

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE
ERTELEME DAVRANIŞI VE BAĞLANMA STİLLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAMZE AYDIN

İSTANBUL – 2024

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE
ERTELEME DAVRANIŞI VE BAĞLANMA STİLLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAMZE AYDIN

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi KADER BAHAYİ

İSTANBUL – 2024

KABUL VE ONAY

Gamze AYDIN tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Erteleme Davranışı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 24.01.2024 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ ANARAT

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

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

GAMZE AYDIN

24.01.2024



ÖN SÖZ

Tez sürecim boyunca bana yol gösteren ve sorularıma ilgiyle karşılık veren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayi'ye çok teşekkür ederim.

İlkokuldan üniversiteye uzanan eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği olan bütün öğretmenlerime, en çok da Müesser Günay, Faik Öztürk ve Nihat Yıldız'a bana kattıkları her şey için çok teşekkür ederim.

Araştırma sorularını sabırla yanıtlayan bütün katılımcılara ve daha fazla kişiye ulaşabilmem için paylaşımda bulunan bütün arkadaşlarıma, bu çalışmanın amacına ulaşabilmesini sağladıkları için çok teşekkür ederim.

Eğitime her zaman öncelik veren, maddi ve manevi desteğini esirgemeyerek bu sürecin üstesinden gelebilmemi kolaylaştıran canım anneme, babama, kardeşime ve dedeme çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimin hem ders hem tez döneminde ihtiyaç duyduğum her alanda bana destek olan Melike Demir, Bora Yeter, Ecenur Ayas ve Elif Gizem Türsel'e çok teşekkür ederim. Destekleriniz benim için çok kıymetliydi.

Son olarak anlayışı ve bana olan inancı ile en büyük destekçim, cesaret kaynağım, biricik sevgilim Onur'a ne kadar teşekkür etsem az. Tanıştığımız günden bu yana yanımda olduğun için ve bana öğrettiğin her şey için çok teşekkür ederim. Hayatıma anlam katan parçaların en değerlisi sen ve senin sevgin, iyi ki yanımdasın.

GAMZE AYDIN

24.01.2024

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR LİSTESİ	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER	5
1.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	5
1.1.1 Şema Kavramı.....	5
1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri.....	6
1.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	7
1.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar	12
1.2. Erteleme Davranışı.....	13
1.2.1. Ertelemenin Kökeni	13
1.2.2. Erteleme Tanımları	14
1.2.3. Erteleme ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	16
1.2.4. Ertelemenin Boyutları.....	17
1.2.5. Erteleme Türleri	18
1.2.6. Ertelemenin Nedenlerine Yönelik Açıklamalar	20
1.2.7. Erteleme Davranışı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	22
1.3. Bağlanma	24
1.3.1. Bağlanmanın Tanımı ve Oluşumu	24
1.3.2. Yetişkinlerde Bağlanma.....	26
1.3.3. Bağlanma Stilleri	27
1.3.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Çalışmalar	29
BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM	30
2.1. Araştırmanın Modeli.....	30
2.2. Araştırmanın Örneklemi	30
2.3. Veri Toplama Araçları	30
2.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	30
2.3.2. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	30
2.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3).....	30
2.3.4. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ).....	31
2.3.5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II).....	31

2.4. Veri Analizi.....	32
BÖLÜM 3: BULGULAR	33
3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	33
3.2. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları, Erteleme Davranışı ve Bağlanma Stilleri Karşılaştırma Bulguları	35
3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Erteleme Davranışı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelemesine Yönelik Korelasyon ve Regresyon Analizi Bulguları	53
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	59
4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi	59
4.2. Erteleme Davranışının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi.....	64
4.3. Bağlanma Stillerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi.....	68
4.4. Erteleme Davranışı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	72
4.5. Erteleme Davranışı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	74
4.6. Bağlanma Stilleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	75
4.7. Erteleme Davranışını Yordayan Değişkenlerin Değerlendirilmesi.....	77
SONUÇ VE ÖNERİLER	81
KAYNAKÇA.....	83
EKLER.....	100
ÖZ GEÇMİŞ	110

KISALTMALAR LİSTESİ

- GEEÖ** : Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği
- YİYE-II** : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II
- YŞÖ-KF3** : Young Şema Ölçeği Kısa Form 3



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin betimleyici istatistikleri	33
Tablo 2. Araştırma değişkenlerinin ölçüldüğü alt boyut ve toplam puanların ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler.....	35
Tablo 3. Cinsiyet değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları	35
Tablo 4. Yaş grubu değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları	36
Tablo 5. Eğitim düzeyi değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları	38
Tablo 6. İlişki durumu değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları	40
Tablo 7. Çocuk sahibi olma durumu değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları.....	42
Tablo 8. Çalışma durumu değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları.....	43
Tablo 9. Gelir düzeyi değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları	44
Tablo 10. Kiminle yaşıyor değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları.....	46
Tablo 11. Alkol kullanım sıklığı değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları.....	47
Tablo 12. Tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları.....	49
Tablo 13. Tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları.....	50
Tablo 14. Ebeveynlerde tanısı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları.....	51
Tablo 15. Yaşam boyu kendine zarar verme davranışı değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları ...	52
Tablo 16. Katılımcıların erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelemesine yönelik korelasyon bulguları	54

Tablo 17. Katılımcıların erteleme davranışının yordayıcılarının incelenmesine yönelik hiyerarşik regresyon analizi bulguları	56
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Erteleme Davranışı
ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gamze AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

Ocak, 2024 - 110

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar, erteleme davranışı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (Soygüt ve diğerleri, 2009), Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (Balkıs, 2006) ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (Selçuk ve diğerleri, 2005) kullanılmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş arasında 508 kişi katılmıştır. Sosyodemografik değişkenler bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu ve erteleme davranışının yordayıcılarının incelenmesi için iki modelli Hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; başarısızlık şeması, onay arayıcılık şeması, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması, cezalandırılma şeması (negatif yönde) ve kaygılı bağlanma boyutu erteleme davranışını yordamaktadır. Bağımlı değişken olarak ele alınan erteleme davranışında yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi ve kiminle yaşıyor olma durumu değişkenlerine göre gruplar arası anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, erteleme davranışı, bağlanma stilleri

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Procrastination and Attachment Styles in Adults

Gamze AYDIN

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Kader BAHAYI

January, 2024 - 110

This study aimed to examine the relationship between early maladaptive schemas, procrastination behavior and attachment styles. Informed Consent Form, Sociodemographic Information Form, Young Schema Questionnaire-Short Form 3, General Procrastination Scale, Experiences in Close Relationships-Revised were used in this research. 508 people who are between the ages of 18-65 participated in this research. Independent sample t-test and one-way ANOVA were applied to compare early maladaptive schema domains, procrastination behaviour and attachment dimensions in terms of sociodemographic variables. Pearson Correlation was used to examine the relationship between procrastination behavior, early maladaptive schemas and attachment styles. Hierarchical regression analysis was performed to determine the variables predicting the procrastination behavior. According to the results of this research; failure, approval-seeking, exclusivity, punitiveness (negative) schemas and anxious attachment dimension predict procrastination behavior. There were significant differences between the groups in procrastination behavior, which was considered as the dependent variable, according to the variables of age, education level, relationship status, having children, working status, income level and living with.

Key Words: Early maladaptive schemas, procrastination behavior, attachment styles

GİRİŞ

Günlük yaşamda sıkça karşılaşılan bir durum olan ertelemenin ortaya çıkışı, günümüzdeki anlamıyla birebir örtüşmese de sanayi öncesi toplumlara kadar dayanmaktadır. Eski toplumlarda erteleme kavramının, hem faydasız işlerden kaçınmak gibi olumlu bir anlama hem de yılın belli dönemlerinde yapılması gereken işlerin sonraya bırakılarak zarara yol açması gibi olumsuz bir anlama geldiği ileri sürülmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Günümüzde ise erteleme, yapılması gerekenleri ve alınması gereken kararları sonraya bırakma ve bunlardan kaçınmaya yönelik kişilik özelliği ya da davranışsal yatkınlık şeklinde açıklanabilmektedir (Milgram ve Tenne, 2000). Çok boyutlu bir kavram olan ertelemenin irrasyonel özelliği (Silver ve Sabini, 1982), ortaya çıkardığı duygusal sıkıntı (Burka ve Yuen, 1983; Solomon ve Rothblum, 1984), gereksiz işlerin tercih edilmesi (Ferrari ve diğerleri, 1995; Ferrari, 2010) gibi farklı özelliklerini ön plana çıkaran araştırmacılar arasında ortak bir erteleme tanımı bulunmamaktadır. Ertelemeyi anlamak için bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları birbirinden ayırmadan bütün özellikleriyle ele almak gerekmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984).

Mükemmeliyetçilik (Burka ve Yuen, 2008), başarısızlık korkusu (Solomon ve Rothblum, 1984), öz düzenleme becerilerindeki eksiklikler (Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995) gibi nedenlerin yanı sıra; ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarının (Missildine, 1963), ödül-ceza süreçlerinin (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995) erteleme davranışının oluşumunda ve devam etmesinde etkili olduğunu ifade eden çalışmalar bulunmaktadır. Erken dönemdeki yaşantıların ve ebeveynlerle etkileşimin önemli olduğu diğer kavramlar ise bu çalışmada incelenecek olan erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleridir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, erken çocukluk döneminde oluşmaya başlayıp yaşam boyu görülmeye devam edebilen, bireyin kendiyile ve diğerleriyle ilişkisinde kendini gösteren zihinsel yapılardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Değişime dirençli, katı ve sorgulanmamış inançları içeren bu kalıplar yaşamın ilerleyen dönemlerinde kişi için zorlayıcı ve uyumsuz hale gelebilmektedir (Young, 1994).

Yaşamın erken dönemlerinde aile içindeki bazı deneyimlerin şemaların oluşumunda büyük rol oynadığı öne sürülmektedir. Bu deneyimler; çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması, çocuğun olumsuz yaşam olaylarına maruz kalması, çocuğun iyi ve gerekli olan şeyleri olması gerekenden çok fazla deneyimlemesi, çocuğun başka bir kişinin olumsuz yanlarını içselleştirmesi olarak özetlenmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Oluşumlarında etkili olan erken dönem yaşantılar ve karşılanmamış temel ihtiyaçlar neticesinde, beş temel alan altında on sekiz uyumsuz şema tanımlanmaktadır. Ayrılma ve reddedilme şema alanında terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şemaları bulunmaktadır. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, yapışıklık/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemaları bulunmaktadır. Zedelenmiş sınırlar şema alanında hak görme/büyükleme ve yetersiz öz denetim/öz disiplin şemaları bulunmaktadır. Başkalarına yönelimlilik şema alanında boyun eğicilik, kendini feda etme ve onay arayıcılık şemaları bulunmaktadır. Aşırı tetikte olma şema alanında karamsarlık/olumsuzluk, duygusal baskılama, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık şemaları bulunmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Güven temelli, duygusal yakınlık kurma ve sürdürme isteği olarak tanımlanabilen bağlanma, yaşamın erken dönemlerinden itibaren bebek ve bakım veren kişi arasında gözlenebilmektedir (Bowlby, 1969). Bebeğe bakım veren kişi çoğunlukla ebeveynler olmaktadır. Ebeveynin gerektiğinde ulaşılabilir olması ve bebeğin verdiği sinyallere duyarlılığı üzerinden şekillenen bağlanma, güvende olma duygusunu besleyerek ebeveyn-bebek ilişkisinin sürdürülmesini sağlamaktadır (Bowlby, 1988; Collins ve Read, 1990).

Ebeveyn-bebek arasındaki etkileşimler, bebeğin zihninde kendisine ve diğerlerine ait modelleri oluşturmaktadır (Bowlby, 1982). Bowlby'nin içsel çalışan modeller olarak adlandırdığı bu zihinsel modeller, ebeveyn-bebek ilişkisinde ebeveynin duyarlılığı ve ulaşılabilirliği ile oluşturulan beklentiler sonucunda bebeğin zihninde kendine ve diğerlerine ilişkin geliştirdiği olumlu ya da olumsuz inançları içermektedir (Kobak ve diğerleri, 2016; Mason ve diğerleri, 2005).

Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından yapılan deneyde, anne-bebek etkileşimindeki gözlemlerden yola çıkılarak güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma modelleri tanımlanmıştır. Tanımlanan bağlanma modelleri Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılan araştırmada yetişkinler üzerinde incelenmiştir. Bartholomew (1990) ise Bowlby'nin içsel çalışan modelleri ile bağlanma modellerini ilişkilendirerek dörtlü bağlanma modelini ortaya atmıştır. Buna göre güvenli bağlanma, olumlu benlik ve olumlu başkaları modellerinin; saplantılı bağlanma, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerinin; kayıtsız bağlanma, olumlu benlik ve olumsuz başkaları modellerinin; korkulu bağlanma, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşiminden ortaya çıkmaktadır.

Yaşamın erken dönemlerindeki etkileşimler sonucunda edinilen erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri, bireyin kendine ve dünyaya yönelik algısına rehberlik eden ve zihinsel süreçlerini dolayısıyla davranışlarını da etkileyen benzer yapılardır. Bağlanma stillerinin ve erken dönem uyumsuz şemaların benzerliğini çalışmasına konu edinen araştırmacılar bulunmaktadır (Mason ve diğerleri, 2005; Gör ve diğerleri, 2017). Erteleme davranışının bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerdeki bir uyumsuzlukla ortaya çıkması, erken dönemde edinilen uyumsuz şemalar ve benlik-başkaları modelleri üzerinden şekillenen bağlanma stilleri ile ilişkili olabileceğini akla getirmektedir. Bu noktadan hareketle erteleme davranışı ile erken dönemde oluşan uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki bu çalışmada araştırma konusu olarak seçilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Mevcut araştırmanın amacı olarak, erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar, erteleme davranışı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmak ve bağımlı değişken olarak belirlenen erteleme davranışını yordayan değişkenleri belirlemek amaçlanmaktadır. Bunun yanında belirlenen sosyodemografik değişkenlere göre erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma stillerinde gruplar arası farklılaşma olup olmadığı incelenecektir.

Araştırmanın Önemi

Erteleme davranışı, günlük hayatta birçok yaş döneminde ve birçok alanda görülebilmektedir. Oldukça yaygın olan ve olumsuz sonuçlara yol açabilen erteleme davranışı hakkında yeterli sayıda araştırma olmadığı görülmektedir. Oluşumlarında erken çocukluk dönemindeki yaşantıların etkisinin büyük olduğu erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stillerinin, yetişkin bireylerde erteleme davranışı ile ilişkisini araştıran bu çalışma ile literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

1. Erteleme davranışında sosyodemografik değişkenlere göre gruplar arası anlamlı farklılıklar görülmektedir.
2. Erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

3. Erteleme davranışı ile kaçınmacı bağlanma boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
4. Erteleme davranışı ile kaygılı bağlanma boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
5. Erken dönem uyumsuz şemalar erteleme davranışını pozitif yönde yordamaktadır.
6. Kaçınmacı bağlanma boyutu erteleme davranışını pozitif yönde yordamaktadır.
7. Kaygılı bağlanma boyutu erteleme davranışını pozitif yönde yordamaktadır.

Sayıtlar

Araştırmaya katılan bütün katılımcıların kullanılan ölçüm araçlarındaki maddeleri içtenlikle yanıtladığı varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar, kullanılan ölçüm araçlarının içerdiği sorular ile sınırlıdır.

Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmaya katılan katılımcı sayısı ve katılımcıların verdiği yanıtlar ile sınırlıdır.

Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar, yapılan istatistiksel analiz ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

1.1.1 Şema Kavramı

Psikoloji alanından önce matematik, geometri, programlama gibi birçok farklı alandaki çalışmalarda ele alınan şema terimi; genel olarak yapı, çerçeve, taslak anlamında kullanılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Psikoloji alanında ise Bartlett ve Piaget'ye kadar uzanan şema kavramı, olayları anlamlandırmayı ve onları bütünleştirmeyi sağlayan yapıyı tanımlamak için kullanılmıştır (Beck, 2015).

Bilişsel gelişim evrelerini inceleyen Jean Piaget (1958), çevreden gelen bilgilerin organize edilmesini ve dış dünyanın ayrıntılarla açıklanmasını sağlayan zihinsel yapıları şema olarak ele almaktadır. Bebeklik döneminde dış dünyadan gelen bilgileri anlamlandırıp düzenlemeye yarayan Piaget'nin bahsettiği şemalar daha çok refleks hareketler üzerinden görülmektedir. Bu amaçla kullanılmayan hapsirme, öksürme ve benzeri refleksler olduğu gibi emme, kavrama, vurma, bakma, duyma, tatma gibi çoğu refleks; şemalar gibi çevreden gelen bilgileri düzenlemeye yardım etmektedir. Yetişkinlik döneminde ise bu temel refleksler daha ayrıntılı ve karmaşık hale gelmektedir (Lamb ve Campos, 1982).

Bilişsel psikolojide şemalar, problemleri çözmek ve gelen bilgileri anlamlandırmak amacıyla bireye yol gösteren soyut bilişsel planlar olarak ele alınmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Zihinsel bir yapı olarak kabul edilen şemalar, bilgi işleme sürecinin hızlı bir şekilde yapılmasını sağlayarak bireyin dünyayı anlamasında önemli bir etkiye sahiptir (Türkçapar, 2018). Bilişsel davranışçı terapiye gelindiğinde ise Aaron T. Beck'in (1967) depresyon hastalarıyla yaptığı çalışmada; şema kavramı hastaların kendilik, şimdi ve gelecek ile ilgili aktardıkları olumsuz görüşler ve olumsuz inançlarla ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır (Beck, Steer, Epstein ve Brown, 1990; Dattilio, 2005).

Bu tanımlamalara göre psikoloji ve psikoterapi alanında, bireylerin yaşadıkları olaylara anlam verebilmelerini sağlayan düzenleyici ilkeler şema adını almaktadır. Yaşamın erken dönemlerinde oluşan pozitif ya da negatif, uyumlu ya da uyumsuz olabilen veya erken çocukluk döneminde ya da yaşamın ileri dönemlerinde oluşabilen şemaların, daha sonraki yaşam deneyimlerine artık uygun olmasa bile, bu deneyimlere uygulanmaya devam ettiği görüşü psikoterapi alanı için önemli sayılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken dönemlerden itibaren bireyin kendini ve çevresini anlamasını sağlayan zihinsel yapılar olarak

düşünülen şemaların, daha sonraki yaşam deneyimlerindeki anlamlandırma süreçlerinde bireye sunduğu hazır bilgi ile kalıcılığını devam ettirdiği anlaşılmaktadır.

1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Yaşamın ilk dönemlerinde gelişen ve yaşam boyunca etkisini sürdürebilen, bireyin benliğini ve dünyayı kavrayışının temelini oluşturan zihinsel kalıplar “*erken dönem uyumsuz şemalar*” olarak adlandırılmaktadır (Young, 1994). Anılar, duygular ve bilişlerin yanı sıra bedensel duyumları da içeren erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk veya ergenlik dönemi boyunca gelişmekte olup yaşam boyu tekrar ederek süren bilişsel ve duygusal desenlerdir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019).

Erken dönemde oluşan uyumsuz şemalar bireyin kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişkilerinde görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Yaşamın ilerleyen dönemlerindeki deneyimlerin işlenmesi için pratik bir yol sunduğundan dolayı işlevsel görünse de değişime dirençli, katı ve sorgulanmamış olmaları nedeniyle yaşamın daha sonraki dönemlerinde uyumsuz hale gelebilmekte ve birçok duygusal sorunun ortaya çıkışına neden olabilmektedir (Young, 1994). Kişilik bozuklarının, hafif karakterolojik sorunların ve birçok kronik eksen 1 bozukluklarının merkezinde erken dönem uyumsuz şemaların olabileceği öne sürülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Yaşamın erken dönemlerinde bireyin zihninde yer edinen şemaların, ilerleyen dönemlerde olayları yorumlama sürecine aracılık ederek kişinin yaşamında uyum bozucu hale geldiği anlaşılmaktadır.

Erken dönemde edinilen şemalar çocukluk döneminde, çocuğun çevresinde olup bitenleri idrak etmesine ve yaşantıların üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Yetişkinlik dönemine gelindiğinde, kişi yaşadıklarını şemaları doğrulayacak şekilde anlamlandırarak kendisine ve çevresine ilişkin inançlarını sürdürmektedir. Bu inançlar ya da şemalar gerçeklikle uyumsuz hale geldiğinde kaygı veya depresyon belirtileri ortaya çıkabilmektedir (Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995). Örneğin depresyon ve anksiyete belirtilerinin görülmesinde erken dönem uyumsuz şemaların ve stresli yaşam olaylarının etkisini araştıran Camara ve Calvete (2012) yaşanan stresli olayın ardından, uyumsuz şemalara sahip olan kişilerde depresyon ve anksiyete belirtilerinin görülme ihtimalinin daha fazla olduğunu belirtmektedir. Bu şemaların, stresli yaşam olayları ile aktif hale gelerek depresyon ve anksiyete belirtilerinin görülmesinde rol alabileceği sonucuna varılmaktadır.

Şema Terapide öncelikle evrensel olan duygusal ihtiyaçların varlığı kabul edilmekte ve erken dönemde gelişen uyumsuz şemaların en temelde yer alan bu duygusal ihtiyaçların

Erken dönemde gelişen uyumsuz şemaların en temel kaynağı yakın aile içindeki yaşantılardır. Daha sonradan bireyin okul, akranlar, toplum gibi içinde bulunduğu çevre ile deneyimleri sonucunda da şemalar gelişebilmektedir. Ancak sonradan geliştirilen bu şemaların, erken dönemde geliştirilenler kadar güçlü olmadığı görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Ebeveynler, kardeşler veya akranlar ile yaşanan işlevsiz ve olumsuz deneyimler şemayı birikimli şekilde güçlendirerek bireyin şemayı geliştirmesine yatkınlık oluşturmaktadır (Young, 1994).

1.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

7

oldukları temel evrensel ihtiyaçlara göre 5 alanda ele alınmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.3.1. Ayrılma ve Reddedilme Alanı

Güvende olma, bakım ve ilgi alma, empati, sevgi, ait olma, duyguları paylaşma ve kabul görme gibi ihtiyaçların karşılanamayacağına dair inanç ayrılma ve reddedilme alanındaki şemalarla ilişkilendirilmektedir. Bu alandaki şemaları geliştiren kişiler çoğunlukla sağlıklı olmayan aile ortamına ve olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip olmakta, yetişkinlikte ise yakın ilişkileri sürdürmekten kaçınmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Terk edilme /İstikrarsızlık şeması: Duygusal olarak bağ kurulan kişiler tarafından destek ve yakınlık ihtiyacının karşılanmayacağına dair inancı içeren bir şemadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019). Yakınlık beklenen bu kişilerin duygusal olarak tutarsız olmaları, belirsiz bir varlık göstermeleri veya terk etmeleri bu inancın oluşumuna neden olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Şeması: Bu şemaya sahip olan kişilerin başkalarının kendisini kullanacağı, aldatacağı veya kendisine bilerek zarar vereceği gibi diğer insanlardan kötülük göreceklere dair inançları bulunmaktadır. Kendilerinin diğer insanlardan daha çok kandırılan, şanssızlıklar yaşayan, istenmeyen durumlara itilen kişi olacaklarına inanmaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019).

Duygusal Yoksunluk Şeması: İhtiyaç duyulan duygusal desteğin başkaları tarafından karşılanmayacağı düşüncesi bu şemaya sahip kişilerde görülmektedir. İlgi ve sevginin olmaması *ilgi yoksunluğu*, anlayış ve paylaşımın olmaması *empati yoksunluğu*, çevreden güç ve desteğin gelmemesi *korunma yoksunluğu* olarak belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Kusurluluk/Utanç Şeması: Kişinin kötü, değersiz, kusurlu ve algıladığı kusura yönelik utanç duygusunu içeren şemadır. Kusur olarak görülen şeyler olumsuz kişilik özellikleri ya da ilkel dürtüler gibi kişisel olabilmekle birlikte iletişim becerilerindeki eksiklikler, dış görünüş gibi genel de olabilmektedir. Bu kişiler eleştiriye ve reddedilmeye aşırı duyarlı olabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması: Diğer insanlardan farklı ve izole edilmiş olma duygusu, bu şemaya sahip kişilerde görülmektedir. Yakın aile dışındaki sosyal çevreye uyumlu

olmadıklarını hisseden bu kişilerde aynı zamanda herhangi bir gruba ya da topluluğa yönelik aidiyet duygusu bulunmamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma Alanı

Bu alandaki şemalar özerk olma, yeterlilik, ayrı kalabilme gibi beceriler ile ilişkilidir. Aşırı koruyucu ya da aşırı ilgisiz ebeveyn tutumları, yaşam becerilerinin kazanılmasında ebeveynlerin yetersiz desteği ve özgüven üzerine olumsuz etkileri bu alandaki şemaların kökenini oluşturmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bağımlılık/Yetersizlik Şeması: Bu şemayı geliştiren kişiler sorumluluklarını tek başına yerine getiremeyeceğini, sorunların üstesinden gelemeyeceğini düşünmekle birlikte parayı yönetme, seçenekleri gözden geçirme ve karar verme gibi pratik yaşam becerilerinde başkalarına ihtiyaç duymaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık Şeması: Beklenmedik şekilde bir felaket gerçekleşeceğine ve bu felaketten kaçamayacağına inanan bu kişiler yoğun korku hissetmektedir. Bu felaketler tıbbi (hastalıklar vb.), duygusal (aklını veya kontrolü kaybetme vb.) ve çevresel (kazalar, doğal afetler vb.) odaklı olabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019).

Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik Şeması: Kişinin bireysel ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyecek şekilde başka birine ya da birilerine aşırı ilgi ve yakınlık göstermesi, o kişi olmadan yaşayamayacağına veya mutlu olamayacağına inanmasıdır. Bu şema yeterince oluşmayan bireysel kimlik, diğerlerine yapışma ve boğulma duygularını da barındırmaktadır. Aşırı durumlarda boşluk duygusu ya da kendi varlığını sorgulama olarak deneyimlenmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Başarısızlık Şeması: Young ve diğerlerine (2003) göre bu şemayı geliştiren kişiler başarısız olduklarına ve sürekli başarısız olacaklarına inanmaktadır. İş, okul, spor gibi alanlarda diğerlerine göre kendilerini yetersiz ve yeteneksiz görmektedir.

1.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Öz denetim, sorumluluk alma, uzun vadeli hedefler koyma, diğerleriyle iş birliği içinde olma gibi sınırlara ilişkin konularda güçlük çeken bu kişiler diğerlerinin haklarına saygı duymakta da zorlanmaktadır. Ailede denetimin yetersiz olması, kuralların ve sınırların bulunmaması bu alandaki şemaların oluşumuna yol açmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Hak Görme/Büyüklenmecilik Şeması: Bu şemaya sahip kişilerde özel, ayrıcalıklı ve üstün olduklarına dair bir inanç bulunmaktadır. Bu kişiler diğer insanların ihtiyaçlarını görmezden gelerek sürekli kendi isteklerinde ısrarcı olmakta ve aynı zamanda bu isteklerini gerçekleştirirken başkalarının görebileceği zararı önemsememektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin Şeması: Bu şema, belirlenen hedeflere ulaşmak için gereken öz denetimi sağlamaktan, sorumluluklardan ve zorluklardan uzak durmayı ya da duyguların ve isteklerin abartılı şekilde ifade edilmesini denetlemekte zorlanmayı içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.3.4. Başkalarına Yönelimlilik Alanı

Bu alanda bulunan şemalara sahip kişiler, onay alma ve bağlantıyı devam ettirme amacıyla başkalarının isteklerini ön planda tutarak önce başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye odaklanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019). Çocukluk döneminde sevgi alabilmek için kendi istek ve tercihlerinden vazgeçen, yetişkin yaşamda ise kendini ifade etmekte ya da kendine yönelik farkındalık ve özerklik kazanmada zorlanan bu kişiler; diğer insanların isteklerine uymakta ve yönlendirilmeye açık olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Boyun Eğicilik Şeması: Bu şemaya sahip kişiler kendi duygu, düşünce veya isteklerini önemsiz gören, terk edilmemek veya olumsuz değerlendirilmemek için başkalarının kontrolü altına girmeyi kabul eden kişiler olmaktadır. *İhtiyaçların ve duyguların bastırılması* olmak üzere iki şekilde görülmektedir. Birinde kişi kendi istek ve tercihlerini bastırırken diğerinde duygusal tepkilerini bastırmaktadır. Bu şema öfkenin kontrolsüzce dışa vurumu, psikosomatizasyon, duygusal yakınlıkta değişkenlik, madde bağımlılığı gibi bazı uyumsuz belirtiler ile görülen öfke birikimine neden olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Kendini Feda Şeması: Diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik yoğun bir isteği içeren bu şemanın temelinde, başkalarına acı verecek davranışları engelleme ve bencilliğin getirdiği suçluluk duygusundan kaçınma amacı bulunmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler başkalarının acılarına çok fazla duyarlılık göstermekle birlikte, bazen kendi ihtiyaçlarının giderilmemesinden dolayı kızgınlık duyabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Onay/Kabul Arayıcılık Şeması: Bu şemaya sahip kişiler başkalarından onay almaya, toplumda kabul görmeye çok önem vermekte ve sürekli başkalarına uyum sağlamaya çalışarak kendilik algılarını diğer insanların tepkilerine göre şekillendirmektedir. İstenilen onay, kabul ve ilgiyi

alabilmek için fiziksel görünümüne, sosyal konuma, para ya da başarıya aşırı odaklanma görülebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.3.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı

Duygu, düşünce, istek ve dürtülerin bastırılması ile ilişkili olan bu şema alanında kendiliğindenlik ve oyun gibi ihtiyaçlar karşılanmamış olmaktadır. Çocukluğunda katı, kural koyucu, talepkâr ebeveynlere sahip olan kişiler duygularını ifade etme ve gevşemede zorlanmakta; bunun yerine katı kurallara uymaya ve sorumluluklarını yerine getirmeye odaklanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019). Bu alandaki şemalara sahip olan kişiler yaşamlarındaki herhangi bir olumsuzluğa veya başarısızlığa karşı aşırı tetikte olma ve endişelenme eğilimi göstermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Olumsuzluk/Karamsarlık Şeması: Yaşamın olumlu taraflarını göz ardı ederek daima olumsuz taraflarına odaklanmayı içeren bir şemadır. Yaşamlarında iyi giden bir şey olsa bile kaçınılmaz olarak olumsuz sonuçlanacağına dair beklentiye sahip olmakta, aynı zamanda bu abartılı beklenti onların endişeli, kararsız, aşırı dikkatli olarak görülmesine neden olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Duygusal Baskılama Şeması: Dürtülerin yönetimini kaybetmemek, diğer insanlar tarafından reddedilmemek ya da utanç duygusundan kaçınmak amacıyla kişinin kendi duygusal süreçlerini ve davranışlarını çok fazla baskı altına alması ile sonuçlanan bir şemadır. Baskılamanın en çok görüldüğü alanlar arasında öfke ve saldırganlık, olumlu dürtüler, duyguların ve ihtiyaçların ya da kırılganlığın ifade edilmesi sayılmakta veya duygular yerine rasyonelliğin vurgulanması da görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştirecilik Şeması: Bu şemada kişilerin, eleştirilerin önüne geçmek amacıyla kendilerine koyduğu yüksek standartlara ulaşma çabası içinde olduğu görülmektedir. Ulaşılması güç hedeflerden oluşan standartları yakalama baskısı, kişinin kendine ve diğer insanlara karşı aşırı eleştirel olması ile sonuçlanmaktadır. Mükemmeliyetçilik, değişmez kurallar, zaman ve verimlilik takıntısı ile görülen yüksek standartlar şeması; bireyleri sağlık, öz saygı, rahatlama, ilişki kurma gibi konularda zorlamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Cezalandırıcılık Şeması: Hata yapan kişilerin sert bir şekilde cezalandırılması gerektiği inancını içeren bir şemadır. Bu şemaya sahip kişiler, belirlenen standartları karşılamayan kişilere ya da kendilerine karşı öfkeli ve anlayışsız olmakta, yanlışları affetmekte zorlanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Erken dönemde gelişen uyumsuz şemaların kazanılmasında çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantıların büyük etkisi bulunmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde istismar edici, soğuk ve reddedici davranışlarda bulunan ebeveynlere sahip olmak kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki şemaların kaynağıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, duygusal ihmal ve istismar gibi erken çocukluk çağı travmalarının tüm alt boyutları ile kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Kayıkçı, 2020). Duygudurum bozukluklarına sahip ergen katılımcılar ile araştırmasını yürüten Lumley ve Harkness (2007) çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile başarısızlık şeması ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemasının anlamlı ilişkili olduğunu bulmuştur.

Muris (2006) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları ile depresyon, anksiyete bozuklukları, yıkıcı ve kontrolsüz davranışlar, yeme problemleri ve madde kullanımı olmak üzere çeşitli psikopatolojik semptomlarının bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada da uyumsuz şemaların psikopatoloji ile oldukça ilişkili olduğu bulunmuştur (Van Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel ve Böghels, 2010).

Schmidt ve diğerlerinin (1995) çalışmasında, bireylerin depresyon belirtileri ile bağımlılık ve kusurluluk şemalarının; anksiyete belirtileri ile dayanıksızlık ve yetersizlik (başarısızlık) şemalarının ilişkili olduğu gösterilmektedir. Camara ve Calvete (2012) ise duygusal yoksunluk şemasının depresif belirtilerle, bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının ise anksiyete belirtileri ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Kırkıköglü (2018) tarafından yapılan araştırmada, ayrılma ve reddedilme alanı ile zedelenmiş özerklik alanının depresyon ve kaygı belirtilerini yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçlara benzer şekilde erken dönemde edinilen uyumsuz şemalar ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Aktürk, 2002; Gün, 2021; Sağ, 2016).

Şemalar ve bağlanma modelleri, erken dönemdeki yaşantılarla oluşmalarının yanı sıra yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireylerin kendi ve diğerleri ile kurduğu ilişkilere yön vermeleri bakımından birbiriyle oldukça ilişkili yapılar olarak görülmektedir (Gör ve diğerleri, 2017; Mason ve diğerleri, 2005; Young ve diğerleri, 2003). Ruh sağlığı merkezinden psikoterapi desteği alan katılımcıların yer aldığı bir çalışmada, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerine sahip olduğu görülen katılımcıların daha çok sayıda erken dönem uyumsuz şemasının bulunduğu görülmüştür (Mason, Platts ve Tyson, 2005). Yetişkin bireylerle çalışan Ekşim

(2016) ve Demir (2022) kaygılı bağlanma ile bütün şema boyutlarının pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Erken dönemde oluşan uyumsuz şemalar ile güvensiz bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Aydın, 2020; Körük, 2017).

Yaşamın ilerleyen dönemlerinde etkisini sürdürmeye devam eden şemalar ile ilişki doyumuna yönelik yapılmış çalışmalara bakıldığında; Bayar (2021) tarafından yapılan araştırmada yetişkin bireylerin sahip olduğu duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık/olumsuzluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal baskılama, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırıcılık ve dayanıksızlık şemaları ile ilişki doyumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Eriş (2022) de yaptığı çalışmada ilişki doyumu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık şemaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşmıştır. Batman Kavak (2020) ise erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır.

1.2. Erteleme Davranışı

1.2.1. Ertelemenin Kökeni

Erteleme kavramı günümüze kadar birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve bu kavramın nasıl ortaya çıktığına dair birçok açıklama yapılmıştır. Milgram (1992) erteleme davranışının modern zamanların bir hastalığı olduğunu vurgulamakla birlikte; bu kavramın teknolojinin gelişmiş olduğu, insanların belirli plan ve programlara bağlı olmasına ihtiyaç duyulan toplumlara ait olduğuna dikkat çekmektedir. Faaliyetlerini doğanın zamanlamasına göre sürdüren sanayileşmemiş toplumlarda böyle bir kavramın bulunmadığını ifade etmektedir. Günümüzde oldukça yaygın kullanılan bir kavram olmasına karşın, sanayileşmemiş toplumlarda ertelemeye dair bir karşılık bulunmaması dikkat çekicidir. Ferrari, O'Callaghan ve Newbegin'in (2005) yaptıkları çalışmada, bireyci kültürün hâkim olduğu ve batılılaşmış ülkelerde erteleme davranışının daha sık görüldüğüne dair bir sonuca varılmaktadır.

Ertelemenin sanayileşmiş toplumlarda belirgin şekilde ortaya çıktığı iddia edilse de olumlu ya da olumsuz olarak ertelemeyi çağrıştıran sözcüklerin ve yapıların tarih boyunca var olduğu bilinmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Knaus (2000) ertelemenin, insan uygarlığının evrimiyle birlikte başladığını ve 2,5 milyon yıl kadar önce ilk kez küçük klanlar halinde gruplaşan insanların içinde bir kişinin grupta ilgili bir şeyi geçerli bir sebep olmadan sonraya bırakarak geciktirmeye karar vermesiyle ortaya çıkmış olabileceğini ileri sürmektedir.

Eski Mısırlıların, ertelemeye karşılık gelen iki sözcüğe sahip olduğu; bunlardan birinin gereksiz işlerden kaçınma gibi yararlı bir alışkanlığa işaret ettiği, diğerinin ise Nil nehrinin sel döngüsüne göre yılın uygun zamanlarında tarlaları sürmek gibi gerekli bir görevin yerine getirilmesinin geciktirilmesi gibi zararlı bir alışkanlığı ifade ettiği belirtilmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Eski Babil kralı Hammurabi'nin yasalarında, gereksiz gecikmeler sonucu oluşan dezavantajlar nedeniyle erteleme davranışı cezalandırılan bir davranış olarak yer almıştır (Knaus, 2000).

1.2.2. Erteleme Tanımları

Erteleme sözcüğünün kökü, Latince “*ileri*” anlamına gelen “*pro*” ekinin ve “*yarın*” anlamına gelen “*crastinus*” sözcüğünün birleşiminden oluşan “*procrastinus*” kelimesine dayanmaktadır (Grecco, 1984).

Erteleme kavramı, belirlenen bir amaca ulaşmak için yapılması gerekenleri geciktirme eğilimi (Lay, 1986); kişinin yapması gerektiğini bildiği bir görevi bilinçli bir şekilde geciktirmesi (Ackerman ve Gross, 2005); bir faaliyeti gereksiz yere geciktirme veya savsaklama (Knaus, 1997), yapılmasına karar verilen eylemi daha sonraki bir zamana bırakma (Ellis ve Knaus, 1979) olarak birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Dryden (2000) erteleme davranışının temel özelliklerini yapılması gerekli olan bir görev, görevin yapılması için belirli bir zaman ve bu görevin sonraya bırakılması olarak özetlemektedir. Bir işin yapılmamasını erteleme olarak tanımlayabilmek için öncelikle bireyin yapılması gereken bir görev olduğunun farkında olması gerektiği görülmektedir. Bu temel üzerinde, erteleme kavramının farklı yanlarına odaklanan birçok tanımlama bulunmaktadır.

Solomon ve Rothblum (1984) rahatsızlık bileşenine odaklanmakta ve ertelemeyi, kişisel bir rahatsızlık ya da huzursuzluk duyma noktasına gelene kadar görevleri gereksiz yere geciktirme olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma benzer şekilde ertelemenin rahatsızlık unsuruna sahip olduğunu (Ellis ve Knaus, 1979) ve yol açtığı kızgınlık, pişmanlık, kendini kınama, umutsuzluk gibi (Burka ve Yuen, 1983) yoğun duygusal sonuçları vurgulayan araştırmacılar bulunmaktadır. Öte yandan Ferrari ve diğerleri (1995) ise, ertelemenin her zaman kişisel bir rahatsızlık oluşturmadığını ileri sürmekte ve ertelemeyi tanımlamak için gereksizlik ölçütünü yeterli bulmaktadır.

Silver ve Sabini (1982) ertelemenin irrasyonel olduğunu belirtmektedir. Ertelemenin bu irrasyonel özelliğinin; kişinin ne yapması gerektiğini bilmesine, yapabilecek olmasına ve ertelemenin olumsuz sonuçlar ortaya çıkaracağının farkında olmasına rağmen, yapılması

gereken şeyi gönüllü olarak yapmamasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Silver ve Sabini, 1982; Steel, 2007). Bir kişinin elinde olmayan nedenlerden dolayı bir şeyi geciktirmesi ya da sonraya bırakması (Ferrari, 2010) veya bir şeyleri daha sonraki bir zamanda yapmak üzere geciktirmesinin mantıklı olduğu durumlar (Grecco, 1984; Silver ve Sabini, 1982) erteleme sayılmamaktadır. Bir eylemi erteleme olarak kabul edebilmek için, bir görevi tamamlamak amacıyla yapılabilecek en uygun eylem yerine daha az uygun olan eylemin seçilmesi gerekmektedir (Ferrari, 2010).

Kişinin bilinçli ve gönüllü bir şekilde ertelediğini vurgulayan birçok araştırmacıya (Ackerman ve Gross, 2005; Burka ve Yuen, 1983; Steel, 2007) ek olarak; Knaus'un (1997) ertelemenin genlerle aktarılan biyolojik bir tarafının olmadığını ve öğrenilmiş bir davranış olduğunu ifade etmesiyle, ertelemenin kişinin yapmayı seçtiği bir davranış olduğuna dair görüş desteklenmektedir.

Çoğunlukla olumsuz algılansa da bazı araştırmacılar ertelemenin bir yandan işlevsel olabileceğini öne sürmektedir. Burka ve Yuen (1983) insanların bilinçli bir şekilde ertelemelerinin altında; eyleme geçmeden önce iyice düşünmek, seçenekleri netleştirmek ya da daha önemli bir işe odaklanmak için kendilerine zaman yaratmak gibi işlevsel amaçların da bulunabildiğini belirtmektedir. Görevleri öncelik sırasına koymak gibi bazı durumlarda ertelemenin avantajlı olabileceği (Ferrari, 1991), işleri son ana kadar ertelediklerinde oluşan zaman baskısı nedeniyle bazı kişilerin kendilerini çalışmaya motive ettikleri ve daha iyi performans gösterebildikleri ifade edilmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Van Eerde (2000) ertelemeyi, bir görevi tamamlamaya yönelik niyeti gerçekleştirmekten kaçınma olarak tanımlamaktadır. Kaçınma, daha keyifli aktiviteler ya da düşünceler ile dikkatin farklı yöne çekilmesi olarak nitelendirilmektedir. Niyet ise, duygusal olarak hoş olmayan ancak ileride olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağı için bilişsel olarak önemli olan bir davranış hakkındadır. Dolayısıyla erteleme, hoş olmayan aktiviteden uzaklaşmak ve iyi oluş halini korumak amacıyla kişinin kullandığı bir kaçınma yöntemidir (Van Eerde, 2000). Burada ifade edilen kaçınma olarak erteleme, kişiyi hoş olmayan durumlardan uzaklaştırması ve iyilik halini devam ettirmesiyle işlevsel bir özellik sergiliyor gibi görünmektedir.

Bu tanımlara ek olarak ertelemeyi öz düzenleme becerisinin yetersizliği (Steel, 2007), görevi tamamlamaya yönelik motivasyon eksikliği (Ackerman ve Gross, 2005), planlama ve süre tahminindeki hatalar (Van Eerde, 2000) ile ilişkilendiren araştırmacılar bulunmakta ve ertelemenin farklı taraflarını vurgulayan birçok tanım yapılmaktadır. Balkıs (2006) tarafından

yapılan çalışmada bu tanımlamalardaki ortak yanlar; ertelemenin mantık ve gereklilik barındırmayan, kişiliğin parçası haline gelen, edinilmiş bir alışkanlık olduğu şeklinde özetlenmektedir.

1.2.3. Erteleme ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Erteleme davranışı, literatürde birçok kuramsal yaklaşım ile incelenmekte ve bu kuramlara ait kavramlar ile ilişkilendirilmektedir. Bu bölümde psikoanalitik kuram, psikodinamik kuram, davranışçı kuram ve bilişsel davranışçı kuramın erteleme davranışına yönelik bazı açıklamalarına yer verilmektedir.

Psikoanalitik kuramın öncüsü olan Freud (1971), kaygının tehlike algılanan durumlarda ego için bir sinyal olduğunu öne sürmektedir. Ego kaygıyı algıladığında çeşitli savunma tepkileri başlatır ve hoşnutsuzluk yaratan bu durumu sonlandırmayı hedefler. Bu durum ertelenen görevlere genellendiğinde, yapılmayan görevler ego için bir tehdit oluşturduğundan bireyin bu görevlerden kaçınma eğiliminde olduğu varsayılmaktadır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Erteleme döngüsünün, tamamlanmayan görevlerin tehdit olarak algılanması ve yarattığı kaygı sonucu görevden kaçınma eğiliminin sürmesiyle devam ettiği anlaşılmaktadır.

Blatt ve Quinlan (1967) yaptıkları çalışmada, erteleyici öğrencilerin dakik öğrencilere kıyasla geleceğe yönelik öngöründe bulunmada daha çok zorlandıklarını ve yapılan testlerde ölüm temasına daha fazla odaklandıklarını bulmuştur. Buna göre psikoanalitik bakış açısıyla erteleme, zamanı ölçmeye yönelik kavramları hafife alarak ölüm korkusunu geçiştirmek için yapılan bilinçsiz bir eylem olarak yorumlanmaktadır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Psikodinamik teorisyenler ise erken çocukluk yaşantılarının, kişilik gelişimine ve yetişkin bilişsel süreçlerine olan etkisinin önemini vurgulamaktadır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Psikodinamik yaklaşımdan gelen Missildine (1963), ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarındaki hatalarını erteleme davranışıyla ilişkilendirmektedir. Örneğin ebeveynlerin aşırı baskıcı ve yönlendirici tutumları sonucunda oluşan kendi kararlarını ve bağımsızlığını kanıtlama ihtiyacının görevleri erteleme, oyalanma ya da unutma gibi davranışlarla kendini gösterebileceğini ifade etmektedir. Bireyin kendi kendini yönlendirmeye başladığı yetişkinlik döneminde, kendi yönergelerine de aynı tepkiyi vermesiyle erteleme davranışını devam ettirdiğini belirtmektedir (Missildine, 1963).

Davranışçılık perspektifine göre erteleme; ödül-ceza, pekiştirme ve kaçınma kavramları ile ilişkili olarak yanlış pekiştirmeler sonucu ortaya çıkma ihtimali yüksek olan öğrenilmiş bir davranış olarak ele alınmaktadır (Balkıs, 2006; Basan, 2020). Ferrari, Johnson ve McCown

(1995) bir görevin yapılmamasının kısa vadede ve uzun vadede ceza getirme ihtimalleri karşılaştırıldığında, kısa vadede ceza getirecek olan görevin ertelenme olasılığının daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Başka bir açıdan ise Dryden (2000), bireylerin kendi yararlarına en uygun işi yapmanın uzun vadede getireceği avantajlar yerine işi yapmamanın kısa vadede getireceği avantajları tercih ettiklerini ileri sürmektedir.

Ertelemenin öğrenilmiş bir davranış olduğu (Knaus, 1997) ifade edilmekle birlikte davranışçı yaklaşımda, davranışlar ortaya çıkardığı sonuçlar tarafından şekillenmektedir (Türkçapar, 2018). Erteleme davranışının ardından bireyin olumlu ya da olumsuz şekilde elde ettiği sonuçların, ertelemenin görülme sıklığı üzerinde etkili olacağı anlaşılmaktadır. Erteleme davranışı sonrasında olumlu bir sonuçla karşılaşan bireyin, ertelemeye devam etme ihtimalinin artması beklenmektedir.

Erteleme davranışı bilişsel davranışçı bakış açısıyla incelendiğinde, Ellis ve Knaus (1979) ertelemenin temelini “en iyisini yapmalıyım yoksa değerli olamam” gibi irrasyonel inançlara dayandırmaktadır. Zorunluluk ve mutlak gereklilik içeren bu irrasyonel inançların kişide kaygı artışına neden olduğunu ve görevi yapmak için harekete geçmek yerine kişiyi sabote ederek ertelemenin artmasına yol açtığını öne sürmektedir. Dryden (2000) de, zorunluluklar şeklinde ortaya çıkan katı ve akılcı olmayan inançların, ertelemeye yol açan başlıca nedenlerden biri olduğunu ifade etmektedir. Bilişsel ve davranışsal süreçlerdeki işlevsiz yanlar erteleme davranışı ile sonuçlanmaktadır (Akkaya, 2007).

1.2.4. Ertelemenin Boyutları

Alan yazına bakıldığında araştırmacıların, ertelemeyi tanımlarken farklı boyutlar üzerinde durduğu ve bu boyutlar içinde farklı unsurları ön plana alarak ertelemeyi açıklamaya çalıştığı görülmektedir. Solomon ve Rothblum (1984) karmaşık bir kavram olan ertelemenin; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları ile birlikte bir bütün halinde incelenmesi gerektiğini ileri sürmektedir.

Erteleme kavramının bilişsel boyutunda; kişinin yapılması gereken göreve yönelik hedefleri ile gösterdiği performans arasındaki uzun süreli uyumsuzluk dikkat çekmektedir (Çakıcı, 2003). Bilişsel boyutta, görevlerin tamamlanmasını ve kişinin hedeflerine ulaşmasını geciktirmesi nedeniyle ertelemenin irrasyonel özelliğinin ön plana çıktığı görülmektedir. Lay (1986) ertelemeyi, bir hedefe ulaşmak için yapılması gerekeni yapmayı sonraya bırakma olarak tanımlayarak irrasyonel özelliği vurgulamaktadır. Blunt ve Pychyl (1998), bireylerin kendi

amaçları ile uyuşmayan görevlerde yer aldıklarında ya da görevi anlamsız bulduklarında da erteleme davranışının görüldüğünü öne sürmektedir.

Kişinin gerçekleştirilmesi gerekli olan görevi yapmak için harekete geçememesi, devamlılığı sağlayamaması veya vaktinde tamamlayamaması gibi durumlarda kişisel rahatsızlık duyması ertelemenin duygusal boyutunu oluşturmaktadır (Çakıcı, 2003). Erteleme, geniş bir yelpazede hafif veya şiddetli duygusal sonuçları (Burka ve Yuen, 1983) ve öznel bir rahatsızlık duygusunu (Solomon ve Rothblum, 1984) içermektedir. Bireyler kızgınlık, pişmanlık, kendini suçlama, umutsuzluk gibi duygular yaşayabilmektedir (Burka ve Yuen, 1983). Bu durumda bir görevin yapılmamasının kişide duygusal bir sıkıntıya yol açtığına erteleme olarak kabul edildiği anlaşılmaktadır. Ferrari ve diğerlerinin (1995) ise ertelemenin her zaman duygusal bir sonuca yol açmadığını ifade etmesiyle duygusal boyutu dışladığı görülmektedir.

Erteleme düzeyi yüksek olan kişiler, bir görevi tamamlamak için yapılması gerekli olan işlemi yapmak yerine; kendilerine daha fazla keyif veren ama görevi tamamlamak için daha az gerekli olan aktivelere yani görevi tamamlamaya yönelik olmayan işlere yönelmektedir (Lay, 1986). Daha keyifli aktivitelere yönelerek görevi yapmayı ertelemek bir kaçınmadır (Van Eerde, 2000). Yapılması gereken işi sonraya bırakarak ondan kaçmanın ve gereksiz bir işlemi tercih ederek zamanı boşa harcamanın, ertelemenin davranışsal boyutunu oluşturduğu görülmektedir.

1.2.5. Erteleme Türleri

Erteleme, bireylerin günlük yaşamında birçok alana yayılmış bir davranıştır. Harriott ve Ferrari (1996) tarafından yapılan çalışmada, yetişkinlerin yaklaşık %20'sinin erteleme eğilimi gösterdiği bulunmuştur. Erteleme davranışının yaygın olduğu alanlara, süresine ya da etkililiğine göre farklı erteleme türlerini konu alan çalışmalar bulunmaktadır. Yaygın bir davranış olan ertelemenin; genel ya da yaşam rutini erteleme (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum, 1988), akademik erteleme (Milgram, Batori ve Mowrer, 1993; Solomon ve Rothblum, 1984), karar erteleme (Effert ve Ferrari, 1989; Milgram ve Tenne, 2000), kompulsif erteleme (Ferrari, 1991), davranışsal erteleme (Devi ve Dhull, 2017), aktif ve pasif erteleme (Chu ve Choi, 2005) olarak birçok türünden söz eden araştırmalar alan yazında yer almaktadır.

Kağan'ın (2010) çalışmasında erteleme davranışı kişilik özelliği ve durumsal olarak iki kategoride ele alınmaktadır. Nevrotik erteleme, karar vermeyi erteleme ve kompulsif erteleme davranışını kişilik özelliği kategorisinde ele alırken; genel erteleme ve akademik erteleme davranışını durumsal erteleme kategorisinde değerlendirmektedir. Ferrari (2010) ertelemeyi, değiştirilmesi mümkün olmayan bir kişilik özelliği olarak kabul etmek yerine; kişinin

değiştirebileceği bir davranış kalıbı olarak ele almaktadır. Devi ve Dhull (2017) ise erteleme ile ilgili yapılan çalışmaların, davranışsal erteleme ve karar vermeyi erteleme olarak iki kategoride yaygınlaştığını ifade etmektedir. Bazı bireyler başarısızlıkları için yeterli olmadıklarına dair kişisel bir açıklamayı kabul etmek yerine erteleme davranışını bahane ederek yeterince hazırlanamadığı izlenimini yaratmaktadır (Devi ve Dhull, 2017).

Yapılacak işleri öznel huzursuzluk yaratacak şekilde gereksiz yere erteleme eğiliminin; ödev veya rapor yazmak, sınavlara hazırlanmak gibi akademik alandaki görevlerle ilgili olması akademik erteleme olarak değerlendirilmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984). Çalışmaya başlama niyetini sonraya bırakma, çalışmaya başlamayı sonraya bırakma, çalışma niyeti ve davranış çelişkisi, çalışmak yerine başka şeyler yapmak gibi durumlar akademik erteleme davranışına işaret etmektedir (Schouwenburg, 1995). Solomon ve Rothblum (1984) yaptıkları çalışmada, katılımcıların %46'sının dönem ödevlerini yazmayı, yaklaşık %28'inin sınavlara çalışmayı ve %30'unun haftalık okumalarını yapmayı ertelediği sonucuna ulaşmıştır. Beswick ve diğerleri (1988) tarafından akademik erteleme davranışı üzerine yapılan çalışmada öğrencilerin %46'sı dönem ödevlerini ertelediğini, %35'i bunun bir kişiye özgü bir sorun olduğunu ve %62'si ertelemeyi azaltmak istediğini ifade etmektedir. Milgram, Batori ve Mowrer (1993) derse hazırlık yapmamak, sınavlara çalışmamak ya da bunları son dakikada yapmaya çalışmak gibi akademik erteleme sürecine dair davranışları bir kaçınma davranışı olarak değerlendirmekte ve akademik ertelemenin alana özgü bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmektedir.

Effert ve Ferrari (1989) belli bir zaman dilimi içinde bir konuyla ilgili karara varmanın geciktirilmesini, karar vermeyi erteleme ya da nevrotik kararsızlık olarak tanımlamaktadır. Ertelemenin kronik bir tipi olarak düşünülen karar vermeyi erteleme davranışı, özellikle kişinin karşılaştığı stresli durumlarda ortaya çıkabilmektedir. Karar vermeyi erteleme davranışını sergileyen kişiler, stresli durumlarda karar alabilme yeteneğini gösterememenin ya da karar almaya istekli olmamanın yanı sıra; bu durumu unutkanlık ile açıklamaktadır (Effert ve Ferrari, 1989). Karar vermeyi erteleme düzeyi yüksek olan kişiler, mükemmel olma ve hata yapmaktan korkma eğiliminde olduğu için; karar vermeden önce seçeneklerle ilgili çok fazla bilgi toplamaya çalışmaktadır (Devi ve Dhull, 2017). Unutkanlığın ve mükemmeliyetçiliğin karar vermenin sorumluluğundan bir kaçış olarak algılandığı düşünülmektedir.

Ferrari (1991) yaptığı çalışmada, bir kişide karar vermeyi erteleme ve tamamlanması gereken işleri geciktirmeye yönelik davranışsal ertelemeyi birlikte ele alarak bu durumu kompulsif erteleme olarak adlandırmıştır.

Chu ve Choi (2005) ise aktif ve pasif erteleme olarak iki tür öne sürmektedir. Aktif erteleyiciler, yapılması gereken görevleri önem sırasına koyup bazı görevleri beklemeye almakta ve daha önemli görevleri yapmaya başlamaktadır. Bu kişiler teslim tarihlerini veya zaman baskısını dikkate alarak bilinçli bir erteleme kararı vermektedir. Pasif erteleyiciler ise hem bilişsel hem davranışsal olarak hızlı bir şekilde harekete geçemedikleri için görevleri ertelemektedir.

1.2.6. Ertelemenin Nedenlerine Yönelik Açıklamalar

Erteleme davranışının nedenlerine yönelik açıklamalar incelendiğinde, öne sürülen bu nedenleri göreve yönelik ve kişiye yönelik faktörler olarak ayırmak mümkündür. Göreve yönelik faktörler arasında görev özellikleri (Lay, 1986; Steel, 2007), görevin nasıl ve kim tarafından verildiği (Lay, 1986; Milgram, Sroloff ve Rosenbaum, 1988) gibi unsurlar sayılabilirken; kişiye yönelik faktörler arasında öz düzenleme becerilerindeki eksiklikler (Ferrari, 2001; Tice ve Baumeister, 1997), mükemmeliyetçilik ve yüksek standartlar (Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992; Solomon ve Rothblum, 1984), başarıya dair irrasyonel inançlar (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988; Knaus, 1997), başarısızlık korkusu (Solomon ve Rothblum, 1984) gibi unsurlar sayılabilmektedir.

Milgram, Sroloff ve Rosenbaum (1988) bireylerin bazı görevleri ertelerken bazı görevleri ertelememesini, o göreve ilişkin duygusal tepki ile açıklamaktadır. Yapılması gereken görevi keyif verici bulmayan ve görevden hoşlanmayan kişiler, görevi ertelemeye daha yatkın olmaktadır (Briody, 1980; Solomon ve Rothblum, 1984; Steel, 2007). Ayrıca kişiler bir görevi yapmak zorunda olduklarını ya da bu görevin dış koşullar tarafından dayatıldığını düşündüklerinde de görevden hoşlanmamakta ve erteleme olasılığı artmaktadır (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum, 1988). Yapılan bir çalışmada katılımcıların %47'si yapılması gerekli olan görevin taşıdığı özelliklerin erteleme davranışı için önemli olduğunu belirtmektedir (Briody, 1980). Ackerman ve Gross (2005) tarafından öğrenciler ile yapılan çalışmada, göreve yönelik ilginin ve görevi yerine getirmek için kullanılacak becerilerin çeşitliliğinin daha az erteleme davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, erteleme eğilimi yüksek ve düşük olan gruplar arasında görevin algılanan zorluğuna ilişkin bir farklılık görülmemiştir. Görevin ne kadar zor olduğu değil, görevden hoşlanmamanın ön plana çıktığı görülmektedir.

Erteleme davranışının kişiyle ilgili nedenleri arasında ele alınan öz düzenleme; istenilen hedefe ulaşmak için gerekli olan davranışları belirlemek amacıyla kişinin içsel ve dışsal süreçleri yönetme becerisidir (Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995). Öz düzenleme, bir görevi yerine getirmek için zamanı ve eylemleri planlama becerileri ile ilgilidir (Balkıs ve Duru, 2015). Öz düzenleme becerilerinin zayıf olması bireylerin kendilerine bir hedef belirleme, hedefe ulaşmak

için yapılması gerekenleri planlama ve eyleme geçirme, hedefe ulaşma gayretinin devamlılığını sağlamada zorlanma gibi süreçleri olumsuz etkileyerek başarısızlığa yol açabilmektedir (Baumeister, Schmeichel ve Vohs, 2007). Erteleme davranışını öz düzenleme ile ilişkili becerilerin yetersizliği ile açıklayan Senecal ve diğerleri (1995) birçok çalışma ile destek bulmaktadır. Bazı araştırmacılar, bu kişilerin zamanı planlama konusunda problem yaşadığını, bu nedenle bir görevi tamamlamak için gereken süreyi iyi belirleyemediklerini ve kalan süreyi iyi değerlendiremediklerini öne sürmektedir (Burka ve Yuen, 2008; Lay, 1988; Van Eerde, 2000). Lay ve Schouwenburg (1993) tarafından yapılan çalışmada, erteleme davranışını sürekli hale getirmiş kişilerde etkinlikleri sıraya koyma gibi zamanı planlama becerilerinin zayıf olduğu ortaya konmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada (Tansı, 2019), öz düzenleme becerisinin erteleme davranışını yordayan en güçlü değişken olduğu ve bireylerin öz düzenleme becerileri yükseldikçe erteleme davranışlarının azaldığı bulunmuştur.

Erteleme davranışını sürdürmeye neden olan mükemmeliyetçilik (Burka ve Yuen, 1983; Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992; Solomon ve Rothblum, 1984), performansa yönelik aşırı yüksek standartlar ile ilgili düşünce ve davranışların bütünüdür (Kaur ve Kaur, 2011). Mükemmeliyetçiliğin temelinde, değerli olmanın ve hayatı anlamlı kılmak için koşulun başarılı olmak olduğuna dair irrasyonel inançların yer aldığı öne sürülmektedir (Burka ve Yuen, 1983; Knaus, 1997). Kişilerin kendi değerlerini başarıları üzerinden belirledikleri ve bu nedenle değerli olduklarını kanıtlamak için kusursuz olmaya önem verdikleri, sınırlı sayıda örnek üzerinden yapılan genelleme ile bütün değerleri hakkında irrasyonel bir sonuca ulaştıkları görülmektedir (Ellis ve Knaus, 1979). Mükemmeliyetçi inançlar nedeniyle kendi değerlerini başarıları ile ölçmeye başlayan kişiler, değerli olmadıklarının ortaya çıkmasını önlemek için o işi yapmaktan kaçabilmekte ve böylece işi erteleyerek değerleri ile ilgili bir kararın önüne geçmektedir (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988; Ellis ve Knaus, 1979; Ferrari, 1991). Mükemmeliyetçiliğin, başarılı olma ve değerli olma arasındaki bağlantıyı güçlendirerek kişinin kendi değerini dar bir açıdan değerlendirmesine yol açtığı ve kişinin başarısız olmamak için en iyi zamanın gelmesini ya da en iyi koşulların oluşmasını bekleyerek bir işi ertelemesine neden olduğu görülmektedir.

Erteleme davranışı ile çok boyutlu bir kavram olarak ele alınan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye dair çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Yazıcı (2021) tarafından yapılan çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi, davranışlardan şüphe duyma gibi alt boyutlarından elde edilen puanlar ile erteleme davranışı arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra, uyumlu mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutundan alınan

puanlar ile erteleme davranışı arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Azak (2019) uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ve Akkaya (2007) kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur.

Erteleme döngüsünde mükemmeliyetçiliğin etkisini açıklarken başarısızlık korkusu, kaygı, benlik saygısı gibi kavramların etkili olduğu düşünülmektedir. En temelde değerli olmanın başarılı olmaya denk olduğuna dair inancı bulunan kişinin, mükemmel olmaya çalışarak başarılı yani değerli olduğunu kanıtlamaya çalıştığı görülmektedir. Kusursuz olmaya verilen aşırı önem, kişiyi başarısız olma korkusuna dolayısıyla değersiz biri olma korkusuna götürebilmektedir. Başarısız olmaktan korkan kişi mükemmel bir iş ortaya koymak için aşırı uğraş göstermekte ve verilen süreyi hiçbir zaman yeterli bulamamaktadır. Başarısızlık korkusunun, kaygıyı da beraberinde getireceği ve kişinin bir işi en iyi şekilde yapamayacağından kaygı duymaya başlayacağı ön görülmektedir. Ortaya çıkan bu kaygıdan, dolaylı olarak başarısız olmaktan ve değersiz olmaktan kurtulmak amacıyla erteleme davranışı başlamaktadır. Aynı zamanda benlik değerini iyi performans üzerinden tanımlayan kişi, ortalama performansını erteleme davranışı ile gizlediğinde yargılanmanın önüne geçerek benlik değerini korumaktadır. Kişi ertelediğinde kaygıdan ve başkaları tarafından değerlendirilmekten de kurtulmuş olmaktadır. Fakat erteleme sonucunda, yapılmayan işlerin kişide kaygıya neden olacağı ve erteleme döngüsünün bu şekilde devam edeceği düşünülmektedir (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988; Burka ve Yuen, 1983; Ellis ve Knaus, 1979; Ferrari, 1991; Ferrari, 1992; Haycock, McCarthy ve Skay, 1998; Knaus, 1997; Lay, 1988).

Mükemmeliyetçiliğe ve başarısızlık korkusuna dayalı erteleme davranışlarını birbirinden ayıran Dryden (2000), mükemmeliyetçiliği temel alan ertelemelerde kişinin görevi kusurlu bir şekilde yerine getirmekten endişe duyduğunu; başarısızlık korkusu kaynaklı ertelemelerde ise kişinin sadece başaramayacağından endişe duyduğunu ifade etmektedir. Mükemmeli hedefleyen kişiler hedeflerinin altındaki her performansı başarısız olarak değerlendirdiği için, Dryden (2000) tarafından ortaya atılan her iki erteleme davranışı birbiri ile oldukça ilişkili görülmektedir.

1.2.7. Erteleme Davranışı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Yaşamın birçok alanında ve farklı dönemlerinde ortaya çıkabilen erteleme davranışını inceleyen çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri ile yapılmış olduğu görülmektedir.

Solomon ve Rothblum'un (1984) yaptığı araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık %50'si başarısızlık korkusunu ertelemenin kaynağı olarak göstermiştir. Bu çalışmada

başarısızlık korkusu faktörüyle ilişkili maddeler arasında değerlendirilme kaygısı, mükemmeliyetçilik ve öz güven düşüklüğü bulunmaktadır. Beswick, Rothblum ve Mann (1988) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin erteleme davranışları ile benlik saygıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Aydoğan'ın (2008) çalışmasında akademik erteleme davranışı ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre benlik saygısı düşük olan öğrencilerin daha fazla erteleme davranışında bulunacağı anlaşılmaktadır.

Haycock ve diğerlerinin (1998) araştırmasında, katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile erteleme davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ekşi ve Dilmaç (2010) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin genel erteleme eğilimini anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Benzer şekilde Yılmaz'ın (2021) araştırmasında, sürekli kaygı düzeyi ile genel erteleme eğiliminin anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rothblum ve diğerlerinin (1986) araştırmasında ise, erteleme düzeyi yüksek olan öğrencilerin genel kaygı ve sınav kaygısı düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Akılcı inançların rolünü belirlemeye yönelik yapılan bir araştırmaya göre (Balkıs, 2015) akılcı inançlar düzeyi düşük olan öğrencilerin erteleme düzeylerinin daha fazla olduğu, akılcı inançlar düzeyi yüksek olanların ise ertelemelerinin düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda erteleme düzeyi yüksek olanların akademik başarılarının düşük olduğu da bu araştırma sonuçları arasında yer almaktadır. Benzer olarak Solomon ve Rothblum (1984) akademik erteleme davranışı ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki bulurken Beswick ve diğerleri (1988) ise akılcı olmayan inançların etkisinin çok düşük olduğunu bulmuştur.

Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda, öğrencilerin genel erteleme ve akademik erteleme davranışları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Çakıcı, 2003; Öztürk Başpınar, 2020; Yıldız, 2015). Bu bulgulara göre, genel erteleme düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerinin de yüksek olabileceği ön görülmektedir. Söylemez (2019) ise yaptığı araştırmada genel not ortalaması düşük olan öğrencilerin, genel not ortalaması yüksek olan öğrencilere göre akademik erteleme ile birlikte genel erteleme düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. Akademik başarı ile akademik erteleme davranışı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Balkıs ve Duru, 2010; Çakıcı, 2003).

1.3. Bağlanma

1.3.1. Bağlanmanın Tanımı ve Oluşumu

Bir kişiyle yakınlık kurma ve bu yakınlığı devam ettirme davranışı olarak tanımlanan bağlanma, farklı şekillerde görölse de biyolojik olarak insanlığın özünde bulunan bir özellik olarak kabul edilmektedir (Bowlby, 1969; 1982).

Yaşamın erken dönemlerinde gözlenmeye başlanan bağlanma davranışının ilk olarak, dünyaya geldiğinde hayatta kalabilmek için ihtiyaçlarını başka birinin karşılamasına gereksinim duyan bir bebek ve ona bakım veren kişi arasında geliştiği görölmektedir.

Geleneksel yaklaşım anne ve bebek arasında oluşan duygusal bağın, bebeğin oral ihtiyaçlarını karşılayan kişinin anne olması nedeniyle öğrenilmiş ikincil bir dürtü olduğunu savunmakta ve emme ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Bemporad, 1984; Fonagy, 2001; Harlow, 1959). Buna göre açlık ihtiyacı karşılanan bebeğin, bu ihtiyacını karşılayan kişi olan anneye olumlu duygular geliştirdiği ve bağlanmanın fizyolojik ihtiyaçların karşılanması üzerinden olduğu anlaşılmaktadır.

Bağlanma kuramının öncüsü olan Bowlby'nin 1944 yılında yaptığı araştırmada 44 çocuk hırsız incelenmiştir. Bu araştırmadaki suçlu çocukların, yaşamın erken dönemlerinde annelerinden uzun süre ayrı kaldıkları fark edilmiştir (Bowlby, 1947). Kurum personelleri tarafından beslenme ve bakım ihtiyaçları karşılandığı halde çocukların gelişme gösterememeleri sonucu, bağlanmanın sadece ihtiyaçların giderilmesi üzerine kurulmuş bir bağ olmadığı anlaşılmıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

Erken dönemde bebeğin anne ya da bakım sağlayan kişi ile sıcak, keyif verici ve sürekli bir ilişki kurması ruh sağlığı için gerekli görölmektedir. Anne bebek arasındaki bu ilişkinin yokluğu çocuğun fiziksel ve sosyal gelişimini olumsuz etkilemekte, fiziksel ve ruhsal hastalıkların belirtilerini ortaya çıkarabilmektedir (Bowlby, 1995).

Bazı kuş türlerinde annenin yavruyu beslememesine rağmen aralarında güçlü bir bağın olduğu ifade edilmektedir (Bemporad, 1984). Henry Harlow (1959) bebek maymunlar ile yaptığı araştırmada, bağlanmanın oluşumuna katkı sağlayan koşulları test etmeyi amaçlamıştır. Araştırmada telden ve kumaştan yapılan iki farklı anne maketi kullanılmıştır. Bebek maymunların yarısı tel anneden diğer yarısı ise kumaş anneden beslenmiştir. Araştırmada her iki gruptaki bebek maymunların tel anneye kıyasla kumaş anne ile daha fazla zaman geçirdikleri ve korkutulduklarında kumaş anneye gittikleri gözlenmiştir. Bu gözlemler ile fizyolojik olarak eř olan annelerin, psikolojik olarak eř değerde olmadığı anlaşılmaktadır. Araştırma sonuçlarına

göre bağlanmanın oluşumunda sadece beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanması yeterli olmadığı ve bağlanmanın, temelinde rahatlama ve güven hissi bulunan duygusal bir bağ olduğu görülmektedir.

Bebeğin ağlama, gülümseme, seslenme gibi davranışlar ile dünyaya gelmesi bakım vereninin yakınında tutmasını sağlayarak bebeğin hayatta kalma ihtimalini arttırmaktadır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bowlby, 1969). Bebeğin doğuştan getirdiği bu davranışlarını tamamlayıcı şekilde bakım verme davranışları ile karşılık veren kişi çoğunlukla ebeveynlerdir (Bowlby, 1969). Ebeveynlerin veya bakım veren kişinin ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olması, bebeğin verdiği sinyallere duyarlı olması, zor durumlarda yardımcı olması gibi davranışları bağlanmanın oluşumunu etkilemektedir (Bowlby, 1977). Korku, hastalık, tehlike gibi bakıma ve yakınlık kurmaya ihtiyaç duyulan durumlarda daha belirgin hale gelen bağlanma davranışı, güven duygusunu destekleyerek kişiyi ilişkinin devamlılığına teşvik etmektedir (Bowlby, 1982).

Bağlanma davranışlarının ilk başta belli bir kişiye yönelik olmayıp zamanla bir kişiye yöneldiği fark edilmektedir (Ainsworth, 1989). Duygusal bir bağ olan bağlanmada yakınlığın sürdürülmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Güvenlik, sevgi, sevinç gibi duyguları ortaya çıkaran bu yakınlık açıklanamayan bir şekilde kesildiğinde genellikle kaygıya neden olmakta, bazen de öfke ve yoğun üzüntüye yol açmaktadır (Ainsworth, 1989; Hazan ve Shaver, 1994).

İhtiyaç duyulması halinde bakım veren kişinin ulaşılabilir olacağı ve duygusal olarak karşılık verebilecek şekilde duyarlı olacağına dair beklenti, bebek ve bağlanma figürü arasındaki bağlanma ilişkisinin bir parçasıdır (Collins ve Read, 1990). Bu beklentilerin karşılanması güvende olma duygusunun gelişmesini sağlamakta ve ilişkinin sürdürülmesini desteklemektedir (Bowlby, 1988). Bağlanmanın biyolojik işlevini oluşturan güvenlik ve koruma ihtiyaçları, bebeklik döneminde kolayca göze çarparken yaşam boyu görülmeye devam etmektedir (Bemporad, 1984).

Bowlby (1982; 1988), bakım veren kişiyle tekrarlanan etkileşimler sonucunda bebeğin zihninde kendisine ve başkalarına dair temsiller geliştirdiğini öne sürmektedir. İçsel çalışan modeller olarak adlandırdığı bu temsillerin temelini, bakım veren kişinin ulaşılabilirliği ve yanıt verebilirliğine dair beklentiler oluşturmaktadır (Ainsworth, 1989; Hazan ve Shaver, 1994; Kobak, Zajac ve Madsen, 2016). Kendilik ve diğerleri ile ilgili olumlu ya da olumsuz zihinsel modellerin oluşumunda, bakım veren kişi ile çocuk arasındaki bağlanma ilişkisi etkilidir (Mason ve diğerleri, 2005). Beklentilerle şekillenen içsel çalışan modeller bağlanmayla ilgili

deneyim, duygu ve düşünceleri içeren bilgilerin düzenlenmesine yarayan kurallar olarak görülmektedir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985).

Mason ve diğerleri (2005) bağlanma ilişkisiyle şekillenen kendilik ve diğerleri modellerinin, Beck'in oluşturduğu bilişsel kuramdaki bilişsel şemalar ile bağlantılı olabileceğini öne sürmektedir. Aynı zamanda kişinin kendilik ve diğerleri ile ilgili inançlarını içeren, kendiyile ve çevreyle kurduğu ilişkilerini anlamlandırma sürecinde rol alan, oluşumunda çocukluk yaşantılarının büyük önem taşıdığı erken dönem uyumsuz şemaların da bu zihinsel modeller ile oldukça benzer bir işleve sahip olduğuna dikkat çekmektedirler.

Çocuklukta geliştirilen içsel çalışma modellerinin ilerleyen dönemlerde bireyin sosyal etkileşim stili, duygu düzenleme, farklı deneyimleri özümseme gibi sosyal becerilerini etkilediği ön görülmektedir (Bartholomew, 1990). Bu modeller, yaş dönemleri arasındaki geçişe süreklilik katmakta ve yetişkinlik dönemindeki ilişkileri etkilemektedir (Colins ve Read, 1990). Çocukluk döneminde oluşan beklentiler ve bağlanmaya ilişkin zihinsel temsiller, yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha geniş temsillere ve kurulan ilişkilerde kendi ve diğerleriyle ilgili inançlara dönüşmekle birlikte önceki temsilleri onaylamak amacıyla davranışlara da yansımaktadır (Thompson, 2016).

1.3.2. Yetişkinlerde Bağlanma

Yaşamın erken dönemlerinde bağlanma figürü ile kurulan ilk duygusal bağ, bireyin yetişkinlik dönemindeki bağlanma davranışlarına zemin hazırlamaktadır (Bowlby, 1969; 1977). Yetişkinlik döneminde bağ kurulan kişi, romantik ilişki içinde bulunulan kişidir. Hazan ve Shaver tarafından 1987'de yapılan çalışmada, romantik ilişkideki bağlanma davranışlarının erken dönemde ebeveynle kurulan ilişkideki davranışlar ile benzerlik gösterdiği bulunmuştur.

Yetişkinlik döneminde bağlanma; ihtiyaç duyulduğunda romantik ilişki içinde bulunulan kişinin ulaşılabilirliği ve duyarlılığı, yakınlık ve temas kurmada hissedilen rahatlık, sevginin devamlılığına dair duyulan güven gibi güven temelli beklentiler üzerinden kendini göstermektedir (Collins ve Read, 1990). Yetişkinlik dönemindeki yakınlık kurma ve güvenlik arama ihtiyacının, erken dönemdeki ihtiyaçlar ile benzer olduğu görülmektedir. Ebeveyn çocuk ilişkisinin temelinde yer alan bakım verme davranışları, yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin ve olumlu sosyal davranışların en önemli unsuru olarak devam etmektedir (Shaver, Mikulincer, Gross, Stern ve Cassidy, 2016).

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma ile bebeklik dönemindeki bağlanma arasındaki benzerliklere karşın Hazan ve Shaver (1994) birtakım farklılıkların da bulunduğunu öne

sürmektedir. Örneğin bebeklik döneminde güvenlik ihtiyacı duyan ve bakım bekleyen kişi bebektir. Bakım veren kişi, bebeğin bu ihtiyaçlarını tamamlayıcı davranışlarıyla verici konumdadır. Yetişkinlik döneminde ise romantik ilişki içindeki iki kişi de yetişkindir ve birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılama konusunda eşit konumdadırlar. Bir diğer fark, bebeklik döneminde doğrudan fiziksel temas rahatlık sağlarken yetişkinlik döneminde ise ihtiyaç duyulduğunda fiziksel temas kurulamasa bile fiziksel temasın sağlanacağını düşünmek de rahatlık sağlamaktadır. Son olarak bebeklik döneminde bağlanma figürü genellikle ebeveyndir ve bebeğe bakım vermektedir. Yetişkinlik döneminde ise bağlanma figürü genellikle romantik ilişki içinde bulunan partner olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Dolayısıyla yetişkinlik döneminde bakım verme davranışlarının yanı sıra bağlanma ve cinsellik davranışlarının iç içe geçmesiyle bağlanma sistemi oluşmaktadır (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988).

1.3.3. Bağlanma Stilleri

Ainsworth ve diğerlerinin (1978) bağlanma üzerine yaptığı çalışmada, bebeğin anne ve ortamdaki bir yabancı ile ayrılma ve tekrar bir araya gelme durumlarındaki etkileşimleri incelenmiştir. Bu gözlemler sonucunda bağlanma davranışları güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma modelleri olarak sınıflandırılmıştır. Daha sonraki yıllarda Main ve Solomon (1990), yaptıkları gözlemler sonucunda üç kategorinin hiçbirine dahil edilemeyecek davranışlar sergileyen bebekleri tanımlamak için düzensiz bağlanma modelini eklemiştir.

Hazan ve Shaver (1987) ise, Ainsworth ve diğerlerinin (1978) öne sürdüğü üç kategorili bağlanma modelinden yola çıkarak bağlanma stillerini yetişkinler üzerinde incelemiştir. Öz bildirime dayalı bu araştırmada katılımcıların %56'sının güvenli, %24'ünün kaçınan ve %20'sinin kaygılı bağlanma stili özellikleri gösterdiği bulunmuştur.

Güvenli bağlanan yetişkinler ilişkilerini güven verici olarak nitelendirmekte ve sevilen biri olduklarını hissetmektedir. Bu kişilerin diğer insanlara güvenme ve yakınlık kurma konusunda zorluk çekmedikleri (Hazan ve Shaver, 1987), öz değerlerinin yüksek olduğu, terk edilme kaygısı taşımadıkları ve yakınlık kurmaktan hoşnut oldukları görülmektedir (Collins ve Read, 1990).

Kaygılı/kararsız bağlanan yetişkinler yakınlık kurmaktan memnundur (Collins ve Read, 1990) ancak ilişkilerinde duygusal iniş çıkışlar yaşamakta ve romantik partnerin ilişkiye kendini adama konusunda kendileri kadar hevesli olmadığını düşünmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu kişiler romantik ilişkideki kişi tarafından terk edilmekten ve sevilmemekten büyük endişe duymaktadır (Collins ve Read, 1990; Haghbin, 2006).

Kaçınan bağlanan yetişkinlerin ise yakınlık kurmaktan memnun olmadığı (Collins ve Read, 1990) ve tek başına olmayı bir ilişki içinde olmaya tercih ettikleri görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Birine bağlanma ve güven duymada zorluk çeken bu bireyler, başkalarının da kendisine bağlanmasını kabul etmekte zorlanmaktadır (Hagbin, 2006).

Bowlby'nin (1982; 1988) çocukluk dönemi bağlanma deneyimleri üzerinden öne sürdüğü benlik ve başkaları modellerini temel alarak yetişkin bağlanması üzerinde çalışan Bartholomew (1990), dört kategoriden oluşan bağlanma modeli önermektedir. Benlik modeli olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrıldığında, olumlu benliği kişinin sevebilir olduğuna dair inancı oluştururken olumsuz benliği ise kişinin sevilmezlik ve değersizlik inançları oluşturmaktadır. Başkaları modeli olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrıldığında, olumlu başkalarının özellikleri arasında güvenilirlik ve ulaşılabilirlik bulunurken olumsuz başkalarının özelliklerinde ise umursamazlık ve reddedici tutum bulunmaktadır (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanma biçimi, olumlu benlik modeli ve olumlu başkaları modelinden oluşmaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin yakın ilişkileri güven verici olarak algıladığı ve yakınlık kurmaktan memnun olduğu görülmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Kendilerinin değerli ve sevebilir olduklarına inanmanın yanı sıra, diğer insanları da olumlu ve duyarlı olarak değerlendirmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı bağlanma biçimi, olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modelinden oluşmaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Ebeveynlerinden tutarsız ve duyarsız bakım alan çocukların sevebilir olduklarına dair inançları yeterince gelişmemekte ve sevilmezlik duygularını kendi değersizliklerine atfedebilmektedirler. Başkalarının değerli olduğuna olan inançları neticesinde, sürekli olarak başkalarının kabulünü kazanmaya çalışarak ilişkilerde takıntılı ve bağımlı bir tarz sergilemektedirler (Bartholomew, 1990).

Kayıtsız bağlanma biçimi, olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modelinden oluşmaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Yakın ilişki kurmaktan kaçınan ve ilişki kurmanın önemsiz olduğuna inanan bu bireyler, bağımsızlığa aşırı önem vererek kendi değerini korumaya çalışmaktadır (Bartholomew, 1990).

Korkulu bağlanma biçimi, olumsuz benlik modeli ve olumsuz başkaları modelinden oluşmaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Korkulu bağlanmaya sahip bireyler kendilerini değersiz görmekte ve sevilmeyecek biri olduklarını hissetmekte, aynı zamanda da başkalarını güvenilmez ve reddedici olarak değerlendirmektedir. Diğer insanlar tarafından onaylanmaya

ihtiyaç duydukları halde, güvensizlik ve reddedilme inançları nedeniyle yakın ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

1.3.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Güvensiz bağlanma stillerinin sağlıklı olmayan süreçlerle ilişkili olduğu bilinmektedir (Nakash-Eisikovits, Dutra ve Westen, 2002). Örneğin Murphy ve Bates (1997) tarafından yapılan araştırmada güvensiz bağlanma stilleri ile depresyon ölçeğinden alınan puanların uyumlu olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, yapılan bir başka çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile depresyon ölçeğinden alınan puanların anlamlı pozitif ilişkili olduğu; kaygılı bağlanma stili ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında ise anlamlı negatif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Demirel, 2018). Karadağ'ın (2022) çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Erken dönemde kazanılan bağlanma stilleri, yetişkinlik dönemindeki bağlanma davranışlarına yansımakta ve kurulacak ilişkileri etkilemektedir (Bowlby, 1969; Hazan ve Shaver, 1987). Simpson (1990) yaptığı çalışmada güvenli bağlanmaya sahip kişilerin, güvensiz bağlanmaya sahip olanlara kıyasla, karşılıklı güven ve bağlılık içeren ilişkiler kurmaya eğilimli olduklarını bulmuştur. Aynı zamanda güvenli bağlanan kişilerin ilişkilerinde olumlu duyguların daha sık ve olumsuz duyguların daha seyrek ortaya çıktığını görmüştür. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile ilişki doyumunu inceleyen Bayar (2021), ilişki doyumu ile kaygılı bağlanmanın negatif; kaçınmacı bağlanmanın ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre kaygılı bağlanma yükseldikçe ilişki doyumu düşmekte, kaçınmacı bağlanma yükseldikçe ilişki doyumu da yükselmektedir. Öte yandan Towler ve Stuhlmacher (2013) tarafından çalışan kadınlarla yapılan araştırmada, kaçınmacı bağlanma stili ilişki doyumu ve ilişki uyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Karataş'ın (2022) araştırmasında, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki artış ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmacı bu sonuca göre sosyal medya bağımlılığında, güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin karşılanmamış bağlanma ihtiyaçları arayışında olduğunu ön görmektedir. Oldmeadow, Quinn ve Kowert (2013) tarafından yapılan araştırmada kaygılı bağlanması yüksek olan bireylerin sosyal ağlarda daha fazla zaman geçirme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Young, Kolubinski ve Frings'in (2020) araştırmasında sorunlu sosyal medya kullanımının, kaçınmacı bağlanma boyutuna göre kaygılı bağlanma boyutu ile daha yüksek ve anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.

BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan çalışmada yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, erteleme davranışı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma modeli olarak birden fazla değişkenin etkileşimini gözlemeyi, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Şimşek, 2012).

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemi 2023 yılında Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-65 yaş arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan 508 katılımcının 337’si kadın, 171’i erkektir. Katılımcılara kolay örnekleme yolu ile ulaşılmış ve araştırma verileri online şekilde Google Formlar üzerinden toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmacının hazırlamış olduğu bilgilendirilmiş onam formu ve sosyodemografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF3), Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ) ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II) kullanılmıştır.

2.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu bu form ile katılımcılar araştırmanın amacı, süresi ve kim tarafından yapıldığı hakkında bilgilendirilmiştir. Bilgilendirilen katılımcıların araştırmaya gönüllü şekilde katıldığına dair onayı alınmıştır.

2.3.2. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu gibi bilgilere yönelik sorular bulunmaktadır.

2.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla Young ve Brown (1990) tarafından geliştirilen şema ölçeğinin uzun versiyonu 16 şema ve 205 maddeden oluşmaktadır (Young, 1994). Young Şema Ölçeğinin kısa formunu Türk üniversite örnekleminde Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) incelemiştir. Kısa formda kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık olmak üzere 5 şema alanı altında 18 şema bulunmakta ve ölçek 90 maddeden oluşmaktadır. Soygüt ve diğerleri (2009) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik

çalışmaları sonucunda ölçeğin Türkçe formu için 14 faktörlü yapı kabul edilmiştir. Bu faktörler duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar olarak belirlenmiştir. Ölçekte 6 dereceli Likert tipinde (1-benim için tamamıyla yanlış, 2-benim için büyük ölçüde yanlış, 3-bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4-benim için orta derecede doğru, 5-benim için çoğunlukla doğru, 6-beni mükemmel şekilde tanımlıyor) 90 madde yer almaktadır. Test-tekrar test güvenilirliği analiz sonuçlarına göre Pearson korelasyon katsayılarının şema boyutları için $r=.66-.82$ ($p<.01$) ve şema alanları için $r=.66-.83$ ($p<.01$) arasında değiştiği bulunmuştur. İç tutarlılık analiz sonuçlarına göre Cronbach Alpha katsayıları şema boyutlarında $\alpha=.63-.80$ arasında, şema alanlarında $\alpha=.53-.81$ arasında değişmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, YŞÖ-KF3'ün geçerli ve güvenilir kabul edildiği ve Türkiye'de yapılan çalışmalarda kullanılabileceği ifade edilmektedir (Soygüt ve diğerleri, 2009).

2.3.4. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)

Erteleme eğilimini ölçmek üzere Lay (1986) tarafından oluşturulan Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğinin (Procrastination Scale) Türkçe uyarlaması için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Balkıs (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal halinde 20 madde bulunmaktadır. Balkıs (2006) yaptığı analizler sonucunda, Pearson korelasyon katsayısı $r=.30$ 'un altında kalan 5 maddeyi çıkardığında iç güvenilirlik katsayısının $\alpha=.84$ 'e yükseldiğini görmüştür. Son haliyle ölçek 5 dereceli Likert tipinde (1-hiç uymuyor, 2-kısmen uymuyor, 3-nötr, 4-kısmen uyuyor, 5-tamamıyla uyuyor) 15 maddeden oluşmaktadır. Test-tekrar test güvenilirlik analizinde Pearson korelasyon katsayısı $r=.88$, $p<.001$ olarak bulunmuştur. Balkıs (2006), ölçüt geçerliğini belirlemek için Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği ile Taşdelen'in (2002) Türkçe'ye uyarladığı Karar Verme Stilleri Ölçeği arasındaki korelasyon ilişkisini incelemiştir. Yapılan analizde iki ölçek arasındaki korelasyon katsayıları rasyonel karar verme stili için $r=-.344$ ($p<.001$), kaçınan karar verme stili için $r=.658$ ($p<.001$) ve anlık karar verme stili için $r=.336$ ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliğe sahip olduğu ifade edilmektedir (Balkıs, 2006).

2.3.5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II)

Bağlanma stillerini ölçmek üzere Fraley ve diğerlerinin (2000) geliştirdiği Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Selçuk ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Bu ölçekte bulunan 36 maddenin 18'i kaygı boyutunu,

18'i kaçınma boyutunu ölçmektedir. Maddeler 7 dereceli Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin iç tutarlığı kaçınma boyutu için $\alpha=.90$ ve kaygı boyutu için $\alpha=.86$ olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği analiz sonuçları ise kaçınma boyutu için $r=.81$ ve kaygı boyutu için $r=.82$ olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilen YİYE-II'nin yetişkin bağlanmasına yönelik yapılacak çalışmalarda kullanılabileceği ifade edilmektedir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005).

2.4. Veri Analizi

Bu araştırmada, erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş arasında 508 kişi katılmıştır. Katılımcılar Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF3), Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ) ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'yi (YİYE-II) yanıtlamıştır. Araştırmada karşılaştırmalar ve ilişkisel incelemeler yapılması için istatistiksel testler uygulanmıştır. Sosyodemografik değişkenler bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutlarının karşılaştırılması için normal dağılım gösterdiği saptanan değişkenlerle bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Erteleme davranışının yordayıcılarının incelenmesi için iki modelli Hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri 0.01 ve 0.05 düzeyinde alınmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Katılımcıların sosyodemografik değişkenleri ve ölçek puan ortalamalarına ilişkin öncül analiz bulguları Tablo 1 ve Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1

Sosyodemografik değişkenlerin betimleyici istatistikleri

<i>Sosyodemografik değişkenler</i>	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Erkek	171	33.7
	Kadın	337	66.3
Yaş	18-25	140	27.6
	26-35	229	45.1
	36-45	81	15.9
	46 yaş ve üzeri	58	11.5
	Lisans	313	61.6
Eğitim düzeyi	Lisansüstü	55	10.8
	Lise ve altı	84	16.5
	Ön Lisans	56	11.0
	Evli	194	38.2
İlişki durumu	İlişkisi var	129	25.4
	İlişkisi yok	155	30.5
	Sözlü/Nişanlı	30	5.9
Çocuğunuz var mı?	Evet	158	31.1
	Hayır	350	68.9
Çalışma durumu	Çalışıyorum	357	70.3
	Çalışmıyorum	127	25.0
	Emekliyim	24	4.7
	Düşük	111	21.9
Gelir düzeyi	Orta	368	72.4
	Yüksek	29	5.7
	Annem/Babam ile	201	39.6
Kiminle yaşıyor?	Arkadaşlar ile	31	6.1
	Kendi ailem ile	209	41.1
	Yalnız	67	13.2
Tanı almış fiziksel rahatsızlık	Evet	95	18.7
	Hayır	413	81.3
Tanı almış psikiyatrik rahatsızlık	Evet	43	8.5
	Hayır	465	91.5
Ebeveynin tanı almış psikiyatrik rahatsızlık	Evet	53	10.4
	Hayır	455	89.6
Kendine zarar verme davranışı	Evet	29	5.7

Tablo 1**Sosyodemografik değişkenlerin betimleyici istatistikleri (devamı)**

	Hayır	479	94.3
	Ara sıra	240	47.2
Alkol kullanımı	Sık sık	17	3.3
	Yok	251	49.4
	Toplam	508	100.0

Tablo 1’deki bulgulara göre, 508 katılımcının %33.7’si erkek ve %66.3’ü kadındır. Yaş grubu değişkenine göre 18-25 yaş %27.6; 26-35 yaş %45.1; 36-45 yaş %15.9; 46 yaş ve üzeri %11.5 oranındadır. Eğitim düzeyi değişkenine göre lise ve altı mezunları %16.5; ön lisans mezunları %11.0; lisans mezunları %61.6 ve lisansüstü mezunları %10.8 oranındadır. İlişki durumuna göre evliler %38.2; ilişkisi olanlar %25.4; ilişkisi olmayanlar %30.5 ve sözlü ya da nişanlı olanlar %5.9 oranındadır. Çocuğu olan katılımcılar %31.1 ve çocuğu olmayanlar %68,9 oranındadır. Çalışmayan katılımcılar %25.0; çalışanlar %70.3 ve emekliler %4.7 oranındadır. Gelir düzeyini düşük olarak bildirenler %21.9; orta olarak bildirenler %72.4 ve yüksek olarak bildirenler %5.7 oranındadır. Ebeveynleri (annesi ve/veya babası) ile yaşayanlar %39.6; arkadaşlarıyla yaşayanlar %6.1; kendi ailesi (eşi ve/veya çocukları) ile yaşayanlar %41.1 ve yalnız yaşayanlar %13.2 oranındadır. Tanı almış tıbbi rahatsızlığı olanlar %18.7 ve olmayanlar %81,3 oranındadır. Tanı almış psikiyatrik rahatsızlığı olanlar %8.5 ve olmayanlar %91,5 oranındadır. Ebeveynlerinde tanı almış psikiyatrik rahatsızlığı olanlar %10.4 ve olmayanlar %89,6 oranındadır. Kendine zarar verme davranışı olanlar %5.7 ve olmayanlar %94,3 oranındadır. Ara sıra alkol tükettiğini belirtenler %47.2; sık sık alkol tüketenler %3.3 ve alkol tüketmediğini belirtenler %49.4 oranındadır.

Erken dönem uyumsuz şema alanları incelenirken Türk üniversite öğrencilerinde YŞÖ-KF3’ün geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapan Soygüt ve diğerlerinin (2009) kullandığı başlıklar aynı şekilde yazılmıştır. Literatür taramasındaki bilgilere göre ayrılma ve reddedilme alanı için kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik alanı için zedelenmiş otonomi, başkaları yönelimlilik alanı için diğerleri yönelimlilik başlığı kullanılmıştır.

Tablo 2

Araştırma değişkenlerinin ölçüldüğü alt boyut ve toplam puanların ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Kopukluk ve Reddedilmişlik	508	37.36	13.280	.948	.907
Zedelenmiş Otonomi	508	42.20	14.668	.749	.387
Zedelenmiş Sınırlar	508	23.83	6.314	-.132	-.090
Diğerleri Yönelimlilik	508	36.36	9.484	.032	.011
Aşırı Tetikte Olma	508	13.44	3.389	.076	-.070
Erteleme Davranışı Toplam Puan	508	35.70	12.878	.419	-.606
YİYE-II Kaçınan Bağlanma	508	3.04	.952	.213	-.390
YİYE-II Kaygılı Bağlanma	508	3.47	1.047	.254	-.312

YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 2'deki betimsel bulgular incelendiğinde, araştırma değişkenlerinin ölçülmesi için kullanılan ölçüm araçlarından elde edilen alt boyut ve toplam puan ortalamalarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından ileri sürülen -1.5 ve +1.5 aralığındaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu araştırmada da saptandığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır.

3.2. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları, Erteleme Davranışı ve Bağlanma Stilleri Karşılaştırma Bulguları

Sosyodemografik değişkenler bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutlarının karşılaştırılması için normal dağılım gösterdiği saptanan değişkenlerle bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA uygulanmıştır.

Tablo3

Cinsiyet değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları

<i>Değişkenler</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Erkek	171	36.81	12.900	-.661	.509
	Kadın	337	37.64	13.479		
Zedelenmiş Otonomi	Erkek	171	40.54	14.782	-1.824	.069
	Kadın	337	43.04	14.559		
Zedelenmiş Sınırlar	Erkek	171	24.22	6.320	.996	.320
	Kadın	337	23.63	6.311		
Diğerleri Yönelimlilik	Erkek	171	36.05	9.492	-.520	.603
	Kadın	337	36.52	9.490		
Aşırı Tetikte Olma	Erkek	171	14.00	3.486	2.634	.009**
	Kadın	337	13.16	3.308		

Tablo3

Cinsiyet değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları (devamı)

Erteleme Davranışı	Erkek	171	34.35	11.379	-1.688	.092
Toplam Puan	Kadın	337	36.39	13.541		
YİYE-II Kaçınan	Erkek	171	2.87	.862	-2.778	.006**
Bağlanma	Kadın	337	3.12	.985		
YİYE-II Kaygılı	Erkek	171	3.35	1.028	-1.872	.062
Bağlanma	Kadın	337	3.53	1.052		

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 3'te cinsiyet değişkeni bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 3'teki bulgulara göre, aşırı tetikte olma şema alanında erkek katılımcıların puanları kadın katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(506)=2.63$; $p < 0.01$]. Buna karşın, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarında kadın ve erkek katılımcıların puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 3'teki bulgulara göre, erteleme davranışı toplam puanında cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 3'teki bulgulara göre, YİYE-II kaçınan bağlanma boyutunda kadın katılımcıların puanları erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur [$t(506)=-2.77$; $p < 0.01$]. YİYE-II kaygılı bağlanma boyutunda ise kadın ve erkek katılımcıların puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4

Yaş grubu değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları

Değişkenler	Yaş grubu	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	P	Post hoc
Kopukluk ve Reddedilmişlik	18-25	140	39.35	15.037	2.338	3/504	.073	
	26-35	229	37.29	13.173				
	36-45	81	34.52	10.176				
	46 yaş ve üzeri	58	36.81	12.502				
	Toplam	508	37.36	13.280				
Zedelenmiş Otonomi	18-25	140	44.04	15.413	2.549	3/504	.055	
	26-35	229	42.19	14.998				
	36-45	81	38.48	11.707				

Tablo 4

Yaş grubu değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları (devamı)

	46 yaş ve üzeri	58	43.02	14.620				
	Toplam	508	42.20	14.668				
	18-25	140	24.70	6.546				
	26-35	229	23.80	6.059				
Zedelenmiş Sınırlar	36-45	81	22.28	6.339	2.547	3/504	.055	
	46 yaş ve üzeri	58	24.02	6.444				
	Toplam	508	23.83	6.314				
	18-25	140	36.86	9.412				
	26-35	229	36.28	9.402				
Diğerleri	36-45	81	35.42	9.880	.442	3/504	.723	
Yönelimlilik	46 yaş ve üzeri	58	36.79	9.558				
	Toplam	508	36.36	9.484				
	18-25	140	13.67	3.555				
	26-35	229	13.54	3.305				
Aşırı Tetikte Olma	36-45	81	12.52	3.337	2.517	3/504	.058	
	46 yaş ve üzeri	58	13.80	3.240				
	Toplam	508	13.44	3.389				
	18-25	140	38.80	12.974				
	26-35	229	36.87	13.164				
Erteleme Davranışı	36-45	81	31.65	11.007	11.478	3/504	.000**	1>4
Toplam Puan	46 yaş ve üzeri	58	29.28	10.355				
	Toplam	508	35.70	12.878				
	18-25	140	3.17	.934				
	26-35	229	2.96	.953				
YİYE-II Kaçınan	36-45	81	2.90	.862	2.710	3/504	.045*	4>3
Bağlanma	46 yaş ve üzeri	58	3.21	1.061				
	Toplam	508	3.04	.952				
	18-25	140	3.71	1.120				
	26-35	229	3.47	1.043				
YİYE-II Kaygılı	36-45	81	3.27	.934	5.247	3/504	.001**	1>4
Bağlanma	46 yaş ve üzeri	58	3.16	.901				
	Toplam	508	3.47	1.047				

** $p<0.01$ * $p<0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 4'te katılımcıların yaş grubu bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 4'teki bulgulara göre, katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarında yaş grubu değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4'teki bulgulara göre, erteleme davranışı toplam puanı yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=11.47$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla

Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı 18-25 yaş ile 46 yaş ve üzeri arasında saptanmıştır. Erteleme davranışı toplam puanları 18-25 yaş grubunda en yüksek, 46 yaş ve üzerinde ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 4'teki bulgulara göre, YİYE-II kaçınan bağlanma boyutundan alınan puanlar yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=2.71$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı 46 yaş ve üzeri ile 36-45 yaş arasında saptanmıştır. 46 yaş ve üzeri katılımcıların kaçınan bağlanma puanları en yüksek; 36-45 yaş katılımcıların ise en düşük bulunmuştur. YİYE-II kaygılı bağlanma boyutundan alınan puanlar yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=5.24$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı 18-25 yaş ile 46 yaş ve üzeri arasında saptanmıştır. 18-25 yaş katılımcıların kaygılı bağlanma puanları en yüksek; 46 yaş ve üzeri katılımcıların ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 5

Eğitim düzeyi değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları

<i>Değişkenler</i>	<i>Eğitim düzeyi</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i>
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Lisans	313	36.63	12.929	2.636	3/504	.049*	3>2
	Lisansüstü	55	35.24	13.902				
	Lise ve altı	84	40.55	13.763				
	Ön Lisans	56	38.77	13.298				
	Toplam	508	37.36	13.280				
Zedelenmiş Otonomi	Lisans	313	41.75	14.023	3.599	3/504	.013*	3>2
	Lisansüstü	55	37.80	12.811				
	Lise ve altı	84	45.67	16.030				
	Ön Lisans	56	43.84	16.649				
	Toplam	508	42.20	14.668				
Zedelenmiş Sınırlar	Lisans	313	23.57	6.165	2.035	3/504	.108	
	Lisansüstü	55	22.73	6.932				
	Lise ve altı	84	24.62	6.893				
	Ön Lisans	56	25.18	5.347				
	Toplam	508	23.83	6.314				
Diğerleri Yönelimlilik	Lisans	313	36.09	9.057	.354	3/504	.786	
	Lisansüstü	55	36.44	9.822				
	Lise ve altı	84	37.29	10.450				
	Ön Lisans	56	36.43	10.126				
	Toplam	508	36.36	9.484				
Aşırı Tetikte Olmak	Lisans	313	13.21	3.306	3.554	3/504	.014*	3>2
	Lisansüstü	55	12.85	3.325				
	Lise ve altı	84	14.38	3.505				
	Ön Lisans	56	13.90	3.501				
	Toplam	508	13.44	3.389				
Erteleme Davranışı	Lisans	313	36.96	13.220	3.518	3/504	.015*	1>3
	Lisansüstü	55	35.87	12.484				
	Lise ve altı	84	32.24	11.113				

Tablo 5

Eğitim düzeyi değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları (devamı)

	Ön Lisans	56	33.71	12.909				
	Toplam	508	35.70	12.878				
	Lisans	313	3.03	.906				
YİYE-II	Lisansüstü	55	2.83	1.070				
Kaçınan	Lise ve altı	84	3.27	1.019	2.767	3/504	.041*	3>2
Bağlanma	Ön Lisans	56	2.94	.929				
	Toplam	508	3.04	.952				
	Lisans	313	3.51	.997				
YİYE-II Kaygılı	Lisansüstü	55	3.31	1.112				
Bağlanma	Lise ve altı	84	3.48	1.056	.755	3/504	.520	
	Ön Lisans	56	3.38	1.232				
	Toplam	508	3.47	1.047				

**p<0.01 *p<0.05; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 5'te katılımcıların eğitim düzeyi bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 5'teki bulgulara göre, katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik [$F(3/504)=2.63$; $p<0.05$], zedelenmiş otonomi [$F(3/504)=3.59$; $p<0.05$] ve aşırı tetikte olma [$F(3/504)=3.55$; $p<0.05$] şema alanlarındaki puanları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı lise ve altı mezunları ile lisansüstü mezunları arasında saptanmıştır. Lise ve altı mezunu katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlar en yüksek; lisansüstü mezunlarının ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarından aldıkları puanlar arasında eğitim düzeyi değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5'teki bulgulara göre, erteleme davranışı toplam puanı eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=3.51$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı lisans mezunları ile lise ve altı mezunları arasında saptanmıştır. Lisans mezunu katılımcıların erteleme davranışı toplam puanı en yüksek; lise ve altı mezunlarının ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 5'teki bulgulara göre, YİYE-II kaçınan bağlanma boyutundan alınan puanlar eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=2.76$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı lise ve altı mezunları ile lisansüstü mezunları arasında saptanmıştır. Lise ve altı mezunu

katılımcıların kaçınan bağlanma boyutu puanları en yüksek; lisansüstü mezunlarının ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların YİYE-II kaygılı bağlanma boyutundan aldıkları puanlarda eğitim düzeyi değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6

İlişki durumu değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları

<i>Değişkenler</i>	<i>İlişki durumu</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>Post hoc</i>
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Evli	194	35.28	11.515	5.140	3/504	.002**	3>4
	İlişkisi var	129	37.61	13.376				
	İlişkisi yok	155	40.42	14.785				
	Sözlü/Nişanlı	30	33.90	12.598				
	Toplam	508	37.36	13.280				
Zedelenmiş Otonomi	Evli	194	39.76	13.579	5.198	3/504	.002**	3>4
	İlişkisi var	129	42.43	14.310				
	İlişkisi yok	155	45.65	15.919				
	Sözlü/Nişanlı	30	39.20	13.113				
	Toplam	508	42.20	14.668				
Zedelenmiş Sınırlar	Evli	194	22.62	6.346	3.892	3/504	.009**	3>1
	İlişkisi var	129	24.55	5.936				
	İlişkisi yok	155	24.61	6.313				
	Sözlü/Nişanlı	30	24.53	6.781				
	Toplam	508	23.83	6.314				
Diğerleri Yönelimlilik	Evli	194	35.69	9.892	1.073	3/504	.360	
	İlişkisi var	129	36.76	9.596				
	İlişkisi yok	155	37.18	8.934				
	Sözlü/Nişanlı	30	34.77	9.005				
	Toplam	508	36.36	9.484				
Aşırı Tetikte Olmak	Evli	194	13.10	3.302	2.632	3/504	.049*	3>4
	İlişkisi var	129	13.49	3.407				
	İlişkisi yok	155	14.00	3.451				
	Sözlü/Nişanlı	30	12.65	3.261				
	Toplam	508	13.44	3.389				
Erteleme Davranışı Toplam Puan	Evli	194	31.92	11.686	9.720	3/504	.000**	3>1
	İlişkisi var	129	37.88	13.070				
	İlişkisi yok	155	38.48	13.229				
	Sözlü/Nişanlı	30	36.40	12.198				
	Toplam	508	35.70	12.878				
YİYE-II Kaçınan Bağlanma	Evli	194	2.87	.978	23.937	3/504	.000**	3>2
	İlişkisi var	129	2.75	.828				
	İlişkisi yok	155	3.54	.822				
	Sözlü/Nişanlı	30	2.76	.939				
	Toplam	508	3.04	.952				
YİYE-II Kaygılı Bağlanma	Evli	194	3.25	.929	9.348	3/504	.000**	3>1 3>4
	İlişkisi var	129	3.44	1.082				
	İlişkisi yok	155	3.81	1.069				
	Sözlü/Nişanlı	30	3.25	1.076				
	Toplam	508	3.47	1.047				

** $p<0.01$ * $p<0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 6’da katılımcıların ilişki durumu bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik tek yönlü

ANOVA yapılmıştır.

Tablo 6'daki bulgulara göre, kopukluk ve reddedilmişlik [$F(3/504)=5.14$; $p<0.01$], zedelenmiş otonomi [$F(3/504)=5.19$; $p<0.01$] ve aşırı tetikte olma [$F(3/504)=2.63$; $p<0.05$] şema alanları puanları ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, ilişkisi olmayanlar ve sözlü/nişanlı olanlar arasındadır. İlişkisi olmayan katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şema alanları puanları en yüksek; sözlü/nişanlı katılımcıların ise en düşük bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar [$F(3/504)=3.89$; $p<0.01$] şema alanı puanları ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, ilişkisi olmayanlar ve evli olanlar arasındadır. İlişkisi olmayan katılımcıların zedelenmiş sınırlar şema alanı puanları en yüksek; evli katılımcıların ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların diğerleri yönelimlilik şema alanı puanlarında ilişki durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6'daki bulgulara göre, erteleme davranışı toplam puanı ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=9.72$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı ilişkisi olmayanlar ve evli olanlar arasındadır. İlişkisi olmayan katılımcıların erteleme davranışı puanları en yüksek; evli katılımcıların ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 6'daki bulgulara göre, YİYE-II kaçınan bağlanma boyutundan alınan puanlar ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=23.97$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, ilişkisi olmayan katılımcılar ve ilişkisi olan katılımcılar arasındadır. İlişkisi olmayan katılımcıların kaçınan bağlanma puanları en yüksek; ilişkisi olan katılımcıların ise en düşük bulunmuştur. YİYE-II kaygılı bağlanma boyutundan alınan puanlar ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=9.34$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, ilişkisi olmayanlar ve evli olanlar ile sözlü/nişanlı olanlar arasındadır. İlişkisi olmayan katılımcıların kaygılı bağlanma puanları en yüksek; evli katılımcıların ve sözlü/nişanlı olan katılımcıların ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 7

Çocuk sahibi olma durumu değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları

<i>Değişkenler</i>	<i>Çocuk sahibi</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Evet	158	35.26	11.808	-2.407	.016*
	Hayır	350	38.31	13.805		
Zedelenmiş Otonomi	Evet	158	40.27	13.902	-2.004	.046*
	Hayır	350	43.07	14.938		
Zedelenmiş Sınırlar	Evet	158	22.54	6.479	-3.127	.002**
	Hayır	350	24.41	6.158		
Diğerleri Yönelimlilik	Evet	158	35.66	10.023	-1.121	.263
	Hayır	350	36.68	9.228		
Aşırı Tetikte Olmak	Evet	158	13.22	3.422	-1.018	.309
	Hayır	350	13.55	3.373		
Ertelleme Davranışı	Evet	158	31.24	11.248	-5.390	.000**
Toplam Puan	Hayır	350	37.72	13.075		
YİYE-II Kaçınan	Evet	158	2.94	.981	-1.512	.131
Bağlanma	Hayır	350	3.08	.936		
YİYE-II Kaygılı	Evet	158	3.20	.911	-3.981	.000**
Bağlanma	Hayır	350	3.59	1.081		

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 7’de çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 7’deki bulgulara göre, kopukluk ve reddedilmişlik [$t(506)=-2.40$; $p < 0.05$], zedelenmiş otonomi [$t(506)=-2.00$; $p < 0.05$], zedelenmiş sınırlar [$t(506)=-3.12$; $p < 0.01$] şema alanları puanları çocuk sahibi olmayan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanları puanlarında çocuk sahibi olma durumu değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 7’deki bulgulara göre, erteleme davranışı toplam puanı [$t(506)=-5.39$; $p < 0.01$] çocuk sahibi olmayan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7’deki bulgulara göre, YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu puanı [$t(506)=-3.98$; $p < 0.01$] çocuk sahibi olmayan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu puanlarında ise çocuk sahibi olma durumu değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 8

Çalışma durumu değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları

Değişkenler	Çalışma durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Post hoc
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Çalışıyorum	357	36.61	12.698	1.906	2/505	.150	
	Çalışmıyorum	127	39.13	14.604				
	Emekliyim	24	39.13	13.936				
	Toplam	508	37.36	13.280				
Zedelenmiş Otonomi	Çalışıyorum	357	40.91	13.900	4.759	2/505	.009**	2>1
	Çalışmıyorum	127	45.40	15.853				
	Emekliyim	24	44.46	16.960				
	Toplam	508	42.20	14.668				
Zedelenmiş Sınırlar	Çalışıyorum	357	23.63	6.116	2.216	2/505	.110	
	Çalışmıyorum	127	24.71	6.632				
	Emekliyim	24	22.21	7.150				
	Toplam	508	23.83	6.314				
Diğerleri Yönelimlilik	Çalışıyorum	357	36.49	9.638	.582	2/505	.559	
	Çalışmıyorum	127	36.37	9.291				
	Emekliyim	24	34.33	8.218				
	Toplam	508	36.36	9.484				
Aşırı Tetikte Olmak	Çalışıyorum	357	13.29	3.308	1.305	2/505	.272	
	Çalışmıyorum	127	13.77	3.642				
	Emekliyim	24	14.02	3.124				
	Toplam	508	13.44	3.389				
Erteleme Davranışı Toplam Puan	Çalışıyorum	357	35.10	13.031	5.724	2/505	.003**	2>3
	Çalışmıyorum	127	38.47	12.316				
	Emekliyim	24	30.08	10.766				
	Toplam	508	35.70	12.878				
YİYE-II Kaçınan Bağlanma	Çalışıyorum	357	2.98	.919	3.852	2/505	.022*	3>1
	Çalışmıyorum	127	3.12	.983				
	Emekliyim	24	3.48	1.142				
	Toplam	508	3.04	.952				
YİYE-II Kaygılı Bağlanma	Çalışıyorum	357	3.43	1.019	4.556	2/505	.011*	2>3
	Çalışmıyorum	127	3.66	1.099				
	Emekliyim	24	3.04	1.014				
	Toplam	508	3.47	1.047				

** $p<0.01$ * $p<0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 8’de katılımcıların çalışma durumu bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 8’deki bulgulara göre, zedelenmiş otonomi şema alanı puanları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(2/505)=4.75$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, çalışmayanlar ve çalışanlar arasındadır. Çalışmayan katılımcıların zedelenmiş otonomi şema alanı puanları en yüksek; çalışanların ise en düşük bulunmuştur. Kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanları puanlarında çalışma durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8'deki bulgulara göre, katılımcıların erteleme davranışı toplam puanları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(2/505)=5.72$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, çalışmayanlar ve emekliler arasındadır. Çalışmayan katılımcıların erteleme davranışı toplam puanları en yüksek; emekli katılımcıların ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 8'deki bulgulara göre, YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu puanları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(2/505)=3.85$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, emekli olanlar ve çalışanlar arasındadır. Emekli katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu puanları en yüksek; çalışanların ise en düşük bulunmuştur. YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu puanları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(2/505)=4.55$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, çalışmayanlar ve emekliler arasındadır. Çalışmayan katılımcıların YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu puanları en yüksek; emekli katılımcıların ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 9

Gelir düzeyi değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları

<i>Değişkenler</i>	<i>Gelir düzeyi</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>Post hoc</i>
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Düşük	111	40.16	14.915	4.422	2/505	.012*	1>3
	Orta	368	36.87	12.819				
	Yüksek	29	32.90	10.523				
	Toplam	508	37.36	13.280				
Zedelenmiş Otonomi	Düşük	111	45.84	16.055	9.503	2/505	.000**	1>3
	Orta	368	41.83	14.164				
	Yüksek	29	33.03	10.588				
	Toplam	508	42.20	14.668				
Zedelenmiş Sınırlar	Düşük	111	24.75	6.555	1.534	2/505	.217	
	Orta	368	23.55	6.254				
	Yüksek	29	23.86	5.998				
	Toplam	508	23.83	6.314				
Diğerleri Yönelimlilik	Düşük	111	36.63	9.859	.222	2/505	.801	
	Orta	368	36.36	9.341				
	Yüksek	29	35.31	10.082				
	Toplam	508	36.36	9.484				
Aşırı Tetikte Olmak	Düşük	111	14.18	3.701	3.405	2/505	.034*	1>3
	Orta	368	13.24	3.259				
	Yüksek	29	13.15	3.489				
	Toplam	508	13.44	3.389				
Erteleme Davranışı Toplam Puan	Düşük	111	39.88	13.299	7.782	2/505	.000**	1>3
	Orta	368	34.61	12.330				
	Yüksek	29	33.52	15.025				
	Toplam	508	35.70	12.878				

Tablo 9

Gelir düzeyi değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları (devamı)

YİYE-II Kaçınan Bağlanma	Düşük	111	3.23	.920	3.096	2/505	.046*	1>3
	Orta	368	2.99	.960				
	Yüksek	29	2.92	.890				
	Toplam	508	3.04	.952				
YİYE-II Kaygılı Bağlanma	Düşük	111	3.71	1.134	9.711	2/505	.000**	1>3
	Orta	368	3.45	1.001				
	Yüksek	29	2.77	.959				
	Toplam	508	3.47	1.047				

** $p<0.01$ * $p<0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 9’da katılımcıların gelir düzeyi bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 9’daki bulgulara göre, kopukluk ve reddedilmişlik [$F(2/505)=4.42$; $p<0.05$], zedelenmiş otonomi [$F(2/505)=9.50$; $p<0.01$] ve aşırı tetikte olma [$F(2/505)=3.40$; $p<0.05$] şema alanları puanları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı düşük gelir ve yüksek gelir düzeyinde olduğunu bildirenler arasındadır. Düşük gelir düzeyinde olan katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şema alanları puanları en yüksek; yüksek gelir düzeyindeki katılımcıların ise en düşüktür. Zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları puanlarında gelir düzeyi değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9’daki bulgulara göre, katılımcıların erteleme davranışı toplam puanları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(2/505)=7.78$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, düşük gelir ve yüksek gelir düzeyinde olanlar arasındadır. Düşük gelir düzeyinde olduğunu bildiren katılımcıların erteleme davranışı toplam puanları en yüksek; yüksek gelir düzeyinde olduğunu bildiren katılımcıların ise en düşüktür.

Tablo 9’daki bulgulara göre, katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu [$F(2/505)=3.09$; $p<0.05$] ve kaygılı bağlanma boyutu [$F(2/505)=9.71$; $p<0.01$] puanları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı, düşük gelir ve yüksek gelir düzeyinde olanlar arasındadır. Düşük gelir düzeyinde olduğunu bildiren katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu ve kaygılı bağlanma boyutu puanları en yüksek; yüksek

gelir düzeyinde olduğunu bildiren katılımcıların ise en düşüktür.

Tablo 10

Kiminle yaşıyor değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları

<i>Değişkenler</i>	<i>Kiminle yaşıyor</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>P</i>	<i>Post hoc</i>
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Annem/Babam ile	201	38.20	14.892	1.634	3/504	.164	
	Arkadaşlar ile	31	37.42	13.793				
	Kendi ailem ile	209	35.61	11.431				
	Yalnız	67	39.87	12.759				
	Toplam	508	37.36	13.280				
Zedelenmiş Otonomi	Annem/Babam ile	201	44.70	15.842	2.602	3/504	.035*	1>3
	Arkadaşlar ile	31	41.97	15.335				
	Kendi ailem ile	209	40.11	13.187				
	Yalnız	67	40.85	13.301				
	Toplam	508	42.20	14.668				
Zedelenmiş Sınırlar	Annem/Babam ile	201	24.25	6.136	1.784	3/504	.131	
	Arkadaşlar ile	31	24.00	5.933				
	Kendi ailem ile	209	22.92	6.488				
	Yalnız	67	24.96	6.146				
	Toplam	508	23.83	6.314				
Diğerleri Yönelimlilik	Annem/Babam ile	201	36.06	9.496	1.193	3/504	.313	
	Arkadaşlar ile	31	38.29	8.537				
	Kendi ailem ile	209	35.94	9.559				
	Yalnız	67	38.07	9.362				
	Toplam	508	36.36	9.484				
Aşırı Tetikte Olmak	Annem/Babam ile	201	13.56	3.592	.808	3/504	.520	
	Arkadaşlar ile	31	14.06	3.108				
	Kendi ailem ile	209	13.17	3.204				
	Yalnız	67	13.72	3.314				
	Toplam	508	13.44	3.389				
Erteleme Davranışı Toplam Puan	Annem/Babam ile	201	38.00	13.115	6.991	3/504	.000**	2>3
	Arkadaşlar ile	31	41.32	14.954				
	Kendi ailem ile	209	32.57	11.683				
	Yalnız	67	36.52	12.160				
	Toplam	508	35.70	12.878				
YİYE-II Kaçıngan Bağlanma	Annem/Babam ile	201	3.22	.911	3.450	3/504	.009**	1>3
	Arkadaşlar ile	31	3.01	.963				
	Kendi ailem ile	209	2.88	.957				
	Yalnız	67	2.95	.919				
	Toplam	508	3.04	.952				
YİYE-II Kaygılı Bağlanma	Annem/Babam ile	201	3.65	1.135	3.768	3/504	.005**	1>3
	Arkadaşlar ile	31	3.53	1.012				
	Kendi ailem ile	209	3.26	.931				
	Yalnız	67	3.56	1.028				
	Toplam	508	3.47	1.047				

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 10’da katılımcıların kiminle yaşadığı bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 10’daki bulgulara göre, katılımcıların zedelenmiş otonomi şema alanı puanları kiminle

yaşıyor değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=2.60$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı ebeveynleri (annesi ve/veya babası) ile yaşayanlar ve kendi ailesi (eşi ve/veya çocukları) ile yaşayanlar arasında saptanmıştır. Ebeveynleri (annesi ve/veya babası) ile yaşayan katılımcıların zedelenmiş otonomi şema alanı puanları en yüksek; kendi ailesi (eşi ve/veya çocukları) ile yaşayanların ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlarda kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 10'daki bulgulara göre, katılımcıların erteleme davranışı toplam puanları kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/504)=6.99$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı arkadaşlarıyla yaşayanlar ve kendi ailesi (eşi ve/veya çocukları) ile yaşayanlar arasında saptanmıştır. Arkadaşlarıyla yaşayan katılımcıların erteleme davranışı toplam puanları en yüksek; kendi ailesi (eşi ve/veya çocukları) ile yaşayanların ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 10'daki bulgulara göre, katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu [$F(3/504)=3.45$; $p<0.01$] ve kaygılı bağlanma boyutu [$F(3/504)=3.76$; $p<0.01$] puanları kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı ebeveynler (annesi ve/veya babası) ile yaşayanlar ve kendi ailesi (eşi ve/veya çocukları) ile yaşayanlar arasında saptanmıştır. Ebeveynleri (annesi ve/veya babası) ile yaşayan katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu ve kaygılı bağlanma boyutu puanları en yüksek; kendi ailesi (eşi ve/veya çocukları) ile yaşayanların ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 11

Alkol kullanım sıklığı değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları

Değişkenler	Alkol kullanımı	N	X	Ss	F	sd	p	Post hoc
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Ara sıra	240	37.38	12.775	1.743	2/505	.176	
	Sık sık	17	31.53	9.696				
	Yok	251	37.73	13.899				
	Toplam	508	37.36	13.280				
Zedelenmiş Otonomi	Ara sıra	240	42.18	13.819	2.393	2/505	.092	
	Sık sık	17	34.71	8.887				
	Yok	251	42.73	15.640				
	Toplam	508	42.20	14.668				

Tablo 11

Alkol kullanım sıklığı değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının tek yönlü ANOVA bulguları (devamı)

Zedelenmiş Sınırlar	Ara sıra	240	24.28	6.119	3.879	2/505	.021*	2>3
	Sık sık	17	26.88	5.600				
	Yok	251	23.20	6.466				
	Toplam	508	23.83	6.314				
Diğerleri	Ara sıra	240	35.83	8.762	.901	2/505	.407	
	Sık sık	17	35.47	9.395				
	Yok	251	36.93	10.135				
	Toplam	508	36.36	9.484				
Aşırı Tetikte Olmak	Ara sıra	240	13.53	3.265	.258	2/505	.773	
	Sık sık	17	12.99	2.527				
	Yok	251	13.39	3.558				
	Toplam	508	13.44	3.389				
Erteleme Davranışı	Ara sıra	240	36.50	12.933	1.130	2/505	.324	
	Sık sık	17	37.12	9.333				
	Yok	251	34.84	13.014				
	Toplam	508	35.70	12.878				
YİYE-II Kaçınan Bağlanma	Ara sıra	240	2.92	.913	7.950	2/505	.000**	3>2
	Sık sık	17	2.49	.808				
	Yok	251	3.19	.970				
	Toplam	508	3.04	.952				
YİYE-II Kaygılı Bağlanma	Ara sıra	240	3.46	1.018	.453	2/505	.636	
	Sık sık	17	3.25	1.305				
	Yok	251	3.49	1.057				
	Toplam	508	3.47	1.047				

** $p<0.01$ * $p<0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 11’de katılımcıların alkol kullanım sıklığı değişkeni bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 11’deki bulgulara göre, zedelenmiş sınırlar şema alanı puanları katılımcıların alkol kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(2/505)=3.87$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı sık sık alkol tüketenler ve hiç tüketmeyenler arasında saptanmıştır. Sık sık alkol tükettiğini belirten katılımcıların zedelenmiş sınırlar şema alanı puanları en yüksek; alkol tüketmeyenlerin ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlarda alkol kullanım sıklığı değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11’deki bulgulara göre, katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında alkol kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11’deki bulgulara göre, katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu puanları alkol

kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(2/505)=7.95$; $p<0.01$]. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, farkın kaynağı alkol tüketmeyenler ve sık sık tüketenler arasında saptanmıştır. Alkol tüketmediğini belirten katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu puanları en yüksek; sık sık alkol tükettiğini belirten katılımcıların ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu puanlarında alkol kullanım sıklığı değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 12

Tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları

<i>Değişkenler</i>	<i>Tanı konulmuş tıbbi bir rahatsızlık</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Evet	95	38.79	13.222	1.164	.245
	Hayır	413	37.03	13.288		
Zedelenmiş Otonomi	Evet	95	44.17	13.715	1.452	.147
	Hayır	413	41.75	14.858		
Zedelenmiş Sınırlar	Evet	95	25.00	6.128	2.008	.045*
	Hayır	413	23.56	6.332		
Diğerleri Yönelimlilik	Evet	95	38.11	9.857	1.995	.047*
	Hayır	413	35.96	9.362		
Aşırı Tetikte Olmak	Evet	95	13.87	3.278	1.350	.178
	Hayır	413	13.35	3.410		
Erteleme Davranışı	Evet	95	34.61	14.511	-.917	.360
Toplam Puan	Hayır	413	35.95	12.479		
YİYE-II Kaçınan	Evet	95	2.92	.912	-1.337	.182
Bağlanma	Hayır	413	3.06	.960		
YİYE-II Kaygılı	Evet	95	3.48	.975	.148	.882
Bağlanma	Hayır	413	3.46	1.063		

** $p<0.01$ * $p<0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 12’de tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık değişkenine göre erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 12’deki bulgulara göre, zedelenmiş sınırlar [$t(506)=2.00$; $p<0.05$] ve diğerleri yönelimlilik [$t(506)=1.99$; $p<0.05$] şema alanları puanları tanı konulmuş tıbbi bir rahatsızlığı olduğunu belirten katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şema alanları puanlarında tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 12’deki bulgulara göre, katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 12’deki bulgulara göre, katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu ve YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu puanlarında tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13

Tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları

Değişkenler	Tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlık	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Evet	43	43.65	19.057	3.278	.001**
	Hayır	465	36.78	12.483		
Zedelenmiş Otonomi	Evet	43	48.26	18.111	2.849	.005**
	Hayır	465	41.64	14.202		
Zedelenmiş Sınırlar	Evet	43	24.60	7.719	.840	.401
	Hayır	465	23.76	6.173		
Diğerleri Yönelimlilik	Evet	43	37.67	10.087	.950	.343
	Hayır	465	36.24	9.429		
Aşırı Tetikte Olmak	Evet	43	14.35	3.943	1.848	.065
	Hayır	465	13.36	3.325		
Erteleme Davranışı	Evet	43	35.74	12.767	.022	.982
	Hayır	465	35.70	12.902		
YİYE-II Kaçınan	Evet	43	3.24	1.052	1.495	.135
	Hayır	465	3.02	.941		
YİYE-II Kaygılı	Evet	43	3.76	1.247	1.949	.052
	Hayır	465	3.44	1.023		

** $p<0.01$ * $p<0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 13’te tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 13’teki bulgulara göre, kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı [$t(506)=3.27$; $p<0.01$] ile zedelenmiş otonomi şema alanı [$t(506)=2.84$; $p<0.01$] puanları tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığı olduğunu belirten katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların zedelenmiş özerklik, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanları puanlarında tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13'teki bulgulara göre, katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13'teki bulgulara göre, katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu ve kaygılı bağlanma boyutu puanlarında tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 14

Ebeveynlerde tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları

Değişkenler	Ebeveynlerde tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlık	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Evet	53	39.23	15.887	1.081	.280
	Hayır	455	37.14	12.945		
Zedelenmiş Otonomi	Evet	53	45.74	17.718	1.858	.064
	Hayır	455	41.79	14.237		
Zedelenmiş Sınırlar	Evet	53	23.98	7.412	.183	.855
	Hayır	455	23.81	6.182		
Diğerleri Yönelimlilik	Evet	53	37.92	10.168	1.270	.205
	Hayır	455	36.18	9.396		
Aşırı Tetikte Olmak	Evet	53	13.71	4.197	.600	.549
	Hayır	455	13.41	3.286		
Erteleme Davranışı	Evet	53	34.83	12.921	-.521	.603
Toplam Puan	Hayır	455	35.80	12.884		
YİYE-II Kaçınan	Evet	53	2.81	.879	-1.853	.064
Bağlanma	Hayır	455	3.06	.957		
YİYE-II Kaygılı	Evet	53	3.56	1.172	.643	.521
Bağlanma	Hayır	455	3.46	1.032		

**** $p<0.01$ * $p<0.05$; YİYE=Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri**

Tablo 14'te ebeveynlerde tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 14'teki bulgulara göre, erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarında katılımcıların ebeveynlerinde tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlık değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 15

Yaşam boyu kendine zarar verme davranışı değişkeni bakımından şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi bulguları

Değişkenler	Yaşamınız boyunca kendine zarar verici davranış	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Evet	29	48.45	17.681	4.727	.000**
	Hayır	479	36.69	12.682		
Zedelenmiş Otonomi	Evet	29	52.83	17.481	4.079	.000**
	Hayır	479	41.56	14.249		
Zedelenmiş Sınırlar	Evet	29	27.66	6.477	3.394	.001**
	Hayır	479	23.60	6.235		
Diğerleri Yönelimlilik	Evet	29	41.17	9.805	2.833	.005**
	Hayır	479	36.07	9.396		
Aşırı Tetikte Olmak	Evet	29	16.02	3.161	4.285	.000**
	Hayır	479	13.29	3.342		
Erteleme Davranışı	Evet	29	36.45	13.981	.321	.749
Toplam Puan	Hayır	479	35.66	12.823		
YİYE-II Kaçınan	Evet	29	3.23	1.112	1.137	.256
Bağlanma	Hayır	479	3.03	.941		
YİYE-II Kaygılı	Evet	29	3.84	1.204	1.961	.051
Bağlanma	Hayır	479	3.45	1.033		

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$; YİYE=Yaşın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Tablo 15'te kendine zarar verme davranışı değişkeni bakımından erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutları puanlarının farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 15'teki bulgulara göre, kopukluk ve reddedilmişlik [$t(506)=4.72$; $p < 0.01$], zedelenmiş otonomi [$t(506)=4.07$; $p < 0.01$], zedelenmiş sınırlar [$t(506)=3.39$; $p < 0.01$], diğerleri yönelimlilik [$t(506)=2.83$; $p < 0.01$] ve aşırı tetikte olma [$t(506)=4.28$; $p < 0.01$] şema alanları puanları yaşamı boyunca kendine zarar verme davranışında bulunduğunu belirten katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 15'teki bulgulara göre, katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında kendine zarar verme davranışı değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 15'teki bulgulara göre, katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu ve YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu puanlarında kendine zarar verme davranışı değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Erteleme Davranışı ve Bağlanma Stilleri

Arasındaki İlişkinin İncelemesine Yönelik Korelasyon ve Regresyon Analizi Bulguları

Erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Erteleme davranışının yordayıcılarının incelenmesi için iki modelli Hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri 0.01 ve 0.05 düzeyinde alınmıştır. Korelasyon bulguları Tablo 16’da verilmiştir:



Tablo16

Katılımcıların erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelemesine yönelik korelasyon bulguları

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Erteleme davranışı Toplam	35.70	12.87	1																
2. YİYE-II kaçınmacı	3.04	.95	.207**	1															
3. YİYE-II kaygılı	3.47	1.04	.302**	.396**	1														
4. YŞÖ Duygusal yoksunluk	9.91	4.71	.145**	.319**	.369**	1													
5. YŞÖ Başarısızlık	12.40	5.35	.390**	.277**	.481**	.315**	1												
6. YŞÖ Karamsarlık	12.65	5.80	.184**	.278**	.522**	.262**	.484**	1											
7. YŞÖ Sosyal izolasyon-güvensizlik	17.63	6.56	.211**	.345**	.500**	.531**	.484**	.583**	1										
8. YŞÖ Duyguları bastırma	11.52	4.85	.153**	.383**	.265**	.381**	.333**	.350**	.571**	1									
9. YŞÖ Onay arayıcılık	20.42	6.02	.194**	.053	.501**	.222**	.428**	.445**	.453**	.249**	1								
10. YŞÖ İç içe geçme bağımlılık	17.21	7.05	.265**	.379**	.534**	.482**	.627**	.527**	.562**	.415**	.422**	1							
11. YŞÖ Ayrıcalıklılık	23.83	6.31	.168**	.031	.169**	.148**	.257**	.277**	.403**	.298**	.428**	.194**	1						
12. YŞÖ Kendini feda	15.94	5.35	.019	.113*	.316**	.400**	.282**	.381**	.387**	.290**	.387**	.413**	.237**	1					
13. YŞÖ Terkedilme	9.43	4.20	.247**	.336**	.623**	.466**	.525**	.555**	.562**	.360**	.470**	.615**	.184**	.432**	1				
14. YŞÖ Cezalandırılma	20.88	5.92	-.022	.118**	.341**	.301**	.289**	.449**	.492**	.357**	.545**	.377**	.371**	.453**	.389**	1			
15. YŞÖ Kusurluluk	10.30	4.70	.305**	.398**	.499**	.501**	.648**	.435**	.610**	.475**	.319**	.618**	.200**	.301**	.624**	.315**	1		
16. YŞÖ Tehditler karşısında dayanıksızlık	12.59	5.078	.156**	.245**	.560**	.373**	.466**	.660**	.660**	.393**	.554**	.534**	.394**	.417**	.607**	.573**	.484**	1	

Tablo16

Katılımcıların erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelemesine yönelik korelasyon bulguları (devamı)

17. YŞÖ Yüksek standartlar	8.97	3.701	-.051	.025	.108*	.213**	.038	.213**	.282**	.255**	.435**	.167**	.344**	.316**	.221**	.363**	.170**	.303**	1
----------------------------	------	-------	-------	------	--------------	--------	------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---

Tablo 16'daki bulgulara göre erteleme davranışı toplam puanı ile duygusal yoksunluk ($r=.14$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.39$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.18$; $p<0.01$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($r=.21$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.15$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.19$; $p<0.01$), iç içe geçme/bağımlılık ($r=.26$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ($r=.16$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.24$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.30$; $p<0.01$) ve tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.15$; $p<0.01$) şema alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 16'daki bulgulara göre erteleme davranışı toplam puanı ile YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu ($r=.20$; $p<0.01$) ve YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu ($r=.30$; $p<0.01$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 16'daki bulgulara göre YİYE-II kaçınan bağlanma boyutu ile duygusal yoksunluk ($r=.31$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.27$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.27$; $p<0.01$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($r=.34$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.38$; $p<0.01$), iç içe geçme/bağımlılık ($r=.37$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.11$; $p<0.05$), terk edilme ($r=.33$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.11$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.39$; $p<0.01$) ve tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.24$; $p<0.01$) şema alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 16'daki bulgulara göre YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu ile duygusal yoksunluk ($r=.36$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.48$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.52$; $p<0.01$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($r=.50$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.26$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.50$; $p<0.01$), iç içe geçme/bağımlılık ($r=.53$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ($r=.16$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.31$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.62$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.34$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.49$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.56$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.10$; $p<0.05$) şema alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

İlişkili saptanan değişkenlerle yapılan iki modellenli hiyerarşik regresyon analizi bulguları aşağıdaki gibidir:

Tablo 17

Katılımcıların erteleme davranışının yordayıcılarının incelenmesine yönelik hiyerarşik regresyon analizi bulguları

<i>Model</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
1	(Sabit)	9.832	.000		
	YŞÖ Duygusal yoksunluk	.041	.790	.430	

	YŞÖ Başarısızlık	.249	4.073	.000**	10.151**	.22
	YŞÖ Karamsarlık	.029	.499	.618		
	YŞÖ Sosyal izolasyon güvensizlik	.004	.053	.958		
	YŞÖ Duyguları bastırma	.036	.708	.479		
	YŞÖ Onay arayıcılık	.155	2.689	.007**		
	YŞÖ İç içe geçme bağımlılık	.036	.579	.563		
	YŞÖ Ayrıcalıklılık	.140	2.912	.004**		
	YŞÖ Kendini feda	-.098	-1.998	.046*		
	YŞÖ Terk edilme	.079	1.274	.203		
	YŞÖ Cezalandırılma	-.224	-4.124	.000**		
	YŞÖ Kusurluluk	.090	1.384	.167		
	YŞÖ Tehditler karşısında dayanaksızlık	-.060	-.909	.364		
	YŞÖ Yüksek standartlar	-.110	-2.290	.022		
	(Sabit)		6.758	.000		
	YŞÖ Duygusal yoksunluk	.025	.471	.638		
	YŞÖ Başarısızlık	.250	4.121	.000**		
	YŞÖ Karamsarlık	.004	.070	.944		
	YŞÖ Sosyal izolasyon güvensizlik	-.006	-.088	.930		
	YŞÖ Duyguları bastırma	.028	.542	.588	9.66**	.24
	YŞÖ Onay arayıcılık	.123	2.041	.042*		
	YŞÖ İç içe geçme bağımlılık	.014	.224	.823		
2	YŞÖ Ayrıcalıklılık	.154	3.210	.001**		
	YŞÖ Kendini feda	-.089	-1.818	.070		
	YŞÖ Terk edilme	.036	.563	.573		
	YŞÖ Cezalandırılma	-.213	-3.955	.000**		
	YŞÖ Kusurluluk	.069	1.060	.289		
	YŞÖ Tehditler karşısında dayanaksızlık	-.081	-1.228	.220		
	YŞÖ Yüksek standartlar	-.088	-1.819	.069		
	YİYE-II kaçınmacı	.064	1.341	.180		
	YİYE-II kaygılı	.145	2.455	.014*		

Bağımlı değişken: Erteleme Davranışı

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

Yukarıda verilen iki modelli hiyerarşik regresyon analizi bulguları incelendiğinde, ilk modele eklenen şema boyutları ile modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(14/494)=10.15$; $p<0.01$). Sonuçlara göre, başarısızlık şeması ($\beta=.24$; $p<0.01$), onay arayıcılık şeması ($\beta=.15$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması ($\beta=.14$; $p<0.01$), kendini feda şeması ($\beta=-.09$; $p<0.05$), ve cezalandırılma şeması ($\beta=-.22$; $p<0.01$) erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Modelin açıklayıcılık oranı %22 olarak bulunmuştur ($R^2=.22$).

İkinci modele eklenen bağlanma stilleri ile modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(16/492)=9.66$; $p<0.01$]. Sonuçlara göre, başarısızlık şeması ($\beta=.25$; $p<0.01$), onay arayıcılık şeması ($\beta=.12$; $p<0.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması ($\beta=.15$; $p<0.01$), cezalandırılma şeması ($\beta=-.21$; $p<0.01$), ve YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu ($\beta=.14$; $p<0.05$) erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordamaktadır. İkinci modelde kendini feda şeması anlamlılığını kaybetmiştir. Modelin açıklayıcılık oranı %24 olarak bulunmuştur ($R^2=.24$). İkinci modelde birinci modele kıyasla %2 oranında bir artış olduğu görülmüştür.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, erteleme davranışı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri bağımsız değişken olarak ele alınarak erteleme davranışı ile ilişkisi araştırılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların sosyodemografik özelliklere göre erken dönem uyumsuz şema alanları, erteleme davranışı ve bağlanma boyutlarında farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar alanyazında daha önce yapılmış çalışmalarla birlikte ele alınmıştır.

4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırdığımızda, sadece aşırı tetikte olma şema alanında cinsiyetler arası farklılık bulunmuştur. Aşırı tetikte olma şema alanında erkek katılımcıların puanları, kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Fakat kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Mevcut çalışmanın sonucuna benzer şekilde Aktürk (2022) tarafından yapılan çalışmada da erkek katılımcıların aşırı tetikte olma şema alanından aldığı puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada kadın katılımcı sayısı daha fazla olmakla birlikte kadın ve erkek katılımcı sayıları birbirine yakındır. Mevcut çalışmada kadın katılımcı sayısı, erkek katılımcı sayısının yaklaşık iki katı olmasına rağmen benzer sonuç elde edilmiştir. Buna karşın Akhun (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, aşırı tetikte olma şema alanı hariç diğer tüm şema alanlarından erkek katılımcıların aldıkları puanlarda anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur. Akhun'un (2012) çalışmasında kadın katılımcı sayısı erkek katılımcı sayısının iki katından daha fazladır. Çalışmadan alınan sonuçlar, mevcut çalışma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Boysan'ın (2012) çalışmasında, erkek katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik şema alanından aldığı puanların daha yüksek olduğu; Kılıçarslan ve Can'ın (2021) ve Saygılı'nın (2014) çalışmalarında ise erkek katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik alanı ile zedelenmiş sınırlar şema alanlarından aldığı puanların daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Canıdemir (2019) erkek katılımcılarda zedelenmiş otonomi şema alanı dışında diğer tüm şema alanlarından alınan puanların; Tönbül (2020) ve Callak (2019) ise erkek katılımcılarda zedelenmiş sınırlar şema alanı dışında diğer tüm şema alanlarından alınan puanların daha yüksek olduğunu bulmuştur. Camara ve Calvete (2012) tarafından yapılan araştırmada kadın katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik şema alanına ait

olan terk edilme şeması ve zedelenmiş otonomi şema alanına ait olan başarısızlık şeması puanlarının, erkek katılımcıların ise kopukluk ve reddedilmişlik şema alanına ait olan duygusal yoksunluk şeması puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer yandan Çıkıt (2017), Yorulmaz (2019) ve Gün (2021), erken dönem uyumsuz şema alanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Alanyazındaki yapılmış çalışmalar incelendiğinde, kadın katılımcı sayılarının erkek katılımcı sayılarından daha fazla olduğu ve çoğunlukla erkek katılımcıların şema alanlarından aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların sonuçları değerlendirildiğinde; erkek katılımcıların sırasıyla kopukluk ve reddedilmişlik, aşırı tetikte olma, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi şema alanlarından aldıkları puanların kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada kadın katılımcı sayısı daha fazladır ve erkek katılımcıların aşırı tetikte olma şema alanından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları yaş grubu değişkenine göre karşılaştırdığımızda, yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuca benzer şekilde Gün (2021) de erken dönem uyumsuz şema alanlarında yaşa göre bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Buna karşın Canıdemir'in (2019) çalışmasında ise zedelenmiş otonomi şema alanı haricinde diğer tüm şema alanları ile yaş değişkeninin negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu; Akhun'un (2012) çalışmasında diğerleri yönelimlilik şema alanı haricinde diğer tüm şema alanları ile yaş değişkeninin negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu; Aktürk'ün (2022) çalışmasında kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından alınan puanların yaş değişkeni ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu; Aslan'ın (2020) çalışmasında kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar (aşırı tetikte olma) şema alanlarının yaş ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, katılımcıların yaşı arttıkça bu şema alanlarından alınan puanların azalmakta olduğu anlaşılmaktadır. Fakat mevcut çalışma sonuçlarının, bu çalışmalar ile benzer sonuçlar elde etmediği görülmektedir.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırdığımızda, lise ve altı mezunu katılımcılar ile lisansüstü mezunu katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şema alanlarından lise ve altı mezunu katılımcıların aldığı puanlar en yüksek; lisansüstü mezunu katılımcıların aldığı puanlar ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarından aldıkları

puanlarda eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Diğer çalışmalara bakıldığında eğitim düzeyi değişkeni bakımından ortak bir sonuç bulunmamaktadır. Aktürk'ün (2022) ve Yorulmaz'ın (2019) çalışmasında katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanlarda eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı fark bulunmamış, Gün'ün (2021) çalışmasında ise zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarında lisans mezunu katılımcıların puanları lisansüstü mezunlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları ilişki durumu değişkenine göre karşılaştırdığımızda, ilişkisi olmayan katılımcılar ile sözlü/nişanlı katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şema alanlarından ilişkisi olmayan katılımcıların aldığı puanlar en yüksek; sözlü/nişanlı katılımcıların aldığı puanlar ise en düşük bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar şema alanında ise ilişkisi olmayan katılımcılar ile evli olan katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar şema alanında ilişkisi olmayan katılımcıların aldığı puanlar en yüksek, evli olan katılımcıların aldığı puanlar ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların diğerleri yönelimlilik şema alanından aldıkları puanlarda ilişki durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Sonuçlara bakıldığında, ilişkisi olmayan katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bulgulara benzer şekilde Aktürk (2022), ilişkisi olmayan katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik şema alanından aldıkları puanların daha yüksek olduğunu bulmuştur. Canıdemir (2019) ve Aslan (2020) tarafından yapılan çalışmalarda bekar katılımcıların evli katılımcılara göre bütün şema alanlarından aldıkları puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gün (2021) bekar katılımcıların zedelenmiş otonomi ile kopukluk ve reddedilmişlik şema alanlarından aldıkları puanların ve Çolakoğlu (2012) bekar katılımcıların zedelenmiş sınırlar şema alanından aldıkları puanların evlilerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Fakat bu çalışmalarda bekar olup ilişkisi olan ve olmayan katılımcılar aynı grupta ele alınmıştır.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre karşılaştırdığımızda, çocuk sahibi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Çocuk sahibi olmayan katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından aldıkları puanlar daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlarda çocuk sahibi olma durumu değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır. İlişkili bulunan şema alanlarının güvensizlik, özerklik ve sorumluluk alma ile

ilgili olduğu görülmektedir. Yorulmaz (2019) ve Aktürk (2022) tarafından yapılan çalışmalarda ise erken dönem uyumsuz şemalar ile çocuk sahibi olma arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları çalışma durumu değişkenine göre karşılaştırdığımızda, sadece zedelenmiş otonomi şema alanında anlamlı fark bulunmuştur. Çalışmayan katılımcıların zedelenmiş otonomi şema alanından aldığı puanlar en yüksek; çalışan katılımcıların ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlarda çalışma durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Aktürk (2022), yaptığı çalışmada çalışmayan katılımcıların zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından aldıkları puanların çalışanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yorulmaz (2019) çalışmayan katılımcıların erken dönem uyumsuz şema puanlarının çalışanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Canıdemir (2019) ise yaptığı çalışmada, erken dönem uyumsuz şema alanlarından alınan puanların çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırdığımızda, düşük gelirli olduğunu bildiren katılımcılar ile yüksek gelirli olduğunu bildiren katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Düşük gelirli olduğunu bildiren katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlar en yüksek; yüksek gelirli olduğunu bildiren katılımcıların ise en düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcıların zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarından aldıkları puanlarda gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Aktürk'ün (2022) çalışmasında gelir düzeyini düşük olarak bildiren katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile zedelenmiş otonomi şema alanından aldıkları puanların, gelir düzeyini yüksek olarak bildiren katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Boysan (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, zedelenmiş sınırlar şema alanından alınan puanların yüksek gelir grubunda yer alan öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüş; diğer şema alanlarında ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Çakırca (2020) ise erken dönem uyumsuz şemalarda gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulmamıştır.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları kiminle yaşıyor değişkenine göre karşılaştırdığımızda, sadece zedelenmiş otonomi şema alanında kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Ebeveynleriyle yaşayan katılımcıların zedelenmiş otonomi şema alanından aldıkları puanlar en yüksek; kendi ailesi (eşi ve/veya

çocukları) ile yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlarda kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Taş'ın (2022) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şema boyutlarından alınan puanlarda kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Aktürk (2022) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmada da katılımcıların şema alanlarından aldıkları puanlarda kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı farklılaşma görülmemiştir.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları alkol kullanım sıklığı değişkenine göre karşılaştırdığımızda, sadece zedelenmiş sınırlar şema alanında anlamlı fark bulunmuştur. Sık sık alkol kullandığını bildiren katılımcıların zedelenmiş sınırlar şema alanından aldıkları puanlar en yüksek, hiç alkol kullanmadığını bildiren katılımcıların ise en düşük bulunmuştur. Katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlarda alkol kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Yorulmaz (2019) tarafından yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile alkol kullanımı ilişkili bulunmamıştır. Gülmez'in (2022) çalışmasında alkol kullanımı ile duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon, ayrıcalıklılık ve kusurluluk şema boyutları puanları pozitif; onay arayıcılık ve kendini feda şema boyutları puanları ise negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık değişkenine göre karşılaştırdığımızda, tanı konulmuş tıbbi bir rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Tanı konulmuş tıbbi bir rahatsızlığı olan katılımcıların zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarından aldıkları puanlar daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlarda tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Aslan (2020) tarafından yapılan çalışmada fiziksel rahatsızlığı olduğunu belirten katılımcıların zedelenmiş otonomi ile kopukluk şema alanlarından aldıkları puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre karşılaştırdığımızda, tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığı olan katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile zedelenmiş otonomi şema alanından aldıkları puanlar daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların

zedelenmiş özerklik, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlarda tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Aktürk (2022) tarafından yapılan çalışmada psikiyatrik rahatsızlığı olduğunu bildiren katılımcıların bütün şema alanlarından aldıkları puanların, psikiyatrik rahatsızlığı olmadığını bildiren katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Aslan (2020) ise katılımcıların şema alanlarından aldıkları puanlarda psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları ebeveynlerde tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre karşılaştırdığımızda, anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuca karşın Aktürk'ün (2022) çalışmasında; ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olduğunu bildiren katılımcıların bütün şema alanlarından aldıkları puanların, ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olmadığını bildiren katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanları yaşam boyu kendine zarar verme davranışı değişkenine göre karşılaştırdığımızda, bütün şema alanlarında anlamlı fark bulunmuştur. Yaşam boyu kendine zarar verme davranışında bulunduğunu bildiren katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarından aldıkları puanlar daha yüksek bulunmuştur. Yanıkkol İşler (2018) kendine zarar verme davranışında bulunan katılımcıların zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarından aldıkları puanların daha yüksek olduğunu bulmuştur.

4.2. Erteleme Davranışının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi

Yapılan çalışmada katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmamıştır. Erteleme davranışını inceleyen araştırmaların büyük bir kısmı üniversite öğrencileri ve akademik erteleme üzerine yapılmıştır. Yetişkin bireylerle yapılmış az sayıda çalışma bulunmaktadır. Yetişkinlerle yapılmış çalışmalara bakıldığında genel erteleme davranışında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulmayan çalışmaların sayısı fazladır (Ferrari ve diğerleri, 2005; Işık, 2019; Yazıcı, 2021). Balta (2023) ve Yılmaz (2023) ise erkek katılımcıların genel erteleme puanlarının kadınlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz'ın (2023) çalışmasında araştırma örneklemini kronik hastalığı bulunan kişiler oluşturmakta ve erteleme davranışında cinsiyetler arasındaki fark, erkeklerin iç motivasyon azlığı ile ilişkilendirilmektedir. Örneklemlerini öğretmen adaylarının oluşturduğu çalışmalarda, Ekşi ve Dilmaç (2010) erteleme puanlarında cinsiyetler arası farklılık bulmazken

Balkıs (2006) erkek öğretmen adaylarının erteleme puanlarının kadın öğretmen adaylarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Üniversite öğrencilerinin genel erteleme eğilimlerine yönelik yapılan çalışmalarda, kadın ve erkek öğrencilerin erteleme puanları arasında anlamlı fark olmadığını gösteren çalışmaların (Aytekin, 2023; Ferrari, 1992; Haghbın, 2006; McCown ve diğerleri, 1987; Öztürk Başpınar, 2020; Söylemez, 2019; Stead ve diğerleri, 2010; Yılmaz, 2021; Yurdakul, 2017) yanı sıra erkek öğrencilerin erteleme puanlarının kız öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da (Senecal ve diğerleri, 1995; Yıldırım, 2014; Yıldız, 2015) bulunmaktadır. Akademik erteleme eğiliminde ise cinsiyetler arası fark bulunmadığını (Mazlum, 2021; Solomon ve Rothblum, 1984; Yıldız, 2015) ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldıklarını (Akdoğan, 2013; Bulut, 2014; Kandemir, 2010) gösteren çalışmalar mevcuttur. Erkek katılımcılarının erteleme davranışının kadın katılımcılardan daha fazla olduğunu gösteren çalışmaların yanı sıra cinsiyetler arası farklılık bulunmadığını gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır.

Katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında yaş grubu değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Erteleme davranışı toplam puanı en yüksek olan grup 18-25 yaş, en düşük olan grup ise 46 yaş ve üzeri olarak bulunmuştur. Bu bulgulara benzer şekilde Yazıcı (2021), 19-30 yaş grubundaki katılımcıların genel erteleme davranışı puanlarının 31-40 yaş grubu ve 41 ve üzeri yaş grubundan daha yüksek olduğunu; 31-40 yaş grubundaki katılımcıların erteleme puanlarının ise 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Sonuçlara göre yaş yükseldikçe erteleme eğiliminin azaldığı söylenebilmektedir. Karaca'nın (2019) çalışmasında erteleme davranışının 20-29 yaş aralığında daha fazla olduğu bulunmuştur. Balta (2023) ise genel erteleme davranışının yaş gruplarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmasını üniversite öğrencileri ile yapan Yılmaz (2021) yaş ile erteleme puanları arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulurken üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Öztürk Başpınar, 2020; Söylemez, 2019; Stead ve diğerleri, 2010). Lisansüstü öğrencilerinin genel erteleme davranışlarına yönelik yapılan bir çalışmada da yaş değişkeni ile erteleme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Aytekin, 2023). Yıldız (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, genel erteleme davranışında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulmazken 24-26 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş gruplarına göre daha fazla akademik erteleme davranışında bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldız'ın (2015) çalışmasında yaş değişkenine göre genç katılımcıların genel erteleme ve akademik erteleme davranışlarında görülen bu farklılıktan yola çıkılarak; mevcut araştırmada erteleme davranışının yüksek

bulunduğu 18-25 yaş grubunun çoğunlukla üniversite öğrencileri ve yeni mezun olmuş kişilerden oluştuğu varsayıldığında, bu kişilerin ölçeği yanıtlarken akademik görevlerini de düşünmüş olabilecekleri ve buna bağlı olarak erteleme puanlarının yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Akademik erteleme ile ilgili çalışmaların yaş değişkeni yerine, çoğunlukla sınıf düzeyi değişkenine göre yapılmış olduğu görölmüştür. Sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık bulmayan çalışmaların (Kınık ve Odacı, 2020; Mazlum, 2021; Tosuntaş, 2022) yanı sıra üst sınıflarda akademik erteleme davranışının alt sınıflara göre daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bulut, 2014; Ekşi ve Dilmaç, 2010; Kandemir, 2010).

Katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Erteleme davranışı toplam puanlarının lisans mezunu katılımcılarda en yüksek, lise ve altı mezunlarında ise en düşük olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin de yüksek olduğu, bir işi yapmak için en iyi koşulları ve en uygun zamanı aramaları sonucunda erteleme davranışının daha fazla görölüyor olabileceği düşünülmektedir. Yazıcı (2021) çalışmasında lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların erteleme puanlarının ilkokul ve lise mezunu katılımcıların aldığı puanlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Işık (2019) üniversite ve lisansüstü mezunu olan katılımcılarda daha fazla erteleme davranışının göröldüğu sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan Balta (2023) lise ve altı mezunu katılımcıların erteleme puanlarının üniversite ve üstü mezunu katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yılmaz (2021) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında doktora grubundaki katılımcıların erteleme puanlarının diğer gruplara göre düşük olduğunu bulmuştur. Baltacı (2017), Karaca (2019) ve Yılmaz (2023) tarafından yapılan çalışmalarda ise bireylerin eğitim düzeyi ile erteleme davranışı puanları arasında anlamlı bir farklılık görölmemiştir.

Katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında ilişki durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. İlişkisi olmayan katılımcıların erteleme davranışı toplam puanları en yüksek; evli katılımcıların ise en düşük bulunmuştur. Yetişkinlerle ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda hem genel hem de akademik erteleme davranışında katılımcıların ilişki durumuna göre bir farklılık gözlenmemiştir (Akdoğan, 2013; Aytekin, 2023; Balta, 2023; Öztürk Başpınar, 2020). Buna karşın Işık (2019), Yazıcı (2021) ve Yılmaz (2023) tarafından yapılan çalışmalarda ise bekar katılımcıların erteleme puanlarının evli katılımcılardan yüksek olduğu bulunmuştur. Fakat bu çalışmalarda ilişkisi olan ve olmayan bekar katılımcılar aynı grupta ele alınmıştır.

Katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında çocuk sahibi olma durumu değişkeni bakımından anlamlı fark bulunmuştur. Sonuçlara bakıldığında, çocuk sahibi olmayan katılımcıların erteleme davranışı toplam puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Örneklemine lisansüstü öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada ise çocuk sahibi olma durumu ile erteleme puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Aytekin, 2023). Aytekin'in (2023) çalışmasında çocuk sahibi olanlar ile olmayanlar arasındaki oran mevcut çalışma ile yakın olmasına rağmen farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Fakat bu farklılığın araştırma örneklemelerinin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında çalışma durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Erteleme davranışı toplam puanlarının çalışmayan katılımcılarda en yüksek, emekli katılımcılarda ise en düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuca karşın yetişkinlerle ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda çalışma durumuna göre erteleme davranışı puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Aytekin, 2023; Balta, 2023; Öztürk Başpınar, 2020). Mevcut çalışmadan alınan sonucun, bu çalışmaların sonuçları ile uyumlu olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Düşük gelir düzeyinde olduğunu bildiren katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarının en yüksek; yüksek gelir düzeyinde olduğunu bildiren katılımcıların ise en düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonucun aksine Yazıcı (2021) gelir düzeyinin yüksek olduğunu bildiren katılımcıların erteleme puanlarının gelir düzeyinin düşük ve orta olduğunu bildiren katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Genel erteleme ve akademik ertelemeyi inceleyen bazı araştırmacılar ise erteleme puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı farklılık bulmamıştır (Akdoğan, 2013; Öztürk Başpınar, 2020; Yılmaz, 2021).

Katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Erteleme davranışı toplam puanları en yüksek olan katılımcıların arkadaşlarıyla yaşayanlar, en düşük olanların ise kendi ailesi (eşi ve/veya çocukları) ile yaşayanlar olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda katılımcıların kiminle yaşadığı değişkenine göre erteleme puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür (Aytekin, 2023; Yıldız, 2015). Gündoğdu (2021) ise ailesinin yanında yaşayan üniversite öğrencilerinin sorumluluk düzeyi arttıkça erteleme davranışlarının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Akademik erteleme üzerine yapılan çalışmalarda Kınık ve Odacı (2020) erteleme davranışı puanlarında öğrencilerin kiminle yaşadıkları değişkenine göre farklılaşma bulmamasına karşın Akdoğan (2013) üniversite öğrencilerinin akademik erteleme puanlarının kiminle yaşadıkları

değişkenine göre farklılaştığını bulmuştur. Çalışmasının sonucuna göre arkadaşlarıyla yaşayan öğrencilerin akademik erteleme puanları ailesiyle yaşayan ve yurttan kalan öğrencilerden daha yüksektir.

Katılımcıların erteleme davranışı toplam puanlarında alkol kullanım sıklığı, tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık, tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık, ebeveynlerde tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık ve yaşam boyu kendine zarar verme davranışı değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Kınık ve Odacı (2020) yaptıkları çalışmada alkol kullanan üniversite öğrencilerinin daha yüksek akademik erteleme puanlarına sahip olduğunu bulmuştur. Yılmaz (2023) çalışmasında diğer hastalıklara kıyasla psikiyatrik hastalığa sahip olan kişilerin erteleme davranışının daha fazla olduğu görülmüştür.

18-25 yaş grubunda, lisans mezunu olanlarda ve çalışmayanlarda erteleme davranışının yüksek olması, bu kişilerin yeni mezun olmuş olabileceğini ve günlük hayatta bağlı oldukları belli bir zaman çizelgesinin olmadığını akla getirmekte ve bununla birlikte erteleme davranışının sorumluluk alma ve zamanı yönetme becerileri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlarda yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, kiminle yaşıyor değişkenlerine göre erteleme davranışında gruplar arası farklılaşma olduğu görülmüştür. İncelenen sosyodemografik değişkenlerin çoğunluğunda gruplar arası anlamlı farklılaşma görülmesi nedeniyle *“Erteleme davranışında sosyodemografik değişkenlere göre gruplar arası anlamlı farklılıklar görülmektedir.”* olarak belirlenen birinci hipotezin kısmen doğrulandığı kabul edilmektedir.

4.3. Bağlanma Stillerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların YİYE-II kaygılı bağlanma boyutundan aldıkları puanlarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Fakat YİYE-II kaçınan bağlanma boyutunda, kadın katılımcıların aldıkları puanların erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmanın bulgularına benzer şekilde Ekşim (2016) ve ebeveynleri boşanmış bireylerle araştırmasını yürüten Ünlü (2015) kaygı boyutunda cinsiyete göre bir farklılaşma bulmamış, kaçınma boyutunda kadın katılımcıların aldıkları puanların erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bir diğer yandan Ayyıldız (2023) da çalışmasında kaygılı bağlanma boyutunda cinsiyete göre bir farklılaşma bulmamış ancak kaçınan bağlanma boyutunda erkek katılımcıların aldıkları puanların kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Evli bireylerle ve bekar olup ilişkisi olan bireylerle araştırma yapan Demir (2022) erkek

katılımcıların kaygı boyutundan aldıkları puanların kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulurken kaçınma boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Diğer çalışmalara bakıldığında, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olmadığını ortaya koyan çalışmaların sayısının fazla olduğu görülmektedir (Acar, 2022; Barut, 2023; Bayar, 2021; Kule, 2022; Sarıbal, 2017; Turan Çatık, 2021). Evli bireylerle çalışmasını yürüten Yanar Güngör (2019) de kaygı ve kaçınma boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlarda yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Kaçınan bağlanma boyutunda 46 yaş ve üzeri grubundaki katılımcıların aldıkları puanlar en yüksek iken 36-45 yaş grubundaki katılımcıların puanları en düşük bulunmuştur. Kaygılı bağlanma boyutunda ise 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanları en yüksek iken 46 yaş ve üzeri grubundaki katılımcıların puanları en düşük bulunmuştur. Bu bulgulara benzer şekilde Demir (2022) çalışmasında kaygılı bağlanma boyutunda 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kaçınan bağlanma boyutunda ise anlamlı fark görülmemiştir. Mevcut çalışmada katılımcıların bağlanma boyutlarında yaş grubu değişkenine göre farklılık görülmesine karşın katılımcıların bağlanma boyutlarından aldıkları puanlarda yaşa göre farklılık bulunmadığı gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bayar, 2021; Bulgurlu, 2021; Kule, 2022).

Katılımcıların YİYE-II kaygılı bağlanma boyutundan aldıkları puanlarda eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Fakat YİYE-II kaçınan bağlanma boyutunda eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Lise ve altı mezunu katılımcıların aldıkları puanlar en yüksek, lisansüstü mezunu katılımcıların puanları ise en düşük bulunmuştur. Bu sonuçlara benzer şekilde Ayyıldız (2023) kaygılı bağlanma boyutunda eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmazken kaçınan bağlanma boyutunun eğitim düzeyi ile düşük düzeyde anlamlı negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Buna göre, eğitim düzeyi azaldıkça kaçınan bağlanma boyutundan alınan puanlar artmaktadır. Açık (2022) lise ve altı mezunlarının kaçınan bağlanma puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Öte yandan Ekşim (2016) kaçınan bağlanma boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki bulmazken kaygılı bağlanma boyutu ile eğitim düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Buna göre, eğitim düzeyi azaldıkça kaygılı bağlanma boyutundan alınan puanlar artmaktadır. Bunların yanı sıra katılımcıların kaçınan ve kaygılı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlarda eğitim düzeyine göre anlamlı fark bulunmadığını gösteren

Çalışma sayısının oldukça fazla olduğu görülmektedir (Ayvaz Halıcı, 2022; Barut, 2023; Bayar, 2021; Demir, 2022; Erbaş, 2022; Kule, 2022;  nl , 2015).

Katılımcıların Y YE-II kaçıngan bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlarda ilişki durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Kaçıngan bağlanma boyutunda ilişkisi olmayan katılımcıların aldıkları puanlar en yüksek, ilişkisi olanların ise en düşük bulunmuştur. Kaygılı bağlanma boyutunda ilişkisi olmayan katılımcıların aldıkları puanlar en yüksek, evli ve sözlü/nişanlı olan katılımcıların puanları ise en düşük bulunmuştur. Sonuçlara göre, ilişkisi olmayan katılımcıların kaçıngan ve kaygılı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlar daha yüksektir. Daha önce yapılmış çalışmalara bakıldığında kaçınmacı bağlanma boyutunda bekar katılımcıların ve ilişkisi olmayanların anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur (Acar, 2022; Açık, 2022; Ayyıldız, 2023; Baltacıoğlu, 2016; Barut, 2023). Bayar (2021) ve Kule'nin (2022) alışmalarında ise kaçıngan bağlanma boyutunda ilişki durumuna göre anlamlı farklılık g r lmemiştir. Kaygılı bağlanma boyutunda bekar katılımcıların ve ilişkisi olmayanların aldıkları puanların daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Açık, 2022; Ayyıldız, 2023; Barut, 2023; Kule, 2022).

Katılımcıların Y YE-II kaçıngan bağlanma boyutundan aldıkları puanlarda ocuk sahibi olma durumu değişkeni bakımından anlamlı farklılık g r lmemiştir. Fakat kaygılı bağlanma boyutunda ocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. ocuk sahibi olmayan katılımcıların kaygılı bağlanma boyutundan aldıkları puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. ocuk sahibi olma durumu ile bağlanma boyutları arasındaki ilişkiye dair az veri bulunmaktadır. Baltacıoğlu'nun (2016) alışmasında kaygılı ve kaçıngan bağlanma boyutlarında ocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamasına karşın Barut'un (2023) alışmasında hem kaygılı hem de kaçıngan bağlanma boyutlarında ocuk sahibi olmayan katılımcıların puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Y YE-II kaçıngan bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlarda çalışma durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Kaçıngan bağlanma boyutunda emekli katılımcıların puanları en yüksek, çalışanların puanları ise en düşük bulunmuştur. Kaygılı bağlanma boyutunda çalışmayan katılımcıların aldıkları puanların en yüksek, emekli katılımcıların ise en düşük olduğu görülmüştür. Çalışma durumu ile bağlanma boyutları arasındaki ilişkiye dair az veri bulunmaktadır. Bir alışmada (Ayyıldız, 2023) kaygılı bağlanma boyutunda farklılık görülmezken kaçıngan bağlanma boyutunda çalışmayan katılımcıların aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat daha sonra gruplar arası yapılan karşılaştırmada farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmıştır. Erbaş

(2022) tarafından yapılan çalışmada ise çalışan katılımcıların kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma puanlarının çalışmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlarda gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Hem kaçınan bağlanma hem de kaygılı bağlanma boyutunda düşük gelir düzeyindeki katılımcıların aldıkları puanlar en yüksek, yüksek gelir düzeyindeki katılımcıların puanları ise en düşük bulunmuştur. Buna göre, gelir düzeyi yükseldikçe kaçınan ve kaygılı bağlanma boyutlarından alınan puanlar azalmaktadır. Bir çalışmada (Ayyıldız, 2023) kaygılı bağlanma boyutu ile aylık gelir arasında zayıf ve negatif ilişki bulunmuştur. Ayyıldız'ın (2023) çalışmasına göre gelir seviyesi yükseldikçe kaygılı bağlanma düzeyinin azaldığını söylemek mümkündür. Yapılan diğer çalışmalarda ise kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür (Açık, 2022; Barut, 2023; Bulgurlu, 2021; Ünlü, 2015).

Katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlarda kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Hem kaçınan bağlanma hem de kaygılı bağlanma boyutunda ebeveynleriyle yaşayan katılımcıların aldıkları puanlar en yüksek, kendi ailesiyle (eşi ve/veya çocukları) yaşayan katılımcıların puanları ise en düşük bulunmuştur. Bu sonuca karşın Erbaş (2022) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların kaçınan ve kaygılı bağlanma puanlarında kiminle yaşıyor değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların YİYE-II kaygılı bağlanma boyutundan aldıkları puanlarda alkol kullanım sıklığı değişkeni bakımından anlamlı farklılık görülmemiştir. Fakat YİYE-II kaçınan bağlanma boyutunda alkol kullanım sıklığı değişkeni bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlanma boyutundan alkol tüketmediğini belirten katılımcıların aldıkları puanlar en yüksek, sık sık alkol tükettiğini belirten katılımcıların puanları ise en düşük bulunmuştur. Kara (2019) tarafından yapılan çalışmada kaygılı bağlanma ile alkol kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken kaçınan bağlanma ile alkol kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kara'nın (2019) çalışması ile benzer olarak kaçınan bağlanma boyutundan alınan puanlar arttıkça alkol kullanımının azaldığı görülmektedir. Ceylan Çevik (2019) tarafından yapılan çalışmada ise kaçınan bağlanma boyutunda alkol kullanım sıklığına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat kaygılı bağlanma boyutunda alkol kullanmayanların aldıkları puanların her gün ve haftada 1-2 defa alkol kullanan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür.

Katılımcıların YİYE-II kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlarda tanı konulmuş tıbbi rahatsızlık, tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık, ebeveynlerde tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık ve yaşam boyu kendine zarar verme davranışı değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmamıştır.

4.4. Erteleme Davranışı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara göre erteleme davranışı ile duygusal yoksunluk şema boyutu, başarısızlık şema boyutu, karamsarlık şema boyutu, sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutu, duyguları bastırma şema boyutu, onay arayıcılık şema boyutu, iç içe geçme/bağımlılık şema boyutu, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şema boyutu, terk edilme şema boyutu, kusurluluk şema boyutu ve tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutu arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Kendini feda şema boyutu, cezalandırılma şema boyutu ve yüksek standartlar şema boyutu ile erteleme davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Daha önce yapılmış çalışmalara bakıldığında, şema boyutları ve erteleme davranışı ilişkisini inceleyen çalışma sayısının çok kısıtlı olduğu görülmüştür. Şema terapi modeli üzerinden genel erteleme davranışını inceleyen Işık'ın (2019) elde ettiği sonuçlara göre erteleme davranışı ile duygusal yoksunluk şema boyutu, başarısızlık şema boyutu, karamsarlık şema boyutu, sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutu, duyguları bastırma şema boyutu, onay arayıcılık şema boyutu, iç içe geçme/bağımlılık şema boyutu, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şema boyutu, terk edilme şema boyutu, kusurluluk şema boyutu, tehditlere karşı dayanıksızlık şema boyutu ve yüksek standartlar şema boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Erteleme davranışı ile kendini feda şema boyutu ve cezalandırılma şema boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Görüldüğü üzere mevcut çalışmada, erteleme davranışının ilişkili olduğu ve olmadığı şema boyutları Işık'ın (2019) sonuçlarıyla oldukça benzerdir. Sadece yüksek standartlar şema boyutu mevcut çalışmada erteleme davranışı ile ilişkili bulunmazken Işık (2019) yüksek standartlar şema boyutunun erteleme davranışı ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur.

Bu konuda yapılmış diğer çalışmalarda ise akademik erteleme ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir (Mazlum, 2021; Setayeshi Azhari, 2017; Tosuntaş, 2022). Mazlum (2021) tarafından yapılan çalışmada akademik erteleme davranışı ile başarısızlık şeması, yüksek standartlar şeması, yetersiz öz denetim şeması, duygusal yoksunluk şeması, karamsarlık şeması, güvensizlik şeması, bağımlılık şeması, kusurluluk şeması ve

dayanıksızlık şeması arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Mevcut çalışma ile benzer şekilde erteleme davranışı ile kendini feda ve cezalandırılma şemaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mevcut çalışmada duyguları bastırma, onay arayıcılık ve terk edilme şemaları ile erteleme davranışı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunurken Mazlum'un (2021) çalışmasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mevcut çalışmada yüksek standartlar şeması ile erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken Mazlum'un (2021) çalışmasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonucun, incelenen erteleme türlerinin farklı olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Setayeshi Azhari (2017) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile akademik erteleme davranışı ilişkili bulunmuş ve bu ilişkiye olumsuz mükemmeliyetçilik özelliğinin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Akademik erteleme ve erken dönem uyumsuz şemalar üzerine yapılan bir diğer çalışma ise Tosuntaş (2022) tarafından yapılmıştır. Tosuntaş (2022) çalışmasında duygusal yoksunluk şema boyutu, başarısızlık şema boyutu, karamsarlık şema boyutu, sosyal izolasyon şema boyutu, duyguları bastırma şema boyutu, onay arayıcılık şema boyutu, iç içe geçme şema boyutu, ayrıcalıklılık şema boyutu, kendini feda şema boyutu, terk edilme şema boyutu ve kusurluluk şema boyutu ile akademik erteleme puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulmuştur. Cezalandırılma şema boyutu, tehditlere karşı dayanıksızlık şema boyutu ve yüksek standartlar şema boyutu ile akademik erteleme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Mevcut çalışma ile Tosuntaş'ın (2022) çalışmasında, kendini feda şema ve tehditlere karşı dayanıksızlık şema boyutlarında farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Diğer şema boyutlarından elde edilen sonuçların ise benzer olduğu görülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlarda duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, terk edilme, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutları ile erteleme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar şema boyutları ile erteleme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Buna göre *“Erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.”* olarak belirlenen ikinci hipotezin kısmen doğrulandığı kabul edilmektedir.

4.5. Erteleme Davranışı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada erteleme davranışı ile kaçınan bağlanma boyutu ve kaygılı bağlanma boyutu arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanma boyutu ile erteleme davranışı arasındaki ilişki, kaçınan bağlanma boyutuna göre daha yüksektir.

Daha önce yapılmış çalışmalara bakıldığında bu konudaki çalışma sayısının çok sınırlı olduğu ve çalışmaların çoğunlukla akademik ertelemeyi ele aldığı görülmektedir. Kurland ve Siegel (2016) çalışmasını üniversite öğrencileri ile yürütmüştür. Bu çalışmada kaygılı bağlanma boyutundan yüksek puan alan öğrencilerin erteleme puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra kaçınma boyutundan yüksek puan alanların erteleme puanlarının yüksek olmadığı da görülmüştür. Erteleme davranışının, bağlanmanın kaygı boyutu ile daha fazla ilişkili olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada erteleme davranışı ile bağlanmanın hem kaygı hem de kaçınma boyutu ilişkili bulunmakla birlikte kaygı boyutunun kaçınma boyutundan daha yüksek ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Bağlanma stilleri ve akademik erteleme davranışını çalışmasına konu edinen Haghbin (2006), çalışmasında dörtlü bağlanma modelinden ve akademik ertelemeye yönelik ölçeklerden yararlanmıştır. Haghbin (2006) yaptığı çalışmada korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin erteleme davranışı ile pozitif ilişkili olduğunu, güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin ise negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Berber Çelik ve Odacı (2022) tarafından yapılan çalışmada da akademik erteleme davranışının saplantılı bağlanma stili ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Korkulu bağlanma stili olumsuz kendilik ve olumsuz diğerleri, saplantılı bağlanma stili olumsuz kendilik ve olumlu diğerleri, güvenli bağlanma stili olumlu kendilik ve olumlu diğerleri, kayıtsız bağlanma stili olumlu kendilik ve olumsuz diğerleri ile karakterizedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Erteleme davranışının ilişkili bulunduğu korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinde olumsuz kendilik modelinin yer edindiği görülmektedir. Saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri, benliğin olumsuz değerlendirildiği ve diğer insanlara bağımlılığın yüksek olduğu kaygılı bir süreç ile ilişkilidir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre bağlanma ve erteleme ilişkisinde, kaygı boyutunun ön plana çıktığı görülmektedir. Mevcut çalışmada erteleme davranışı ile bağlanmanın her iki boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ancak kaygı boyutunun daha yüksek bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Başka bir çalışma yine akademik erteleme üzerine yapılmıştır. Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanma stili kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yıldız'ın (2017)

sonuçlarına göre güvenli bağlanma stili kazandırmaya yönelik yapılan psikoeğitim programının katılımcıların akademik erteleme düzeylerinin azalmasında etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, güvenli bağlanma stili ile erteleme davranışı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve güvensiz bağlanma stilleri ile erteleme davranışı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Mevcut çalışmada erteleme davranışı ile pozitif ilişkili bulunan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları, güvensiz bağlanma stillerini oluşturan parçalardır. Buna göre Yıldız'ın (2017) çalışması ile mevcut çalışma sonuçlarının uyumlu olduğu görülmektedir.

Halama ve Pitel (2016) hemşireler ile yürüttüğü çalışmada, karar verme stilleri üzerinden ertelemeyi ele almış ve bağlanma stilleri ile ilişkisini incelemiştir. Karar vermeyi erteleme ile korkulu/kaçınan bağlanma ve kaygılı/saplantılı bağlanma stilleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. İlişkili bulunan stillerde kaygı boyutunun ön plana çıktığı görülmektedir. Mevcut çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları ile erteleme davranışı ilişkili bulunmakla birlikte kaygı boyutunun kaçınma boyutundan daha yüksek ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Erken dönemde ebeveynler ile etkileşimler sonucunda edinilen bağlanma stillerinin, yaşamın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan erteleme davranışı ile pozitif ilişkili bulunmasıyla; zihinlerindeki olumsuz benlik modelinin etkisiyle bir işi tamamlayamayacaklarına ya da başarısız olacaklarına yönelik olumsuz inançlar geliştiren kişilerde erteleme davranışının yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlarda bağlanmanın kaçınma boyutu ve kaygı boyutu ile erteleme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre *“Erteleme davranışı ile kaçınmacı bağlanma boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.”* olarak belirlenen üçüncü hipotezin ve *“Erteleme davranışı ile kaygılı bağlanma boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.”* olarak belirlenen dördüncü hipotezin doğrulandığı kabul edilmektedir.

4.6. Bağlanma Stilleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin

Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada bağlanma boyutları ile erken dönem uyumsuz şema boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; kaçınan bağlanma boyutu ile duygusal yoksunluk şema boyutu, başarısızlık şema boyutu, karamsarlık şema boyutu, sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutu, duyguları bastırma şema boyutu, iç içe geçme/bağımlılık şema boyutu, kendini feda şema boyutu, terk edilme şema boyutu, cezalandırılma şema boyutu, kusurluluk şema boyutu ve tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutu arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki

bulunmuştur. Kaçınan bağlanma boyutu ile onay arayıcılık şema boyutu, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şema boyutu ve yüksek standartlar şema boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Ekşim (2016) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ekşim'in (2016) çalışmasında kaçınan bağlanma boyutu ile yüksek standartlar şema boyutu, onay arayıcılık şema boyutu, kendini feda şema boyutu, cezalandırılma şema boyutu ve ayrıcalık şema boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken diğer şema boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Ekşim'in (2016) çalışmasında kaçınan bağlanma boyutu ile kendini feda şema boyutu ve cezalandırılma şema boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmamasına karşın mevcut çalışmada bu şema boyutları pozitif ilişkili bulunmuştur.

Demir (2022) çalışmasında kaçınan bağlanma boyutu ile başarısızlık şema boyutu, onay arayıcılık şema boyutu, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şema boyutu, kendini feda şema boyutu, cezalandırılma şema boyutu, tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutu ve yüksek standartlar şema boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulurken duygusal yoksunluk şema boyutunun negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu bulmuştur. Mevcut çalışmada ise kaçınan bağlanma boyutu ile duygusal yoksunluk şema boyutu arasında pozitif yönde ilişki olduğu; onay arayıcılık şema boyutu, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şema boyutu ve yüksek standartlar şema boyutu ile anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Demir'in (2022) çalışmasında karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve kusurluluk şema alt boyutları ile anlamlı ilişki bulunmazken mevcut çalışmada bu şema alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Mevcut çalışmada elde edilen sonuçların Demir'in (2022) çalışması ile uyumlu olmadığı görülmektedir.

Dörtlü bağlanma modeline göre araştırmasını yürüten Aydın (2020), kayıtsız bağlanma ile bütün şema boyutlarının pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Kayıtsız bağlanma, olumlu benlik ve olumsuz başkaları modellerinden oluşmakla birlikte yüksek kaçınma davranışını içermektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Körük (2017) ayrıcalıklılık-yetersiz öz denetim şema boyutu dışında diğer tüm şema boyutlarının kaçınan bağlanma boyutu ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Yaka (2011) erken dönem uyumsuz şemaların kaçınan bağlanma ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Mevcut çalışmada kaygılı bağlanma boyutu ile duygusal yoksunluk şema boyutu, başarısızlık şema boyutu, karamsarlık şema boyutu, sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutu, duyguları

bastırma şema boyutu, onay arayıcılık şema boyutu, iç içe geçme/bağımlılık şema boyutu, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şema boyutu, kendini feda şema boyutu, terk edilme şema boyutu, cezalandırılma şema boyutu, kusurluluk şema boyutu, tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutu ve yüksek standartlar şema boyutu olmak üzere bütün şema boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Benzer sonuçlara Demir (2022) ve Ekşim (2016) tarafından yapılan çalışmalarda da ulaşılmıştır. Bütün şema boyutlarının kaygılı bağlanma boyutu ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Demir, 2022; Ekşim, 2016). Kaygılı bağlanma boyutunun kaçınan bağlanma boyutuna göre erken dönem uyumsuz şemalar ile daha fazla ilişkili olduğu görülmektedir. Körük (2017) çalışmasında kaygılı bağlanma boyutu ile ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şema boyutu dışındaki diğer tüm şema boyutlarının ilişkili olduğunu bulmuştur. Yaka (2011) erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygılı bağlanma boyutu arasında pozitif yönde ve kaçınan bağlanmaya göre daha anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Aydın (2020) yaptığı çalışmada dörtlü bağlanma modelini kullanmıştır. Çalışmanın sonucunda, saplantılı bağlanmanın duygusal yoksunluk şema boyutu dışında diğer tüm şema boyutları ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Saplantılı bağlanma, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modelleri ile birlikte yüksek kaygı düzeyinden oluşmaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Mevcut çalışmanın daha önceki çalışmalarla oldukça benzer sonuçlara ulaştığı görülmektedir.

4.7. Erteleme Davranışını Yordayan Değişkenlerin Değerlendirilmesi

İki modelli hiyerarşik regresyon analizi bulgularına bakıldığında şema boyutlarının eklendiği ilk modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. İlk modelin sonuçlarına göre başarısızlık şeması, onay arayıcılık şeması, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması, kendini feda şeması ve cezalandırılma şeması (negatif yönde) erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca korelasyon analizi sonucunda kendini feda şeması ve cezalandırılma şeması ile erteleme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunmamasına rağmen regresyon analizinde kendini feda şeması ve cezalandırılma şemasının erteleme davranışının yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İkinci modele eklenen bağlanma boyutları ile modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre, kaygılı bağlanma boyutu erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kaygılı bağlanma boyutundan alınan yüksek puan alanların, erteleme davranışı puanlarının da yüksek olacağı ön görülmektedir. Kaçınan bağlanma boyutunun ise yordayıcı etkisi bulunmamıştır.

Bağlanma boyutlarının eklendiği ikinci modelde kendini feda şeması anlamlılığını kaybetmiştir. İkinci modelin sonuçlarına göre başarısızlık şeması, onay arayıcılık şeması, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması ve kaygılı bağlanma erteleme davranışını pozitif yönde anlamlı olarak yordarken cezalandırılma şeması erteleme davranışını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Buna göre başarısızlık, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemalarından ve kaygılı bağlanma boyutundan alınan puanlar arttıkça erteleme davranışı puanlarının da artacağı; cezalandırılma şemasından alınan puanlar arttıkça erteleme davranışı puanlarının azalacağı ön görülmektedir.

Sonuç olarak başarısızlık şeması, onay arayıcılık şeması, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması, cezalandırılma şeması (negatif yönde) ve kaygılı bağlanma boyutunun erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Alanyazında bu üç değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunmadığı görülmüştür. Erteleme davranışı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen Işık (2019), başarısızlık şeması ve terk edilme şemasının erteleme eğilimini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Başarısızlık şeması, mevcut çalışmada da erteleme davranışının yordayıcısı olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ulaşılan bu sonucun Işık'ın (2019) çalışmasıyla tutarlı olduğu görülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile akademik erteleme arasındaki ilişkiye yönelik yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Mazlum (2021) başarısızlık şeması, yüksek standartlar şeması, güvensizlik şeması, onay arayıcılık şeması ve terk edilme şemasının akademik erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Akademik erteleme davranışını onay arayıcılık şeması ve terk edilme şemasının negatif yönde yordadığı; başarısızlık şeması, yüksek standartlar şeması ve güvensizlik şemasının ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Mevcut çalışma ile benzer olarak başarısızlık şemasının erteleme davranışını yordadığı görülmekle birlikte onay arayıcılık şemasından alınan sonuçlardaki farklılık dikkat çekmektedir. Mazlum'un (2021) çalışmasında onay arayıcılık şeması erteleme davranışını negatif yönde yordarken mevcut çalışmada pozitif yönde yordamaktadır. Onay arayıcılık şemasına ilişkin alınan farklı sonuçların ölçülen erteleme türlerindeki farklılıktan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Buna göre onay arayıcılık şemasından alınan puanlar attıkça akademik erteleme puanlarının azalacağı ve genel erteleme puanlarının artacağı ön görülmektedir.

Akademik erteleme ve erken dönem uyumsuz şemalar ile yapılmış başka bir çalışmada başarısızlık şeması, karamsarlık şeması, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması ve kusurluluk

şemasının erteleme davranışını pozitif yönde yordadığı; terk edilme şeması, cezalandırılma şeması ve yüksek standartlar şemasının erteleme davranışını negatif yönde yordadığı görülmüştür (Tosuntaş, 2022). Mevcut çalışmada başarısızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve cezalandırılma şemalarından alınan sonuçların Tosuntaş'ın (2022) çalışmasındaki sonuçlar ile benzer olduğu görülmektedir.

Erteleme davranışı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, doğrudan bu ilişkiyi inceleyen bir çalışma olmadığı ve yapılmış çalışmaların akademik ertelemeye odaklandığı görülmektedir. Haghbin (2006) tarafından yapılan çalışmada, ertelemeyle alakalı olumsuz duyguların ve ertelemeyle ilgili sorunların toplam puanının saplantılı bağlanma stili tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bağlanmanın kaygı boyutunun, ertelemeyle alakalı olumsuz duyguların oldukça anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışma (Berber Çelik ve Odacı, 2022) ise bağlanma stilleri ve akademik ertelemenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Berber Çelik ve Odacı (2022) tarafından yapılan çalışmada saplantılı bağlanmanın akademik erteleme üzerinde doğrudan olumlu bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışma sonuçlarının bu konudaki kısıtlı çalışmalarda bağlanmanın kaygı boyutuyla ilişkili olarak elde edilen sonuçlarla kısmen uyumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak alanyazında erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve erteleme davranışını birlikte ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Mevcut çalışmada erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiş olup başarısızlık şeması, onay arayıcılık şeması, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması, cezalandırılma şeması (negatif yönde) ve kaygılı bağlanma boyutunun erteleme davranışını yordamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erteleme davranışı ve erken dönem uyumsuz şemaları bir arada ele alan çalışmalar incelendiğinde, mevcut çalışmada başarısızlık şemasından (Işık, 2019; Mazlum, 2021; Tosuntaş, 2022), ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve cezalandırılma şemalarından (Tosuntaş, 2022) alınan sonuçları destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Erteleme davranışı ve bağlanma stillerini bir arada ele alan çalışmalara bakıldığında, kaygı boyutunun yüksek olduğu saplantılı bağlanmanın erteleme davranışı üzerinde etkisi olduğunu gösteren çalışmalarla (Berber Çelik ve Odacı, 2022; Haghbin, 2006) mevcut çalışma sonucunun kısmen destek bulduğu görülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlarda erken dönem uyumsuz şemalar arasında başarısızlık, onay arayıcılık ve ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şema boyutlarının erteleme davranışını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Cezalandırılma şema boyutunun ise erteleme davranışını

negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Buna göre *“Erken dönem uyumsuz şemalar erteleme davranışını pozitif yönde yordamaktadır.”* olarak belirlenen beşinci hipotezin kısmen doğrulandığı kabul edilmektedir.

Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma boyutunun erteleme davranışını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Kaçınan bağlanma boyutu ise korelasyon analizinde pozitif ilişkili bulunmasına rağmen regresyon analizinde yordayıcı olarak bulunmamıştır. Buna göre *“Kaçınmacı bağlanma boyutu erteleme davranışını pozitif yönde yordamaktadır.”* olarak belirlenen altıncı hipotezin doğrulanmadığı ve *“Kaygılı bağlanma boyutu erteleme davranışını pozitif yönde yordamaktadır.”* olarak belirlenen yedinci hipotezin doğrulandığı kabul edilmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bağımsız değişken olarak kabul edilen erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stillerinin, bağımlı değişken olarak ele alınan erteleme davranışı ile ilişkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda Young Şema Ölçeği-Kısa Form3 (YŞÖ-KF3), Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ) ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) kullanılmıştır. Araştırmada 508 katılımcıya internet üzerinden ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, öneriler ve kısıtlılıklar aşağıda yer almaktadır.

Sosyodemografik değişkenlere göre erteleme davranışı incelendiğinde; 18-25 yaş grubunda, lisans mezunu olanlarda, ilişkisi olmayanlarda, çocuk sahibi olmayanlarda, çalışmayanlarda, gelir düzeyi düşük olanlarda ve arkadaşlarıyla yaşayanlarda karşılaştırıldıkları diğer gruplara göre erteleme davranışının daha fazla olduğu görülmüştür.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı ilişkisine bakıldığında; erteleme davranışı ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, terk edilme, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bağlanma stilleri ile erteleme davranışı ilişkisine bakıldığında; erteleme davranışı ile kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Erteleme davranışı ile bağlanmanın kaygı boyutu arasındaki ilişkinin, kaçınma boyutuna kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan analizlerle erteleme davranışının yordayıcıları arasında sırasıyla başarısızlık şeması, cezalandırılma şeması (negatif yönde), ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması, kaygılı bağlanma boyutu ve onay arayıcılık şemasının bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Korelasyon analizinde erteleme davranışı ile cezalandırılma şeması arasında anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir ancak yapılan regresyon analizinde cezalandırılma şemasının erteleme davranışının yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Mevcut çalışmada 508 katılımcıya ulaşılmıştır. Yapılacak olan diğer çalışmalarda daha fazla katılımcıya ulaşılabilir. Belirlenen sosyodemografik değişkenlerde gruplardaki kişi sayıları eşitlenebilir. Erteleme davranışının yüksek bulunduğu gruplardaki kişilerin zaman yönetimi becerileri, sorumluluk ve mükemmeliyetçilik düzeyleri araştırılabilir. Erteleme ile ilişkili

bulunan şemaların oluşmasına yol açan erken dönem yaşantılar ve mizaç özellikleri ile ilgili bir araştırma yapılabilir. Erteleme davranışının diğer türlerini ölçen farklı ölçekler kullanılabilir.

Mevcut çalışmanın kısıtlılıkları arasında, yanıtlanması gereken madde sayısının fazla olması ve anketi tamamlamanın uzun sürmesi bulunmaktadır. Bu sebeple katılımcıların sıkılmış olabileceği düşünülmektedir. Yapılacak olan diğer çalışmalarda, yanıtlanacak soru sayısına ve katılım süresinin uzun olmamasına dikkat edilebilir.

Mevcut çalışmada erteleme davranışı ile ilişkili bulunan şemalar ve kaygılı bağlanma boyutu, danışanların psikoterapi seanslarına düzenli katılımı ve kullanılan terapi yaklaşımına göre ev ödevlerini ya da seans içi uygulamaları tamamlamaları hakkında terapistin bilgi verebilir. Erteleme davranışının azaltılmasını hedefleyen seanslarda, ilişkili bulunan şemalara yönelik çalışmalar yapılabilir.

Literatürde erteleme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stillerini birlikte ele alan bir çalışma olmadığı görülmüştür. Erteleme davranışını inceleyen diğer çalışmalar çoğunlukla üniversite öğrencileriyle ve akademik erteleme üzerine yapılmıştır. Mevcut çalışmada, genel erteleme davranışı yetişkin örnekleme araştırılmış olup erteleme davranışının erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmiştir. Bu sebeple alanyazına katkı sağlandığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (2022). *Yetişkinlerin bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Açık, A. (2022). *Yetişkin bağlanma stillerinin somatizasyon ve depresyonla ilişkisi ve sosyal desteğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- 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.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Aktürk, Ş. (2022). *Erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon düzeyi ve ilişki doyumunun arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Aslan, D. (2020). *Erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Aydın, A. B. (2020). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aydoğan, D. (2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi Ankara.
- Aytekin, Ç. (2023). *Lisansüstü öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Ayvaz Halıcı, N. (2022). *Yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenlemeleri ile bağlanma stili arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Ayyıldız, A. Z. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Azak, C. (2019). *Genç erişkinlerde mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve erteleme davranışı ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balkıs, M. (2015). Erteleme eğilimi, akademik başarı ve akademik doyum ilişkisinde akılcı inançların farklılaştırıcı rolü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 87-107.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 159-170.
- Balkıs M. ve Duru, E. (2015). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychological of Education*, 31(3), 439-459.

- Balta, A. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Baltacı, A. (2017). Erteleme davranışı eğilimi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: Okul yöneticileri üzerine bir araştırma. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 3(1), 56-80.
- Baltacıoğlu, S. (2016). *Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge?. *Attachment theory and close relationship* içinde (s. 25-45). The Guilford Press.
- Barut, A. (2023). *Bağlanma ve somatizasyon arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Basan, F. (2020). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışları ile başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Afyon Kocatepe Üniversitesi örnekleme)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Batman Kavak, C. (2020). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J. ve Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. *Social Psychology: Handbook of basic principles* (2. baskı) içinde (s. 516-539). The Guilford Press.

- Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Beck, A. T. (2015). Theory of personality disorders. *Cognitive therapy of personality disorders* (3. baskı) içinde (s. 19-62). The Guilford Publication.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N. ve Brown, G. (1990). Beck self-concept test. *A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 191-197.
- Bemporad, J. R. (1984). From attachment to affiliation. *The American Journal of Psychoanalysis*, 44(1), 79-92.
- Beswick, G., Rothblum E. D. ve Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217.
- Blatt, S. J. ve Quinlan, P. (1967). Punctual and procrastinating students: a study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 31(2), 169-174.
- 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.
- Bowlby, J. (1947). *Forty-four juvenile thieves: their characters and home-life* (reprinted). Bailliere, Tindall&Cox.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, vol. 1: Attachment*. (2.baskı). Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1995). *Maternal care and mental health*. Jason Aronson Inc.

- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Briody, R. (1980). *An exploratory study of procrastination* [Doktora tezi, Southern Illinois University]. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 41(2-A), 590.
- Bulgurlu, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bulut, R. (2014). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. Da Capo Press.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it* (2. baskı). Da Capo Press.
- Callak, Y. (2019). *Psikolojik belirtiler ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkide şemaların aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Camara, M. ve Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 58-68.
- Canıdemir, S. (2019). *18-30 yaş arası bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Ceylan Çevik, S. (2019). *Batı Karadeniz bölgesinde alkol kullanan bireylerin bağlanma ve kişisel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Chu, A. H. C. 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.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çakırca, F. (2020). *Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2022). Subjective well-being in university students: what are the impacts of procrastination and attachment styles?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(5), 768-781.
- Çıkıt, B. (2017). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç yetişkinlerde kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Dattilio, F. M. (2005). The restructuring of family schemas: A cognitive-behavior perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(1), 15-30.
- Demir, D. (2022). *18 yaş ve üzeri bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Devi, R. ve Dhull, P. (2017). Procrastination: A behavior need to be changed to get success. *International Education & Research Journal*, 3(5), 475-476.

- Dryden, W. (2000). *Overcoming procrastination*. Sheldon Press.
- Effert, B. R. ve Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151-156.
- 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.
- Ekşim, S. (2016). *Bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Ellis, A. ve Knaus, W. J. (1979). *Overcoming procrastination*. A Signet Book.
- Erbaş, Ş. (2022). *Tek ebeveynli ailede yetişen bireylerin bağlanma stilleri ve aidiyet ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Eriş, B. (2022). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsel yaşam kalitesi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of research in personality*, 26(1), 75-84.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “working best under pressure”. *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still Procrastinating? The no-regrets guide to getting it done*. John Wiley & Sons, Inc.
- Ferrari, J. R., Doroszko, E., ve Joseph, N. (2005). Exploring procrastination in corporate settings: sex, status, and settings for arousal and avoidance types. *Individual Differences Research*, 3(2), 140-149.

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. ve McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J. ve Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1-6.
- 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*, 20(2), 85-94.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. Other Press.
- Freud, S. (1971). *Inhibitions, symptoms and anxiety* (A. Strachey, Çev.). Hogarth Press.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Şenkal Ertürk, İ. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 197-217.
- Grecco, P. R. (1984). *A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: Development of a procrastination self-statement inventory* [Yayımlanmamış doktora tezi]. California School of Professional Psychology.
- Gülmez, D. (2022). *Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Antalya Bilim Üniversitesi.
- Gün, M. (2021). *Yetişkinlerde görülen kaygı düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Gündoğdu, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde erteleme problemleri sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımları ve kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Hagbin, M. (2006). *Attachment styles and psychological separation in relation to procrastination: A psychodynamic perspective on the breakdown in volitional action* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Carleton University.

- Halama, P. ve Pitel, L. (2016). Relationship between adult attachment and decision making in hospital nurses is mediated by self-regulation ability. *Studia Psychologica*, 58(2), 122-133.
- Harlow, H. F. (1959). Love in infant monkeys. *Scientific American*, 200(6), 68-74.
- Harriot, 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 & Development*. 76(3), 317-324.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Işık, S. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı arasındaki ilişki: Şema terapi modelinde bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Şehir Üniversitesi.
- Kağan, M. (2010). Akılcı duygusal davranışsal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 38-59.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kara, B. (2019). *Batı Marmara Bölgesi'nde alkol kullanan bireylerin bağlanma ve kişisel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Karaca, H. M. (2019). *Genel erteleme eğiliminin tüketici satın alma davranışlarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.

- Karadağ, A. (2022). *Romantik ilişkilerde genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Karataş, H. (2022). *Bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: İşlevsel olmayan üstbilişsel inançların aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Kaur, H. ve Kaur, J. (2011). Perfectionism and procrastination: Cross cultural perspective. *FWU Journal of Social Sciences*, 5(1), 34-50.
- Kayıkçı, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, çocukluk çağı travması, erken dönem uyumsuz şemalar ve aldatma davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Kılıçarslan, İ. ve Can, F. Y. (2021). Genç yetişkinlerde romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(2), 118-141.
- Kınık, Ö. ve Odacı, H. (2020). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Bazı bireysel ve çevresel değişkenler bir etken olabilir mi?. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 10(1), 183-192.
- Kırkıkoğlu, B. (2018). *Depresyon ve kaygı belirtilerinin kişilerarası tarz ve erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Knaus, W. J. (1997). *Do it now! Break the procrastination habit* (Rev. Ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*. 15(5). 153.
- Kobak, R., Zajac, K. ve Madsen, S. D. (2016). Attachment disruptions, reparative processes, and psychopathology: Theoretical and clinical implications. *Handbook of attachment*

theory, research, and clinical applications (3. baskı) içinde (s. 25-39). The Guilford Press.

Körük, S. (2017). Early maladaptive schemas and attachment styles predicting tendencies in intimate relationship. *European Journal of Education Studies*, 3(9), 393-411.

Kule, Z. (2022). *Bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Kurland, R. M. ve Siegel, H. I. (2016). Attachment and academic classroom behavior: Self-efficacy and procrastination as moderators on the influence of attachment on academic success. *Psychology*, 7, 1061-1074.

Lamb, M. E. ve Campos, J. J. (1982). *Development in infancy: An introduction*. Random House.

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.

Lay, C. H. (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior and Personality*, 3(3), 201-214.

Lay C. H. ve Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 647-662.

Lumley, M. N. ve Harkness, K. L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 639-657.

Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66-104.

Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* içinde (s. 121-160). University of Chicago Press.

- Mason, O., Platts, H. ve Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(4), 549-564.
- Mazlum, A. (2021). *Akademik erteleme davranışının erken dönem uyumsuz şemalar ve stresle baş etme biçimleri çerçevesinde değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- McCown, W., Petzel, T. ve Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8(6), 781–786.
- Milgram, N. A. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de Psicología*, 35, 83-102.
- Milgram, N. A., Batori, G. ve Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487-500.
- Milgram, N. A., Sroloff, B. ve Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197-212.
- Milgram, N. ve Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141-156.
- Missildine, P. (1963). *Your inner child of the past*. Simon and Schuster.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 405–413.
- Murphy, B. ve Bates, G. W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 835-844.
- Nakash-Eisikovits, O., Dutra, L. ve Westen, D. (2002). Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(9), 1111-1123.

- Oldmeadow, J. A., Quinn, S. ve Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149.
- Öztürk Başpınar, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 15(2), 1197-1219.
- Piaget, J. (1958). *The construction of reality in the child* (4. Baskı). Basic Books.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2019). *Şema terapi: Ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.). Psikonet. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Rothblum E. D., Solomon, L. J. ve Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Saygılı, G. (2014). *Erken döneme ilişkin gelişimsel etmenler ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Schmit, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. ve Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 295-321.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* içinde (s. 71-96). Plenum Press.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.

- Senecal, C., Koestner, R. ve Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Setayeshi Azhari, M. (2017). Early maladaptive schemas and academic procrastination in students: The mediating role of perfectionism. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 76-82.
- Shaver, P., Hazan, C. ve Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. *The psychology of love* içinde (s. 68-99). Yale University Press.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., Gross, J. K., Stern, J. A. ve Cassidy, J. (2016). A lifespan perspective on attachment and care for others: Empathy, altruism, and prosocial behavior. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (s.878-916). The Guilford Press.
- Silver, M., ve Sabini, J. (1982). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 11(2), 207-221.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Solomon, L. J., ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20(1), 75-84.
- Söylemez, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışı ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Stead, R., Shanahan, M. J. ve Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll g oto therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

- Şimşek, A. (2012). Araştırma modelleri. A. Şimşek (Ed.), *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri içinde* (s. 80-107). Anadolu Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. baskı). Boston, MA: Pearson.
- Tansı, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz-düzenleme ve kararsızlık düzeylerinin erteleme davranışlarını yordayıcılığı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Taş, R. (2022). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Thompson, R. A. (2016). Early attachment and later development: reframing the questions. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications içinde* (s.330-348). The Guilford Press.
- Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Tosuntaş, F. B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının çok boyutlu mükemmeliyetçilik aracılığıyla akademik erteleme davranışlarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Towler, A. J. ve Stuhlmacher, A. F. (2013). Attachment styles, relationship satisfaction, and well-being in working women. *The Journal of Social Psychology*, 153(3), 279-298.
- Tönbül, Ö. (2020). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile benlik farklılaşma düzeylerinin evlilik ilişkisi inançları üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Turan Çatık, B. (2021). *Bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, kıskançlık nedenleri ve öfke ifade tarzıyla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (11. baskı). Epsilon.

- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49(3), 372-389.
- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y. ve Bögers, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 316-332.
- Yaka, A. İ. (2011). *Bağlanma, erken döneme yönelik şemalar, öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yanar Güngör, Z. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yanikkol İşler, D. (2018). *Erken dönem uyumsuz şemalarla kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişki: Duygu düzenleme ve kişiler arası ilişki tarzlarının aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yazıcı, P. (2021). *Bireylerde kendini aldatma ve mükemmeliyetçiliğin erteleme davranışı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yıldırım, N. N. (2014). *Üniversite öğrencilerinde erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Yıldız, F. G. (2015). *Üniversite öğrencilerinin genel erteleme düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Üniversitesi.
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.

- Yılmaz, H. (2021). *Üniversite öğrencilerinde hayal kurma, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Yılmaz, M. Ş. (2023). *Kronik hastalığı olan kişilerde erteleme davranışı varlığının tedavi uyumu üzerine etkisinin değerlendirilmesi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Yorulmaz, E. (2019). *Alkol ve sigara kullanımında erken dönem uyumsuz şemaların, ebeveynlik stillerinin ve psikolojik esnekliğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (Düzenlenmiş baskı). Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi*. (T. V. Soylu, Çev.). Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2003).
- Young, L., Kolubinski, D. C. ve Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing. *Heliyon*, 6(6), 1-7.
- Yurdakul, A. N. N. (2017). *Ertelemeciliğin rahatsızlığa dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gamze Aydın tarafından Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayı danışmanlığında tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, yetişkinlerin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla katılımcılardan 3 adet ölçeği yanıtlaması istenmektedir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılar istediği aşamada çalışmaya katılmaktan vazgeçme hakkına sahiptir. Katılımcıların yanıtları gizli tutulacak ve sadece tez çalışması için kullanılacaktır. Uygulama süresi yaklaşık 20 dakikadır. Bütün soruların eksiksiz ve içtenlikle cevaplanması araştırmanın amacına ulaşabilmesi için önemlidir. Çalışma ile ilgili sorularınız için araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

☐ Çalışmaya katılmayı **kabul ediyorum.**

Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer

Yaşınız:

- ☐ 18-25
- ☐ 26-35
- ☐ 36-45
- ☐ 46-55
- ☐ 56-65

Eğitim Düzeyiniz:

- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Ön Lisans
- ☐ Lisans
- ☐ Lisansüstü

İlişki Durumunuz:

- ☐ İlişkisi yok
- ☐ İlişkisi var
- ☐ Sözlü/Nişanlı
- ☐ Evli

Çocuk sahibi misiniz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Çalışma Durumunuz:

- ☐ Çalışıyorum
- ☐ Çalışmıyorum
- ☐ Emekliyim

Gelir Düzeyiniz:

- ☐ Düşük
- ☐ Orta
- ☐ Yüksek

Kimle yaşıyorsunuz?

- ☐ Kendi ailem ile (Eşim/Çocuğum ile)
- ☐ Annem/Babam ile
- ☐ Arkadaşlar ile
- ☐ Yalnız

Alkol kullanımınız var mı?

- ☐ Yok
- ☐ Ara sıra
- ☐ Sık sık

Madde kullanımınız var mı?

- ☐ Yok
- ☐ Var

Tanı konulmuş tıbbi bir rahatsızlığınız var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Ebeveynlerinizde tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlık var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Yaşamınız boyunca kendinize zarar verici davranışlarda bulundunuz mu?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Ek 3: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

YŞÖ

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

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

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

Derecelendirme:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1- Benim için tamamıyla yanlış | 4- Benim için orta derecede doğru |
| 2- Benim için büyük ölçüde yanlış | 5- Benim için çoğunlukla doğru |
| 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla | 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor |

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

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

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

71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur, eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

Ek 4: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)

GENEL ERTELEME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

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

1- Hiç uymuyor

2- Kısmen uymuyor

3- Nötr

4- Kısmen uyuyor

5- Tamamıyla uyuyor

1 Yapmam gereken işleri teslim tarihinin hemen öncesine kadar yapmam 1 2 3 4 5

2 Sabah uyanma zamanı geldiğinde hemen yataktan kalkarım* 1 2 3 4 5

3 Bir mektubu yazdıktan sonra, onu göndermeden önce günlerce bekletirim. 1 2 3 4 5

4 Yapmam gereken telefon görüşmelerini zamanında yaparım* 1 2 3 4 5

5 Sadece oturup yapmak dışında hiçbir şey gerektirmeyen işleri bile günlerce bekletirim 1 2 3 4 5

6 Yapmak zorunda olduğum işleri genellikle ertelerim. 1 2 3 4 5

7 Görevlerimi zamanında tamamlamak için genellikle aceleyle bitirmek zorunda kalırım 1 2 3 4 5

8 Bir işi (ödev/çalışma) teslim tarihine yetiştirmem gerektiğinde, genellikle başka şeyler yaparak zamanımı boşa harcarım. 1 2 3 4 5

9 Randevularım için evden erken çıkmayı tercih ederim*. 1 2 3 4 5

10 Genellikle bir görev bana verildikten hemen sonra onu yapmaya başlarım*. 1 2 3 4 5

11 Genellikle bir işi ayrılan zamandan daha sonra bitiririm 1 2 3 4 5

12 Bana öyle geliyor ki, genelde yılbaşı ya da doğum günü hediyesi alışverişlerimi son dakikada yapıyorum 1 2 3 4 5

13 Genellikle temel ihtiyaçları bile son dakikada satın alırım 1 2 3 4 5

14 Sürekli olarak “yarın yapacağımı” derim 1 2 3 4 5

15 Genellikle akşam oturup dinlenmeden önce, yapmak zorunda olduğum bütün işleri bitiririm* 1 2 3 4 5

*Sorular tersten puanlanır.

Ek 5: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

(YİYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımından geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZ GEÇMİŞ

Gamze Aydın, Bursa Uludağ Üniversitesi Psikoloji bölümünden 2020 yılında mezun olmuştur. Lisans mezuniyetinin ardından Bursa’da bir özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde çalışmaya başlamıştır. 2024 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programını tamamlamıştır. Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur ve ekibi tarafından verilen Kognitif ve Davranış Terapileri eğitimine devam etmektedir.

