. (2014). *Bilişsel davranışçı kurama dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışıyla baş etme beceri eğitimi psikoeğitim grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisi*. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Topal, N. (2015). *Akademisyenlerde erteleme ile kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Topkaya, N. ve Özlü, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotajın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Yaş ve Farklı Mükemmeliyetçilik Tarzları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1220-1232.
- Topuzoğlu, A., Özel, F., Meral, Z., İnci, İ., Ülgen, M. A. ve Aslan, S. Ö. (2022). Üniversite Öğrencilerinde akademik erteleme ve yordayıcıların değerlendirilmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 29(3), 146-51.
- Toy, B. Y. (2014). Ders çalışmaya yönelik tutum, akademik erteleme ve aralarındaki çoklu aracılık ilişkisi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 7(4), 505-527.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Tuncer, B. ve Voltan-acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Türk Dil Kurumu (2017). Mükemmel. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Uçar, H. (2020). Uzaktan eğitimde akademik erteleme davranışını ve akademik erteleyicileri anlamak. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 40-55.
- Ulu Kalın, Ö. (2020). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarında mükemmeliyetçilik. *Studies in Educational Research and Development*, 4(1), 1-25.
- Ulukaya, S. ve Bilge, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde akademik ertelemenin yordayıcıları olarak aile bağlamında benlik ve ana-baba tutumları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 89-102.
- understanding data*. Londra: Pearson.
- Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları*. Yüksek lisans tezi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun Özer, B., Demir, A., ve Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.

- Uzun, A. E. (2016). *Farklı liselere devam eden ergenlerin Facebook bağlanma stratejileri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, Y. A. ve Özkan, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet eşitliğine dair görüşleri. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 6(2), 163-184.
- Uzun-Özer, B. (2005). *Akademik Erteleme Davranışı: Yaygınlığı, Olası Sebepleri, Cinsiyet Farkı ve Akademik Başarıyla Olan İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünsal Seydooğulları, S., Uğur, E., Tanhan, A. ve Genç, E. (2023). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışının problemlili internet kullanımı ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(1), 145-164.
- Üstün Özçelik, E. (2023). *Kişilerarası iletişimde mükemmeliyetçilik, özgüven ve olumsuz değerlendirilme korkusu*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (35), 29-56.
- Vieth, A. Z. ve Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of personality assessment*, 72(1), 49-67.
- Voltan Acar, N., (2004). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Vural, L. ve Gündüz, G. F. (2019). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları ile bilişsel farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki. *Elementary Education Online*, 18(1), 307-330.
- Wu, W. ve He, Q. (2022). The roles of Moral Disengagement and Learned Helplessness Towards International Postgraduate Students' Academic Procrastination. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1085-1104.
- Yalçın, S. B., Kavaklı, M. ve Kesici, Ş. (2017). The predictive power of undergraduates Personality traits and self-esteem regarding their forgiveness. *Journal of Education and Practice*, 8(18), 13- 20.

- Yalçın, S. B., Kavaklı, M., Kesici, Ş. ve Ak, M. (2017). University students' early maladaptive Schemas' prediction of their mindfulness levels. *Journal of Education and Practice*, 8(20), 174-18.
- Yaoar, A. A. (2008). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile empati düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yapıcıoğlu Ayaz, Y. , Kıvanççı, G. ve Safarov, A. (2019). Psikanalitik kuram ve yaratıcılık. *Dördüncü Kuvvet Uluslararası Hakemli Dergi*, 2 (2), 75-92.
- Yardım, T. ve Engin, G. (2022). Sınıf eğitimi öğretmen adaylarının akademik Erteleme davranışları ve zaman yönetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24 (1),347-368.
- Yavuz, F. (2010). Yüzeysel ve derin öğrenme açısından dil öğrenme stratejilerine bir bakış. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*(18), 155-167.
- Yaycı, L. ve Düşmez, İ. (2016). Adolesanların akademik erteleme davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6 (10), 80-101.
- Yeşil, S. ve Zırhlıoğlu, G. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi*. Uluslararası Mardin Artuklu Multidisipliner Çalışmalar Kongresi'nde sunuldu, Mardin.
- Yeşiltaş, M. D. (2020). Akademik motivasyon ve genel erteleme davranışının öğrencilerin akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(1), 123-133.
- Yıldırım, O. ve Kumcağız, H. (2022). Psikodinamik yaklaşıma göre insan davranışının incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(40), 103-132.
- Yıldırım, Ü. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin sosyal destek algısı ve akademik erteleme açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Yıldız, B. ve Aslan, H. (2023). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Akademik Platform Eğitim Ve Değişim Dergisi*, 6(2), 246-278.
- Yıldız, İ. (2020). Psikanalitik yaklaşım çerçevesinde nevrotik ihtiyaçlar çözümlemesi: Kayıp Kız filmi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 977-987.
- Yıldız, Y. (2020). ‘Amerikan Güzeli’ filminin akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel terapi’nin bazı kavram ve görüşleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 219-232.
- Yılmaz, A. ve Erbir, M. (2023). Lisansüstü öğrencilerinin sosyal destek algıları ile akademik erteleme eğilimleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 77-82.
- Yılmaz, D. V., Zeyneloğlu, S., Kocaöz, S., Kısa, S., Taşkın, L. ve Eroğlu, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin görüşleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 775-792.
- Yılmaz, N. (2016). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Yockey, R. D. (2023). *SPSS demystified: A simple guide and reference*. Londra: Routledge.
- Yöyen, E. ve Yöyen, E. (2023). Klinik olmayan popülasyonda mükemmeliyetçilik Boyutlarının sosyal anksiyeteye ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5 (1), 67-73.
- Yurdakoş, K. ve Biçer, E. (2019). İnternet Bağımlılık Düzeyinin Akademik Ertelemeye Etkisi: Sağlık Yönetimi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 243-278.
- Yücel, C. (2019). *Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Yücel, C. ve Şen, Ü. S. (2019). Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1007-1032.
- Zacks, S. ve Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of prevention ve intervention in the community*, 46(2), 117-130.
- Zohreyi, T., Erfani, N. ve Jadidiyan, A. A. (2016). Predicting academic stress based on academic procrastination among female students. *Acta Medica Mediterranea*, 32, 1257-1264.



EKLER

EK 1. Uygulanan Ölçekler

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın Amacı: Bu araştırma lisansüstü öğrencilerde mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılacaktır.

Yönerge: Değerli katılımcılar;

Bu form; Kişisel bilgiler ve ölçek soruları şeklinde iki bölümden oluşmaktadır. Anketi doldurma süreniz ortalama on dakika süreceği düşünülmektedir. Bu araştırma sonucunda kişisel bilgiler ve vermiş olduğunuz cevaplar araştırma kapsamı dışında hiçbir şekilde kullanılmayacaktır. Aşağıda sorulan sorulara vereceğiniz yanıtlar, çalışmayı etkileyeceğinden dolayı samimi ve içten yanıt vermeniz önem taşımaktadır. Şimdiden değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

Emre Güneş

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

Demografik Veri Formu

1. Cinsiyetiniz

0 Kadın

0 Erkek

2. Yaşınız

.....

3. Medeni Durumunuz

0 Evli

0 Bekar

4. Çalışma Durumunuz

0 Çalışıyor

0 Çalışmıyor

5. Eğitim Durumunuz

0 Yüksek Lisans

0 Doktora

6. Annenizin mezuniyet durumu

.....

7. Babanızın mezuniyet durumu

.....

8. Lisans Bitirme Not Ortalamanız

.....



FMPS

Yönerge: Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

1... Kesinlikle Katılmıyorum

2... Katılmıyorum

3... Kararsızım

4... Katılıyorum

5... Kesinlikle Katılıyorum

1. Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.	1	2	3	4	5
2. Düzen (plan) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştirmediğimde cezalandırıldım.	1	2	3	4	5
4. Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum.	1	2	3	4	5
5. Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar.	1	2	3	4	5
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
7. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
8. Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.	1	2	3	4	5
9. Okulda (işte) başarısız olursam, kişi olarak da başarısızımdır.	1	2	3	4	5
10. Hata yaparsam sinirlenirim.	1	2	3	4	5
11. Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir.	1	2	3	4	5
12. Kendime çoğu insandan daha yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5
13. Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi bütün işlerde başarısız hissederim.	1	2	3	4	5
14. Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5
15. Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir.	1	2	3	4	5
16. Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok iyiyimdir.	1	2	3	4	5

17. Bir şeyi çok dikkatli bir şekilde yapmış olsam bile, çoğu zaman yeterince doğru olmadığı hissine kapılırım.	1	2	3	4	5
18. Yaptığım şeylerde en iyiden daha azını gerçekleştirdiğimde öfkelenirim.	1	2	3	4	5
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
20. Ebeveynlerim benden mükemmellik beklemektedirler.	1	2	3	4	5
21. Eğer hata yaparsam, muhtemelen insanlar beni daha az düşüneceklerdir.	1	2	3	4	5
22. Asla ebeveynlerimin beklentilerini karşıladığımı hissetmedim.	1	2	3	4	5
23. Diğer insanlar kadar iyi olamamam eksik biri olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
24. Diğer insanların kendilerine benden daha düşük standartlar belirlediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
25. Her zaman iyi olamazsam insanlar bana saygı duymazlar.	1	2	3	4	5
26. Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahip olmuşlardır.	1	2	3	4	5
27. Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
28. Daima her gün yaptığım basit şeylere ilişkin şüphelerim vardır.	1	2	3	4	5
29. Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
30. Günlük işlerimde kendimden bir çok insanın gösterdiğinden daha yüksek bir performans beklerim.	1	2	3	4	5
31. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
32. Yaptığım şeyleri tekrar tekrar yinelediğim için işimde geri kalma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
33. Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır.	1	2	3	4	5
34. Daha az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir.	1	2	3	4	5
35. Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını karşılayabildiğimi düşünmedim.	1	2	3	4	5

AİTKEN ERTELEME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

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

1-Yanlış

2- Çoğunlukla yanlış

3- Bazen doğru/bazen Yanlış

4- Çoğunlukla doğru

5- Doğru

1	Bir şeylere (işlere) başlamayı son ana kadar geciktiririm	1	2	3	4	5
2	Kütüphaneden ödünç aldığım kitapları zamanında teslim etmeye dikkat ederim*	1	2	3	4	5
3	Bir ödevin (işin) yapılması gerektiğini bilsem dahi, hiçbir zaman işe hemen başlamayı istemem	1	2	3	4	5
4	Günü gününe düzenli olarak çalışmalarımı yaparak görevlerimi zamanında yerine getiririm.*	1	2	3	4	5
5	Randevularıma ve görüşmelerime sıklıkla geç kalırım	1	2	3	4	5
6	Ödevlerime/çalışmalarımı (işlerime) başlamayı o kadar çok geciktiririm ki onları teslim tarihine yetiştiremem.	1	2	3	4	5
7	Genellikle ödevlerimi/çalışmalarımı son teslim tarihine yetiştirmek için alelacele koşuştururum	1	2	3	4	5
8	Bir şeylere (ödev/ sınavlar) başlamam genellikle uzun zaman alır	1	2	3	4	5
9	Bir işi gerçekten yapmam gerektiğini bildiğim zaman onu ertelemem*	1	2	3	4	5
10	Eğer yapmam gereken önemli bir projem/çalışmam (işim) varsa , ona mümkün olan en kısa zamanda başlarım.*	1	2	3	4	5
11	Yakın zaman içerisinde bir sınavım varsa, çoğunlukla kendimi sınavdan başka işler yaparken bulurum.	1	2	3	4	5
12	Çalışmalarımı (işlerimi) genellikle zamanından önce bitiririm*.	1	2	3	4	5
13	Yapılması gereken işlerime hemen başlarım.*	1	2	3	4	5
14	Eğer önemli bir randevum varsa giyeceğim kıyafetin bir gün önceden hazır olduğundan emin olmak isterim*	1	2	3	4	5
15	Üniversitedeki randevularıma zamanından önce varırım*	1	2	3	4	5
16	Genellikle zamanında sınıfta olurum*	1	2	3	4	5

***Bu sorulara verilen yanıtlar tersten puanlanır.**

EK 2. İzin Belgeleri



Murat BALKIS

Alıcı: ben

1 Mart Çar 14:26 (2 gün önce)



Merhaba emre Bey,

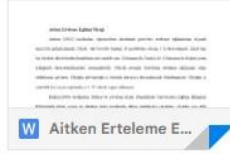
Akademik erteleme Ölçeğini tezinizde kullanabilirsiniz. Ölçeği ekte gönderiyorum. Tez çalışmanızda başarılar dilerim.

Murat BALKIS, PhD.

Pamukkale University

Department of Psychological Counseling and Guidance

Bir ek • Gmail tarafından tarandı



Kimden:

Tarih: 4 Mart 2023 22:29:02 GMT+3

Kime: Emre Güneş

Konu: Ynt: Ölçek Kullanım İzni

Merhaba,

Beş günlük yoğun bir eğitim programındayım. Bu nedenle mailinize dönüş yapamadım.

Tezinizde uyarlamasını yaptığımız Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini kullanabilirsiniz.

Bununla birlikte ölçeğin çalışmalarının yapıldığı örneklem grubu Fen Lisesi öğrencileridir. Bu

nedenle kendi örneklem grubunuzda ilişkin güvenirlik çalışmasını yinelemenizin daha uygun

olacağını belirtmek isterim.

İyi çalışmalar...



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-91742949-044-250901
Konu : Etik Kurul Kararı (Emre GÜNEŞ)

12.01.2023

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Şefik KARTAL
Öğretim Üyesi

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Emre GÜNEŞ' e ait Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Kararı yazımız ekinde gönderilmiştir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Fatih YAZICI
Enstitü Müdür Yardımcısı

Ek:1 Sayfa

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS5NHVRL Pin Kodu :37692

Adres: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Taşlıçiftlik Kampüsü Mühendislik ve Doğa binaları



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU KARARLARI

KARAR TARİHİ	OTURUM NO	KARAR SAYISI
12.01.2023	01	01-34

Üniversitemiz Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanı Prof. Dr. Eren YÜRÜDÜR Başkanlığında toplandı.

KARAR 01.17- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 28.12.2022 tarih ve 244599 sayılı yazısı görüşüldü.

Aşağıda bilgileri yer alan araştırmacıların yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

ÇALIŞMANIN TÜRÜ	Yüksek Lisans Tezi
BAŞLIK	Lisansüstü Öğrencilerde Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ/ YAZARI	Emre GÜNEŞ (Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı)
RAPORTÖR GÖRÜŞÜ	OLUMLU

Prof. Dr. Eren YÜRÜDÜR
Etik Kurul Başkanı
(İmza)

Doç. Dr. Mehmet KARGÜN
Başkan Yardımcısı
(İmza)

Prof. Dr. Mehmet Serkan UMUZDAŞ
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Emine ÖĞÜK
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Yücel EROL
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Fatih YAZICI
Üye
(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Şevki BABACAN
Üye
(İmza)

EK.3 Yazarın Özgeçmişı
ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Emre GÜNEŞ
Kişisel Bilgiler	Uyruğu: T.C. Doğum Tarihi ve Yeri: ~
İletişim Bilgileri	E-posta: ~
Öğrenim Bilgileri	Lise: 2006–2010 Ahmet Sarı Lisesi Lisans: 2011-2015 Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dini Danışmanlık ve Rehberlik Programı
İş Deneyimi	2016-halen: Samsun Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü