

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE ERTELEME DAVRANIŞININ
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
İrem UYSAL

İstanbul, 2024

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE ERTELEME DAVRANIŞININ
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
AÇISINDAN İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
İrem UYSAL

Öğrenci No
2120039036

ORCID ID
0000-0001-5562-8944

Danışman
Prof. Dr. Pervin NEDİM BAL

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yetişkinlerde Erteleme Davranışının Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 04/11/2024

İrem UYSAL

04/11/2024

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2120039036 numaralı **İrem UYSAL**'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkinlerde Erteleme Davranışının Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 22/10/2024 tarih ve 2024/45 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Prof. Dr. Pe*** NE*** BA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Prof. Dr. Se*** BU***
(İbn Haldun Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : İrem UYSAL
Danışmanı : Prof. Dr. Pervin NEDİM BAL
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2024
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik, Psikolojik İyi Oluş

ÖZ

YETİŞKİNLERDE ERTELEME DAVRANIŞININ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma nicel araştırma yöntemleri içinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaşından büyük 432 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında “Demografik Bilgi Formu”, “Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 28 programından yararlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik toplam puanı ve üç alt-boyut puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Tersine, erteleme davranışı ile psikolojik iyi oluş arasında ise düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde, psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik toplam puanı ve iki alt-boyut puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak psikolojik iyi oluş ile sosyal mükemmeliyetçilik alt-boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sonuç olarak, yetişkin bireylerde erteleme davranışı düzeyleri arttıkça mükemmeliyetçilik toplam puanı ve üç alt-boyut puanları da artmaktadır. Tersine, erteleme davranışı düzeyleri arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ise düştüğü bulunmuştur. Benzer biçimde psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça, mükemmeliyetçilik toplam puanı ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt-boyut puanlarının ise düştüğü saptanmıştır.

Name and Surname : İrem UYSAL
Supervisor : Prof. Dr. Pervin NEDİM BAL
Degree and Date : Master's (Thesis), 2024
Major : Clinical Psychology
Keywords : Procrastination Behavior, Perfectionism, Psychological Well-Being

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PROCRASTINATION BEHAVIOR IN ADULTS IN TERMS OF PERFECTIONISM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

In this study, it was aimed to examine procrastination behavior in terms of perfectionism and psychological well-being. For this purpose, the research was carried out with the relational survey model, which is one of the quantitative research methods. The study group of the study consisted of 432 adults over the age of 18. "Demographic Information Form", "General Procrastination Tendency Scale (GEES)", "Multidimensional Perfectionism Scale" and "Psychological Well-Being Scale" were used to collect the research data. SPSS 28 program was used in the analysis of the research data.

According to the findings, there were weak positive significant relationships between procrastination behavior and perfectionism at total level and its three sub-dimensions. On the contrary, a weak negative significant correlation was found between procrastination behavior and psychological well-being. Similarly, weak negative significant relationships were found between psychological well-being and perfectionism at total level, and its two sub-dimensions.

As a result, it was found that as the level of procrastination behavior increased in adults, the level of perfectionism also increased at both total level and sub-dimensions level. On the contrary, while the level of procrastination behavior increased, the level of psychological well-being decreased. Similarly, it was found that as the level of psychological well-being increased perfectionism total score and perfectionism towards oneself and perfectionism towards others sub-dimension scores decreased.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iii
KISALTMALAR	iv
SÖZLÜK.....	v
GİRİŞ	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Erteleme Davranışı	6
1.1.1. Ertelemenin Kökeni	7
1.1.2. Erteleme Tanımları.....	8
1.1.3. Erteleme ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	10
1.1.4. Ertelemenin Boyutları	11
1.1.5. Erteleme Türleri	13
1.1.6. Ertelemenin Nedenlerine Yönelik Açıklamalar	14
1.1.7. Erteleme Davranışı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	15
1.2. Mükemmeliyetçilik Kavramı	18
1.2.1. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	20
1.2.2. Mükemmeliyetçiliği Etkileyen Etmenler	21
1.2.3. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	23
1.2.4. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	25
1.3. Psikolojik İyi Oluş.....	26
1.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları	27
1.3.1.1. Özerklik	28
1.3.1.2. Çevresel Hakimiyet	28
1.3.1.3. Bireysel Gelişim	29
1.3.1.4. İnsanlarla Olumlu İlişkiler.....	29
1.3.1.5. Yaşam Amacı	29
1.3.1.6. Öznel Kabul.....	30
1.3.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	30
1.3.3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	31

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	34
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	34
2.3. Veri Toplama Araçları	34
2.3.1. Demografik Bilgi formu.....	34
2.3.2. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ).....	35
2.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	35
2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	36
2.4. Verilerin Analizi.....	37

3. BULGULAR

3.1. Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri.....	38
3.2. Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Verilere Dair Bulgular.....	39
3.3. Korelasyon ve Regresyon Analizleri	40
3.4. Fark Analizleri	43

TARTIŞMA.....	51
----------------------	-----------

SONUÇ	61
--------------------	-----------

KAYNAKÇA.....	65
----------------------	-----------

EKLER

Ek- 1: Etik Kurul Onayı	80
Ek- 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu	81
Ek- 3: Demografik Bilgi Formu	82
Ek- 4: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ).....	83
Ek- 5: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	84
Ek- 6: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	86

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı Bilgileri.....	38
Tablo 2. Verilerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ile Güvenirlik Sonuçları.....	39
Tablo 3. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Verilere İlişkin Betimsel Analizler	40
Tablo 4. Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Korelasyon Analizi	41
Tablo 5. Erteleme Davranışı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi	42
Tablo 6. Erteleme Davranışı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Regresyon Analizi	43
Tablo 7. Cinsiyete Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi	43
Tablo 8. Medeni Duruma Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi	44
Tablo 9. Çalışma Durumuna Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenlerinin Puan Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi.....	45
Tablo 10. Ebeveyn Medeni Durumuna Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	46
Tablo 11. Kardeş Sayısına Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	47
Tablo 12. Eğitim Düzeyine Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	48
Tablo 13. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	49

KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
ÇBMÖ	: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
GEEÖ	: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği
Ort.	: Ortalama
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)
vd.	: ve diğerleri

SÖZLÜK

Erteleme Davranışı: Erteleme, bir işin ya da görevin yapılmasını planlanan zamandan daha ileri bir zamana bırakılmasıdır. Genellikle bilinçli olarak, yapılması gereken önemli işleri geciktirip yerine daha az önemli veya keyif veren aktiviteleri tercih etme eğilimidir. Erteleme, kişinin hem görevlerin tamamlanmasında hem de duygusal durumunda olumsuz sonuçlara yol açabilir (Terzioğlu, 2022).

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi veya başkaları için ulaşılması zor ya da gerçekçi olmayan hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için sürekli yüksek bir çaba göstermesidir. Bu durum, öz eleştiri, hata yapma korkusu ve aşırı beklentilerle birlikte stres, düşük benlik saygısı ve uyum problemleriyle ilişkilendirilebilir (Başcı ve Hamamcı, 2022).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, bireyin kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesi, yaşamdan memnuniyet duyması ve duygusal açıdan dengeli olmasıdır. Kişinin yaşamda anlam bulma, kendini geliştirme, olumlu ilişkiler kurma ve stresle başa çıkma gibi özelliklerini içerir. Bu kavram, bireyin hem ruhsal hem de duygusal sağlığını kapsar (Tatlıhoğlu, 2015).

GİRİŞ

Erteleme, işlerin veya görevlerin zamanında yapılmaması anlamına gelir. Bu davranış, bir işi veya kararı geciktirme eğilimi olarak tanımlanır. Özellikle gelişmiş ülkelerde yaygın olduğu vurgulanırken, batılı toplumlarda daha sık rastlandığı belirtilmiştir. Ayrıca, erteleme kavramı tarih boyunca, özellikle Roma döneminde askeri alanlarda da kullanılmıştır. Erteleme kavramı, genellikle bir işi veya kararı geciktirme ya da tamamen kaçınma şeklinde tanımlanır. Bu durum, bir eğilim ya da kişilik özelliği olarak da değerlendirilebilir. Günümüzde, erteleme; görevlerin veya kararların son ana kadar ertelenmesi ya da tamamen kaçınılması olarak kabul edilir. Araştırmalar, ertelemenin irrasyonel doğasının, duygusal sıkıntıya neden olabileceğini ve gereksiz işlerin tercih edilmesi gibi özellikler taşıdığını göstermektedir. Erteleme davranışını tam olarak anlayabilmek için bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarının birlikte ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır.

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi ve başkaları için ulaşılması güç hedefler belirleyip bu hedefleri sürdürme çabası olarak tanımlanır ve eleştirel öz değerlendirme ile endişelerle ilişkilidir. Bu kişilik durumu, çocuklar, ergenler ve yetişkinlerde gerçekçi olmayan hedeflere yönelme ve bu durumun depresyon, düşük benlik saygısı ve intihar düşünceleri gibi uyum sorunlarına yol açabilmektedir. Son araştırmalar, gençler arasında mükemmeliyetçi eğilimlerin arttığını gösterirken, mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu gösterilen bir diğer değişken olan duygusal zekanın da kişilerarası ilişkileri etkilediği belirtilmektedir.

Erteleme davranışı, mükemmeliyetçilikle sıkı bir şekilde ilişkilidir; mükemmeliyetçiler, yüksek performans standartları ve başarının kişisel değerlerle eşdeğer olduğu inançları taşırlar. Bu bireyler, başarısızlık korkusu ve kusursuzluk arayışı nedeniyle görevleri erteleyebilirler. Mükemmeliyetçilik, görevlerden kaçınmayı ve dolayısıyla ertelemeyi artırabilir. Mükemmeliyetçiliğin ve başarısızlık korkusunun iki tür erteleme davranışına yol açtığı ifade edilmektedir; her iki tür de yüksek derecede ilişkilidir çünkü mükemmeliyetçi kişiler, performanslarını yetersiz görme eğilimindedir.

İnsan sağlığını kapsamlı bir şekilde anlayabilmek için psikolojik iyilik halinin de fiziksel sağlık kadar önem taşıdığı vurgulanmaktadır. Ruhsal sağlık, sağlığın

ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilir ve yüksek ruhsal sağlık, bireylerin zor durumlara daha hızlı uyum sağlamasına ve bu durumlarla daha etkili başa çıkmasına yardımcı olur. Literatürde, iyi oluş kavramı iki temel alanda ele alınmaktadır: "psikolojik iyi oluş" ve "öznel iyi oluş". Öznel iyi oluş, 1950'lerde tanımlanmış olup bireysel hayat kalitesi ile ilişkilidir; psikolojik iyi oluş ise 1980'lerde bireyin karşılaştığı sıkıntılara karşı kendini gerçekleştirme ve işlevselliğe vurgu yaparak tanımlanmıştır. Psikolojik iyi oluş, genellikle mutlulukla ilişkilendirilir ve mutluluğun olumlu duyguları daha fazla yaşamak, olumsuz duyguları daha az yaşamak ve yüksek yaşam doyumu ile tanımlandığı belirtilmiştir. Bireyin günlük aktiviteleri, çevresel koşulları ve duygusal deneyimleri, psikolojik iyi oluş algısını doğrudan etkiler.

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamından memnuniyet duyması, kendini değerli ve yetkin hissetmesi, olumlu sosyal ilişkiler kurabilmesi ve yaşamındaki stres faktörlerini etkili bir şekilde yönetebilmesidir. Psikolojik iyi oluş, sadece ruh sağlığını değil, aynı zamanda bireyin genel yaşam kalitesini de yansıtır. Bu kavram, pozitif duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve genel yaşam memnuniyeti gibi bileşenleri içerir.

Erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş arasında karmaşık ve dinamik bir ilişki bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı yüksek standartlar belirlemesine yol açarken, bu yüksek standartlar genellikle görevlerin tamamlanmasında baskı ve kaygı yaratır. Sağlıksız mükemmeliyetçilik, hata yapma korkusu nedeniyle erteleme davranışını tetikleyebilir. Bu durum, bireyin görevleri tamamlamak yerine erteleyerek kaygıyı azaltmaya çalışmasına neden olur. Ancak erteleme, tamamlanmayan görevler ve biriken işler nedeniyle uzun vadede stresi artırır ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkiler.

Mükemmeliyetçi bireyler, erteleme davranışına başvurduklarında, kendilerini yetersiz ve başarısız hissetme eğilimindedirler. Bu olumsuz duygular, psikolojik iyi oluşlarını düşürerek, yaşam memnuniyetini azaltır ve genel olarak ruh sağlığını olumsuz etkiler. Öte yandan, yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bireyler, mükemmeliyetçilik ve erteleme davranışı ile daha etkili başa çıkabilirler. Bu bireyler, erteleme eğilimlerini fark edip, zaman yönetimi stratejileri kullanarak, görevleri zamanında tamamlamaya yönelik adımlar atabilirler. Böylece, psikolojik iyi oluşlarını

koruyarak, mükemmeliyetçilik ve erteleme davranışının olumsuz etkilerini minimize edebilirler.

Bu bilgiler doğrultusunda, bu araştırma 3 temel bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın birinci bölümünü çalışma değişkenleri olan erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramsal ve literatür bilgisi oluştururken, çalışmanın ikinci bölümünü araştırmanın yöntemi, üçüncü bölümünü de bulgular oluşturmaktadır. Son olarak da tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında, sosyo-demografik faktörlere göre araştırma değişkenlerinin farklılaşıp farklılaşmadığının da ortaya konması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

“Erteleme Davranışının Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi” araştırması, erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemlidir. Mükemmeliyetçilik, yüksek standartlar belirleme ve başarısızlık korkusu nedeniyle erteleme eğilimlerini artırabilir, bu da bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında sorunlara yol açabilir. Psikolojik iyi oluş, olumlu duygular yaşamak ve yaşam doyumunu artırmakla ilişkilidir; bu nedenle, ertelemenin bu alanlar üzerindeki etkilerini incelemek, bireylerin ruhsal sağlıklarını desteklemek ve mükemmeliyetçilikle başa çıkmalarına yardımcı olabilecek stratejiler geliştirmek için önemlidir. Bu araştırma, erteleme davranışının psikolojik iyi oluş ve mükemmeliyetçilikle olan karmaşık ilişkilerini ortaya koyarak, bireylerin daha sağlıklı ve verimli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunması açısından önem taşımaktadır.

Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Araştırmanın problemi “erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi var mıdır?” şeklindedir. Bu problem doğrultusunda, şu alt problemlere yanıt aranmıştır:

- Mükemmeliyetçilik düzeyi ile erteleme davranışı arasında ilişki var mıdır?
- Psikolojik iyi oluş düzeyi ile erteleme davranışı arasında ilişki var mıdır?
- Mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Sosyo-demografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum vb.) erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

Hipotezler

- H₁: Erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H₂: Erteleme davranışı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H₃: Psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H₄: Demografik değişkenlere göre erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
 - H_{4a}: Cinsiyete göre erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
 - H_{4b}: Medeni duruma göre erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
 - H_{4c}: Ebeveyn medeni durumuna göre erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
 - H_{4d}: Kardeş sayısına göre erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
 - H_{4e}: Ekonomik düzeye göre erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

- H_{4f}: Eğitim düzeyine göre erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- H_{4g}: Çalışma durumuna göre erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Sayıtlar

- Araştırmada kullanılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların kullanılan ölçme araçlarına içten bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Katılımcıların anketlere benzer şartlar ve ortamlarda cevap verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Bu araştırma 432 katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırma Demografik Bilgi Formu, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş konuları ele alınmıştır.

1.1. Erteleme Davranışı

Erteleme davranışı, bireyin gerçekleştirmesi gereken görevleri, işleri veya sorumlulukları, bilinçli olarak başka bir zamana bırakması veya geciktirmesi olarak tanımlanır (Söylemez, 2019). Bu davranış, bireyin görevlerini zamanında tamamlayamamasına ve bu nedenle strese, kaygıya ve verimlilik kaybına yol açar. Erteleme davranışının altında yatan yaygın nedenler arasında motivasyon eksikliği, korku veya kaygı, dikkat dağınıklığı, zaman yönetimi sorunları, mükemmeliyetçilik ve gereksiz rahatlık arayışı bulunur. Bu nedenlerin her biri, bireyin görevlerini ertelemesine farklı şekillerde katkıda bulunur (Akdoğan, 2013). Erteleme davranışının yaygın nedenleri şunlardır (Koç, 2023; Terzioğlu, 2022):

- **Motivasyon Eksikliği:** Motivasyon, bir bireyin belirli bir görevi yerine getirmek için içsel veya dışsal güdülerinin toplamını ifade eder. Motivasyon eksikliği, bireyin belirli bir görevi yerine getirme konusunda yeterli güdüye sahip olmaması durumudur. Bu eksiklik, bireyin görevini yerine getirmeye başlamasını engelleyebilir ve erteleme davranışına yol açabilir. Örneğin, bir görev birey için yeterince ilgi çekici değilse veya kişisel değerleriyle örtüşmüyorsa, motivasyon eksikliği yaşayabilir.
- **Korku veya Kaygı:** Korku ve kaygı, erteleme davranışının önemli nedenleri arasındadır. Korku, belirli bir görevin zor veya karmaşık olmasından kaynaklanabilirken, kaygı ise başarısızlık endişesiyle ilişkilidir. Bu duygular, bireyin görevini tamamlayamama veya başarısız olma düşünceleriyle başa çıkmasını zorlaştırır ve bu nedenle erteleme davranışı sergilemesine yol açar. Örneğin, bir sınava hazırlanmakta olan bir öğrenci, başarısız olma kaygısı nedeniyle çalışmaya başlamayı erteleyebilir.
- **Dikkat Dağınıklığı:** Dikkat dağınıklığı, bireyin dışsal veya içsel uyaranlar nedeniyle odaklanma yeteneğinin bozulması durumudur. Sosyal medya, telefon, çevresel faktörler gibi dikkat dağıtıcı unsurlar, bireyin görevine

odaklanmasını zorlaştırabilir ve bu nedenle erteleme davranışına neden olabilir. Dikkat dağınıklığı, bireyin görevini tamamlama sürecinde sürekli kesintiye uğramasına ve dolayısıyla zamanında tamamlayamamasına yol açar.

- **Zaman Yönetimi Sorunları:** Zaman yönetimi, bireyin zamanını etkili bir şekilde planlama ve kullanma yeteneğidir. Zaman yönetimi sorunları, bireyin görevlerini önceliklendirme ve belirli bir zaman diliminde tamamlama konusunda başarısız olmasına neden olur. Bu durum, bireyin görevlerini sürekli olarak ertelemesine ve sonunda zamanında tamamlayamamasına yol açar. Zaman yönetimi sorunları, bireyin görevlerini parçalara bölme ve yönetilebilir hale getirme konusundaki yetersizliğinden kaynaklanabilir.
- **Mükemmeliyetçilik:** Mükemmeliyetçilik, bireyin görevlerini mükemmel bir şekilde tamamlamaya yönelik aşırı bir arzu ve bu arzunun neden olduğu endişeyi ifade eder. Mükemmeliyetçilik, bireyin görevine başlamasını veya tamamlamasını zorlaştırabilir, çünkü birey, görevini mükemmel bir şekilde yapamama korkusuyla hareket eder. Bu durum, bireyin görevini ertelemesine ve sonuçta tamamlayamamasına yol açar. Örneğin, bir yazar, yazısını mükemmel bir şekilde yazamadığı düşüncesiyle yazmaya başlamayı sürekli olarak erteleyebilir.
- **Gereksiz Rahatlık Arayışı:** Gereksiz rahatlık arayışı, bireyin kısa vadeli zevkleri ve rahatlığı, uzun vadeli hedeflere tercih etmesi durumudur. Bu davranış, bireyin anlık rahatlatma ve zevk arayışını, uzun vadeli hedeflerine ulaşma çabasının önüne koymasına neden olur. Bu durum, bireyin görevlerini ertelemesine ve sonuçta hedeflerine ulaşamamasına yol açar. Örneğin, bir birey, televizyon izlemeyi veya sosyal medyada vakit geçirmeyi, işlerini tamamlamaya tercih edebilir.

1.1.1. Ertelemenin Kökeni

Erteleme kavramı, birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve nasıl ortaya çıktığına dair çeşitli açıklamalar getirilmiştir. Milgram (1992), erteleme davranışının modern zamanların bir hastalığı olduğunu vurgularken, bu kavramın teknolojinin geliştiği ve insanların belirli plan ve programlara bağlı olduğu toplumlarda

görüldüğüne dikkat çekmektedir. Milgram, sanayileşmemiş toplumlarda erteleme kavramının bulunmadığını ifade etmektedir. Ferrari ve diğerlerinin (2005) çalışmalarında, bireyci kültürün hâkim olduğu batılılaşmış ülkelerde erteleme davranışının daha sık görüldüğüne dair sonuçlar elde edilmiştir. Sanayileşmiş toplumlarda belirgin olan erteleme davranışının tarih boyunca olumlu veya olumsuz olarak çağrıştıran sözcüklerle ifade edildiği bilinmektedir. Knaus (2000), ertelemenin insan uygarlığının evrimiyle birlikte başladığını ve 2,5 milyon yıl önce küçük klanlar halinde yaşayan insanların bir şeyleri geçerli bir sebep olmadan geciktirmesiyle ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Eski Mısırlıların ertelemeye karşılık gelen iki sözcüğü bulunmakta olup, biri yararlı alışkanlıklara, diğeri ise zararlı alışkanlıklara işaret etmektedir. Ayrıca, Eski Babil kralı Hammurabi'nin yasalarında, gereksiz gecikmelerin dezavantajları nedeniyle erteleme davranışı cezalandırılabilir bir eylem olarak yer almıştır (Akt. Terazi, 2023).

1.1.2. Erteleme Tanımları

Erteleme sözcüğü, Latince "ileri" anlamına gelen "pro" ekinin ve "yarın" anlamına gelen "crastinus" sözcüğünün birleşiminden oluşan "procrastinus" kelimesine dayanmaktadır (Balta, 2023). Erteleme kavramı, belirlenen bir amaca ulaşmak için yapılması gerekenleri geciktirme eğilimi, kişinin yapması gerektiğini bildiği bir görevi bilinçli bir şekilde geciktirmesi, bir faaliyeti gereksiz yere geciktirme veya savsaklama ve yapılmasına karar verilen eylemi daha sonraki bir zamana bırakma olarak tanımlanmıştır (Feyzioğlu, 2023). Özer ve Altun (2013), erteleme davranışının temel özelliklerini yapılması gereken bir görev, bu görevin yapılması için belirli bir zaman ve görevin sonraya bırakılması olarak özetlemektedir. Bir işin yapılmamasını erteleme olarak tanımlayabilmek için bireyin yapılması gereken bir görev olduğunun farkında olması gerekmektedir. Bu temel üzerinde, erteleme kavramının farklı yanlarına odaklanan birçok tanımlama bulunmaktadır (Özer ve Altun, 2013).

Solomon ve Rothblum (1984), ertelemeyi, kişisel rahatsızlık veya huzursuzluk duyma noktasına gelene kadar görevleri gereksiz yere geciktirme olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, ertelemenin rahatsızlık unsuru taşıdığını ve kızgınlık, pişmanlık, kendini kınama, umutsuzluk gibi yoğun duygusal sonuçlara yol açtığını

vurgulayan araştırmacılarla paralellik göstermektedir (Kaya, 2023; Ekşi ve Dilmaç, 2010). Ancak, Ferrari ve diğerleri (1995), ertelemenin her zaman kişisel rahatsızlık oluşturmadığını ileri sürmekte ve gereksizlik ölçütünü yeterli bulmaktadır. Silver ve Sabini (1982), ertelemenin irrasyonel olduğunu ve kişinin ne yapması gerektiğini bilmesine, yapabilecek olmasına ve olumsuz sonuçların farkında olmasına rağmen gönüllü olarak yapmamasından kaynaklandığını belirtmektedir (Steel, 2007). Ferrari (2010), kişinin elinde olmayan nedenlerle bir şeyi geciktirmesinin veya mantıklı nedenlerle bir şeyi sonraya bırakmasının erteleme sayılmadığını ve bir görevi tamamlamak için en uygun eylem yerine daha az uygun olanın seçilmesinin erteleme olarak kabul edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Özdemir, 2023).

Kişinin bilinçli ve gönüllü bir şekilde ertelediğini vurgulayan araştırmacılara ek olarak, Knaus (1997), ertelemenin biyolojik bir temeli olmadığını ve öğrenilmiş bir davranış olduğunu belirterek bu görüşü desteklemektedir. Çoğunlukla olumsuz algılanmasına rağmen, bazı araştırmacılar ertelemenin işlevsel olabileceğini öne sürmektedir. Burka ve Yuen (1983), insanların bilinçli olarak ertelemelerinin altında, eyleme geçmeden önce iyice düşünmek, seçenekleri netleştirmek veya daha önemli bir işe odaklanmak gibi işlevsel amaçların bulunabileceğini belirtmektedir. Ayrıca, görevleri öncelik sırasına koymanın avantajlı olabileceği ve bazı kişilerin işleri son ana kadar ertelediklerinde oluşan zaman baskısı nedeniyle daha motive olup daha iyi performans gösterebildikleri ifade edilmektedir (Kandemir, 2016).

Van Eerde (2000), ertelemeyi, bir görevi tamamlamaya yönelik niyeti gerçekleştirmekten kaçınma olarak tanımlamaktadır. Kaçınma, daha keyifli aktiviteler veya düşüncelerle dikkatin başka yöne çekilmesi şeklinde açıklanırken, niyet ise duygusal olarak hoş olmayan ancak bilişsel olarak önemli olan bir davranışı ifade eder. Bu bağlamda, erteleme, hoş olmayan bir aktiviteden uzaklaşmak ve iyilik halini korumak amacıyla kullanılan bir kaçınma yöntemi olarak işlevseldir. Ek olarak, erteleme, öz düzenleme becerisinin yetersizliği, motivasyon eksikliği ve planlama ile süre tahminindeki hatalarla ilişkilendirilmiştir (Grund ve Fries, 2018). Balkıs (2015) tarafından yapılan çalışmada, bu tanımların ortak yanları, ertelemenin mantık ve gereklilik barındırmayan, kişiliğin parçası haline gelen ve edinilmiş bir alışkanlık olduğu şeklinde özetlenmektedir.

1.1.3. Erteleme ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Erteleme davranışı, psikoanalitik, psikodinamik, davranışçı ve bilişsel davranışçı kuramlarla incelenmektedir. Psikoanalitik kuramın öncüsü Freud (1971), kaygının tehlike algılanan durumlarda ego için bir sinyal olduğunu belirtir ve ego, kaygıyı azaltmak için savunma tepkileri başlatır. Bu, ertelenen görevler için de geçerlidir; görevler ego için tehdit oluşturduğunda birey bu görevlerden kaçınma eğilimi gösterir. Erteleme döngüsü, tamamlanmayan görevlerin tehdit olarak algılanması ve bu kaygının görevden kaçınma eğilimini sürdürmesiyle devam eder (Yıldız, 2015).

Blatt ve Quinlan (1967) çalışmasında, erteleyici öğrencilerin geleceğe yönelik öngöründe bulunmada daha çok zorlandıklarını ve ölüm temasına daha fazla odaklandıklarını bulmuştur. Psikoanalitik bakış açısına göre, erteleme, zamanı ölçme kavramlarını hafife alarak ölüm korkusunu geçiştirmek için yapılan bilinçsiz bir eylemdir (Özzorlu, 2018). Psikodinamik teorisyenler, erken çocukluk yaşantılarının kişilik gelişimine ve yetişkin bilişsel süreçlerine etkisini vurgulamaktadır (Yıldız, 2015). Missildine (1963), ebeveynlerin aşırı baskıcı ve yönlendirici tutumlarının, çocukların kendi kararlarını ve bağımsızlıklarını kanıtlama ihtiyacını erteleme, oyalanma veya unutma gibi davranışlarla ifade etmelerine yol açabileceğini belirtmektedir. Yetişkinlik döneminde bireyler, kendi kendini yönlendirmeye başladıklarında, bu tutumlara aynı tepkiyi vererek erteleme davranışını sürdürebilirler (Berk vd., 2021).

Davranışçılık perspektifine göre erteleme, ödül-ceza, pekiştirme ve kaçınma kavramları ile ilişkili olarak yanlış pekiştirmeler sonucu ortaya çıkan öğrenilmiş bir davranış olarak ele alınır (Balkıs, 2015; Yiğit ve Dilmaç, 2011). Berk ve diğerleri (2021), kısa vadede ceza getirme ihtimali olan görevlerin ertelenme olasılığının daha düşük olduğunu belirtirken, Türkçapar (2018) bireylerin uzun vadeli avantajlar yerine, işi yapmamanın kısa vadede getireceği avantajları tercih ettiklerini ileri sürmektedir. Bu bağlamda, erteleme davranışı sonrasında bireyin elde ettiği olumlu veya olumsuz sonuçların, ertelemenin görülme sıklığı üzerinde etkili olduğu ve olumlu sonuçlarla karşılaşan bireylerin ertelemeye devam etme olasılığının arttığı anlaşılmaktadır (Steel, 2010).

Bilişsel davranışçı bakış açısına göre erteleme davranışı, genellikle irrasyonel inançlar ve düşünce biçimleriyle ilişkilendirilir. Ellis ve Knaus (1979), ertelemenin temelinde "en iyisini yapmalıyım yoksa değerli olamam" gibi mutlak ve zorunlu inançların yattığını belirtmektedir. Bu tür irrasyonel inançlar, kişide kaygı yaratır ve görevi yapma konusunda harekete geçmek yerine, bireyin kendisini sabote etmesine neden olarak erteleme davranışını teşvik eder. Dryden (2000), zorunluluk içeren ve akılcı olmayan inançların ertelemeye yol açan başlıca nedenlerden biri olduğunu ifade eder. Bu bağlamda, bilişsel ve davranışsal süreçlerdeki işlevsiz düşünce ve inançlar, erteleme davranışının ortaya çıkmasına yol açar (Uzun ve Demir, 2015).

1.1.4. Ertelemenin Boyutları

Alan yazınında, erteleme kavramının farklı boyutlarda ele alındığı ve çeşitli unsurların öne çıkarıldığı görülmektedir. Solomon ve Rothblum (1984), ertelemenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla bir bütün halinde incelenmesi gerektiğini savunmaktadır. Bilişsel boyutta, kişinin hedefleri ile gösterdiği performans arasındaki uyumsuzluk dikkat çeker (Sarıkaya vd., 2015). Bu boyutta, ertelemenin irrasyonel özelliği vurgulanır; Lay (1986), ertelemeyi hedefe ulaşmak için gerekli adımları geciktirme olarak tanımlarken, Blunt ve Pynchyl (1998), bireylerin kendi amaçlarıyla uyuşmayan veya anlamsız buldukları görevlerde erteleme davranışı sergilediklerini belirtmektedir (Akt. Odacı ve Kaya, 2019).

Ertelemenin duygusal boyutu, kişinin görevleri yerine getirememesi, sürekliliği sağlayamaması veya zamanında tamamlayamaması durumunda yaşadığı kişisel rahatsızlıkları içerir (Uzun Özer, 2009). Bu duygusal boyut, hafif veya şiddetli duygusal sonuçlar ve öznel rahatsızlıkları kapsar; örneğin, kızgınlık, pişmanlık, kendini suçlama ve umutsuzluk gibi duygular. Ancak Yıldız ve Yıldız (2016), ertelemenin her zaman duygusal bir sonuca yol açmadığını belirtmektedir. Ayrıca, erteleme davranışının davranışsal boyutu, bireylerin görevlerini yapmak yerine daha keyifli ancak daha az gerekli aktiviteleri tercih etmeleri olarak tanımlanır. Bu, görevden kaçma ve zamanı boşa harcama şeklinde bir davranışsal kaçınmadır (Soysa ve Weiss, 2014).

Erteleme davranışı boyutları, ertelemeğin doğasını, nedenlerini ve sonuçlarını anlamada yardımcı olur. Odacı ve Kaya (2019) ile Özdemir (2023)'e göre erteleme boyutları şunlardır:

1. **Zamansal Boyut:** Erteleme, belirli bir görev veya sorumluluğun zamanlamasında değişiklik yapma eğilimidir. Bu boyut, görevlerin ne kadar süreyle ertelendiğini ve ertelemeğin zamanlamasını içerir. Kısa vadeli erteleme, hemen yapılması gereken bir görevin birkaç dakika veya saat geciktirilmesini ifade ederken; uzun vadeli erteleme, bir görevin günler, haftalar veya daha uzun süre ertelenmesini ifade eder.
2. **Kapsam Boyutu:** Erteleme davranışı çeşitli görevler ve sorumlulukları kapsayabilir. Kapsam boyutu, kişisel yaşam, akademik işler, iş görevleri ve sosyal sorumluluklar gibi farklı alanlarda ertelemeğin ne derece yaygın olduğunu inceler. Bu boyut, ertelemeğin hangi tür görevlerde daha sık görüldüğünü ve hangi alanlarda daha belirgin olduğunu anlamaya yardımcı olur.
3. **Bilişsel Boyut:** Bu boyut, ertelemeğin kişinin düşünce süreçleri ile nasıl ilişkili olduğunu ele alır. Bilişsel boyut, kişinin erteleme davranışını nasıl düşündüğünü, hangi irrasyonel inançların ve düşünce hatalarının erteleme eğilimine yol açtığını içerir. Örneğin, mükemmeliyetçilik, düşük öz-yeterlik ve başarısızlık korkusu bu boyutun kapsamına girer.
4. **Duygusal Boyut:** Erteleme davranışının duygusal etkilerini inceler. Bu boyut, ertelemeğin kişide yarattığı kaygı, suçluluk, pişmanlık, utanç ve stres gibi duygusal sonuçları değerlendirir. Ayrıca, duygusal rahatlama arayışı veya anlık keyif arayışı gibi duygusal motivasyonları da kapsar.
5. **Davranışsal Boyut:** Ertelemeğin davranışsal yönlerini ele alır. Bu boyut, erteleme davranışının kişisel alışkanlıklar, planlama eksiklikleri, zaman yönetimi problemleri ve dikkat dağınıklığı ile nasıl ilişkilendirildiğini inceler. Davranışsal boyut, ertelemeğin pratikte nasıl uygulandığını ve ne tür davranışsal stratejilerin erteleme ile bağlantılı olduğunu anlamaya yönelik bilgi sağlar.

6. **Sosyal Boyut:** Sosyal etmenlerin erteleme üzerindeki etkilerini inceleyen boyuttur. Bu, bireyin sosyal çevresi, destek sistemleri ve toplumsal normların erteleme davranışını nasıl etkilediğini araştırır. Örneğin, sosyal baskılar, grup dinamikleri ve sosyal sorumluluklar bu boyutun kapsamındadır.

1.1.5. Erteleme Türleri

Erteleme, bireylerin günlük yaşamında yaygın bir davranış olup, çeşitli alanlara yayılmaktadır. Harriott ve Ferrari (1996) yetişkinlerin yaklaşık %20'sinin erteleme eğilimi gösterdiğini belirlemiştir. Ertelemenin türleri; genel yaşam rutini erteleme, akademik erteleme, karar erteleme, kompulsif erteleme, davranışsal erteleme ve aktif-pasif erteleme gibi çeşitleri içermektedir. Kağan (2010), erteleme davranışını kişilik özelliği (nevrotik erteleme, karar vermeyi erteleme, kompulsif erteleme) ve durumsal (genel ve akademik erteleme) olarak iki kategoriye ayırmaktadır. Ferrari (2010) ertelemeyi kişilik özelliği olarak değil, değiştirilmesi mümkün bir davranış kalıbı olarak değerlendirmektedir. Devi ve Dhull (2017) ise ertelemenin davranışsal ve karar vermeyi erteleme olarak iki ana kategoriye ayrıldığını ve bazen bireylerin başarısızlıklarını erteleme davranışını bahane ederek kişisel yetersizliklerini örtbas ettiklerini ifade etmektedir.

Akademik erteleme, ödev yazma, sınavlara hazırlık gibi akademik görevlerin gereksiz yere ertelenmesini ifade eder (Haghbin vd., 2012). Bu tür erteleme davranışları, çalışmaya başlama niyetinin geciktirilmesi, çalışmaya başlamayı sonraya bırakma ve çalışmak yerine daha keyifli aktivitelerle vakit geçirme şeklinde kendini gösterebilir (Flett vd., 2012). Yapılan araştırmalar, öğrencilerin dönem ödevlerini, sınavlara hazırlığı ve haftalık okumalarını ertelediklerini ortaya koymuştur. Örneğin, Haghbin ve diğerleri (2012), katılımcıların %46'sının dönem ödevlerini, %28'inin sınavlara çalışmayı ve %30'unun haftalık okumalarını ertelediğini bulmuştur. Closson ve Boutilier (2017) ise öğrencilerin %46'sının dönem ödevlerini ertelediğini ve %62'sinin ertelemeyi azaltmak istediğini belirtmiştir. Karar vermeyi erteleme, belirli bir zaman diliminde karar verme sürecinin geciktirilmesini ifade eder ve bu genellikle stresli durumlarla ilişkilidir (Burnam vd., 2014). Karar vermeyi erteleyen kişiler, genellikle mükemmeliyetçilik ve hata yapma korkusu nedeniyle çok fazla bilgi

toplama eğilimindedirler. Bu kişiler karar verme yeteneklerini göstermektense, unutkanlık veya mükemmeliyetçilik gibi bahanelerle erteleme davranışını sürdürürler (Devi ve Dhull, 2017). Bu erteleme türü, karar alma sorumluluğundan kaçış olarak algılanabilir.

Kaya (2023), karar vermeyi erteleme ve görevleri geciktirmeyi birlikte değerlendirerek bu durumu "kompulsif erteleme" olarak adlandırmıştır. Bu yaklaşım, kişilerin hem karar alma süreçlerinde hem de görevlerin tamamlanmasında erteleme eğilimlerini ele alır. Öte yandan, Kandemir (2016) erteleme davranışını iki ana kategoriye ayırır: aktif ve pasif erteleme. Aktif erteleyiciler, görevleri önem sırasına koyarak ve zaman baskısını göz önünde bulundurarak bilinçli bir şekilde erteleme yaparlar. Pasif erteleyiciler ise hem bilişsel hem de davranışsal olarak harekete geçmede zorluk yaşadıkları için görevleri geciktirirler.

1.1.6. Ertelemenin Nedenlerine Yönelik Açıklamalar

Erteleme davranışının nedenleri, görevle ilgili ve kişisel faktörler olarak iki ana kategoriye ayrılabilir. Göreve yönelik faktörler arasında görev özellikleri ve görevin verilme şekli bulunurken, kişisel faktörler arasında öz düzenleme eksiklikleri, mükemmeliyetçilik, yüksek standartlar, irrasyonel inançlar ve başarısızlık korkusu öne çıkmaktadır. Şimşek ve Kaya (2019), bireylerin bazı görevleri erteleme eğilimlerini, o göreve yönelik duygusal tepkilerle ilişkilendirmektedir. Görevden keyif almayan ya da görevi dışsal bir zorunluluk olarak gören kişiler, bu görevleri erteleme eğilimindedir. Kınık (2015) ile Aydoğan ve Özbay (2012) çalışmalarında, görevin özelliklerinin erteleme davranışında önemli bir rol oynadığı bulunmuş; görevin zorluğundan çok, görevden hoşlanmamanın erteleme ile ilişkilendirildiği görülmüştür.

Erteleme davranışının kişiyle ilgili nedenleri arasında öz düzenleme becerilerinin yetersizliği önemli bir yer tutar. Öz düzenleme, bireylerin hedef belirleme, zamanı ve eylemleri planlama yeteneklerini içerir ve bu becerilerin eksikliği, hedefe ulaşma sürecinde sorunlara yol açabilir (Balkis ve Duru, 2016). Zayıf öz düzenleme becerileri, bireylerin görevleri planlamada ve zaman yönetiminde zorluk yaşamasına neden olarak erteleme davranışını artırabilir (Aydoğan, 2008). Araştırmalar, erteleme davranışını öz düzenleme ile ilişkilendiren bulgular sunmakta

ve zaman planlama sorunları yaşayan kişilerin görevleri tamamlamada güçlük çektiğini göstermektedir. Öz düzenleme becerilerinin yüksek olduğu bireylerde erteleme davranışlarının azaldığı da ortaya konmuştur (Tansı, 2019).

Erteleme davranışı, mükemmeliyetçilikle yakından ilişkilidir; mükemmeliyetçilik, performansa yönelik aşırı yüksek standartlar ve başarılı olmanın kişisel değerlerle eşdeğer olduğu inançları içerir (Tansı, 2019). Mükemmeliyetçi bireyler, başarıları aracılığıyla değerlerini kanıtlamaya çalıştıkları için, başarısızlık korkusu ve kusursuzluk arayışı nedeniyle görevleri erteleyebilirler (Balkis ve Duru, 2016). Bu kişiler, değerli olma inancını korumak amacıyla görevleri yapmaktan kaçınabilir ve bu, erteleme davranışını artırabilir. Mükemmeliyetçilik ile erteleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin erteleme davranışını artırdığını, uyumlu mükemmeliyetçiliğin ise bu davranışı azalttığını göstermiştir (Yazıcı, 2021; Azak, 2019).

Mükemmeliyetçiliğin erteleme döngüsündeki etkisi, başarısızlık korkusu ve kaygı ile bağlantılıdır. Mükemmeliyetçi bireyler, değerli olmanın başarılı olmakla eşdeğer olduğuna inandıkları için kusursuz sonuçlar elde etmeye çalışır ve başarısızlık korkusu yaşarlar. Bu korku, kişiyi görevi en iyi şekilde yapamayacağından kaygı duymaya iter ve bu kaygıyı yönetmek için erteleme davranışına başvurabilir. Erteleme, kişiyi değerlendirilmekten koruyarak benlik değerini savunma ve kaygıyı azaltma işlevi görebilir. Dryden (2000), mükemmeliyetçiliğin, görevleri kusurlu yapma endişesiyle erteleme, başarısızlık korkusunun ise sadece başaramamaktan kaynaklanan endişe ile erteleme olarak iki tür erteleme davranışı ayırmaktadır. Her iki durum da yüksek derecede ilişkilidir çünkü mükemmeliyetçi kişiler, performanslarını yetersiz görme eğilimindedir (Akt. Uzun ve Demir, 2015).

1.1.7. Erteleme Davranışı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ekinci (2011) çalışmasında, öğrencilerin akademik öz yeterlilik düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif, akademik erteleme ile akademik başarıları arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, akademik başarıların artışının öz yeterlilik seviyelerini yükselttiğini ve akademik erteleme eğilimlerini azalttığını göstermektedir. Ulukaya ve Bilge (2014) çalışmasında, akademik erteleme eğiliminin

aile bağlamındaki benlik, annenin tutumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar, annenin tutumunun erkek öğrenciler üzerinde orta düzeyde bir etkisi olduğunu, otoriter veya açıklayıcı-otoriter tutumları benimseyen erkek öğrencilerin erteleme düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Ancak, bu etkinin kız öğrencilerde daha düşük olduğu bulunmuştur. Babaların tutumları ise, erkek öğrencilerde anlamlı bir etki yaratmamış, kız öğrencilerde ise sınırlı bir etkiye sahip olmuştur. Özer ve Altun (2011) çalışmasında, beş büyük kişilik özelliği ile erteleme arasındaki ilişkiyi ele almış ve nevrozizm ile erteleme arasında pozitif, sorumluluk boyutu ile erteleme arasında ise negatif bir ilişki bulmuştur. Klassen ve Kuzucu (2009) ise öz yeterlilik ve erteleme arasındaki ilişkiyi incelediklerinde, kız öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu, ancak erteleme konusunda cinsiyetler arasında fark olmadığını belirtmiştir.

Ayyıldız (2016) çalışmasında, ergenlerin sahip olduğu değerler ile genel ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi araştırmış ve değerlerin artmasının genel ve akademik erteleme düzeylerini azalttığını bulmuştur. Ayrıca, genel erteleme düzeyindeki artışın akademik erteleme düzeyini de artırdığı belirtilmiştir. Can (2018) ise ergenlerin erteleme davranışını internet bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlarla ilişkilendirmiş, internet bağımlılığı ile erteleme davranışı arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özdemir (2023) çalışmasında, farklı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, okul türü, ebeveyn durumu) ile akademik erteleme ve mesleki kararsızlık arasındaki ilişkileri incelemiş ve cinsiyet, sınıf, yaş gibi değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığını, ayrıca ebeveyn durumu ve ders çalışma süreleri ile erteleme puanları arasında da anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.

Onglu (2023) çalışmasında, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde psikolojik dayanıklılık, erteleme davranışı, ruminatif düşünme ve somatizasyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma, psikolojik dayanıklılık ile somatizasyon arasında negatif, erteleme düzeyi ile somatizasyon arasında pozitif ve somatizasyon düzeyi ile ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, ruminatif düşünme ve psikolojik dayanıklılığın somatizasyonu yordayıcı olduğu, erteleme davranışının ise somatizasyonu yordamadığı tespit edilmiştir. Kaya (2023) çalışmasında lise öğrencilerinin kişilik özellikleri, akademik erteleme, sosyal medya

bağımlılığı, algılanan stres ve uyku düzeylerini incelemiştir. Öğrencilerin en fazla Twitter, en yüksek erteleme puanlarına sahip oldukları uygulamalar ise Instagram, YouTube ve Whatsapp olarak bulunmuştur. Kızıltan (2023) ise sosyotelizm (phubbing), öz kontrol ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi ele almış ve öz kontrolün sosyotelizm ile akademik erteleme arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Çalışma, sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki ilişkide farklı aracı değişkenlerin de olabileceğini belirtmiştir.

Kahraman (2023) çalışmasında, ortaöğretim öğrencilerinin kariyer kaygılarının akademik erteleme davranışı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin kariyer kaygıları ve akademik erteleme düzeylerinin orta düzeyde olduğu, akademik erteleme ile sınıf seviyesi, mesleki karar verme durumları, not ortalaması, günlük ders çalışma süresi ve medya kullanımı arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu ve kariyer kaygısı ile akademik erteleme arasında zayıf ama pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Koç (2023) çalışmasında hemşirelik öğrencilerinin erteleme davranışları ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemiş ve otomatik düşünce puanları ile erteleme arasında pozitif bir ilişki, ayrıca köy ve kasabada yaşayan öğrencilerin büyük şehirlerde yaşayanlara göre daha yüksek erteleme puanlarına sahip olduğunu bulmuştur. Yalçın (2023) başarısızlık korkusu ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelemiş, doğrudan bir ilişki bulamamakla birlikte, duygu düzenleme güçlülüğü, anksiyete duyarlılığı ve problemliliği internet kullanımı aracılığıyla pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, başarısızlık korkusu ile artan anksiyete duyarlılığı arasında bir ilişki bulunduğu ve bu durumun erteleme davranışına yol açtığı belirtilmiştir.

Balta (2023) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ile genel ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, erkeklerin kadınlardan daha yüksek erteleme düzeylerine sahip olduğu ve eğitim durumu ile erteleme arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu saptanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile akademik ve genel erteleme arasında orta seviyede pozitif bir ilişki bulunurken, akademik ve genel erteleme arasında yüksek seviyede pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Atamtürk ve diğerleri (2020) lisansüstü öğrencilerinin erteleme davranışlarını etkileyen faktörleri araştırmış, tez dönemindeki yıl, eğitim aşaması ve

akademik başarı gibi değişkenlerin erteleme üzerinde yüksek derecede etkili olduğunu ve genel erteleme eğilimi puanlarının düşük olduğunu bulmuştur.

Hill ve diğerleri (1978) üniversite öğrencilerinin %90'ının erteleme davranışında bulunduğunu ve %50'sinin düzenli olarak ertelediğini belirtmiş, Ellis ve Knaus (2002) ise üniversite öğrencilerinin %70'inin erteleme davranışında bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmalar, ertelemenin üniversite düzeyinde yaygın bir sorun olduğunu ve cinsiyetin erteleme sıklığı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Burka ve Yuen (1983) akademik erteleme ile akademik performans arasında düşük düzeyde olumsuz bir ilişki bulmuş, ancak bazı öğrencilerin yüksek akademik performansa sahip olabileceğini belirtmiştir. Milgram, Batori ve Mowrer (1993) akademik erteleme ile üzüntü arasında olumlu bir ilişki tespit ederken, Tuce ve Baumeister (1997) ertelemenin başlangıçta stres seviyelerini azalttığını ancak uzun vadede strese ve olumsuz sağlık etkilerine yol açtığını belirtmiştir (Akt. Çelikkaleli ve Akbay, 2013).

Cerino (2014) çalışmasında akademik motivasyon ve öz yeterlilik ile erteleme davranışı arasındaki ilişkileri incelemiş ve akademik motivasyonun erteleme ile öz yeterlilikten daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Öz yeterlilik ve motivasyon arasında bir ilişki saptanmış ancak erteleme ile öz yeterlilik arasında bir ilişki bulunmamıştır. Fernie (2017) erteleme davranışını bir görevi geciktirme olarak tanımlarken, Wypych (2018) bunun kötü sonuçlar doğurabilecek mantıksız bir gecikme olduğunu belirtmiştir. Sandhya ve Gopinath (2019) acil görevler yerine daha az önemli veya eğlenceli işlerin tercih edilmesi olarak tanımlamıştır.

1.2. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik, literatürde farklı şekillerde tanımlanmış ve zamanla çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmiştir. Başlangıçta basit bir kavram olarak ele alınan mükemmeliyetçilik, ilerleyen yıllarda hem psikopatolojik etkileri hem de kişisel farklılıkları göz önüne alınarak genişletilmiştir (Başcı ve Hamamcı, 2022). Freud (1926) mükemmeliyetçiliği nevrotik eğilim olarak tanımlamışken, Hollander (1965) bunu bireyin aile tarafından kabul görme amacıyla hatasız davranma ve başarılı olma çabası olarak belirtmiştir. Hamacheck (1978) ise mükemmeliyetçiliği iki boyutlu

olarak, normal (uyumlu) ve nevrotik (uyumsuz) şeklinde ayırmış; nevrotik mükemmeliyetçilerin yüksek standartlar belirleyip tatmin olamadan kendilerini sert bir şekilde eleştirdiklerini, normal mükemmeliyetçilerin ise belirledikleri standartlara ulaştıklarında tatmin olduklarını belirtmiştir (Akt. Turan, 2019).

Mükemmeliyetçilik, bireylerin yüksek standartlara ulaşma ve kusursuz sonuçlar elde etme arayışıdır. Bu kavram, kişinin kendisinden, başkalarından veya toplumsal normlardan mükemmel performans beklentisini içerir. Mükemmeliyetçilik, başarı arzusunun desteklese de, genellikle yüksek düzeyde stres, anksiyete ve tatminsizlik gibi olumsuz psikolojik etkilerle ilişkilidir (Tezcan, 2015).

Burns (1983), mükemmeliyetçiliği, kişinin kendini ve başkalarını değerlendirme, olayları yorumlama ve performans ile benlik saygısını ölçme konusundaki gelişigüzel ve mantıksız inançlar olarak tanımlarken, Carver ve Ganellen (1983), yüksek standartları karşılayamamanın benliğin tüm yönlerine genellenmesi eğilimini vurgulamışlardır. Pacht (1984), mükemmeliyetçiliği yıkıcı ve psikopatolojik bir durum olarak değerlendirirken, Adderholdt Elliot (1987) bunu bireylerin kendilerini başarıya göre değerlendirmelerinden kaynaklanan öğrenilmiş bir motivasyon olarak görmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (1994) tanımı mükemmeliyetçiliği aşırı davranış standartlarıyla ilişkilendirirken, çağdaş araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin performansı kolaylaştırabileceğini ve her zaman sağlıklı olmadığını belirtmektedir (Saatçi, 2020).

Blatt (1995), mükemmeliyetçiliği, acımasız öz eleştiriden kaynaklanan depresyon ve psikopatolojiyle ilişkilendirirken, Silverman (1995) mükemmeliyetçiliği iki ucu keskin bir bıçağa benzetmiştir; bu benzetme, mükemmeliyetçiliğin başarı ve umutsuzluk arasında gidip gelmesini ifade eder. Slade ve Owens (1998), mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutta ele alarak, olumlu mükemmeliyetçiliğin sağlıklı, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise patolojik olduğunu belirtmiştir. Antony ve McCabe (2005), mükemmeliyetçiliği, gerçekçi olmayan yüksek standartlara bağlı karmaşık bir kişilik özelliği olarak tanımlamış, Stoeber (2018) ise bunu çok boyutlu bir kişilik eğilimi olarak karakterize etmiştir. Genel olarak, mükemmeliyetçilik sağlıklı işlev gösterdiğinde yüksek standartlar, sıkı

bağlılık ve sert yargılama ile, sağlıklı işlev gösterdiğinde ise olumlu duygulanım ve uyarlanabilir başa çıkma stratejileri ile ilişkilidir (Akt. Özyurt Uysal, 2019).

Mükemmeliyetçiliğin yapısının anlaşılmasına yönelik artan araştırmalar ve teoriler, kavramın tanımlanmasını karmaşıktırmıştır (Kıral, 2012). Erken dönemlerde, mükemmeliyetçilik öz yönelimli bilişlere odaklanarak tek boyutlu bir yapı olarak değerlendirilirken, 1990'lı yıllardan itibaren çok boyutlu bir yaklaşım benimsenmiştir (Saatçi, 2020). Erol (2020), mükemmeliyetçiliğin sadece kişisel değil, aynı zamanda sosyal boyutlarını da göz önüne alarak çok boyutlu bir kavram olarak ele alınması gerektiğini vurgulamıştır.

1.2.1. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu yaklaşımı, Burns'ün (1980) erken dönem çalışmalarına dayanarak, mükemmeliyetçiliğin ebeveyn-çocuk ilişkilerinden ve başarıya dayalı öz-değer değerlendirmesinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Hamacheck (1978), normal mükemmeliyetçiliği gerçekçi standartlara sahip olup başkalarının onayından motivasyon bulan bireyler olarak tanımlarken, nevrotik mükemmeliyetçileri aşırı yüksek standartlar belirleyen ve performanslarını sert bir şekilde eleştiren bireyler olarak ayırmıştır. Nevrotik mükemmeliyetçiler, başarısızlıkları felaket olarak görme eğilimindedir ve performansları mükemmel değilse değersiz olduklarına inanabilirler (Demircan, 2021). Cesur (2017) ise mükemmeliyetçiliği hem başarılı hem de başarısız durumlarda patolojik ve sağlıklı bir güdü olarak değerlendirirken, benzer ayrımları kullanmıştır.

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar, tek boyutlu değerlendirmelerin yetersiz olduğunu ortaya koymuş ve mükemmeliyetçiliğin daha geniş bir perspektiften ele alınması gerektiğini göstermiştir. Frost ve diğerleri (1990) ve Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulayarak, psikolojik bozukluklardaki bireysel farklılıkları anlamak ve etkili tedavi yaklaşımlarını teşvik etmek amacıyla çok boyutlu bir yaklaşım geliştirmişlerdir. Frost ve diğerleri (1990), altı faktörlü bir mükemmeliyetçilik modeli sunmuş, bu modelde kişisel standartlar, hatalarla ilgilenme, eylemlerden kuşku duyma, organizasyon,

ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirisi gibi boyutları içermektedir (Başol ve Zabun, 2014).

Farklı mükemmeliyetçilik boyutlarının psikolojik sorunlarla ilişkisi incelendiğinde, hatalardan endişe duyma ve eylemlerden şüphe duyma boyutlarının depresyon, genel sıkıntı ve erteleme gibi belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu, kişisel standartlar ve organizasyon boyutlarının ise başarı ve çalışma alışkanlıklarıyla olumlu ilişkilendirildiği bulunmuştur (Frost vd., 1990). Ayrıca, ebeveyn beklentileri, eylemlerden şüphe duyma ve hatalarla ilgilenme alt boyutlarının yeme bozuklukları ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Minarik ve Ahrens, 1996). Frost'un mükemmeliyetçilik anlayışı çok boyutlu kavramsallaştırmaya katkıda bulunmasına rağmen, esas olarak içsel mükemmeliyetçiliğe odaklanmakta ve kişilerarası boyutları yeterince ele almamaktadır. Bu eksikliği gidermek amacıyla, Hewitt ve diğerleri (2014) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini (MPS) geliştirmiş, bu ölçek kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutlarını içermektedir.

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısı, kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarını içerir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin ulaşılması zor yüksek standartlar belirlemesi ve başarısızlığı kabul edememesi olarak tanımlanır; bu durum olumlu koşullarda kişisel gelişime katkıda bulunabilirken, olumsuz koşullarda yüksek düzeyde depresyon ve yıkıcı etkiler yaratabilir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarının gerçekçi olmayan yüksek standartları karşılamasını beklemeyi ifade eder. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ise başkalarının imkânsız standartlara ve beklentilere sahip olduğunu ve kabul ile onayın bu standartları karşılamaya bağlı olduğunu öne sürer (Aydın ve Hiçdurmaz, 2017).

1.2.2. Mükemmeliyetçiliği Etkileyen Etmenler

Bireylerin mükemmeliyetçilik özelliklerini nasıl kazandıkları ve sürdürdükleri konusunda çeşitli kavramsal ve deneysel çalışmalar mevcuttur. Literatürde, mükemmeliyetçiliği etkileyen içsel ve dışsal etkenlerin olduğu görülmektedir, bazıları bireyin kendisinden, bazıları ise çevresinden ve ailesinden kaynaklanmaktadır.

Cinsiyetin mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi de dikkat çekmektedir; Mısırlı Taşdemir (2003) erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek standartlar belirlediğini ve daha mükemmeliyetçi eğilimler gösterdiğini bulmuştur. Erözkan (2008), erkek üniversite öğrencilerinin kızlardan daha yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Genç ve diğerleri (2016) başkalarına belirlenen mükemmeliyetçilik ve cinsiyet arasında anlamlı farklar bulmuş, erkeklerin mükemmeliyetçilik algılarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kahraman ve Pedük (2014) ise kız öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu, ancak olumsuz mükemmeliyetçilikte cinsiyetin önemli bir faktör olmadığını belirtmiştir.

Dişbudak (2016) üniversitelerde çalışan öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik boyutlarının tükenmişlik düzeylerine etkisini araştırmış ve mükemmeliyetçilik algılarının cinsiyet açısından önemli farklılıklar göstermediğini bulmuştur. Kol (2020) olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyerek aralarında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiş, ayrıca eğitim düzeyi ile ikili ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük ama anlamlı bir pozitif ilişki bulmuştur. Diğer yandan, Cesur (2017) mükemmeliyetçilik özellikleri ile yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Andrews (2000) içe dönüklük, dışa dönüklük ve cinsiyetin mükemmeliyetçiliğin üç boyutu üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada, içe dönüklerin kendine yönelik mükemmeliyetçilikte dışa dönüklerden daha yüksek puan aldığını, ancak başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte anlamlı bir fark bulunmadığını ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilikte içe dönüklerin dışa dönüklerden daha yüksek puanlar aldığını belirlemiştir. Cinsiyetin mükemmeliyetçiliğin üç boyutu üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Landa ve Bybee (2007) mükemmeliyetçiliğin yaşla birlikte azaldığını, Stoeber ve Stoeber (2009) ise yaşlı katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin gençlere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çeşitli görüşlere rağmen, mükemmeliyetçiliğin temellerinin yaşamın ilk dönemlerinde atıldığı ve temelinde talepkar ebeveynlerin olduğu konusunda genel bir fikir birliği vardır. Ebeveynlerin mükemmeliyetçiliğe neden olabilecek davranışları

arasında karşılanması güç beklentiler, tatmin edilmesinin zor olması, kontrolcülük, arkadaşça davranmamama ve sürekli eleştiri yer almaktadır (Saracaloğlu vd., 2016).

Sosyal Beklenti Modeli'ne göre, bireyler ancak mükemmel olduklarında ailelerinden onay alacaklarını öğrenir ve bu nedenle mükemmeliyetçi tutumlar geliştirirler. Sosyal Öğrenme Modeli ise mükemmeliyetçiliğin, çocukların ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek oluştuğunu öne sürer. Kategorik düşünme, yani her şeyi siyah-beyaz görme ve sonuçları tam başarı veya tam başarısızlık olarak değerlendirme, mükemmeliyetçiliği etkileyen faktörler arasında sayılmaktadır (Egan vd., 2007). Riley ve Shafran (2005) klinik mükemmeliyetçiliği olan bireylerin çoğunun kategorik düşünceye sahip olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, katı düşünme stillerinin mükemmeliyetçilikle ilişkilendirildiği ve bu bireylerin değişime direnerek belirsizliği azaltma ve kontrol duygusu elde etme çabasında oldukları belirtilmiştir.

Başarısızlık korkusu ve sürekli başarı arayışı, mükemmeliyetçiliğe etki eden önemli özelliklerdir. Mükemmeliyetçi bireyler, işlerinde başarısızlık algıladıklarında kendilerini olumsuz değerlendirir ve sert bir şekilde eleştirirler. Bu durum, yapılan işleri dikkatlice kontrol etme, başkalarının hatalarını düzeltme ve kararları uzun süre değerlendirme gibi mükemmeliyetçi davranışları tetikleyebilir. Ayrıca, bilişsel önyargılar da mükemmeliyetçiliği sürdürür; örneğin, seçici dikkat, hata arama, “ya hep ya hiç” düşünceleri, başarıları küçümseme ve hataları aşırı genelleme gibi önyargılar bu durumu pekiştirmektedir (Madan ve Karagözoğlu, 2019).

1.2.3. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Mükemmeliyetçilik kavramı, ilk olarak psikoanalitik kuram içinde ele alınmıştır ve Freud'un psikoseksüel gelişim aşamaları çerçevesinde incelenmiştir. Freud, mükemmeliyetçiliği anal aşamadaki uygunsuz bir ilerleme sonucu olarak değerlendirmiştir; özellikle tuvalet eğitiminde sert davranan ebeveynler, çocukta mükemmeliyetçi kişilik gelişimine yol açabilir. Freud'un topografik kişilik kuramına göre, mükemmeliyetçilik, süper egonun çok katı kurallar koyarak egoyu kontrol etme çabasının bir ürünü olarak tanımlanır. Süper ego, ahlaki ve toplumsal sınırlar içinde

çalışarak kişiyi mükemmeliyetçi ideallere yönlendirir, bu da mükemmeliyetçiliğe zemin hazırlar (Kahraman ve Pedük, 2014).

Adler, mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olmak üzere iki boyutta ele almış ve her bireyin bu özellikleri aile durumu, ilk anılar ve doğum sırası gibi etkenlere bağlı olarak farklılık gösterebileceğini belirtmiştir. İlk doğan çocukların mükemmeliyetçiliğe daha yatkın olduğunu, bunun ebeveynlerin yüksek beklentileri ve ilk çocuğun ilgiyi paylaşma isteğiyle ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Normal mükemmeliyetçiler, aşağılık duygularıyla baş edebilirken, nevrotik mükemmeliyetçiler yoğun bir aşağılık duygusu yaşar ve kişisel güç için daha fazla çaba gösterirler. Horney, mükemmeliyetçiliği nevrotik bir çerçeveden inceleyerek, ideal benliğin oluşumunda mükemmel olma ihtiyacının önemli olduğunu, ebeveynlerin etkisinin büyük rol oynadığını belirtmiştir. Mükemmeliyetçilik, çevresel etkilerle şekillenen nevrotik ihtiyaçların bir parçası olarak değerlendirilir ve kopuk kişilik tipine yol açabilir (Kaya ve Birol, 2018).

Ellis (1962), mükemmeliyetçiliği mantıksız inançlarla açıkladı ve bireylerin her durumda mükemmel olma, hata yapmadan başa çıkma ve başkaları tarafından saygı görme beklentilerinin mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu belirtti. Mükemmeliyetçiler, kendilerini sadece başarı ve mükemmeliyetle kabul ederler ve bu inançlar "her yönden başarılı olmalıyım," "işler yolunda gitmezse durum felaket olacak" gibi düşünceler içerir. Beck (2001) ise mükemmeliyetçiliği, acımasız öz eleştiri, katı öz değerlendirme ve gerçekçi olmayan standartlar belirleme gibi bilişsel stiller olarak tanımlamış ve bilişsel çarpıtmaların mükemmeliyetçiliğin temelinde yattığını vurgulamıştır. Bu çarpıtmalar arasında 'ya hep ya hiç' düşüncesi, 'aşırı genelleme', 'zihinsel filtreleme' ve 'etiketleme ve yanlış etiketleme' yer alır (Akt. Kahraman ve Pedük, 2014).

Sosyal öğrenme kuramına göre, çocuklar ve ergenler, çevrelerinden (özellikle aile ve okuldan) gözlemleyerek mükemmeliyetçi eğilimler geliştirirler. Bandura (1986), bu gözlemlenen davranışların taklit edilerek öğrenildiğini ve ödül ve ceza yoluyla pekiştirildiğini belirtmiştir. Ancak, Bandura (1977) insan davranışlarının sadece ödül ve ceza ile açıklanamayacağını, bilişsel süreçlerin de önemli olduğunu vurgulamıştır (Çelik ve Şenay Güzel, 2018).

1.2.4. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Andrews (2000) tarafından yürütülen çalışmada, cinsiyet, dışa dönüklük ve içe dönüklüğün mükemmeliyetçilik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma, içe dönük öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda dışa dönüklerden daha yüksek puanlar aldığını, ancak başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte cinsiyet ve kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilikte ise içe dönükler dışa dönüklerden daha yüksek puanlar almıştır. Shea (1999) kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Flett ve diğerleri (2001) ise mükemmeliyetçiliğin ilişki standartları, uyumu ve davranışları üzerindeki etkilerini incelemiş, kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin yüksek ilişki standartları ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin düşük ilişki uyumu ile ilişkili olduğunu belirlemiştir (Akt. Bayram, 2016).

Haring ve diğerleri (2003) 18-54 yaş arası 76 çiftle yaptıkları çalışmada, sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin düşük evlilik uyumu ve evlilikle başa çıkma ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Martin ve Ashby (2004) ise 18-33 yaş arası 128 kadın ve 82 erkek öğrenci ile gerçekleştirdikleri araştırmada, mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek düzeyde yakınlık korkusu yaşadıklarını belirlemişlerdir.

Sapmaz (2006), 929 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçiliğin sadece sağlıklı kişilik değişkeni olmadığını ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin psikolojik belirtiler açısından en yüksek seviyede olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçi olmayanlar ve uyumlu mükemmeliyetçiler arasındaki psikolojik belirtiler de incelenmiş, cinsiyet ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Savaş (2006), 495 öğrenci ile bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçiliği cinsiyet açısından analiz etmiş ve cinsiyetin bu ilişkiye anlamlı bir fark katmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Eskiili (2015) de yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiş, cinsiyet, kaygı, kaçınma ve gelir durumu ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Stoeber ve Stoeber (2009) tarafından yürütülen çalışmada, 389 katılımcı ile mükemmeliyetçilik, yaş, cinsiyet ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlar, yaşlı katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin gençlerden daha yüksek olduğunu gösterirken, cinsiyetin mükemmeliyetçilik puanlarını etkilemediği bulunmuştur. Ayrıca, Stoeber (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada, 58 üniversite çiftinin katılımıyla mükemmeliyetçiliğin ilişki memnuniyeti üzerindeki etkisi incelenmiş ve partnerden algılanan mükemmeliyetçiliğin ilişki memnuniyetini olumsuz etkilediği, iki tarafın mükemmeliyetçi tutumlarının ise ilişki kalitesini düşürdüğü bulunmuştur.

Trub ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada, 383 evli ve birlikte yaşayan birey arasında mükemmeliyetçiliğin üç boyutunun (partner odaklı mükemmeliyetçilik, partnerden algılanan mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik) evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, partner odaklı ve partnerden algılanan mükemmeliyetçiliğin ilişki memnuniyeti ile negatif, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Kurt ve Demir (2022) çalışmasında ise, 170 kadın ve 205 erkek üniversite öğrencisinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkileri araştırılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunurken, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır. Ayrıca, cinsiyetin mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerinde etkili olmadığı ve çocukluk çağı travmalarının romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği etkilediği bulunmuştur. Ahmed ve diğerlerinin (2021) çalışması ise, mükemmeliyetçilik boyutları ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediğinde, medeni durumun mükemmeliyetçilik düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığını ortaya koymuştur.

1.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bireylerin zorluklar karşısında potansiyellerini kullanarak anlamlı bir yaşam sürmeleri olarak tanımlanır. Bu kavram, kişilerin kendilerini gerçekçi bir şekilde değerlendirip olumlu algılarla kendilerini tanımları, güçlü

yönlerinin ve sınırlarının farkında olmaları, kendilerinden memnun olmaları, bağımsız hareket etmeleri ve hayatlarını anlamlı bulmalarını içerir (Alacaoğulları, 2022). Sosyal bilimcilerin ilgi gösterdiği bu alan, Ryff'in literatür taramasında kişilerin psikolojik sorunlardan arınmış olmalarının yanı sıra potansiyellerini en üst seviyede kullanmaları, yaşamsal bir amacı olmaları, nitelikli ilişkiler kurmaları ve kendi hayatlarıyla ilgili sorumluluk hissetmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır. Psikolojik iyi oluş, sadece mutluluk hali değil, aynı zamanda üretkenlik ve hayatın anlamını bulma olarak da ifade edilmektedir (Akt. Tatlılıoğlu, 2015).

İyi oluş kavramı, ilk olarak Bradburn (1969) tarafından ele alınmış ve mutluluk ile eş anlamlı olarak kabul edilmiştir. Mutluluk, olumlu ve olumsuz duyguların uyumu ve yaşam tatmininin bir sonucu olarak tanımlanır; olumlu duyguların daha fazla olması, bireylerin iyi durumda olduğunun bir göstergesidir. 1980'lerde Ryff, pozitif insan işlevselliğini daha açık bir şekilde ifade eden psikolojik iyi oluş modelini geliştirmiş ve bu kavramı kendini gerçekleştirme ile ilişkilendirmiştir. Ryff, psikolojik iyi oluşu mutluluktan ziyade kişisel gelişim ve olgunlaşma ile ilişkilendirmiştir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağı olan kendini gerçekleştirme, psikolojik iyi oluş ile bağlantılıdır. Psikolojik iyi oluş, bireylerin memnuniyet, mutluluk ve hoşnutluk hali ile ilgili olup, sosyal (örneğin arkadaşlık ve iş ilişkileri) ve fiziksel (biyolojik yeterlilikler) iyi oluş durumlarını da kapsar (Akt. Gediksiz, 2013).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin ruhsal sağlığıyla ilgili olup, ihtiyaçlarının ne derecede karşılandığı ile doğrudan ilişkilidir; ihtiyaçlar ne kadar karşılanırsa, psikolojik iyi oluş o kadar olumlu etkilenir. Bu nedenle, ihtiyaçların gelişim dönemlerine uygun şekilde karşılanması önemlidir. Psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk ve yaşam standardı gibi benzer kavramlarla ilişkilendirilse de, tam olarak aynı anlama gelmez. Ryff'in geliştirdiği psikolojik iyi oluş modeli, olumlu ilişkiler, kendini kabul etme, çevresel hakimiyet ve kişisel gelişim gibi dört temel yapıdan oluşur (Yapıcı, 2007; Turgut, 2014).

1.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramı, altı temel boyutta ele alınır: çevresel hakimiyet, yaşam amacı, özerklik, kişisel gelişim, kendini kabul etme ve olumlu

ilişkiler kurma. İnsanların psikolojik iyi oluşunu değerlendirebilmek için, bireylerin empati kurabilmeleri, samimi ve güvenilir ilişkiler geliştirmeleri, başkalarına yardım etmeleri, kişisel potansiyellerini ortaya koymaları, yaşam amaçlarını net bir şekilde kavramaları ve ruh hallerine uygun çevresel seçimler yapmaları önemlidir. Bu faktörlerin birleşimi, kişinin psikolojik iyi oluşunu ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler (Çağırca, 2020).

1.3.1.1. Özerklik

Özerklik, psikolojik iyi oluşun önemli bir alt boyutudur ve bireylerin kendi değerleri, inançları ve hedefleri doğrultusunda bağımsız bir şekilde hareket edebilme yeteneğini ifade eder. Özerklik, bireylerin kararlarını kendi içsel yönelimlerine göre alma ve dışsal baskılardan etkilenmeden kendi yolunu seçme kapasitesini içerir. Bu boyut, kişinin kendini kontrol edebilmesi, kendi yaşamı üzerinde söz sahibi olması ve dışsal otoritelerden bağımsız bir şekilde hareket edebilmesi anlamına gelir. Ayrıca, özerklik, bireylerin içsel motivasyonları ve kişisel hedefleri doğrultusunda hareket etme becerilerini de kapsar, bu da onların genel psikolojik iyi oluşunu ve tatmin düzeyini artırır (Çağırca, 2020).

1.3.1.2. Çevresel Hakimiyet

Çevresel Hakimiyet, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biridir ve bireylerin çevrelerini etkili bir şekilde yönetme ve kontrol etme kapasitesini ifade eder. Bu boyut, bireylerin yaşam alanlarında kendilerini güvende ve rahat hissetmelerini sağlayacak şekilde çevrelerini organize edebilmeleri anlamına gelir. Çevresel hakimiyet, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini, çevresel kaynakları etkin bir şekilde kullanabilme becerilerini ve çevresel değişikliklere uyum sağlama kapasitelerini içerir. Bu boyut, bireylerin yaşadıkları çevreyi, sosyal ve fiziksel ortamlarını kendi ihtiyaçlarına uygun şekilde düzenleyerek, hayatlarını daha anlamlı ve kontrol edilebilir hale getirmelerine yardımcı olur (Alacaoğulları, 2022).

1.3.1.3. Bireysel Gelişim

Bireysel Gelişim, psikolojik iyi oluşun önemli alt boyutlarından biridir ve bireylerin kişisel büyüme, öğrenme ve gelişim süreçlerini ifade eder. Bu boyut, kişinin kendi potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için sürekli olarak kendini geliştirme çabasını içerir. Bireysel gelişim, kişisel hedeflere ulaşma, yeni beceriler edinme, bilgiyi artırma ve yaşam deneyimlerinden öğrenme sürecini kapsar. Aynı zamanda, bireylerin kendi yeteneklerini keşfetme, sınırlarını genişletme ve kendilerini sürekli olarak yenileme motivasyonunu da içerir. Bu süreç, bireylerin yaşam tatmini ve genel psikolojik iyi oluşunu artırarak, kendilerini daha doyurucu ve anlamlı bir yaşam sürme konusunda destekler (Akdağ ve Çankaya, 2015).

1.3.1.4. İnsanlarla Olumlu İlişkiler

İnsanlarla Olumlu İlişkiler, psikolojik iyi oluşun temel alt boyutlarından biridir ve bireylerin sosyal ilişkilerdeki kalitesini ifade eder. Bu boyut, bireylerin başkalarıyla empatik, samimi ve destekleyici ilişkiler kurma yeteneğini içerir. Olumlu ilişkiler, kişilerin sosyal bağlarını güçlendirme, başkalarına yardım etme ve kendileriyle uyumlu, güvenilir arkadaşlıklar geliştirme çabalarını kapsar. Ayrıca, bu boyut, bireylerin sosyal çevrelerinde duygusal destek ve güven arayışını, başkalarının duygularına duyarlılığını ve sosyal etkileşimlerde karşılıklı anlayışı içerir. İnsanlarla olumlu ilişkiler kurmak, bireylerin genel psikolojik iyi oluşunu artırarak, yaşamlarına anlam ve tatmin katar (Parvizi ve Özabacı, 2022).

1.3.1.5. Yaşam Amacı

Yaşam Amacı, psikolojik iyi oluşun önemli alt boyutlarından biridir ve bireylerin yaşamlarında anlamlı ve hedef odaklı bir yön arayışını ifade eder. Bu boyut, kişilerin kendileri için anlamlı olan hedefler belirlemesi, yaşamlarına yönelik bir amaç oluşturması ve bu amaç doğrultusunda hareket etmesini içerir. Yaşam amacı, bireylerin uzun vadeli hedefler, değerler ve inançlarla uyumlu olarak yaşama çabalarını kapsar. Bu boyut, bireylerin günlük yaşamlarına anlam katma, motive olma ve zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini destekler. Yaşam amacına sahip olmak,

bireylerin genel psikolojik iyi oluşunu artırarak, yaşamlarına derinlik ve tatmin kazandırır (Demirci ve Şar, 2017).

1.3.1.6. Öznel Kabul

Öznel Kabul, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biridir ve bireylerin kendilerini olumlu bir şekilde değerlendirme ve kendi özelliklerini, sınırlılıklarını kabul etme yeteneğini ifade eder. Bu boyut, kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesi, kişisel güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesi ve kendi benliğini olumlu bir şekilde değerlendirmesi anlamına gelir. Öznel kabul, bireylerin kendileriyle barışık olmalarını, kendine saygı ve kendine güven duygularını geliştirmelerini sağlar. Bu durum, kişilerin kendilerine karşı nazik ve anlayışlı olmalarını, kendi kusurlarını ve sınırlılıklarını kabullenmelerini ve kişisel büyüme için bir temel oluşturmalarını destekler. Öznel kabul, genel psikolojik iyi oluşu artırarak, bireylerin kendilerini daha tatmin edici ve dengeli hissetmelerine katkıda bulunur (Fassbender ve Leyendecker, 2018).

1.3.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluş, birçok faktörden etkilenir ve bu faktörler kişilerin genel ruhsal sağlıkları üzerinde önemli rol oynar. Bu faktörler şu şekildedir (Alacaoğulları, 2022; Geçgin ve Sahranç, 2017):

1. **Cinsiyet:** Cinsiyet, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen önemli bir faktördür. Erkekler ve kadınlar, genellikle farklı sosyal roller, stres kaynakları ve duygusal ifade biçimlerine sahiptir. Bu farklılıklar, psikolojik iyi oluş üzerinde değişikliklere yol açabilir. Örneğin, kadınlar sosyal destek arayışında daha aktif olabilirken, erkekler genellikle duygusal ifadelerini daha az paylaşabilirler.
2. **Yaş:** Yaş, bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Gençler, kariyer ve kişisel gelişim gibi hedeflerle ilgilenirken, yaşlılar genellikle yaşam retrospektifi yapma ve yaşamın anlamını arama eğilimindedir. Genç yaşta kişiler genellikle daha fazla geleceğe yönelik

belirsizlikler yaşarken, yaşlılar yaşam deneyimlerinden dolayı daha yüksek bir öznel iyi oluş hissi yaşayabilirler.

3. **Sosyoekonomik Düzey:** Sosyoekonomik durum, bireylerin yaşam standartları, sağlık hizmetlerine erişim ve sosyal destek sistemleri üzerinde etkili olabilir. Daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireyler genellikle daha iyi sağlık hizmetlerine ve daha fazla kaynağa erişim imkanı bulur, bu da psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkiler. Düşük sosyoekonomik düzey ise stres, sağlık sorunları ve sosyal izolasyon gibi olumsuz durumlarla ilişkilendirilebilir.
4. **Stres Başetme:** Stres başa çıkma stratejileri, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkiler. Etkili başa çıkma mekanizmaları, stresle başa çıkma yeteneğini artırarak psikolojik iyi oluşu destekler. Problem çözme becerileri, sosyal destek arayışı ve gevşeme teknikleri gibi stratejiler, stresin olumsuz etkilerini azaltabilir.
5. **Kültür:** Kültürel faktörler, bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli bir diğer faktördür. Kültürel normlar, değerler ve inançlar, bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdiklerini, sosyal ilişkilerini ve stresle nasıl başa çıktıklarını şekillendirir. Kültürel bağlamda kabul gören değerler ve sosyal destek sistemleri, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir.

1.3.3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Kuyumcu ve Güven (2012) üniversite öğrencilerinin duygularını fark etme ve ifade etme becerilerinin psikolojik iyi oluşlarını etkilediğini ve kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Doğan (2016) ise lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanım sıklığının, mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Demirci ve Şar (2017) çevresel hakimiyet, özerklik, yaşam amacı ve öz-kabul alt boyutlarının öz-bilgi üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin en yüksek olduğu öğrencilerin demokratik ebeveyn tutumunu algıladığını belirtmiştir. Atan (2020) ise anne, baba ve öğretmen kişilik tiplerinin ve

ego durumlarının çocukların psikolojik iyi oluşunu çeşitli boyutlarda anlamlı şekilde etkilediğini saptamıştır.

Yıldız (2020) öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin erteleme davranışlarının daha düşük olduğunu bulmuştur. Turan (2022) İngilizce öğretmenlerinin akademik iyimserlik ve psikolojik iyi oluşlarının öz-yeterlilik duygusunu yordayıcı olup olmadığını araştırmış ve erkek öğretmenlerin bu alanlardaki düzeylerinin kadın öğretmenlerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu belirlemiştir. Ryff (1989a) psikolojik iyi oluşu, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyutta tanımlamıştır. Bu boyutlar, bireylerin kendilerini ve çevrelerini etkili bir şekilde değerlendirmeleri, ilişkiler kurmaları ve yaşamlarına anlam katmaları için bir çerçeve sunar.

Keyes (2002), psikolojik iyi oluşu iki boyutta ele alır: duygusal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş. Duygusal iyi oluş, olumlu duygular ve yaşam doyumu ile ilişkilidir, yani bireyin olumlu duygular yaşaması ve yaşamından memnun olması anlamına gelir. Psikolojik iyi oluş ise kendini kabul etme, kişisel gelişim, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik gibi alt boyutları içerir. Seligman (2011) psikolojik iyi oluşu, pozitif duygular, ilişkiler, anlam, başarı ve bağlantı gibi beş temel bileşenle tanımlar. Huppert ve So (2013) ise hem hedonik hem de eudaimonik boyutları içeren bir çerçeve önerir; hedonik boyut öznel zevk ve keyfi, eudaimonik boyut ise yaşam amacı ve kişisel gelişimi ifade eder. Ayrıca, refahın nesnel göstergelerinin de değerlendirildiği bu çerçeve, genel refahın daha kapsamlı bir değerlendirmesini sağlar.

Akdağ ve Çankaya (2015), evli bireylerde benlik saygısı ve evlilik doyumunun psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığını bulmuştur. Deniz ve diğerleri (2017), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünü incelemiş ve artan farkındalığın daha yüksek duygusal zeka ile ilişkilendirildiğini ve psikolojik refahı artırdığını göstermiştir. Kermen ve diğerleri (2016), sosyal kaygının yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu negatif olarak etkilediğini, ancak psikolojik iyi oluşta cinsiyet farklılığı bulunmadığını

belirtmiştir. Demirci ve Şar (2017), öz farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuş, öz farkındalığın tüm psikolojik iyi oluş boyutlarıyla önemli ilişkilerde bulunduğunu göstermiştir. Sarı ve Çakır (2016), mutluluk korkusunun öznel ve psikolojik iyi oluşun önemli bir negatif yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Keleş (2017), bankacılık sektöründe çalışanların işlerini anlamlı bulma derecelerinin psikolojik iyi oluşlarını yordadığını saptamıştır.

Geçgin ve Sahranç (2017) üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulmuş; kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu ve ebeveyn tutumlarının belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Günay ve Çelik (2019) kariyer stresinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik üzerindeki etkisini araştırmış ve psikolojik iyi oluş ile iyimserliğin kariyer stresini etkilediğini göstermiştir. Söner ve Yılmaz (2018) cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde anlamlı bir fark bulamazken, Anadolu lisesi öğrencilerinin imam hatip lisesi öğrencilerine göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğunu gözlemlemiştir. Akgün (2019) yaş ve eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki saptamıştır.

Yukarıdaki literatür bilgileri doğrultusunda bu araştırmada, erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş açısından araştırılması bu çalışmanın ana problemini oluşturmaktadır.

2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemleri içinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma modelidir. Bu modelde, değişkenlerin birbirleriyle nasıl bir ilişki içinde oldukları araştırılır, ancak bu değişkenler arasındaki nedensellik ortaya konulmaz. Amaç, değişkenler arasındaki korelasyonun derecesini ve yönünü tespit etmektir (Karasar, 2011).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 18 yaşından büyük yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem ise evrenden “Gelişigüzel Örnekleme Yöntemi”ne göre seçilen 432 bireyden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında “Demografik Bilgi Formu”, “Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların kişisel özelliklerinin tespit edilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumları, ebeveyn medeni durumları, algıladıkları ekonomik durumları, eğitim düzeyleri, çalışma durumları ve kardeş sayılarını ortaya koyan 8 adet soru bulunmaktadır.

2.3.2. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)

Erteleme eğilimini ölçmek üzere Lay (1986) tarafından oluşturulan Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğinin (Procrastination Scale) Türkçe uyarlaması için geçerlik ve güvenirlik 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 güvenirlik 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 güvenirlik 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 güvenirlik ve geçerliğe sahip olduğu ifade edilmektedir (Balkıs, 2006).

2.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Hewitt ve Flett'in (1991) geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) mükemmeliyetçilikte bireysel farklılıkları değerlendirmektedir. Ölçek başlangıçta üniversite öğrencileri için geliştirilmiş olsa da daha sonra hem klinik hem de normal populasyon için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir (Flett vd., 1991). Ölçek, 45 maddelik kendine yönelik, başkalarına yönelik, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere üç farklı boyut içermektedir. 7'li Likert tipi derecelendirilen ÇBMÖ, 1'den ("kesinlikle katılmıyorum") 7'ye ("kesinlikle katılıyorum") kadar değişen yanıt biçimini kullanır. ÇBMÖ'de her boyut bir alt ölçekte temsil edilir ve alt ölçeklerdeki yüksek puanlar daha fazla mükemmeliyetçiliği yansıtır. Her alt ölçekte 15 madde bulunmaktadır. Yapılan güvenirlik analizinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) sırasıyla 0.86, 0.82 ve 0.87 olarak bulunmuştur. Madde toplam puan korelasyon katsayıları

kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu maddeleri için 0.51-0.73, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik maddeleri için 0.43-0.64 ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik maddeleri için 0.45- 0.71 arasında değişmektedir.

ÇBMÖ'nin Türkçe'ye çevirisi ve geçerlik-güvenirlik çalışması Oral (1999) tarafından yapılmıştır. Pilot çalışmasında elde edilen faktör yapısı, orijinal çalışmada elde edilen faktör yapısına çok benzer bulunmuştur. ÇBMÖ'nin Türkçe versiyonunun güvenirlik analizinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin tamamı için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) 0.91, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) sırasıyla 0.91, 0.80 ve 0.73'tür. Madde toplam puan korelasyon katsayıları kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu maddeleri için 0.20-0.75, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik maddeleri için 0.22-0.60 ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik maddeleri için 0.31- 0.52 arasında değişmektedir.

Ölçekte yer alan 1. 6. 8. 12. 14. 15. 17. 20. 23. 28. 32. 34. 36. 40. 42. maddeler ölçeğin 'kendine yönelik mükemmeliyetçilik' boyutunu, 2. 3. 4. 7. 10. 16. 19. 22. 24. 26. 27. 29. 38. 43. 45.maddeler 'başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik' boyutunu, 2. 3. 4. 8. 9. 10. 12. 19. 21. 24. 30. 34. 36. 37. 38. 43. 44. 45. maddeler ise 'sosyal odaklı mükemmeliyetçilik' boyutunu temsil etmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan puanların artması, mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığını göstermektedir.

2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğerleri (2009-2010) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmaları Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri; “kesinlikle katılmıyorum (1)” ile “kesinlikle katılıyorum (7)” aralığında olup 7'li Likert ölçeği şeklinde yapılmıştır. Telef (2013) tarafından yapılan çalışmanın Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Yüksek puan bireyin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğu bilinmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler tamamlandıktan sonra ilk etapta yönergeye uygun doldurulmayan veri setlerinin elemesi yapılmıştır. Elemesi yapılan veri setlerinin sosyal bilimler için istatistik programı (matematik temelli) olan SPSS 28 ile çözümlenmesi, analizi ve yorumlanması yapılmıştır. Daha sonra kullanılan demografik bilgi formuna ait değişkenlerin betimsel analiz (sayı, ortalama, yüzde vb.) değerleri verilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin Cronbach Alpha (İç Tutarlılık Katsayısı) değerlerinin uluslararası standartlara göre kabul edilen iç tutarlılık değerlerinin üstünde olduğu görülmüştür (Tablo 2). Sonrasında araştırmada kullanılan ölçeğin normallik analizi yapılmış olup normallik analizi olarak da sosyal bilimlerde aralık genişliği bakımından tercih sebebi olan ‘çarpıklık ve basıklık’ değerlerine bakılmıştır. Uluslararası standartlara göre kullanılan ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması verilerin normal dağılım özelliğine sahip olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Araştırma verileri normal dağılım içinde yer aldığından ‘parametrik testlerden t-testi ve Anova testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü ortaya koymada pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Benzer biçimde değişkenlerin birinin diğerini yordama gücünün ortaya konmasında da regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. İlgili analizler %95 güven aralığında ve .05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgulara ve yorumlarına yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin tanıtıcı bilgilerine dair bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı Bilgileri

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	228	52,8
Erkek	204	47,2
Medeni Durum		
Evli	201	46,5
Bekar	231	53,5
Ebeveyn Medeni Durum		
Evli	179	41,4
Boşanmış	86	19,9
Anne Vefat	60	13,9
Baba Vefat	107	24,8
Kardeş Sayısı		
Kardeşim Yok	43	10,0
1 Kardeş	72	16,7
2 Kardeş	93	21,5
3 Kardeş	106	24,5
4+	118	27,3
Eğitim Düzeyi		
İlkokul	85	19,7
Ortaokul	29	6,7
Lise	149	34,5
Lisans	138	31,9
Lisansüstü	31	7,2
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	305	70,6
Çalışmıyor	127	29,4
Algılanan Ekonomik Düzey		
Düşük	144	33,3
Orta	211	48,8
Yüksek	77	17,8
ort± ss (Min – Max)		
Yaş	34,93±9,91 (19-52)	
Toplam	432	100,0

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan yetişkin bireylerin 228'i kadın 204'ü ise erkektir. Katılımcıların %46.5'i evliyken %53.5'i ise bekarıdır. Katılımcıların ebeveyn medeni durumlarında ise yarısına yakınının (%41.4) evli anne ve babaya sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların %27.3'ünün 4 ve üzeri kardeş sayısı bulunurken, %24.5'inin 3 kardeşi, %21.5'inin 2 kardeşi, %16.7'sinin 1 kardeşi ve %10'unun ise tek çocuk olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %60.9'unun lise ve altı eğitim seviyesine sahip oldukları görülürken %30.1'inin ise lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip katılımcılardan oluştuğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yarısından fazlasının (%70.6) çalışan bireylerden oluştuğu görülürken, bunların %48.8'i orta, %33.3'ü düşük ve %17.8'i de yüksek ekonomik düzeye sahip olduklarını belirtmiştir. Son olarak katılımcıların en küçüğü 19, en büyüğü ise 52 yaşındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 34,93±9,91 olarak bulunmuştur.

3.2. Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Verilere Dair Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilere dair bulgular Tablo 2 ve Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 2. Verilerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ile Güvenirlik Sonuçları

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Erteleme Davranışı Eğilimi	,717	1,562	,799
Mükemmeliyetçilik Toplam	,092	-,568	,954
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	,068	-,698	,911
Başkalarına Yön. Mükemmeliyetçilik	,176	-,217	,893
Sosyal Mükemmeliyetçilik	,129	-,171	,927
Psikolojik İyi Oluş	,050	-,751	,783

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Araştırmada yer alan ölçme araçlarının normallik ve güvenirlik değerleri incelendiğinde ilgili verilerin normallik ve güvenirlik değerlerinin kabul edilen uluslararası sınırlar içinde olduğu görülmektedir (Tablo 2). Bu kapsamda ilgili analizlerin seçiminde normal dağılım özelliği gösteren analizler seçilmiştir.

Tablo 3. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Verilere İlişkin Betimsel Analizler

Değişkenler	Ortanca	Ortalama	Ss*	Min.	Maks.
Erteleme Davranışı Eğilimi	43,00	42,71	8,70	17,00	75,00
Mükemmeliyetçilik Toplam	160,50	162,35	17,82	58,00	271,00
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	54,00	54,79	13,89	19,00	93,00
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	52,00	52,54	11,55	19,00	89,00
Sosyal Mükemmeliyetçilik	62,00	61,45	11,94	26,00	104,00
Psikolojik İyi Oluş	29,00	29,62	8,72	8,00	50,00

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Genel Erteleme Eğilimi puanları için, ortanca değer 43, puan ortalaması $42,71 \pm 8,70$ (17-75) olarak tespit edilmiştir (Tablo 3).

Mükemmeliyetçilik toplam puanı için, ortanca değer 160.50, puan ortalaması $162,35 \pm 17,82$ (58-271) olarak tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik alt boyutlarının ortanca, ortalama, minimum ve maksimum değerleri sırasıyla kendine yönelik mükemmeliyetçilik için, ortanca değeri 54, puan ortalaması $54,79 \pm 13,89$ (19-93) olarak tespit edilmiştir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için, ortanca değeri 52, puan ortalaması $52,54 \pm 11,55$ (19-89) ve sosyal mükemmeliyetçilik için, ortanca değeri 62, puan ortalaması $61,45 \pm 11,94$ (26-104) olarak tespit edilmiştir (Tablo 3).

Psikolojik İyi Oluş puanları için, ortanca değer 29, puan ortalaması $29,62 \pm 8,72$ (8-50) olarak tespit edilmiştir (Tablo 3).

3.3. Korelasyon ve Regresyon Analizleri

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki korelasyon analizi Tablo 4'te gösterilirken, regresyon analizleri ise Tablo 5 ve Tablo 6'da gösterilmektedir.

**Tablo 4. Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş
Arasındaki Korelasyon Analizi**

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=432)	1	2	3	4	5	6
1. Erteleme Davranışı Eğilimi	1					
2. Mükemmeliyetçilik T.	,275**	1				
3. Kendine Yönelik M.	,181**	,972**	1			
4. Başkalarına Yönelik M.	,231**	,963**	,900**	1		
5. Sosyal M.	,236**	,927**	,888**	,942**	1	
6. Psikolojik İyi Oluş	-,199*	-,241**	-,179*	-,106*	,150	1

** : 0.01; * : 0.05; M: Mükemmeliyetçilik

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 4'te kurulan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

Erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik toplam ($r=,275$; $p<0.01$), kendine yönelik mükemmeliyetçilik ($r=,181$; $p<0.01$), başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ($r=,231$; $p<0.01$) ve sosyal mükemmeliyetçilik ($r=,236$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Erteleme davranışı ile psikolojik iyi oluş arasında ($r=-,199$; $p<0.05$) ise negatif yönde, düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre erteleme davranışı düzeyleri arttıkça mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal mükemmeliyetçilik düzeyleri de artmakta, psikolojik iyi oluş düzeyleri ise düşmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik toplam ($r=-,241$; $p<0.01$), kendine yönelik mükemmeliyetçilik ($r=-,179$; $p<0.05$) ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ($r=-,106$; $p<0.05$) arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile sosyal mükemmeliyetçilik alt-boyutu arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır. Buna göre, psikolojik iyi oluş düzeyleri

arttıkça mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ise düşmektedir.

Tablo 5. Erteleme Davranışı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	31,631	1,799		17,581	,000
Mükemmeliyetçilik Toplam	,174	,073	,878	2,401	,017
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-,445	,126	-,813	-3,519	,000
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	-,708	,146	-1,103	-4,841	,000
Sosyal Mükemmeliyetçilik	,722	,086	1,157	8,389	,000

R=,397 R²=0,157 Düzeltilmiş R²=0,149;

F=19,917 p<0,05; Bağımlı değişken = Erteleme Davranışı Eğilimi

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 5 incelendiğinde bağımsız değişken olarak mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarının bağımlı değişken olarak erteleme davranışını %14.9 oranında açıkladığı görülmektedir. Buna göre mükemmeliyetçilik toplam (p=0,017<0,05), başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik (p=0,000<0,05), kendine yönelik mükemmeliyetçilik (p=0,000<0,05) ve sosyal mükemmeliyetçilik (p=0,000<0,05) erteleme davranışı üzerinde yordayıcı etki oluşturmaktadır.

Tablo 6. Erteleme Davranışı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	40,533	1,482		27,353	,000
Psikolojik İyi Oluş	,074	,048	,074	1,538	,125

F=2,367 p>0,05; Bağımlı değişken = Erteleme Davranışı Eğilimi

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 6 incelendiğinde bağımsız değişken olarak psikolojik iyi oluşun bağımlı değişken olarak erteleme davranışı üzerinde yordayıcı etki oluşturmadığı bulunmuştur (p>.05).

3.4. Fark Analizleri

Araştırmada demografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki fark analizleri bu bölümde yer almaktadır.

Tablo 7. Cinsiyete Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Erteleme Davranışı Eğilimi	Kız	228	41,66	8,73	-2,690	0,007
	Erkek	204	43,90	8,54		
Mükemmeliyetçilik Toplam	Kız	228	163,25	46,26	0,446	0,656
	Erkek	204	161,36	41,02		
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kız	228	55,18	16,79	0,530	0,596
	Erkek	204	54,36	14,85		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kız	228	52,61	14,38	0,103	0,918
	Erkek	204	52,47	12,61		
Sosyal Mükemmeliyetçilik	Kız	228	61,78	14,85	0,508	0,612
	Erkek	204	61,10	12,88		
Psikolojik İyi Oluş	Kız	228	29,89	9,13	1,090	0,049
	Erkek	204	29,33	8,26		

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 7 incelendiğinde, cinsiyete göre erteleme davranışı ve psikolojik iyi oluş, puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre erteleme davranışı ($t=-2,690$; $p=0.007$) ve psikolojik iyi oluş ($t=1,090$; $p=0.049$) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Tabloya göre erkek bireylerde erteleme davranışı puan ortalamaları ($\bar{x}=43,90$) kadın bireylerin erteleme davranışı puan ortalamalarından ($\bar{x}=41,66$) yüksektir. Bunun yanında kadın bireylerde psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ise ($\bar{x}=29,89$) erkek bireylerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından ($\bar{x}=29,33$) yüksektir. Diğer yandan, cinsiyete göre mükemmeliyetçilik ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 8. Medeni Duruma Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi

	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Erteleme Davranışı Eğilimi	Evli	201	42,36	8,93	0,806	0,421
	Bekar	231	43,03	8,51		
Mükemmeliyetçilik Toplam	Evli	201	159,74	42,39	1,161	0,246
	Bekar	231	164,64	45,00		
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	201	54,02	15,40	0,935	0,350
	Bekar	231	55,46	16,31		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	201	51,74	13,02	1,145	0,253
	Bekar	231	53,24	14,00		
Sosyal Mükemmeliyetçilik	Evli	201	60,15	13,64	1,191	0,234
	Bekar	231	62,60	14,14		
Psikolojik İyi Oluş	Evli	201	29,09	8,37	1,925	0,048
	Bekar	231	30,09	9,01		

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 8 incelendiğinde medeni duruma göre psikolojik iyi oluş, puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre psikolojik iyi oluş ($t=1,925$; $p=0.048$) medeni duruma göre anlamlı farklılık ortaya koymaktadır. Tabloya göre bekâr bireylerde psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ise ($\bar{x}=30,09$) evli bireylerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından ($\bar{x}=29,09$) yüksektir.

Tablo 9. Çalışma Durumuna Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenlerinin Puan Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi

	Çalışma	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Erteleme Davranışı Eğilimi	Çalışıyor	305	43,34	8,68	4,142	0,000
	Çalışmıyor	127	41,24	8,61		
Mükemmeliyetçilik Toplam	Çalışıyor	305	164,28	42,15	3,008	0,017
	Çalışmıyor	127	161,95	47,68		
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Çalışıyor	305	55,47	15,51	3,113	0,002
	Çalışmıyor	127	53,57	16,82		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Çalışıyor	305	52,00	13,00	2,218	0,037
	Çalışmıyor	127	53,84	14,78		
Sosyal Mükemmeliyetçilik	Çalışıyor	305	61,04	13,23	,117	0,907
	Çalışmıyor	127	62,46	15,54		
Psikolojik İyi Oluş	Çalışıyor	305	28,40	8,47	2,090	0,044
	Çalışmıyor	127	30,17	9,31		

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 9 incelendiğinde çalışma durumuna göre erteleme davranışı, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve alt boyutları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre erteleme davranışı ($t=4,142$; $p=0,000$), mükemmeliyetçilik toplam ($t=3,008$; $p=0,017$), kendine yönelik mükemmeliyetçilik ($t=3,113$; $p=0,002$), başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ($t=2,218$; $p=0,037$) ve psikolojik iyi oluş ($t=2,090$; $p=0,044$) çalışma durumuna göre anlamlı farklılık ortaya koymaktadır. Tabloya göre çalışan bireylerde erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik toplam ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamaları ($\bar{x}=43,34$; $\bar{x}=164,28$; $\bar{x}=55,47$) çalışmayan bireylerin erteleme davranışı, mükemmeliyetçilik toplam ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamalarından ($\bar{x}=41,24$; $\bar{x}=161,95$; $\bar{x}=53,57$) yüksektir. Bunun yanında çalışmayan bireylerde başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ise ($\bar{x}=53,84$; $\bar{x}=30,17$) çalışan bireylerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından ($\bar{x}=52,00$; $\bar{x}=28,40$) yüksektir.

**Tablo 10. Ebeveyn Medeni Durumuna Göre Erteleme Davranışı,
Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına
İlişkin ANOVA Analizi**

	Ebeveyn Medeni Durum	N	Ort.	±SS	F	p	Anlamlı Fark
Erteleme Davranışı Eğilimi	Evli ¹	179	41,40	8,77	2,087	,098	
	Boşanmış ²	86	42,98	8,19			
	Anne Vefat ³	60	42,52	6,27			
	Baba Vefat ⁴	107	44,83	9,77			
Mükemmeliyetçilik Toplam	Evli ¹	179	156,58	48,04	1,196	,313	
	Boşanmış ²	86	164,19	40,53			
	Anne Vefat ³	60	164,07	37,46			
	Baba Vefat ⁴	107	169,61	41,51			
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli ¹	179	52,89	17,15	1,399	,245	
	Boşanmış ²	86	54,93	14,94			
	Anne Vefat ³	60	55,73	13,57			
	Baba Vefat ⁴	107	57,33	15,44			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli ¹	179	50,83	15,09	,130	,942	
	Boşanmış ²	86	53,55	12,47			
	Anne Vefat ³	60	53,03	11,32			
	Baba Vefat ⁴	107	54,33	12,63			
Sosyal Mükemmeliyetçilik	Evli ¹	179	59,26	15,60	,625	,600	
	Boşanmış ²	86	62,66	13,48			
	Anne Vefat ³	60	62,43	11,80			
	Baba Vefat ⁴	107	63,63	12,00			
Psikolojik İyi Oluş	Evli ¹	179	28,28	9,36	2,211	,074	
	Boşanmış ²	86	29,93	8,23			
	Anne Vefat ³	60	30,17	7,46			
	Baba Vefat ⁴	107	31,32	8,39			

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 10 incelendiğinde ebeveyn medeni durumuna göre erteleme davranışı, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve alt boyutları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 11. Kardeş Sayısına Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Kardeş Sayısı	N	Ort.	±SS	F	p	Anlamlı Fark
Erteleme Davranışı Eğilimi	Kardeşim Yok ¹	43	45,35	11,45	1,324	,260	
	1 Kardeş ²	72	43,08	8,97			
	2 Kardeş ³	93	42,25	7,01			
	3 Kardeş ⁴	106	41,90	7,78			
	4+ ⁵	118	42,65	9,31			
Mükemmeliyetçilik Toplam	Kardeşim Yok ¹	43	156,74	46,92	1,525	,194	
	1 Kardeş ²	72	161,33	42,83			
	2 Kardeş ³	93	154,68	41,10			
	3 Kardeş ⁴	106	166,76	46,92			
	4+ ⁵	118	167,13	42,06			
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kardeşim Yok ¹	43	53,33	17,29	1,718	,145	
	1 Kardeş ²	72	54,21	16,03			
	2 Kardeş ³	93	51,67	14,66			
	3 Kardeş ⁴	106	56,53	16,83			
	4+ ⁵	118	56,58	15,14			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kardeşim Yok ¹	43	51,05	12,81	1,184	,317	
	1 Kardeş ²	72	52,04	12,97			
	2 Kardeş ³	93	50,52	12,65			
	3 Kardeş ⁴	106	53,92	14,78			
	4+ ⁵	118	53,75	13,66			
Sosyal Mükemmeliyetçilik	Kardeşim Yok ¹	43	60,77	14,27	1,010	,402	
	1 Kardeş ²	72	60,93	14,07			
	2 Kardeş ³	93	59,40	12,69			
	3 Kardeş ⁴	106	63,11	14,82			
	4+ ⁵	118	62,17	13,87			
Psikolojik İyi Oluş	Kardeşim Yok ¹	43	28,37	9,75	1,773	,133	
	1 Kardeş ²	72	29,82	8,37			
	2 Kardeş ³	93	27,90	8,34			
	3 Kardeş ⁴	106	30,28	9,17			
	4+ ⁵	118	30,73	8,30			

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 11 incelendiğinde kardeş sayısına göre erteleme davranışı, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve alt boyutları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 12. Eğitim Düzeyine Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Eğitim	N	Ort.	±SS	F	p	Anlamlı Fark
Erteleme Davranışı Eğilimi	İlkokul ¹	85	45,47	9,66	2,928	,021	1>5 1>3 2>5
	Ortaokul ²	29	43,24	7,60			
	Lise ³	149	41,99	8,42			
	Lisans ⁴	138	42,36	8,58			
	Lisansüstü ⁵	31	40,71	7,59			
Mükemmeliyetçilik Toplam	İlkokul ¹	85	165,14	44,77	2,574	,037	5>4,3,2,1 4>3,2
	Ortaokul ²	29	161,59	49,13			
	Lise ³	149	155,32	41,54			
	Lisans ⁴	138	166,35	44,43			
	Lisansüstü ⁵	31	171,52	42,13			
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	İlkokul ¹	85	55,74	15,85	1,683	,153	
	Ortaokul ²	29	54,31	17,23			
	Lise ³	149	52,49	15,45			
	Lisans ⁴	138	55,96	16,12			
	Lisansüstü ⁵	31	58,52	15,27			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	İlkokul ¹	85	53,26	14,47	1,482	,207	
	Ortaokul ²	29	52,34	15,70			
	Lise ³	149	50,19	12,46			
	Lisans ⁴	138	54,14	13,55			
	Lisansüstü ⁵	31	54,97	13,15			
Sosyal Mükemmeliyetçilik	İlkokul ¹	85	62,44	14,98	1,289	,273	
	Ortaokul ²	29	61,34	15,72			
	Lise ³	149	58,63	12,85			
	Lisans ⁴	138	63,59	13,64			
	Lisansüstü ⁵	31	62,97	14,31			
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul ¹	85	29,94	8,88	1,927	,105	
	Ortaokul ²	29	29,00	9,52			
	Lise ³	149	28,49	8,48			
	Lisans ⁴	138	30,38	8,78			
	Lisansüstü ⁵	31	31,42	8,16			

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 12 incelendiğinde eğitim düzeyine göre erteleme davranışı puanlarında ve mükemmeliyetçilik toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre erteleme davranışı ($f=2,928$; $p=0.021$) ve mükemmeliyetçilik toplam puanı ($f=2,574$; $p=0.037$) eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Buna göre yapılan post hoc testine göre; ilkokul eğitim seviyesine sahip katılımcılarda erteleme davranışı lise veya lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde ortaokul eğitim seviyesine sahip katılımcılarda erteleme davranışı lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip katılımcılarda mükemmeliyetçilik toplam düzeyi lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

Tablo 13. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Erteleme Davranışı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Ekonomik Düzey	N	Ort.	ss	F Değeri	P Değeri	Anlamlı Fark
Erteleme Davranışı Eğilimi	Düşük ¹	144	43,85	9,88	5,222	,006	1>2,3
	Orta ²	211	41,82	8,62			
	Yüksek ³	77	41,09	5,99			
Mükemmeliyetçilik Toplam	Düşük ¹	144	163,78	44,30	9,802	,000	1>3 2>3
	Orta ²	211	158,38	39,90			
	Yüksek ³	77	143,21	48,22			
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Düşük ¹	144	55,91	16,11	10,502	,000	1>3 2>3
	Orta ²	211	53,70	14,43			
	Yüksek ³	77	47,47	17,37			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Düşük ¹	144	51,90	13,69	4,988	,011	1>3 2>3
	Orta ²	211	54,34	12,88			
	Yüksek ³	77	48,83	14,41			
Sosyal Mükemmeliyetçilik	Düşük ¹	144	61,54	14,30	2,435	,089	
	Orta ²	211	63,00	13,25			
	Yüksek ³	77	57,06	14,37			
Psikolojik İyi Oluş	Düşük ¹	144	25,12	8,89	12,154	,000	3>2,1
	Orta ²	211	25,85	7,84			
	Yüksek ³	77	30,35	9,47			

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 13 incelendiğinde algılanan ekonomik duruma göre erteleme davranışı, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre erteleme davranışı ($f=5,222$; $p=0.006$), mükemmeliyetçilik toplam ($f=9,802$; $p=0.000$), kendine yönelik mükemmeliyetçilik ($f=10,502$; $p=0.000$), başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ($f=4,988$; $p=0.011$) ve psikolojik iyi oluş ($f=12,154$; $p=0.000$) algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık ortaya koymaktadır.

Buna göre yapılan post hoc testine göre; düşük gelire sahip bireylerde erteleme davranışı orta ve yüksek gelire sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Bunun yanında orta ve düşük gelire sahip bireylerde mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Son olarak yüksek gelir seviyesine sahip katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyi orta ve düşük gelir seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

TARTIşMA

Bu araştırmada, erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili literatür dikkate alınarak tartışılmasına yer verilmiştir.

Araştırmada, erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre yetişkin bireylerde erteleme davranışı düzeyleri arttıkça mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal mükemmeliyetçilik düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Kanık Tezcan (2022) tarafından 18-65 yaş aralığındaki toplam 284 birey üzerinde yapılan araştırmada, erteleme davranışı arttıkça mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal mükemmeliyetçilik düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Benzer biçimde 18-25 yaş aralığında 236 niversite ğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada da erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik ve sosyal mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Terzioğlu, 2022). Yazıcı (2021) ile Azak (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Amerika da 357 niversite ğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada da erteleme davranışının mükemmeliyetçiliği arttırdığı bildirilmiştir (Rice vd., 2012). in’de yapılan başka bir araştırmada da erteleme davranışının çok boyutlu mükemmeliyetçilik üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur (Xie vd., 2018). şahin (2018) tarafından Van ilindeki ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan 2103 okul yöneticisi üzerinde yaptığı araştırmada da erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçi bireyler, genellikle yüksek standartlar belirler ve hataya karşı düşük tolerans gösterirler. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendi performansı konusunda katı ve eleştirel olmasına yol açarak, "mükemmel" bir sonuç elde edememe kaygısıyla görevleri ertelemesine neden olabilir. Başkalarına yönelik

mükemmeliyetçilik ve sosyal mükemmeliyetçilik ise, bireyin sosyal beklentilere veya başkalarının değerlendirmelerine aşırı önem vermesine yol açabilir. Bu kaygılar, başarısızlık korkusunu artırarak erteleme davranışına zemin hazırlayabilir.

Çalışmada, erteleme davranışı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre yetişkin bireylerde erteleme davranışı düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Yıldız ve Aslan (2023) tarafından 776 öğretmen üzerinde yapılan araştırmada da erteleme davranışı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde Göker ve Kaplan (2020) tarafından 393 banka çalışanı üzerinde yapılan araştırmada da erteleme davranışının psikolojik iyi oluş üzerinde negatif yönde yordayıcılık etkisi bulunduğu bildirilmiştir. Gözüm (2021) tarafından özel sektör çalışanları üzerinde yapılan araştırmada da genel erteleme davranışı ile psikolojik güçlendirme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğretim elemanları üzerinde yapılan başka bir araştırmada da erteleme davranışı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin düştüğü saptanmıştır (Dervişoğulları, 2020). Avustralya da 18 yaş üstü 152 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada da erteleme davranışının psikolojik iyi oluşu düşürdüğü bildirilmiştir (Habelrih ve Hicks, 2015). Benzer biçimde Jayaraja ve diğerleri (2017) tarafından Malezya da yetişkin bireyler üzerinde yapılan araştırmalarında da psikolojik iyi oluş ile genel erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Krause ve Freund (2014) tarafından yapılan araştırmada da erteleme davranışı arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı tespit edilmiştir. Erteleme, bireylerin hedeflerini gerçekleştirme sürecinde gecikmelere ve aksamalara neden olarak başarısızlık hissi yaratabilir ve bu da öz-yeterlilik algısını zayıflatabilir. Ayrıca, sürekli ertelenen görevler bireyde stres, suçluluk duygusu ve kaygı gibi olumsuz duygulara yol açabilir, bu da psikolojik iyi oluş olumsuz etkileyebilir. Erteleme davranışının artması, bireyin hayatında kontrolsüzlük hissini güçlendirebilir ve genel yaşam doyumunu azaltarak psikolojik iyi oluş düzeylerinde düşüşe sebep olabilir.

Araştırmada, psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre yetişkin bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik

mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin ise düştüğü tespit edilmiştir. Cırcır (2023) tarafından ergen bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada da psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik toplam ve alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde Doğan Karatekin (2021) ile Alaloğlu (2020) tarafından yapılan araştırmalarda da psikolojik iyi oluşun mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarını negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Getir (2015) tarafından Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören 331 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada da mükemmeliyetçilik algısının psikolojik iyi oluşu düşürdüğü tespit edilmiştir. Benzer biçimde 146 otel çalışanının katıldığı bir araştırmada da mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşu düşürdüğü bulunmuştur (Kanten ve Yesiltas, 2015). Nazari ve Mohammad Meigooni (2017) tarafından İran'da 500 evli birey üzerinde yapılan çalışmalarda da psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik, bireyin kendine ve başkalarına karşı aşırı yüksek standartlar koymasına neden olabilir ve bu süreçte hata yapma korkusu, başarısızlık kaygısı ve sürekli tatminsizlik hissi yaratabilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisini sürekli eleştirmesine ve yetersizlik algısının artmasına yol açabilir, bu da psikolojik iyi oluşu zedeleyebilir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ise, sosyal ilişkilerde stres ve çatışmalara neden olarak bireyin genel yaşam doyumunu azaltabilir. Sonuç olarak, yüksek mükemmeliyetçilik düzeyleri bireyin içsel huzurunu ve psikolojik dengesini olumsuz etkileyerek, psikolojik iyi oluşun azalmasına yol açabilir.

Çalışmada, erkek bireylerde erteleme davranışı puan ortalamaları kadın bireylerin erteleme davranışı puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde erkeklerin erteleme davranışı düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır (Azak, 2019; Şahin, 2018; Xie vd., 2018). Terzioğlu (2022) ile Rice ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada da erkek bireylerde erteleme davranışı kadın bireylerden yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde; Doğan, Kürüm ve Kazak (2014) tarafından yapılan araştırmada da erkeklerin erteleme davranışının kadınlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Milgram ve Marshevsky'nin (1995) çalışmasında da erkeklerin erteleme davranışı eğiliminin kadınlardan fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat literatüre bakıldığında araştırma

bulgusundan farklı sonuçlara ulaşıldığı da görülmektedir. Kanık Tezcan (2022) ile Yazıcı (2021) tarafından yapılan araştırmalarda kadın bireylerde erteleme davranışı düzeyi erkek bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Yıldız ve Aslan (2023) tarafından öğretmenler üzerinde yapılan araştırmada da kadın öğretmenlerde erteleme eğilimi erkek öğretmenlerden yüksek bulunmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin ve beklentilerinin erteleme davranışı üzerindeki etkisiyle açıklanabilir. Erkekler, geleneksel olarak daha risk almaya yönelik ve daha az düzenli olma eğiliminde görülürken, kadınlar genellikle daha planlı ve organize olma yönünde sosyalleştirilebilirler. Ayrıca, erkek bireylerin kendilerine yönelik dış baskıyı daha az hissetmeleri ve görevleri son ana bırakma eğilimleri erteleme davranışını artırabilir. Kadınlar ise sorumluluklarını daha erken yerine getirme konusunda daha fazla baskı hissedebilirler. Bu sosyokültürel faktörler, erkeklerde erteleme davranışının daha yaygın olmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmada, kadın bireylerde psikolojik iyi oluş puan ortalamaları erkek bireylerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır. Yıldız ve Aslan (2023) ile Dervişoğulları (2020) tarafından yapılan araştırmalarda da kadın bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi erkek bireylerden yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır (Kanık Tezcan, 2022; Terzioğlu, 2022; Göker ve Kaplan, 2020; Habelrih ve Hicks, 2015). Araştırma bulgusundan farklı olarak Gözüm (2021) tarafından özel sektör çalışanları üzerinde yaptığı araştırmada ise erkek bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi kadın bireylerden yüksek bulunmuştur. Jayaraja ve diğerleri (2017) ile Krause ve Freund (2014) tarafından yapılan araştırmalarda da psikolojik iyi oluşun erkeklerde daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgu, kadın ve erkek bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen farklı sosyokültürel ve psikolojik faktörlerden kaynaklanabilir. Kadınlar genellikle duygusal farkındalık ve kendini ifade etme konusunda daha yüksek becerilere sahip olabilir ve sosyal destek sistemlerini daha etkin kullanabilirler. Bu, stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirebilir ve psikolojik iyi oluşlarını artırabilir. Ayrıca, kadınların yakın ilişkiler ve sosyal bağlar kurmaya daha fazla önem vermeleri,

genel yaşam doyumlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını destekleyebilir. Buna karşın, erkeklerin duygusal ihtiyaçlarını bastırma eğilimi, daha düşük psikolojik iyi oluş puanlarıyla sonuçlanabilir.

Çalışmada, bekâr bireylerde psikolojik iyi oluş puan ortalamaları evli bireylerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır. Alaloğlu (2020) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada da bekâr bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi evli bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde otel çalışanları üzerinde yapılan başka bir araştırmada da bekâr bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi evli bireylerden yüksek bulunmuştur (Kanten ve Yesiltas, 2015). Doğan Karatekin (2021) tarafından yapılan araştırmada ise medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulgusundan farklı olarak Yıldız ve Aslan (2023) ile Göker ve Kaplan (2020) tarafından yapılan araştırmalarda ise evli bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi bekâr ya da boşanmış bireylerden yüksek bulunmuştur. Gözüm (2021) tarafından yapılan araştırmada da psikolojik iyi oluş düzeyi evli bireylerde yüksek bulunmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgu, evlilik ve bekâr olma durumlarının bireylerin psikolojik iyi oluşunu farklı şekillerde etkileyebileceği düşüncesiyle açıklanabilir. Bekâr bireyler, kişisel özgürlüklerini ve bağımsızlıklarını daha fazla koruyabilir, bu da kendi hayatlarına dair daha fazla kontrol algısı ve tatmin sağlayabilir. Evlilik, sorumluluklar, yükümlülükler ve bazen çatışmalar getirebilir, bu da psikolojik stres ve baskıya yol açabilir. Ayrıca, evli bireylerde roller ve beklentiler, özellikle çocuklu ailelerde, psikolojik iyi oluş üzerinde ek bir yük yaratabilir. Bekâr bireylerin daha az sorumluluk hissetmesi, bu bulgunun arkasındaki temel etken olabilir.

Araştırmada, çalışan bireylerde erteleme davranışı puan ortalamaları çalışmayan bireylerin erteleme davranışı puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Kanık Tezcan (2022) tarafından 18-65 yaş aralığındaki toplam 284 birey üzerinde yapmış olduğu çalışmasında da çalışan bireylerde erteleme davranışı düzeyi çalışmayan bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Jayaraja ve diğerleri (2017) tarafından Malezya da yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada da çalışan bireylerde erteleme davranışı düzeyi çalışmayan bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, çalışan bireylerin iş ve günlük yaşamlarındaki artan

sorumluluklar ve zaman yönetimi baskısıyla açıklanabilir. Çalışan bireyler, iş yükleri ve zaman kısıtlamaları nedeniyle daha fazla stres altında olabilir ve bu durum, görevleri erteleme eğilimlerini artırabilir. Ayrıca, iş ortamındaki talepler ve yüksek beklentiler, çalışanların mükemmeliyetçilik ve sonuç odaklı kaygılarla görevleri ertelemelerine neden olabilir. Çalışmayan bireyler ise, zaman baskısı ve iş yükünden daha bağımsız oldukları için görevlerini daha az stres altında gerçekleştirebilirler, bu da erteleme davranışlarının daha düşük olmasına yol açabilir.

Araştırmada, çalışan bireylerde mükemmeliyetçilik toplam ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamaları çalışmayan bireylerin mükemmeliyetçilik toplam ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Doğan Karatekin (2021) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan araştırmada, çalışan bireylerde mükemmeliyetçilik ve alt boyutları çalışmayan bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Nazari ve Mohammad Meigooni (2017) tarafından İran’da 500 evli birey üzerinde yapılan araştırmada da eşleri çalışan bireylerde mükemmeliyetçilik eşleri çalışmayan bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında Kanık Tezcan (2022) tarafından yapılan araştırmada ise mükemmeliyetçilik ve çalışma durumu arasında fark bulunmamıştır. Çalışan bireyler, iş yerinde başarılı olma, hedefleri karşılama ve yüksek standartlara ulaşma konusunda daha fazla sorumluluk hissedebilirler. Bu durum, özellikle kendine yönelik mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırarak bireylerin kendi performanslarını sürekli eleştirmelerine ve daha yüksek standartlar belirlemelerine yol açabilir. Çalışma ortamında karşılaşılan beklentiler ve hedefler, bireyleri daha fazla mükemmeliyetçi olmaya itebilirken, çalışmayan bireyler bu tür performans baskılarından daha bağımsız oldukları için mükemmeliyetçilik düzeyleri daha düşük olabilir.

Araştırmada, çalışmayan bireylerde psikolojik iyi oluş puan ortalamaları çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kocaman (2019) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan araştırmada da psikolojik iyi oluş düzeyi çalışmayan bireylerde yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Dünder ve Demirli (2018) tarafından yapılan araştırmada da eşleri çalışmayan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bulunmuştur. İmroğlu ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada da çalışan bireylerde psikolojik iyi oluş çalışmayan bireylerden yüksek bulunmuştur. Bunların yanında Jayaraja ve diğerleri (2017)

tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan araştırmada ise çalışmayan bireylerde psikolojik iyi oluş yüksek olduğu bildirilmiştir. Çalışan bireyler, iş yaşamının getirdiği sürekli talepler, zaman kısıtlamaları ve stresle başa çıkmak zorunda kalabilirler, bu da genel psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilir. İş stresinin yanı sıra, performans beklentileri ve iş yükü, bireylerin yaşam kalitesini ve ruhsal dengesini bozabilir. Çalışmayan bireyler ise bu tür stres ve yükümlülüklerden muaf oldukları için daha yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyi sergileyebilirler. İş hayatı dışındaki özgürlük ve zaman yönetimi, psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilir.

Çalışmada, ortaokul ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılarda erteleme davranışı lise veya lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, eğitim seviyesinin bireylerin zaman yönetimi, sorumluluk bilinci ve kendini düzenleme becerileri üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Ortaokul ve altı eğitim seviyesine sahip bireyler, genellikle daha sınırlı problem çözme, eleştirel düşünme ve planlama yeteneklerine sahip olabilirler. Bu beceriler, yüksek eğitim seviyelerinde daha fazla gelişir, bu da görevlerin zamanında tamamlanmasını kolaylaştırır. Ayrıca, lise ve lisansüstü eğitim, bireylere akademik ve profesyonel ortamda zaman yönetimi ve görev önceliklendirme gibi stratejileri öğretir. Eğitim seviyesi düştükçe, bu tür stratejilere erişim ve uygulama azaldığı için erteleme davranışları daha sık gözlemlenebilir. Tersine, Terzioğlu (2022) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada da lisans 4. sınıf öğrencilerinde erteleme düzeyi lisans 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Kanık Tezcan (2022) ile Yazıcı (2021) tarafından yapılan araştırmalarda eğitim seviyesi lisans olan bireylerde erteleme davranışı eğitim seviyesi ortaokul ve ilkokul olan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar örneklem yapısından veya araştırma koşullarından kaynaklanmış olabilir.

Araştırmada, lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip katılımcılarda mükemmeliyetçilik toplam düzeyi lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip katılımcılarda mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek bulunması, bu bireylerin genellikle daha yüksek akademik ve profesyonel beklentilerle karşı karşıya olmalarından kaynaklanabilir. Bu seviyede eğitim alan bireyler, kendilerinden yüksek performans bekleyen bir çevreye uyum sağlamak ve başarıya ulaşmak için sürekli olarak

kendilerini geliştirme çabası içindedirler. Ayrıca, akademik başarı ve kariyer ilerlemesi için yüksek standartlar belirlemek, bu bireylerde mükemmeliyetçiliği teşvik edebilir. Öte yandan, lise ve altı eğitim seviyesine sahip bireyler genellikle daha düşük performans beklentileriyle karşılaşılır, bu da mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha düşük olmasına yol açabilir. Yüksek eğitim seviyesindeki bireyler, başarıya ulaşma baskısını daha fazla hissederek, kusursuzluk arayışına daha fazla yönelebilirler. Literatürde bu araştırmanın sonuçlarına paralel sonuçlara da rastlanmıştır. Kanten ve Yesiltas (2015) tarafından otel çalışanları üzerinde yapılan çalışmada, lisans eğitim seviyesine sahip katılımcılarda mükemmeliyetçilik lise eğitim seviyesine sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Getir (2015) tarafından Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören 331 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada da mükemmeliyetçilik düzeyi lisans öğrencilerinde ön lisans öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçiliğin eğitim seviyesine göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Alaloğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada ise eğitim düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Benzer biçimde Cırcır (2023) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da sınıf düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında farklılık saptanmamıştır. Bu iki çalışmada fark çıkmamasına örneklem yapısının veya araştırma koşullarının neden olduğu düşünülebilir.

Çalışmada, düşük gelire sahip bireylerde erteleme davranışı orta ve yüksek gelire sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Krause ve Freund (2014) ile Getir (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında orta gelir düzeyine sahip katılımcılarda erteleme davranışı düşük ya da yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Gözüm (2021) tarafından özel sektör çalışanları üzerinde yapılan çalışmada, gelir düzeyi orta ve altında olan bireylerde erteleme davranışı yüksek gelir düzeyine sahip bireylerden fazla bulunmuştur. Kanık Tezcan (2022) tarafından yapılan çalışmada ise erteleme davranışı ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Düşük gelirli bireyler, genellikle sınırlı kaynaklar ve yüksek yaşam maliyetleri ile başa çıkmak zorundadır. Bu durum, stres, kaygı ve geleceğe yönelik belirsizlik gibi olumsuz duygulara yol açabilir, bu da erteleme davranışını artırabilir. Ayrıca, düşük gelir düzeyindeki bireylerin iş ve yaşam koşulları, zaman yönetimi ve planlama konusunda daha fazla zorluk yaşamasına neden

olabilir. Orta ve yüksek gelirli bireyler, genellikle daha iyi kaynaklara ve destek sistemlerine sahip olabilir, bu da görevlerini daha etkin bir şekilde yerine getirmelerine ve erteleme davranışlarını azaltmalarına yardımcı olabilir. Dolayısıyla, düşük gelir seviyeleri, bireylerin erteleme eğilimlerini artıran ekonomik ve psikolojik faktörlerle ilişkilidir.

Araştırmada, orta ve düşük gelire sahip bireylerde mükemmeliyetçilik toplam, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Kanık Tezcan (2022) tarafından yapılan araştırmada, orta gelir düzeyine sahip bireylerde mükemmeliyetçilik düzeyi düşük ya da yüksek gelir düzeyine sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Bunun yanında Getir (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada ise yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerde mükemmeliyetçilik fazla bulunmuştur. Kanten ve Yesiltas (2015) tarafından yapılan araştırmada da yüksek gelir düzeyine sahip otel çalışanlarında mükemmeliyetçilik düşük gelir düzeyine sahip otel çalışanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Orta ve düşük gelir seviyelerine sahip bireyler, genellikle daha fazla sosyal ve ekonomik baskı altında olabilirler. Bu baskılar, bireylerin başarısızlık korkusu ve yüksek performans beklentileri geliştirmelerine neden olabilir, bu da mükemmeliyetçilik düzeylerini artırabilir. Düşük gelir düzeyleri, yaşam koşullarındaki belirsizlik ve yetersizlik hissiyle birlikte daha yüksek mükemmeliyetçilik eğilimleri yaratabilir. Ayrıca, düşük gelirli bireylerin başarıya ulaşma arzusu, kendilerine ve başkalarına karşı daha yüksek standartlar koymalarına yol açabilir. Yüksek gelirli bireyler ise, genellikle daha iyi kaynaklara ve daha az ekonomik stres faktörlerine sahip olduklarından, mükemmeliyetçilik düzeyleri bu durumlarla daha az ilişkilidir. Bu nedenle, düşük ve orta gelir düzeyindeki bireylerin daha yüksek mükemmeliyetçilik eğilimleri göstermesi, ekonomik baskılar ve başarısızlık korkusuyla bağlantılı olabilir.

Çalışmada, yüksek gelir seviyesine sahip katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyi orta ve düşük gelir seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluşun yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılarda daha fazla olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır (Gözüm, 2021; Kocaman, 2019; Kanten ve Yesiltas, 2015; Krause ve Freund, 2014). Benzer biçimde İmroğlu ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada da orta veya

yüksek gelire sahip bireylerde psikolojik iyi oluş düşük gelire sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Yüksek gelir seviyesine sahip bireyler, genellikle daha iyi yaşam koşulları, daha az ekonomik stres ve daha fazla güvenlik hissi yaşarlar. Bu durum, genel yaşam kalitelerini artırarak psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, yüksek gelir, bireylere sağlık hizmetlerine, eğitim fırsatlarına ve sosyal destek sistemlerine erişim sağlar, bu da stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirebilir ve psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Orta ve düşük gelir seviyesine sahip bireyler ise daha fazla ekonomik zorluk ve belirsizlik yaşadıklarından, bu durumlar psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, yüksek gelir seviyeleri, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmada, erteleme davranışının mükemmeliyetçilikle pozitif yönde düşük güçte bir ilişki gösterdiği bulunmuştur; yani, erteleme davranışı arttıkça mükemmeliyetçilik toplamı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal mükemmeliyetçilik düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca, erteleme davranışının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde düşük güçte bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır; erteleme davranışı yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Öte yandan, psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik toplamı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde düşük güçte bir ilişki bulunmuştur; bu bağlamda, psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça mükemmeliyetçilik toplamı ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Araştırmada, erkek bireylerin erteleme davranışı puan ortalamalarının kadın bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, kadın bireylerde psikolojik iyi oluş puan ortalamaları erkek bireylerin puan ortalamalarından yüksek saptanmıştır.

Çalışmada, bekar bireylerde psikolojik iyi oluş puan ortalamaları evli bireylerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmada, çalışan bireylerin erteleme davranışı puan ortalamalarının, çalışmayan bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çalışan bireylerde mükemmeliyetçilik toplamı ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının da çalışmayan bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır. Buna karşılık, çalışmayan bireylerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları, çalışan bireylerin puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmada, ortaokul ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcıların erteleme davranışı puan ortalamalarının, lise veya lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, lisans ve üstü eğitim

seviyesine sahip katılımcılarda mükemmeliyetçilik toplam düzeyinin, lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmada, düşük gelire sahip bireylerin erteleme davranışı puan ortalamalarının, orta ve yüksek gelire sahip bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, orta ve düşük gelir seviyesine sahip bireylerde mükemmeliyetçilik toplam düzeyi, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamaları, yüksek gelir seviyesine sahip katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın, yüksek gelir seviyesine sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri, orta ve düşük gelir seviyesine sahip bireylerden daha yüksek olarak saptanmıştır.

Araştırmada, ebeveyn medeni durumu ile kardeş sayısı değişkenlerine göre erteleme davranışı, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Ulaşılan sonuçlar kapsamında şu önerilerde bulunulmuştur:

- Erteleme davranışının mükemmeliyetçilikle pozitif yönde ilişkilendirildiği bulgusuna dayanarak, bireyler için erteleme alışkanlıklarını azaltmaya yönelik stratejiler geliştirilmelidir. Özellikle mükemmeliyetçi eğilimleri olan bireyler için, hedef belirleme ve zaman yönetimi becerilerinin güçlendirilmesine yönelik programlar önerilmelidir. Erteleme davranışının önüne geçmek için, yapılandırılmış görev planları ve küçük, ulaşılabilir hedefler belirlemek faydalı olabilir.
- Erteleme davranışının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkilendirildiği göz önüne alındığında, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmak için erteleme davranışını azaltma stratejilerinin uygulanması önemlidir. Psikolojik destek hizmetleri, stres yönetimi ve mindfulness teknikleri, bireylerin erteleme davranışını azaltarak psikolojik iyi oluşlarını iyileştirebilir.
- Psikolojik iyi oluşun mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişkilendirildiği bulgusuna dayanarak, mükemmeliyetçilik eğilimlerini yönetmek için bireyler üzerinde eğitim ve terapi programları uygulanabilir. Özellikle kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikle başa çıkma stratejileri, gerçekçi hedefler belirleme ve kendini kabul etme odaklı terapiler faydalı olabilir.

- Erkek bireylerin erteleme davranışının kadın bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda, erkek bireyler için özel olarak tasarlanmış zaman yönetimi ve erteleme davranışını azaltma programları geliştirilmelidir. Ayrıca, kadın bireylerin yüksek psikolojik iyi oluş seviyeleri dikkate alınarak, bu olumlu yaklaşımların erkekler arasında da teşvik edilmesi önerilebilir.
- Bekar bireylerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının evli bireylerden yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik destek programlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Evlilikle ilgili stres ve baskıların yönetilmesine yönelik danışmanlık ve destek hizmetleri sunulabilir.
- Çalışan bireylerin erteleme davranışı ve mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek olduğu, çalışmayan bireylerin ise psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguya dayanarak, çalışan bireylerin iş yükünü ve stresini yönetmeye yönelik stratejiler geliştirilmelidir. İşyerinde psikolojik destek ve stres yönetimi programları sunmak, çalışanların psikolojik iyi oluşunu artırabilir.
- Ortaokul ve altı eğitim seviyesine sahip bireylerin erteleme davranışının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Eğitim seviyesinin erteleme davranışını etkileyen bir faktör olduğu dikkate alınarak, eğitim programlarında zaman yönetimi ve planlama becerilerine odaklanılmalıdır. Eğitim düzeyinin artırılması, bireylerin erteleme davranışlarını azaltmalarına yardımcı olabilir.
- Lisans ve üstü eğitim seviyelerine sahip bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, yüksek eğitim seviyelerindeki bireyler için mükemmeliyetçilikle başa çıkma stratejilerini içeren destek programlarının önemini vurgular. Akademik ve profesyonel başarı beklentileriyle başa çıkmak için bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini yönetmelerine yardımcı olacak eğitimler ve terapiler önerilmelidir.
- Düşük gelir seviyesinin erteleme davranışını ve mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırırken, yüksek gelir seviyelerinin psikolojik iyi oluşu artırdığı bulunmuştur. Gelir düzeyine bağlı olarak psikolojik destek ve mükemmeliyetçilikle başa çıkma stratejileri geliştirilmelidir. Gelir düzeyi

düşük bireyler için ekonomik destek ve sosyal hizmetlerin güçlendirilmesi, psikolojik iyi oluşu artırabilir.

- Ebeveyn medeni durumu ve kardeş sayısına göre erteleme davranışı, psikolojik iyi oluş ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum, bireylerin kişisel özelliklerine ve aile dinamiklerine odaklanan daha geniş kapsamlı müdahale stratejilerinin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Kardeş sayısı ve ebeveyn medeni durumu gibi faktörlerin etkilerini daha iyi anlamak için daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir ve bu faktörlere dayalı özel destek programları oluşturulabilir.



KAYNAKÇA

- Ahmed, V., Farooq, H., Shazia, F., ve Noorullah, D. A. (2021). The relationship between perfectionism dimensions and coping strategies in postgraduate clinical psychology students and practitioners. *American Scientific Research Journal for Engineering, Technology, and Sciences*, 79(1), 132–146.
- Akdağ, G. F., ve Çankaya, C. Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 11-19.
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akgun, Z. (2019). Erkeklerde toplumsal cinsiyet normlarına uyum, motivasyon ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Dünya Multidisipliner Araştırmalar Dergisi*, 2019(2), 1-38.
- Aktay, D. (2023). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme üst biliş farkındalığı ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Alacaoğulları, S. (2022). *Yetişkinlerde duygusal şemaların, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve ruhsal belirli düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Albayrak, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde beş faktör kişilik, akademik öz yeterlik, akademik kontrol odağı ve akademik erteleme*. [Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Atamtürk, E., Çalık Var, E., ve Gökler, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Politika Ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 1-20.

- Atan, T. (2020). 5-6 yaş çocuklarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile öğretmenler ve ebeveynlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *International Journal of Social Science and Education Research*, 6(2), 596-608.
- Aydın, D., ve Hiçdurmaz, A. A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiler ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 86-94.
- Aydoğan, D., ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.
- Aydoğan, D. (2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve özyeterlik ile açıklanabilirliği*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Ayyıldız, F. (2016). *Ergenlerin sahip oldukları değerler ile akademik erteleme ve genel erteleme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Azak, C. (2019). Genç erişkinlerde mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve erteleme davranışı ilişkisi, [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Balkis, M., ve Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459.
- 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.
- Balta, A. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2014). *Stres ve başa çıkma yolları* (22. basım). Remzi Kitabevi.

- Başcı, Z., ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204-226.
- Başol, G., ve Zabun, E. (2014). Seviye belirleme sınavında başarının yordayıcılarının incelenmesi: Dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimler, Educational Sciences: Theory ve Practice*, 14(1), 63-87.
- Bayram, S.B. (2016). *Ergenlerin Mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., ve Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172.
- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Cerino, E. S. (2014). Relationships between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination. *Journal of Psychological Research*, 19(4), 156-163.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Cırcır, O. (2023). *Ergenlerde, mükemmeliyetçilik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iyimserlik, öz şefkat ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün incelenmesi ve geliştirilen bilişsel esneklik psikoeğitim programının etkililiğinin belirlenmesi*, [Doktora Tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Closson, L. M., ve Boutilier, R. R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, 57, 157-162.
- Curran, T., ve Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429.

- Çağırca, T. (2020). *Öğretmenlerin tolerans düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Çelik, E., ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 235-256.
- Çelikkaleli, Ö., ve Akbay, S. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 237-254.
- Demircan, G. (2021). *Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Demirci, İ., ve Şar, H. A. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Dervişoğulları, M. (2020). *Eğitim fakültesi öğretim elemanlarının psikolojik sağlamlıkları, akademik erteleme eğilimleri, işle ilgili akışları ve mesleki yeterlikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Devi, R., ve Dhull, P. (2017). Procrastination: A behavior need to be changed to get success. *International Education ve Research Journal*, 3(5), 475-476.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. In E. Diener (Ed.), *Social indicators research series* (Vol. 39, pp. 247-266). Springer.
- Dişbudak, Ş. K. (2016). *Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

- Doğan Karatekin, D. (2021). *Yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü*, [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Doğan, T., Kürüm, A. ve Kazak, M. (2014). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal of Education*, 1(1), 1-8.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231.
- Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., ve Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813-1822.
- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik öz yeterlik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Ekşi, H., ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.
- Ergür, E. G. (2021). *Depresyon ve erteleme eğilimlerine göre akademik ertelemenin yordayıcıları; benlik algısı, zaman algısı ve bilişsel çarpıtmalar*. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 3(2), 76-88.

- Eskiili, B. (2015). *Erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Eşigül, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Fassbender, I., ve Leyendecker, B. (2018). Socio-economic status and psychological well-being in a sample of Turkish immigrant mothers in Germany. *Frontiers in Psychology*, 4(9), 1-9.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C., ve Spada, M. M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196-203.
- 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.
- Feyzioğlu, F. (2023). *Ertelemenin yordayıcıları olarak öz kontrol ile stresle başa çıkmanın incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., ve Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223-236.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, K., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Geçgin, F. M., ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.

- Genç, M., Abuhanoğlu, H., ve Ayanoğlu, Y. (2016). İşletme alanında eğitim gören lisans öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algısının belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Gazi İktisat ve İşletme Dergisi*, 2(3).
- Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik algısı, yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Göker, H., ve Kaplan, M. (2020). Psikolojik sermayenin iş erteleme üzerindeki etkisi: psikolojik iyi oluşun düzenleyici rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 273-289.
- Gözüm, P. (2021). Özel sektör çalışanlarının erteleme davranışı psikolojik güçlendirme üzerine etkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 8(72), 1806–1816.
- Grund, A., ve Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120-130.
- Günay, A., ve Çelik, R. (2019). Kariyer stresinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleriyle yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.
- Habelrih, E. A., ve Hicks, R. E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25-34.
- Hagbin, M., McCaffrey, A., ve Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 249-263.
- Haring, M., Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65, 143-158.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Chen, C., ve Flett, G. L. (2014). Perfectionism, stress, daily hassles, hopelessness, and suicide potential in depressed psychiatric adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 663-674.

- Huppert, F., ve So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837-861.
- İmiroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Jayaraja, A. R., Aun, T. S., ve Ramasamy, P. N. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 31(2), 29–36.
- 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.
- Kahraman, S., ve Pedük, Ş. B. (2014). 6, 7 ve 8. sınıf üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 137-150.
- Kahraman, Ü. (2023). *Ortaöğretim öğrencilerinin kariyer kaygısının yordayıcısı olarak akademik erteleme davranışı*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çankırı Karatekin Üniversitesi.
- Kandemir, M. (2016). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(3), 51-72.
- Kanık Tezcan, R. E. (2022). *Üstbiliş kuramı çerçevesinde yetişkinlerde üstbilişler, mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve depresyonun genel erteleme eğilimi ile ilişkilerinin aracılık analizleri ile incelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Kanten, P., ve Yesiltas, M. (2015). The effects of positive and negative perfectionism on work engagement, psychological well-being, and emotional exhaustion. *Procedia Economics and Finance*, 23, 1367–1375.
- Kaya, F., ve Birol, Z. N. (2018). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 1793-1802.

- Kaya, T. (2023). Lise öğrencilerinin kişisel özellikleri, sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme, algılanan stres ve uyku düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamlı iş ile psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kımkı, Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişki. [Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Kıral, E. (2012). İlköğretim okulu yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ve kontrol odağı ile ilişkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kızıltan, E. (2023). Sosyotelizm (Phubbing), öz kontrol ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Klassen, R. M., ve Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology*, 29(1), 69-81.
- Kocaman, E. N. (2019). Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Koç, K. (2023). Hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin erteleme davranışı ile ilişkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi.
- Kol, K. (2020). Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Krause, K., ve Freund, A. M. (2014). Delay or procrastination: A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*, 63, 75–80.

- Kurt, K., ve Demir, M. (2022). Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve affetme. *International Journal of Social and Humanities Sciences*, 6(1), 61-76.
- Kuyumcu, B., ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Landa, C. E., ve Bybee, J. A. (2007). Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems. *Developmental Psychology*, 43, 83-93.
- Madan, M., ve Karagözoğlu, C. (2019). Futbol antrenörlerinde tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve esenlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 2(3), 88-98.
- Martin, J. L., ve Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: The implication for relationships. *The Family Journal*, 12, 368-374.
- Mısırlı Taşdemir, Ö (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. ([Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Milgram, N. N.ve Marshevsky, S. (1995). Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability. *Journal of Psychology*, 129, 145-155.
- Minarik, M. L., ve Ahrens, A. H. (1996). Relations of eating behavior and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 155-169.
- Mortazavi, F., Mousavi, S., Chaman, R., ve Khosravi, A. (2015). Dünya Sağlık Örgütü İyi Hali Endeksi geçerliği: Annenin iyi hali ve bununla ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 48-55.
- Nazari, R., ve Mohammad Meigooni, A. (2017). Structural model of perfectionism, psychological well-being, and marital adjustment. *Journal of Applied Psychology*, 11(3), 43.

- Odacı, H., ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, 9(1), 43-51.
- Onglu, M. (2023). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde psikolojik dayanıklılık, erteleme ve ruminatif düşünme biçimi ile somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Özdemir, G. (2023). *Ortaöğretimde eğitim gören z kuşağı öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile mesleki kararsızlıkları ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Adıyaman Üniversitesi.
- Özer, A., ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 45-72.
- Özyurt Uysal, Y. A. (2019). *Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Özzorlu, E. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının algıladıkları anne-baba tutumları ve denetim odağı açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Parvizi, G., ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., ve Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288–302.
- Riley, C., ve Shafran, R. (2005). Clinical perfectionism: A preliminary qualitative analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(3), 369.
- Saatçi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

- Sandhya, M., ve Gopinath, T. (2019). The relationship study of Big Five model of personality and procrastination among young adults. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 24(8), 44-55.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Saracaloğlu, A. S., Saygı, C., Yenice, N., ve Altın, M. (2016). Müzik ve sınıf öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 70-89.
- Sarı, T., ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Sarıkaya, Aydın, K., ve Koçak, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17-38.
- Saya, P. (2006). *The relationship between attachment styles and perfectionism in high school students*. [Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Soysa, C. K., ve Weiss, A. (2014). Mediating perceived parenting styles–test anxiety relationships: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learning and Individual Differences*, 34, 77-85.
- Söner, O., ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Söylemez, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışı ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Stoeber, J., Lalova, A. V., ve Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708.
- Stoeber, J., Kabori, O., ve Tanno, Y. (2010). The multidimensional perfectionism cognitions inventory: English reliability, validity, and relationships with positive and negative affect. *Journal of Personality Assessment*, 92(1), 16-25.
- Stoeber, J., ve Stoeber, F. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535.
- Sula Ataş, N., ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 375-386.
- Şahin, M. (2018). *Okul yöneticilerinde genel erteleme davranışının mükemmeliyetçilik düzeyleri ve kişilik özellikleri ile ilişkisi*, [Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Şimşek, M., ve Kaya, A. (2019). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 95-121.
- Tansı, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz-düzenleme ve kararsızlık düzeylerinin erteleme davranışlarını yordayıcılığı*. [Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

- Terazi, N. (2023). *Yükseköğretim kurumu yöneticilerinin erteleme davranışları üzerine olgubilim çalışması*. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Terzioğlu, L. (2022). *Üniversite öğrencilerinde anne baba tutumu mükemmeliyetçilik ve dürtüsellik ile erteleme davranışı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Trub, L., Powell, J., Biscardi, K., ve Rosenthal, L. (2018). The “good enough” parent: Perfectionism and relationship satisfaction among parents and nonparents. *Journal of Family Issues*, 39(10), 2862-2882.
- Turan, B. (2022). *İngilizce öğretmenlerinin öz yeterlilik algılarını yordayıcı olarak akademik iyimserlik ve psikolojik iyi oluş*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Turan, K. (2019). *Mükemmeliyetçilik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz duyarlık faktörünün aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Turgut, D. (2014). *Yaş arasındaki normal gelişim gösteren ve özel gereksinimli çocuğu olan aile bireylerinin psikolojik iyi olma hali ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (11. baskı). Epsilon.
- Ulukaya, S., ve Bilge, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme yordayıcıları olarak aile bağlamında benlik ve ana-baba tutumları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 89-102.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19.

- Uzun, B., ve Demir, A. (2015). Erteleme türleri, bileşenleri, demografik etkenler ve kültürel farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 106-121.
- Wypych, M., Matuszewski, J., ve Dragan, W. Ł. (2018). Roles of impulsivity, motivation, and emotion regulation in procrastination—Path analysis and comparison between students and non-students. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 891.
- Xie, Y., Yang, J., ve Chen, F. (2018). Procrastination and multidimensional perfectionism: A meta-analysis of main, mediating, and moderating effects. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(3), 395–408.
- Yalçın, H. S. (2023). *Ergenlerde başarısızlık korkusu ile akademik erteleme arasındaki ilişki: duygu düzenleme güçlülüğü, anksiyete duyarlılığı ve problemli internet kullanımının aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh sağlığı ve din, psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Adana: Karahan Kitapevi.
- Yazıcı, P. (2021). *Bireylerde kendini aldatma ve mükemmeliyetçiliğin erteleme davranışı ile ilişkisi*, [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yıldız, B., ve Aslan, H. (2023). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Akademik Platform Eğitim Ve Değişim Dergisi*, 6(2), 246-278.
- Yıldız, B. (2020). *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile erteleme davranışları arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yıldız, F. G. (2015). *Üniversite öğrencilerinin genel erteleme düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Üniversitesi İstanbul.
- Yıldız, S., ve Yıldız, K. (2016). The relationship between academic procrastination and hopelessness perceptions of primary school teaching department students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(3), 234-251.
- Yiğit, R., ve Dilmaç, B. (2011). Ortaöğretimde öğrencilerinin sahip oldukları insani değerler ile akademik erteleme davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 159-177.

Ek- 3: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Medeni durumunuz: Bekar () Evli ()

4. Ebeveyn Medeni Durumu: Evli () Boşanmış () Annem vefat etti () Babam vefat etti ()

5. Kaç Kardeşiniz Var? Kardeşim Yok () 1 () 2 () 3 () 4 ve Üzeri ()

6. Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük () Orta () Yüksek ()

7. Eğitim durumunuz

İlköğretim () Ortaöğretim (); Lise (); Üniversite (); Yüksek Lisans ve üstü ()

8. Çalışma durumunuz

Çalışmıyorum ()

Çalışıyor ()

Ek- 4: Genel Erteleleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)

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 yapacağım” derim.	1	2	3	4	5
15. Genellikle akşam oturup dinlenmeden önce, yapmak zorunda olduğum bütün işleri bitiririm.	1	2	3	4	5

Ek- 5: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

	Hiç Katılmıyoru	Katılmıyoru	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.					
2. Başkalarını, kolay pes ettikleri için eleştiririm.					
3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.					
4. Arkadaşlarım, en iyisinden aza razı oldukları için pek çok eleştiride bulunurlar.					
5. Başkaları benden beklentilerini karşılamakta zorlanırım.					
6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her şeyde mükemmel olmaktır.					
7. Başkaları, yaptıkları her şeyin en iyisini yapmadıkları için eleştirilir.					
8. İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.					
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolayca kabullenirler.					
10. Bir yakınımın, yapabileceğinin en iyisini yapmaması benim için önemli değildir.					
11. Bir iş ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.					
12. Mükemmel olma ihtiyacını çok az hissederim.					
13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse, çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.					
14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.					
15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.					
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.					
17. Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.					
18. Çevremdekiler, yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.					
19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.					
20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.					
21. Bağlantılarımla benden hoşlanmaları için her konuda üstün başarı göstermem gerekir.					
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşan kişilerde değer vermek					
23. Yapıtım işte hata bulmak beni rahatsız eder					
24. Arkadaşlarımdan çok şey beklerim					
25. Benim için başarının, başkalarını memnun etmek için daha çok çalışmak anlamına gelir					
26. Birisinden bir iş yapmasını istersem, o işi mükemmel yapmasını beklerim					

27. Yakınlarımla hata yapmasını tahammül edemem					
28. Hedeflerin belirlenmede mükemmeliyetçiliğidir					
29. Değer verdiğim kişiler beni hiçbir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır					
30. Zaman zaman, başkaları bile, başkalar yetersiz olduğunu düşünmezler					
31. Bağlantılarım benden çok şey beklediklerini düşünüyorum					
32. Her zaman, yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım					
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar bana göz buruştururlar					
34. Yaptığım her şeyde mükemmel olmak zorunda değilim					
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler					
36. Kendime yüksek hedefler koymam					
37. Annem ve babam hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler					
38. Sıradan insanlara değer veririm					
39. İnsanlar benden, mükemmel olmamı aşağıya kabul etmezler					
40. Kendim için çok yüksek standartlar koyarım					
41. İnsanlar benden, verebileceğimden fazlasını bekler					
42. Okulda ya da işte her zaman başarılı olmamalıyım					
43. Bir arkadaşım, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmamasını benim için önemli değildir					
44. Hata yapsam bile, etrafındaki insanlar yetersiz ve becerisiz olduğunu düşünürler					
45. Çevremdekilerin, yaptıkları her şeyde üstün başarı göstermelerini pek beklemem					

Ek- 6: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

Kesinlikle katılmıyorum (1)

Katılmıyorum (2)

Biraz katılmıyorum (3)

Kararsızım (4)

Biraz katılıyorum (5)

Katılıyorum (6)

Kesinlikle katılıyorum (7)

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar	1	2	3	4	5	6	7