

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERTELEME  
EĞİLİMLERİNİN PSİKOLOJİK DİNAMİKLERİ:  
MÜKEMELLİYETÇİLİK VE GELECEK KAYGISI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammed MUL

İstanbul  
Ocak- 2025

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERTELEME  
EĞİLMİLERİNİN PSİKOLOJİK DİNAMİKLERİ:  
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE GELECEK KAYGISI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammed MUL

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

İstanbul  
Ocak- 2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğretim Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

Üye Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT

Üye Dr. Öğretim Üyesi Şeyma GÜLDAL

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Üniversite Öğrencilerinde Erteleme Eğilimlerinin Psikolojik Dinamikleri: Mükemmeliyetçilik ve Gelecek Kaygısı**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Muhammed MUL

## ÖN SÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN'E, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca benden desteklerini esirgemeyen sevgili aileme ve her zaman yanımda duran sevgili hayat arkadaşım Sümeyye Dursun'a teşekkürlerimi sunarım.

**Muhammed MUL**

**İstanbul-2025**

## ÖZET

# ÜNİVERSİTE ÖÖĞRENCİLERİNDE ERTELEME EĞİLİMLERİNİN PSİKOLOJİK DİNAMİKLERİ: MÜKEMMELİYETÇİLİK VE GELECEK KAYGISI

Muhammed MUL

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİR BEN

Ocak, 2025 -111 Sayfa

Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde erteleme eğilimlerinin, mükemmeliyetçilik özellikleri ve gelecek kaygısı ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilindeki farklı üniversitelerden bulunan 402 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, 2024 yılı mayıs- eylül ayları arasında toplanmıştır. Araştırmanın verileri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın güvenilirliği adına Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin analizleri için; bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans testi, Pearson korelasyon testi ile regresyon testi uygulanmıştır. Çalışmada erteleme eğilimi, mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Erteleme eğilimi ölçek puanları değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermezken, mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı puanları değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Regresyon bulgularına bakıldığında ise mükemmeliyetçilik kişilik özelliklerinin, erteleme eğilimi kısmen yordadığı saptanırken, gelecek kaygısını ise yüksek seviyede yordadığı saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite, Erteleme Eğilimi, Mükemmeliyetçilik, Gelecek Kaygısı

## ABSTRACT

# PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF UNIVERSITY STUDENTS' PROCRASTINATION TENDENCIES: PERFECTIONISM AND FUTURE ANXIETY

**Muhammed MUL**

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Fazilet YAVUZ BİRBEN

January, 2025- 111 Pages

The purpose of the study is to examine the relationship between procrastination tendencies, perfectionism traits and future anxiety among university students. In this study, the relational screening method, one of the Quantitative Research models, was used. The universe of the study consists of 402 university students from different universities in Istanbul. The data of the study were collected using the Multidimensional Perfectionism Scale, General Procrastination Scale, Future Anxiety Scale in University Students and the Personal Information Form. Cronbach Alpha coefficient was calculated for the reliability of the study. For the analysis of the data; independent groups t test, one-way variance test, Pearson correlation test and regression test were applied. In the study a positive significant relationship was found between procrastination, perfectionism and future anxiety. While procrastination scale scores did not show a significant difference according to the variables, perfectionism and future anxiety scores showed a significant difference according to the variables. When regression findings were examined, it was found that perfectionism personality traits partially predicted procrastination, while it was found that future anxiety was determined at a high level.

**Keywords:** University, Procrastination, Perfectionism, Future Anxiety

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>x</b>

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Problem .....	2
1.2. Amaç .....	3
1.3.Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar .....	5
1.5. Sınırlılıklar .....	6
1.6. Tanımlar .....	6

## **İKİNCİ BÖLÜM**

<b>LİTERATÜR TARAMASI</b> .....	<b>7</b>
2.1.Erteleme Eğilimi Kavramı .....	7
2.1.1. Erteleme Türleri .....	8
2.1.2. Kişilik Açısından Erteleme. ....	10
2.1.3. Erteleme Eğilimi ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar. ....	10
2.1.3.1. Psikanalitik Kuram.....	10
2.1.3.2. Davranışçı Kuram .....	11
2.1.3.3. Varoluşçu Kuram. ....	11
2.1.3.4. Bilişsel Davranışçı Kuram. ....	11

2.1.4. Erteleme Eğiliminin Bileşenleri ve Erteleme Döngüsü .....	12
2.1.5. Erteleme Eğiliminin Nedenleri .....	14
2.1.6. Erteleme Eğiliminin Sonuçları.....	16
2.1.7. Akademik Erteleme.....	17
2.1.8. Akademik Ertelemenin Sebepleri.....	18
2.1.9. Erteleme Eğilimi İle İlgili Çalışmalar.....	19
2.1.9.1. Yurt İçi Çalışmalar.....	19
2.1.9.2. Yurt Dışı Çalışmalar.....	21
2.2. Mükemmeliyetçilik .....	23
2.2.1. Mükemmeliyetçilik ve Kuramsal Bakış.....	24
2.2.2. Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri.....	28
2.2.3. Mükemmeliyetçilik Boyutları.....	30
2.2.3.1. Tek Boyutlu Yaklaşım.....	30
2.2.3.2. Çok Boyutlu Yaklaşım.....	30
2.2.4. Mükemmeliyetçi Tutumun Bireyler İçin Zorlukları .....	32
2.2.5. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Çalışmalar .....	34
2.2.5.1. Yurt İçi Çalışmalar .....	34
2.2.5.2. Yurt Dışı Çalışmalar.....	36
2.3. Gelecek Kaygısı .....	38
2.3.1. Kaygı Tanımı .....	38
2.3.2. Kaygı Düzeyleri .....	39
2.3.3. Durumluluk Kaygı ve Sürekli Kaygı.....	40
2.3.4. Gelecek Kaygısı Kavramı .....	41
2.3.5. Gelecek Kaygısında Depresyonun Rolü .....	44
2.3.6. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı.....	45
2.3.7. Gelecek Kaygısı İle İlgili Çalışmalar .....	46
2.3.7.1. Yurt İçi Çalışmalar .....	46
2.3.7.2. Yurt Dışı Çalışmalar.....	47

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

<b>ARAŞTIRMA YÖNTEMİ</b> .....	<b>49</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	49
3.2. Araştırma Grubu .....	49
3.3. Veri Toplama Araçları .....	49
3.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	49
3.3.2. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği. ....	50
3.3.3. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği. ....	51
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu .....	51
3.4. Verilerin Analizi .....	52

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

<b>ARAŞTIRMA BULGULARI</b> .....	<b>53</b>
4.1. Demografik Bilgiler .....	54
4.2. Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular. ....	55
4.3. Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Normalliğine İlişkin Bulgular .....	56
4.4. Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	57
4.5. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi.....	64
4.6. Değişkenler Arası Regresyon Analizi.....	66

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA</b> .....	<b>69</b>
5.1. Erteleme Eğilimleri ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Anlamlılık İlişkisi	69
5.2. Mükemmeliyetçilik ve Gelecek Kaygısı Arasındaki Anlamlılık İlişkisi .....	70
5.3. Erteleme Eğilimleri ve Gelecek Kaygısı Arasındaki Anlamlılık İlişkisi .....	71
5.4. Mükemmeliyetçilik, Erteleme Eğilimleri ve Gelecek Kaygısı Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığı .....	72
5.4.1. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Bulguların Tartışılması.....	72
5.4.2. Erteleme Eğilimi ile İlgili Bulguların Tartışılması ile İlgili Bulguların Tartışılması.....	74
5.4.3. Gelecek Kaygısı ile İlgili Bulguların Tartışılması ile İlgili Bulguların Tartışılması.....	76
5.5. Mükemmeliyetçilik Kişilik Özelliklerinin Erteleme Eğilimleri ve Gelecek Kaygısını Yordaması.....	78

<b>SONUÇ</b> .....	<b>80</b>
<b>ÖNERİ</b> .....	<b>81</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>82</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>102</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>110</b>



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	53
Tablo 2: Ölçeklerin Güvenilirliklerine ilişkin Cronbach-alpha Katsayıları.....	54
Tablo 3: Ölçek ve Alt Boyutları Puanlarının Betimsel İstatistikleri .....	55
Tablo 4: Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Normalliğine İlişkin Bulgular .....	56
Tablo 5: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması.....	57
Tablo 6: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Öğrencilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması .....	58
Tablo 7: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	60
Tablo 8: Gelecek Kaygısı Ölçek/Alt Boyut ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Toplam Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması .....	61
Tablo 9: Gelecek Kaygı Ölçek/Alt Boyut ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Toplam Puanlarının Öğrencilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması .....	62
Tablo 10: Gelecek Kaygı Ölçek/Alt Boyut ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Toplam Puanlarının Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması .....	63
Tablo 11: Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	65
Tablo 12: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Gelecek Kaygısını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	66
Tablo 13: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Genel Erteleme Eğilimini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	67

## KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS: (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

Akt : Aktaran

ev : Çeviren

sf : Sayfa

vd : Ve Diğerleri

TDK : Türk Dili Kurumu



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bireylerin hayatları boyunca yerine getirmesi gereken sorumlulukları, bitirmesi gereken görevleri olmuştur. Bunlar hayatın birer parçasıdır. Her bireyin bu noktada zamanında yapmaktan kaçındığı ödevler, çalışmadığı sınavlar, ev ile ilgili görevler vb. durumlar olmuştur. Zamanında yapılmamış ertelenen bu görevler bireylere kaygı, telaş, umutsuzluk olarak geri döner. Erteleme eğilimi, bu eğilimi sıkça yaşayan bireyler için günlük yaşamda ciddi bir sorun haline gelmektedir.

Erteleme eğilimi genel anlamda, bir kişinin yapabilme becerisine sahip olduğu ve öncesinden yapmak için kararlaştırdığı önemli bir iş ve görevi, akla uygun bir nedeni olmaksızın erteleme davranışı olarak tanımlanabilir (Ferrari, 1993). Başka bir tanımda ise erteleme eğilimi daha ayrıntılı bir şekilde ele alınarak, bireyin bir işi yapabilecek yeteneğe sahip olmasına ve önceden bu işi yapmaya karar vermesine rağmen, makul bir neden olmaksızın o işi ertelemesi olarak tanımlanır (Grecco,1984). Erteleme süreci hayatın birçok noktasında karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan biri de üniversitelerdir. Üniversiteler, genellikle öğrencilere teorik bilgi aktarmanın yanı sıra eleştirel düşünme, problem çözme, araştırma becerileri ile iletişim yetenekleri gibi genel beceriler kazandırmayı hedefleyen eğitim kurumlarıdır (Anameriç,2008). Farklı disiplinlerdeki çeşitli fakülteler ve bölümler aracılığıyla öğrencilere geniş bir bilgi tabanı sunar. Ayrıca bilimsel araştırmaları teşvik eder, uluslararası düzeyde iş birliği yapar ve toplumsal katkıda bulunmayı amaçlar (Çeçen,1996).

Üniversite hayata atılmadan önceki son eğitim durağıdır. Birçok kararın verildiği ve hayata bakışın şekillendiği yerdir. Her öğrenci genel kariyer planını üniversite eğitimi süresince planlar. Bu planlama bazen kişilerin erteleme eğilimlerinden dolayı sekteye uğrayabilir. Erteleme eğilimleri bağımsız değildir. Birden çok durum ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkilidir. Bu eğilimlerin altında psikolojik faktörlerde mevcuttur. Bu bağlamda araştırma, üniversite öğrencilerinde görülen erteleme eğilimleriyle ve bu eğilimlerin altında yatan psikolojik dinamikler arasında yer alabilecek olan mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Diğer bir ifadeyle, mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı gibi değişkenlerinin öğrencilerin görevleri ertelemeleri ile ilişkisini anlamak hedeflenmektedir.

## 1.1. Problem

Üniversite eğitimi, bireylerin yaşamlarında akademik, sosyal ve kişisel anlamda önemli bir dönüm noktasıdır. Bu dönemde öğrenciler, başarıya ulaşmak için yüksek hedefler belirleyerek yoğun bir çaba harcarlar. Ancak bu süreç, yalnızca akademik sorumlulukların yerine getirilmesinden ibaret değildir. Öğrenciler aynı zamanda sosyal çevrelerine uyum sağlamak, geleceklerine dair belirsizliklerle başa çıkmak ve yoğun rekabet ortamında başarılı olma baskısıyla mücadele etmek zorundadırlar. Bu zorluklar, öğrencilerin zaman yönetimi, motivasyon ve stresle başa çıkma becerilerini sınavarak, karar verme süreçlerinde erteleme eğilimi gibi olumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir (Anameriç,2008).

Erteleme eğilimi, bireyin görevlerini rasyonel bir sebep olmaksızın sürekli olarak geciktirmesi olarak tanımlanır. Bu davranış, özellikle akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta ve bireyin kendine olan güvenini, motivasyonunu ve yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Uzun Özer ve Topkaya,2005). Erteleme davranışı, yalnızca bir alışkanlık olarak değerlendirilemez; duygusal, bilişsel ve çevresel pek çok faktörün etkisi altında gelişir. Ertelemenin altında yatan önemli psikolojik faktörlerden bulunmaktadır. Bu çalışmada bu faktörler; mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı olarak sınırlandırılmıştır.

Mükemmeliyetçi bireyler, her zaman en iyi sonucu elde etme çabasıyla hata yapmaktan kaçınırlar. Bu durum, mükemmel bir sonuç elde edememe kaygısıyla işlerin ertelenmesine yol açabilir. Özellikle "ya hep ya hiç" düşünce biçimine sahip olan mükemmeliyetçiler, kusursuz olamayacaklarını hissettikleri anlarda görevlerini tamamlamayı erteleyerek içsel kaygılarını kontrol etmeye çalışırlar. Bunun sonucunda, bitmeyen görevler ve sürekli artan stres, akademik performansı ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilir (Asan,2011).

Gelecek kaygısı ise bireyin geleceğe yönelik belirsizlikler ve olumsuz beklentiler karşısında duyduğu endişe olarak tanımlanır. Üniversite öğrencileri için kariyer beklentileri, iş bulma kaygısı, ekonomik belirsizlikler ve toplumsal baskılar bu kaygının başlıca kaynaklarıdır. Gelecek kaygısı, bireyin mevcut sorumluluklarına odaklanmasını zorlaştırarak zihinsel ve duygusal yüklerin artmasına neden olabilir. Bu kaygı, öğrencilerin mevcut görevlerini erteleme yoluna gitmesine sebep olarak, akademik başarı ve kişisel gelişim süreçlerini olumsuz etkileyebilir (Helvacı ve Hocaoğlu,2016). Erteleme davranışı, bireyin bu endişelerden kısa vadede kaçınmasını sağlarken uzun vadede daha büyük sorunlarla karşılaşmasına yol açabilir.

## **1.2. Amaç**

Bu çalışma, mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısının erteleme eğilimiyle ilişkisini ortaya koyma amacını taşımaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

- 1- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile erteleme eğilimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3- Üniversite öğrencilerinin erteleme eğilimi ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, erteleme eğilimi ve gelecek kaygısı demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
- 5- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, erteleme eğilimlerini ve gelecek kaygısını yordayıcı bir etkiye sahip midir?

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, üniversite lisans öğrencilerinin erteleme eğilimlerinin psikolojik dinamiklerini inceleyerek, bu eğilim ile mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Erteleme, bireylerin bilinçli olarak görev ve sorumluluklarını geciktirmesi veya yerine getirmemesi olarak tanımlanan yaygın bir davranış örüntüsüdür (Steel, 2007). Özellikle akademik bağlamda, öğrencilerin çalışmalarını erteleme eğilimleri, öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyerek akademik performanslarının düşmesine ve stres seviyelerinin artmasına neden olmaktadır (Ferrari, 2001). Bu bağlamda, erteleme eğiliminin psikolojik nedenlerini anlamak, bireysel ve akademik başarının artırılmasına yönelik stratejiler geliştirmek açısından önemli görülmektedir.

Erteleme davranışının çok çeşitli nedenleri olabilir; ancak psikolojik faktörler bu süreçte belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu çalışmada özellikle mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı kavramları ele alınmaktadır. Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine yüksek standartlar belirlemesi ve hata yapmaktan aşırı derecede kaçınması ile ilişkilidir (Frost ve ark., 1990). Yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönleri olduğunu göstermektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireyleri daha yüksek hedefler belirlemeye teşvik ederken, uyumsuz mükemmeliyetçilik, hata yapma korkusu nedeniyle bireylerin erteleme davranışına yönelmesine neden olabilir (Slaney, Rice, & Ashby, 2002). Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yüksek olduğu bireylerde, başarısızlık korkusu nedeniyle görevlerin sürekli ertelendiği görülmektedir (Flett, Hewitt, & Martin, 1995).

Bunun yanı sıra, gelecek kaygısı, bireylerin gelecekte karşılaşılabilecekleri belirsizlikler karşısında duyduğu yoğun endişe ve stres olarak tanımlanmaktadır (Zimbardo & Boyd, 1999). Üniversite öğrencileri, kariyer planlamaları, ekonomik koşullar ve akademik başarı gibi birçok faktörden dolayı geleceğe yönelik kaygılar yaşamaktadırlar. Yüksek seviyede gelecek kaygısı, bireylerin motive olmasını engelleyerek kararsızlığa ve erteleme davranışına neden olabilmektedir (Şimşek, 2019). Literatürde, gelecek kaygısı yüksek bireylerin akademik ve kariyer planlamalarında daha fazla belirsizlik yaşadığı ve bu durumun, iş ve görevleri ertelemelerine yol açtığına dair bulgular bulunmaktadır (Haycock, McCarthy, & Skay, 1998).

Mevcut literatürde, erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik veya erteleme eğilimi ile gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur (Onwuegbuzie, 2004; Steel, 2007). Ancak, bu üç değişkenin bir arada ele alındığı kapsamlı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu araştırma, erteleme eğiliminin psikolojik temellerini daha derinlemesine incelemeyi ve mükemmeliyetçilik ile gelecek kaygısının erteleme üzerindeki etkisini ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu çalışmanın bulgularının hem akademik araştırmalara hem de psikolojik danışmanlık süreçlerine önemli katkılar sunması beklenmektedir. Üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını anlamalarına ve bu eğilimle başa çıkmalarına yönelik rehberlik edici sonuçlar elde edilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca, eğitim sisteminde öğrencilere yönelik psikolojik destek programlarının geliştirilmesi ve erteleme davranışını azaltmaya yönelik stratejilerin belirlenmesi açısından da çalışmanın katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma, erteleme eğilimlerinin psikolojik nedenlerini inceleyerek, mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı bağlamında literatüre özgün bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

#### **1.4. Varsayımlar**

1. Araştırma yer alan öğrenciler ölçme araçlarında yer alan soruları içtenlikle cevaplamışlardır.
2. Katılımcıların yanıtlarını etkileyebilecek dışsal faktörlerin minimum düzeyde olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırma kapsamında elde edilen bulguların, benzer özelliklere sahip bireyler veya gruplar için de geçerli olduğu kabul edilmektedir.
4. Verilerin çevrimiçi ortamda toplanmasının, yüz yüze veri toplama yöntemiyle karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık yaratmadığı varsayılmıştır.
5. Kolay ulaşılabilir örnekleme yönteminin, araştırma sonuçları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı varsayılmıştır.

## 1.5. Sınırlılıklar

Araştırma, İstanbul ilindeki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

Araştırma belirli bir kültürel bağlamda yürütülmüştür. Farklı kültürel ve sosyoekonomik gruplardaki öğrencilerde benzer sonuçlar elde edilip edilemeyeceği bilinmemektedir.

Araştırma kesitsel bir çalışma olduğu için yapıldığı zaman ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Erteleme Eğilimi:** Kişinin bilinçli bir şekilde bir görevi veya davranışı geciktirme eğilimi olarak tanımlanır (Kandemir,2010).

**Mükemmeliyetçilik:** Bireyin kendisi ve çevresi için ulaşılamayacak derecede yüksek standartlar belirlemesi ve hata yapmaktan aşırı derecede kaçınması olarak tanımlanır (Flett & Hewitt, 2002).

**Gelecek Kaygısı:** Gelecek kaygısı, kişilerin yaşadığı deneyimler sonucu oluşan kaygının gelecek zamana yönelik olmasıdır (Spielberger, 1966).

# İKİNCİ BÖLÜM

## LİTERATÜR TARAMASI

Bu kısımda erteleme eğilimi, mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı kavramlarının tanımı yapılmış, ilgili diğer kavramlar bu tanımların altında belirtilmiştir.

### 2.1. Erteleme Eğilimi

Erteleme kavramı, literatüre bakıldığında birçok farklı araştırma tarafından incelenmiştir. Ertelemenin genel olarak kavramsallaştırılmaları, görev veya kararları ertelemek etrafında şekillendiğini söylenebilir (Tice ve Baumeister,1997). Literatüre bakıldığında erteleme ile ilgili birçok tanımlama mevcuttur (Steel, 2002).

Erteleme eğilimi, kişinin yapma kapasitesinin bulunduğu halde, önceden karar verdiği önemli bir iş ve görevi belirli bir neden olmaksızın erteleme davranışdır (Balkıs, 2006). Erteleme, yaygın ve zararlı bir öz-düzenleme başarısızlığı biçimidir ve tam olarak anlaşılmamıştır (Steel, 2007).

Erteleme, bir görevin veya kararın gecikmesi veya ertelenmesi olup, genellikle kendikendini düzenlemede başarısızlık olarak görülür (Fernie, Bharucha, Nikcevic, Marino ve Spada, 2017). Erteleme, öznel iyi oluş ve performans açısından genellikle olumsuz sonuçlara yol açan bir olgudur. Son kırk yılda araştırmacıların ilgisini çekmiş olsa da ertelemenin üzerinde uzlaşmış net bir tanımı yoktur ve çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır (Klingsieck, 2013; Steel, 2002).

Erteleme eğilimi ve bu eğilimi davranışa dönüştürme, bir görevi yapmayı istememek, ertelemek için karar vermek ve bu ertelemeyi haklı bahanelerle psikolojik olarak rahatlatmak aşamalarının bütünüdür (Knaus, 2000). Bireylerin kendilerini yönetme kapasitesine sahip oldukları kabul edilir. Ancak, kendi yeterliliklerine şüpheyle yaklaşanlar, bu yeteneği baltalayabilirler. Erteleme eğilimi, "kendi kendini düzenleyen performansın eksikliği veya yokluğu" olarak tanımlanabilir. Bu eğilim, kişinin görevini yapabileceğine inanmaması, hazzı erteleyememesi ve sorumluluğu başkalarına atfetmesi gibi unsurların bir kombinasyonu olarak görülebilir (Steel, 2002).

Geciktirilen işler, genellikle çeşitli bahanelerle önemsiz görülür veya son anda yapılır, bazen ise hiç yapılmaz. Bu durum, erteleme davranışı olarak adlandırılır (Baltacı, 2017). Erteleme eğiliminde, davranışın uzun vadeli sonuçları göz ardı edilir. Erteleme davranışı, "gerekli görevlerin başlatılmasını geciktirmek" ve "bir görevin bazı yönlerinde ısrar etmek" şeklinde iki biçimde ortaya çıkar (Silver, 1974). Erteleme davranışının olumsuz sonuçları, olumlu sonuçlarından daha ağır basmasına rağmen, planlanmış önemli bir eylem geciktirilir (Asan, 2011).

Literatürden hareketle özetlenecek olursa erteleme eğilimi, yapılması gereken bir işi erteleme eğilimi, bireyin kişilik özelliği, davranışsal yönelimi, gerçekten geçerli olmayan bir nedenle geciktirme eylemi ve akılcı olmayan bir yönelim olarak tanımlanabilir.

### **2.1.1. Erteleme Türleri**

Literatürde erteleme, çeşitli şekilde sınıflandırılarak incelenmektedir. Bu sınıflandırmalar genellikle ertelemenin ne zaman gerçekleştiği ne hakkında olduğu ve olumlu ya da olumsuz olup olmadığına göre yapılmaktadır. Bazı araştırmacılar ertelemeyi genel bir durum olarak ele alırken, diğerleri spesifik durumlara odaklanarak incelemektedirler (Milgram, May-Tal Levison, 1998). Bireyler birçok farklı görevde erteleme davranışı sergilerler ve bu davranış genelleşmiş bir hale gelir (Lay, 1986; Milgram, May-Tal Levison, 1998). Erteleme, kişilik özelliği olarak kabul edilir ve bireyin hayatının pek çok alanında tekrar eden stabil bir özellik olarak tanımlanır (Steel, 2007; Schouwenburg ve Lay, 1993; Reinecke ve diğerleri, 2018). Bu durum kronik erteleme olarak adlandırılır (Ferrari ve Emmons, 1995).

#### **Kronik erteleme üç farklı kategoride incelenmektedir:**

**Karar vermeyi erteleme:** Kararları daha sonraya bırakmayı ifade eder.

**Uyarılmış (arousal) erteleme:** Bireyin bir görevi bilerek son dakikaya bırakması ve bunun sonucunda kendini iyi hissetmesidir.

**Kaçınmacı (avoidant) erteleme:** Bireyin yeteneklerini yansıtacak bir işi son dakikaya bırakıp başarısızlığı zaman eksikliğine bağlamasıdır (Ferrari, O'Callaghan ve Newbegin, 2005; Ferrari, Uzun, Özer ve Demir, 2009).

Yaygın olarak erteleme, beş farklı şekilde ele alınmıştır (Milgram, May-Tal ve Levison, 1998). Bu kategoriler şunlardır:

**Akademik Erteleme:** Proje teslimi, sınavlara çalışma ve ödev yapma gibi akademik işleri sürekli olarak erteleyip teslim tarihine yakın bir süre önce başlayamama ve genellikle bu durumdan kaygı duyma olarak ifade edilmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984).

**Genel Erteleme veya Günlük İşlerde Erteleme:** Günlük yapılması gereken işleri erteleme, uygun zamanda yapamama veya programlayamama durumunu ifade eder (Milgram, Sroloff ve Rosenbaum, 1988).

**Karar Vermeyi Erteleme:** Bireyin ertelemeden rahatsızlık duymasına rağmen bir kararı belirli bir zamandan sonraya bırakması olarak ifade edilmektedir (Effert ve Ferrari, 1989).

**Nevrotik Erteleme:** Bireyin hayatındaki önemli işleri ve kararları ertelemeye eğilim göstermesi olarak tanımlanır (Ellis ve Knaus, 1977, aktaran Milgram, May-Tal ve Levison, 1998).

**Kompulsif Erteleme:** Bireylerde karar vermeyi ertelemenin ve davranışsal ertelemenin bir arada görülmesi durumunda ortaya çıkar ve bu durum, kompulsif erteleme olarak adlandırılır (Ferrari, 1991).

Erteleme, sürekli olumsuz bir durum olmayabilir. Chun Chu ve Choi (2002), ertelemeyi pasif ve aktif olmak üzere iki ayrı başlığa ayırır. Pasif erteleme, işlevsel olmayan erteleme şekillerini içerirken, aktif erteleme ise baskı altında çalışmayı tercih edenleri kapsar ve daha olumlu bir erteleme çeşidi olarak görülür.

İki grup arasında benzer miktarda erteleme olmasına rağmen, aktif ertelemeciler ile öz-yeterlilik algıları, başa çıkma stilleri ve akademik performansları gibi konular açısından erteleme yapmayanlarla benzer özellikler gösterir.

Bazı araştırmacılar, aktif erteleme teriminin doğru olmadığını ve erteleme kavramının doğası gereği negatif bir durum olduğunu belirtirler. Geciktirme teriminin daha uygun olduğunu savunurlar. Ancak, erteleme durumunun gerekliliği ve gerçekçiliği, olumsuz sonuçların uzun vadede olumlu etkileri olabileceği ve rahatsızlığın eşlik etmemesi gibi faktörlerin bilinmesiyle, bu tür bir geciktirmenin ertelemeden ayrıldığını belirtirler (Klingsieck, 2013).

### **2.1.2. Kişilik Özelliği Açısından Erteleme**

Erteleme, bir kişilik özelliği olarak vurgulandığında, işlerin sürekli olarak ileriye atılması eğilimiyle ilişkilendirilir. Bu özellik, bir bireyin genellikle her durumda bu davranışı sergilemesini içerir. Bu durum, günlük görevleri belirlenen zaman çerçevesinde tamamlamada zorluk yaşama eğilimini açıklar. Ertelenen işleri zamanında bitirme alışkanlığı geliştirememek, bu kişilik özelliğini tanımlar. Ertelenme eğiliminde olan bireyler, genellikle işlerden kaçınma davranışı sergiler ve erteleme sorumluluğunu kabul etmektan kaçınırlar. Ertelenen işleri dış etkenlere veya dış koşullara yorma eğilimindedirler ve zaman zaman erteleme davranışını meşrulaştırmak için çeşitli nedenler ileri sürebilirler (Ellias ve Knaus,1977).

### **2.1.3. Erteleme Eğilimi ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.1.3.1. Psikanalitik Kuram ve Erteleme**

Psikanalitik bakış açısından, erteleme eğilimi incelendiğinde kaçınma davranışı ve bu davranışla ilişkilendirilen kaygı odak noktasıdır. Freud'a göre, tamamlanmayan görevlerin kaygı yaratmasıyla ego tehdit altında hisseder. Freud'a göre kaygı, bastırılan duyguların bilinçaltından egoya sızdığı ve ego tarafından savunma mekanizmalarının kullanıldığı bir durumdur (Haycock, McCarthy ve Skay, 1998). Bu açıklamaya göre, kaçınma ve erteleme davranışları, egonun koruyucu savunma mekanizmaları olarak yorumlanabilir. Bir eylemden kaçınan veya erteleyen bir birey, kendi yeterliliği hakkında bir değerlendirme süreci yaşayabilir. Psikanalitik yaklaşıma göre, erteleme eğiliminde anne-baba tutumunun da etkili bir faktör olduğu düşünülür. Bireyler, anne-baba tutumuna verilen bir tepki olarak erteleme davranışına yönelebilirler.

#### **2.1.3.2. Davranışçı Kuram ve Erteleme**

Davranışçı yaklaşıma göre, erteleme eğilimi öğrenme süreciyle ilişkilendirilir ve ödül-ceza mekanizmalarıyla açıklanır. Bir bireyin ertelediği davranışlar, gerçekleştirildikten sonra pekiştirildiğinde bu davranışı tekrarlamaya yönelir (Kağan, 2010). Çağdaş öğrenme kuramı ise erteleme davranışını kaçınma ve kaçma eğilimlerine bağlı olarak açıklar. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin hoşlanmadıkları işleri daha çok erteledikleri gözlemlenmiştir (Solomon ve Rohtblum, 1984). Bu yaklaşıma göre, erteleyen öğrencilerin, ödüllendirilmiş erteleme davranışları sergilediği belirtilir. Genel olarak davranışçı kurama göre, erteleme davranışı keyif veren sonuçlarla pekiştirilerek devam ettirilir.

### 2.1.3.3. Varoluşçu Kuram ve Erteleme

Varoluşçuluk perspektifine göre, erteleme; özgürlük, sorumluluk ve öz farkındalık kavramları üzerinden anlamlandırılabilir (Aydoğan, 2008). Ertelenen eylemler, bireyin anın tadını çıkaramamasına ve böylece özgürlüğünü sınırlamasına neden olur. Ertelenen birey, genellikle kendi öz farkındalığından uzaktır ve bu yüzden davranışlarının sorumluluğunu üstlenemez. Sürekli olarak erteleme eğilimi gösteren bir birey genellikle kendisiyle uyumlu olmayacaktır ve bu durumda özgür hissetmeyecektir. Varoluşçu yaklaşıma göre, ertelemenin nedeni hem öz farkındalığı engelleyen bir faktör olabilir hem de öz farkındalığa sahip olmamanın sonucu olabilir. Çünkü her iki durumda da birey, şimdiki zamanda ve burada farkındalık içinde olamaz (Steel,2010).

### 2.1.3.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Erteleme

Bilişsel davranışçı yaklaşım erteleme sürecini yedi adımda ele almaktadır (Rozenal ve Carlbring ,2014).

**Umuda Dayalı Niyet:** Erteleyen birey, her seferinde bu kez erken başlayacağına dair bir umut taşır. Bu niyetle işi yapmaya başlamak ister ama gerçekçi olmayan bir inançla işin kendiliğinden başlayacağına inanır. Geçmişte de bu düşüncenin işe yaramadığını fark ettiğinde endişe hissetmeye başlar.

**Başlama Gerekliliği:** Birey, işin en kısa sürede başlaması gerektiğini düşünür. Ancak zaman geçmesine rağmen işe başlayamaz ve bu durum kaygı oluşturur. Bu kaygı, bireyin üzerinde yoğun bir baskı yaratır. İşin bitirmek için hala yeterli vakti olduğunu umut ederken, aynı zamanda işe hemen başlaması gerektiğini bilerek umutsuzluk hisseder.

**Suçluluk ve Pişmanlık:** Zaman geçtikçe birey hala işine başlamamıştır. Ertelediği için suçluluk ve pişmanlık hissi artar. Farklı işler yaparak bu duygulardan kaçınmaya çalışır. Farklı işlerle uğraşmak, bir eylem ortaya koymanın keyfini yaşatır ve erteleme davranışı için mantıklı bir açıklama sağlar. Ancak, tarih yaklaştıkça baskı artar ve birey suçluluk duyarak gerçekle yüzleşmek zorunda kalır.

**İnanış:** Birey, tüm karmaşık duygularına ve kaybettikleri zamana rağmen hala mevcut işi bitirebileceğine inanır.

**Öz Düzenleme Eksikliği:** Birey, erteleme davranışı nedeniyle kendisinde bazı şeylerin yolunda gitmediğini düşünmeye başlar. İşlerin çabasızca yoluna girmeyeceğini fark eder ve işi yetiştiremeyeceği kaygısıyla karşı karşıya kalır. Bu durum, bireyin öz düzenleme, zekâ, şans gibi özelliklerin kendisinde eksik olduğunu düşünmesine yol açar.

**Seçim Yapma:** Birey, işi tamamen bırakmak veya kalan zamana rağmen işe başlamak arasında bir seçim yapmak zorunda kalır. Bu iki seçenek, erteleme davranışının ilk sonucu karşısında hissettiği baskıyı artırır. Yoğun baskıya dayanamayan birey, sonunda ertelediği işi yapmaktan vazgeçer ve rahatlama hisseder. Bazıları ise işin bitmesi gereken tarihe az zaman kala işe koyulur ve ertelediği işin aslında korkulacak kadar zor olmadığını fark eder. Bu durumda, yoğun stres yaşasa da işe başlamış olmanın rahatlığını hisseder.

**Rahatlama ve Tükenme:** İş tamamlandığında, birey rahatlama hissi yaşar ama aynı zamanda tükenmiş hisseder. Bu süreç zorlayıcı olsa da sonunda rahatlama gelir ve günlük yaşam tekrar keyifli hale gelir. Erteleyen birey, tekrar böyle bir zorluğu yaşamamak ve işlerini ertelememek için kendine söz verir.

Bu adımlar, erteleme davranışının bilişsel davranışçı terapi (BDT) perspektifinden nasıl değerlendirilebileceğini ve bu döngüyü kırmak için hangi noktalara müdahale edilebileceğini gösterir.

#### **2.1.4. Erteleme Eğiliminin Bileşenleri ve Erteleme Döngüsü**

Erteleme davranışı tek boyutlu bir olgu değildir. Duyuşsal, bilişsel ve davranışsal unsurları içeren karmaşık, yapısal bir süreçtir. Bu nedenle, erteleme eğiliminin/davranışının bilişsel, davranışsal ve duyuşsal açılardan incelenmesi, bu karmaşıklığın daha iyi anlaşılmasına olanak tanır (Steel,2007). Ertelenen işlerin son ana bırakılması veya ertelenmesi yalnızca açıkça görülen bir davranışla ilgili değildir; aynı zamanda duygusal, davranışsal ve bilişsel durumların bir bileşimini içerir (Çakıcı,2003). Bu nedenle, erteleme eğiliminin/ davranışının tüm bileşenleriyle birlikte ele alınması, bu konunun anlaşılmasını kolaylaştırabilir.

Erteleme davranışının bilişsel boyutu, kişinin niyetleri, amaçları veya öncelikleri ile verilen görev veya iş arasında bir uyumsuzluk olduğunu ifade eder (Gürültü, 2016). Eğer bir kişi, daha düşük önceliğe sahip bir görevi, daha yüksek önceliğe sahip bir görevden önce yapıyorsa, bu durum erteleme eğiliminden kaynaklanmaktadır.

Erteleme eğiliminin bilişsel boyutu, bu uyumsuzluğun kronik veya alışkanlık halinde olması olarak tanımlanır. Rasyonel kararlar alan bireyler, görevlerini zamanında yapma eğiliminde oldukları için daha az sıklıkla erteleme yaşarlar. Erteleme davranışının duyuşsal boyutu ise, kişilerin erteleme sırasında yaşadığı duygusal durumları içerir. Bu durumlar arasında kaygı, pişmanlık, üzüntü, öfke gibi duygular bulunur (Çakıcı,2003). Ertelemenin duyuşsal boyutu, belirli bir zaman içinde yapılması gereken görevleri zamanında bitirememe endişesiyle ortaya çıkan duygusal sıkıntı ve gerginlik hissiyle ilişkilendirilir.

Araştırmacılar, bir işi yapmayı ertelediğinde veya yapması gereken zaman aralığında yapmadığında olumsuz duygu- durumlar hissetmeyen kişilerin aslında ertelemeyi yaşamadığını belirtirler. Ertelemenin duyuşsal boyutunda, kişinin yaşadığı olumsuz duygunun belirli bir düzeyde olması gerektiği vurgulanır (Çakıcı,2003). Bu boyut, bir işe başlayamama, sürdürememe veya tamamlayamama konusunda bireysel sıkıntı hissetmeyi içerir.Erteleme davranışının davranışsal boyutu, belli bir zaman diliminde yapılması gereken işe, oyalayıcı, engelleyici ve gereksiz diğer işler nedeniyle başlamayı, sürdürmeyi veya bitirmeyi geciktirmeyi içerir. Bu boyutta, kişi belirlenmiş süre içinde işleri tamamlamak yerine, kendini başka eylemlerde meşgul ederek geciktirme davranışını sergiler. Davranışsal boyut, işleri istenilen sürede yapmayı gereksiz biçimde sonraya bırakmayı ve hoşuna gidecek aktivitelerle meşgul olmayı içerir (Bulut,2014). Bu şekilde, ertelemenin davranışsal, bilişsel ve duyuşsal boyutları içeren karmaşık bir yapı içinde olduğu görülür. Erteleme davranışının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarını inceleyen çalışmalar, ertelemenin birbirini tetikleyen aşamalardan oluştuğunu vurgulamaktadır. Yani, erteleme süreci, duygu, düşünce ve davranış arasında bir bütünlük oluşturarak, aşamalı bir şekilde sebep-sonuç ilişkisi içinde gelişir (Bulut, 2014). Erteleme davranışının bu aşamaları şu şekilde ifade edilebilir:

1. İş veya görevden kaçma isteğinin varlığı,
2. Karar vermeyi geciktirme,
3. Bir işi sonradan yapacağına dair kendini motive etme,
- 4.Görevi yerine getirmek için kendi kendine oyalanma,
5. Ertelemeyi haklı çıkarmak için bahaneler üretme,

6. Erteleme sonucu oluşan suçluluk durumundan kurtulmak için kendini temize çıkarmaya çalışma.

### **2.1.5. Erteleme Eğiliminin Nedenleri**

Erteleme eğiliminin nedenleri üzerine yapılan araştırmalarda, bu davranışın nedenleri ve bunları ifade etmeye çalışan kuramsal perspektifler arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Ertelemenin durumunun yaşandığı alan, türü ve yoğunluğu, erteleme nedenlerini etkileyen önemli faktörlerdir. Erteleme davranışı, bireyden bireye değişiklik gösterebilir; bazı kişiler sadece belirli alanlarda erteleme yaparken, bazıları yaşamlarının her alanında bu davranışı sergileyebilir (Ekşi ve Dilmaç, 2010). Erteleme nedenleri, ertelemenin durumunun yaşandığı yere göre farklılık gösterir. Örneğin, akademik erteleme davranışının sebepleri arasında şunlar sayılmıştır: Verimsiz öğrenme yöntemleri, yanlış eğitim yaklaşımları, hatalı rol modeller, takdir görmeme, kolayca sıkılma, görevleri tamamlama zorlukları, plansız çalışma, gerçekçi olmayan bahaneler, kaygı, başarısızlık korkusu, depresif ruh hali, mantıksız düşünme biçimleri, düşük özsaygı, öz yeterlilik eksikliği, otoriteye karşı gelme, özdenetim yetersizliği ve anlık tatmin arayışı. Bu nedenler, bireyin erteleme davranışını sergileme sıklığını ve alanını belirleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Dünyaogulları, 2011).

Araştırmacılar, erteleme davranışının nedenleri konusunda çok sayıda farklı açıklama ileri sürmüşlerdir. Erteleme davranışının nedenleri arasında bireylerin bastırılmış öfkelerinin toplumsal olarak kabul edilen bir davranışa dönüşmesi, pekiştirme ile öğrenilmiş olması ve birbiriyle ilişkili bilişsel ve davranışsal işlev bozuklukları yer almaktadır (Bulut, 2014). Ayrıca, bireylerin zamanı yönetme konusundaki yetersizlikleri, doğuştan veya sonradan edinilen fiziksel ya da zihinsel süreçlerdeki yetersizlikler, etkileşim ve iletişim eksiklikleri de erteleme davranışına yol açan önemli faktörlerdendir (Balkıs, 2006).

Hedef belirleyememe veya amaçları berraklaştıramama, başarısızlık kaygısı, risk alma korkusu, mükemmeliyetçilik, kontrol edilmeye karşı serzeniş, çabasız sonuç alma isteği ve işlerin zor ve bulanık olması da ertelemenin nedenleri arasında sayılmıştır (Kağan, 2009).

Bu bağlamda, bireylerin idealist takıntıları, fazla çaba harcamadan işleri basitçe yerine getirme isteği ve güdülenme eksikliği önemli bir rol oynar. Ayrıca, yapılması gereken işler yerine keyif verici etkinliklerin tercih edilmesi, iş ve görev ilgili kaygılar, endişe ve korkular da erteleme davranışının altında yatan sebeplerden bazılarıdır (Kağan, 2009).

Düşük benlik saygısı, görevden kaçma isteği, motivasyon düşüklüğü, depresif haller, akıllı olmayan inançlar ve ruhsal bozukluklar gibi bireysel faktörler de erteleme eğilimine katkıda bulunur. Alışkanlıklar, başarı yöneliminde yetersizlik hissi, mantıksız korkular, benlik algısı ve kendine yönelik eleştirel tutum gibi psikolojik etkenler de bu davranışın ortaya çıkmasında etkilidir (Çam, 2013). Ayrıca, bireylerin sorumluluk konusundaki yetersizlikleri, neyi, nasıl, niçin yapacaklarını bilememeleri, bir işe konsantre olmada güçlük çekmeleri ve dikkati yoğunlaştırmada yaşanan zorluklar da erteleme davranışını tetikler. Zihin, kalp ve çevrede ilgi dağıtıcı şeylerin varlığı, kişinin yaptığı iş ve görevlerde sürekli başarmayacağına yönelik olumsuz algıları, bir işte başarılı olma konusunda korku ve endişeleri durumları, kendine ve performansına ilişkin tutarlı olmayan beklentileri ve yanlış bilişsel yüklemeleri de erteleme eğiliminin sebepleri arasında yer almaktadır (Balkıs, 2006).

Gelecek zamandaki kazançlar için mevcut acılara katlanmayı tercih etmemek, kendi kendini aldatma, akıllı olmayan bileşenler ve bireylerin yapmaları gereken işleri yapmada hatalı davranışlar sergilemeleri de bu davranışı açıklar. Bunun yanı sıra, beklenmedik durumlarla mücadele edememe, bireyin kendi kendine koyduğu kurallara uygun kontrolleri yapmaması, özgüven eksikliği, haz duymayı ertelemeye yetersizlik ve keyifsizliği dışsal faktörlere bağlama gibi nedenler de erteleme davranışının altında yatan sebepler arasında sayılmaktadır (Gül, 2015). Son olarak, değerlendirilme endişesi, cesaretsizlik, depresif olma, kararsızlık, sosyal olarak aktiflik, otoritenin sözünü dinleme ve direktiflere bağımlı olma gibi faktörler de bu davranışı etkiler.

Erteleme davranışının nedenleri, bireysel farklılıklar ve kültürel faktörler gibi geniş bir yelpazeye yayılmaktadır (Çeri, Çavuşoğlu ve Gürol, 2015). Erteleme eğiliminin/ davranışının bir toplumda ne ölçüde tolere edildiği veya ayıplandığı, bu davranışın gelişiminde önemli bir faktördür ve informal eğitimin açık etki alanı olarak her zaman dikkate alınmalıdır (Schouwenburg, 2004). Araştırmalar, erteleme eğiliminin erken çocukluk yıllarında anne- baba eğitimine bir tepki olarak geliştiğini göstermektedir (Gül, 2015).

Özetlenecek olunursa, ebeveynlerin zorlayıcı tutumları; çocukların pasif direnç göstererek erteleme davranışı sergilemesine ve bağımsızlıklarını ilan etmeye yönelmesine yol açabilir (Balkıs, 2006).

### **2.1.6. Erteleme Eğilimin Sonuçları**

Yapılan araştırmalar, erteleme davranışının bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan birçok olumsuz sonuç doğurduğunu ortaya koymaktadır. Bu olumsuz etkiler kişisel olduğu kadar sosyal boyutlara da sahiptir. Ertelemenin sonucunda ortaya çıkan yetersiz ürünler ya da tamamlanamayan işler, bireylerde yetersizlik ve suçluluk duygularına yol açabilir (Knaus, 2000). Ayrıca, erteleme alışkanlık haline geldiğinde, bireyin öz yeterlilik algısı zedelenir ve bu durum düşük benlik saygısına sebebiyet verebilir. Fakat Burka ve Yuen (1983)'nin ile Solomon ve Rothblum (1984)'nin ortaya koyduğu çalışmalar, ertelemenin durumunun benlik saygısını koruma amacı güttüğünü öne sürmüşlerdir. Bu durumda, yetersizlik hissi ile sarsılan benliği korumak amaçlı erteleme eğilimi pekişir ve yeni bir döngü ortaya çıkar. Knaus (2000) bu süreçte öğrenilmiş çaresizlik deneyimlenme olasılığının arttığını belirtmiştir (Sarioğlu, 2011).

Knaus (2000) ayrıca, erteleyen bireylerin kendilerini savunmak için mantık yürütme, inkâr, bahaneler üretme, gerçekleri çarpıtma gibi yöntemler kullandığını ifade eder. Bu savunma stratejileri geçici olarak olumlu bir benlik algısını korusa da kişide hayal kırıklığı, pasif kızgınlık, başarısızlık korkusu, kayıtsız kalma, görev sıklığı, dürtüde kontrol sorunları ile kendinden şüphe duyma gibi çeşitli problemlere yol açar (Sarioğlu, 2011).

Sonuç olarak, erteleme davranışının bazı pozitif yönleri olduğu ifade edilse de ertelemenin doğal olarak uyumsuzluk ve görev bozukluğuyla ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca, erteleme kişilik özelliği olarak değerlendirildiğinde, stres kaynağı oluşturur ve telafi için fazlaca gayret gerektiren akılcı olmayan bir geciktirme eğilimi olarak görülür (Kandemir, 2010).

### 2.1.7. Akademik Erteleme

Her öğrenci ve eğitimle uğraşan bireylerin akademik ortamda yerine getirmeleri gereken çeşitli sorumluluklar bulunmaktadır. Bunlar arasında dönem içi veya sonu ödevi hazırlamak, sınavlara çalışmak, günlük veya haftalık okuma görevlerini tamamlamak, sınav sonuçlarını değerlendirmek ve akademik yayın hazırlamak yer alır. Ancak, öğrenciler ve akademisyenler bu görevleri yerine getirme konusunda çoğu zaman işleri ertelemekte ve başka bir zamana bırakmaktadırlar (Balkıs,2009).

Bu şekilde akademik sorumlulukların ileri bir tarihe ertelenmesine akademik erteleme denir (Balkıs,2006, 1986). Başka bir tanımda akademik erteleme eğilimi, sınav hazırlıklarının, ev ödevlerinin veya dönem sonunda verilecek çalışmaların son dakikada yapılması olarak ifade edilmiştir (Lay, 1986).

Erteleme davranışı hem eğitim hayatında hem de günlük yaşamda sıkça karşılaşılan yaygın bir durumdur. Ertelemenin yaygınlığı konusunda yapılan araştırmalar, bu davranışın oldukça sık olduğunu göstermektedir. Örneğin, Ellis ve Knaus (1977), üniversite öğrencilerinin yaklaşık %95'inin erteleme eğilimi gösterdiğini; Solomon ve Rothblum (1984) ise bu oranın %46 olduğunu rapor etmişlerdir. Potts (1987) çalışmasında öğrencilerin yaklaşık %75'inde erteleme davranışı olduğunu belirtmiştir. Uzun Özer (2005) çalışmasında 784 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin %52 oranında akademik sorumluluklarını ertelediği sonucuna ulaşılmıştır.

Akademik erteleme, yalnızca üniversite öğrencileri arasında değil, akademisyenler arasında da sık görülen bir durumdur (Schouwenburg, 2004; Ziesat, Rosenthal, & White, 1978; Rabin, Fogel, & Nutter-Upham, 2004). Araştırmalar, üniversite öğrencilerinin yaklaşık %60'ının haftalık verilen okuma ödevlerini, sınav hazırlıkları ile dönemsel ödevlerini sürekli ertelediğini göstermektedir (Ellis & Knaus, 1977; Janssen & Carton, 1999; Kachgal, Hansen, & Nutter, 2001; Onwuegbuzie, 2004; Pychyl, Morin, & Salmon, 2000; Solomon & Rothblum, 1984; Rabin et al., 2004). Bunun yanı sıra, öğrencilerin %95'inin zaman zaman erteleme davranışı sergilediği ve %50'sinin bu davranışı sürekli hale getirdiği belirtilmektedir (Zarick & Stonebraker, 2009). Bu bulgular, akademik ertelemenin yaygın bir sorun olduğunu ve öğrenci başarısını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

### **2.1.8. Akademik Erteleme ile İlgili Sebepler**

Yuen ve Burka'ya (1992) göre, erteleme sorunları yaşayan kişiler genellikle kendileriyle ilgili zorlukları tembellik, disiplin eksikliği ya da zaman yönetiminde başarısızlık gibi kişisel kusurlara dayandırma eğilimindedirler. Ancak Burka ve Yuen, ertelemenin aslında bireylerin içsel çatışmalarını açıklamaya ve öz saygılarını korumaya yönelik bir davranış olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik danışmanlık deneyimlerine dayanarak, bu kişilerin kendilerini koruma amacıyla ertelediklerini öne sürmektedirler.

Lay, Knish ve Zanatta (1992) ise akademik ertelemeyi ise dengesiz çalışma ortamlarından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Örnek verilecek olunursa, öğrenciler ders çalışabilecekleri ortamlar yerine, dikkat dağıtıcı ve gecikmeye yönelten yerleri tercih ederek erteleme davranışı sergileyebilirler. Ayrıca, akademik ertelemenin kaygı, bağımlılık, görevlere bağlılık eksikliği, olumsuz değerlendirilme korkusu, mükemmeliyetçilik, mantıksız inançlar, düşük özsaygı ve öğrenilmiş çaresizlik gibi birçok faktörle ilişkilendirilebileceği belirtilmiştir (Milgram, 1991; Akt: Kandemir, 2010). Erteleme eğilimi, konsantrasyon zorluğu ve düşük sorumluluk bilinci gibi sebeplerden de kaynaklanabilir. Dikkati toplamada yaşanan sıkıntılar, çalışılan ortamın gürültülü olması, yatakta çalışmaya çalışmak veya çalışma masasının düzensiz ve dağınık olması gibi dikkat dağıtıcı unsurlar da erteleme davranışını tetikleyebilir (Balkıs, 2009).

Ertelemenin bir diğer olumsuz etkisi ise kişinin sağlığı üzerindeki zararlı sonuçlarıdır. Tice ve Baumeister (1997), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada, akademik yılın başında erteleme eğiliminde olan ve olmayan öğrencilerin sağlık durumlarının benzer olduğunu, fakat dönem sonunda erteleme yapanların daha fazla stres yaşadıklarını bulmuşlardır (Kandemir, 2010).

## 2.1.9. Erteleme Eğilimi ile İlgili Olarak Yapılan Çalışmalar

### 2.1.9.1. Yurt İçi Çalışmalar

Türkiye'de genel erteleme üzerine yapılan ilk araştırmalar, 2000'li yılların başlarına dayanmaktadır. Çakıcı (2003), lise ve üniversite öğrencilerinin erteleme eğilimlerini karşılaştırarak, üniversite öğrencilerinin daha fazla erteleme davranışı gösterdiğini belirlemiştir. Lise öğrencilerinde düşük özsaygının ertelemeyi artırdığı ve erkek öğrencilerin kızlara göre daha fazla erteledikleri görülmüştür. Ancak üniversite öğrencileri arasında cinsiyet farkı saptanmamıştır.

Gülebağlan (2003) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada, öğretmenlerin erteleme eğilimleri ile branşları, mesleki yeterlilik ve mesleki deneyimleri algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, öğretmenlerin genel erteleme puanlarının, branşlarına ve mesleki yeterlilik algılarına göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymuştur.

Sözel dersler, meslek dersleri, rehberlik ve sınıf öğretmenlerinin, sayısal ders öğretmenlerine kıyasla daha yüksek düzeyde erteleme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Mesleki deneyim arttıkça erteleme davranışlarının azaldığı ve yeterlilik algısı yüksek olan öğretmenlerin daha az erteleme eğiliminde olduğu bulunmuştur.

Tansı (2019), üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme eğilimlerini cinsiyet, kararsızlık, akademik başarı, öz- düzenleme ve yetersizlik duygusu ile ilişkilendirmiştir. Araştırma, öz-düzenleme becerisi ve akademik başarı arttıkça erteleme eğiliminin azaldığını, yetersizlik duygusu ve kararsızlık arttıkça ise erteleme davranışlarının arttığını göstermiştir.

Azak (2019), 18-65 yaş arası bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile depresyon, anksiyete ve erteleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuçlar, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile genel erteleme, depresyon ve anksiyete arasında pozitif bir ilişkiyi ortaya koyarken, uyumlu mükemmeliyetçilik ile depresyon ve genel erteleme arasında ise negatif bir ilişkiyi ortaya koymuştur.

Söylemez (2019), lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde eğitim alan üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, olgun olmayan savunma mekanizmalarının genel ve akademik erteleme davranışlarının ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir.

Ayan (2020), üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi ve atılganlık düzeyinin erteleme üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, olumlu duygular geliştirme, atılganlık ve işleri zamanında bitirme davranışını artırırken; olumsuz duygular geliştirme, çekingen davranışı ve erteleme eğilimlerini artırmaktadır. Atılganlık arttıkça erteleme davranışı azalmaktadır.

Yılmaz (2021) ise üniversite öğrencilerinde erteleme davranışını hayal kurma ve kaygı açısından incelemiştir. Sonuçlar, hayal kurma ile erteleme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, ancak sürekli kaygı düzeyleri ile erteleme eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca cinsiyete göre erteleme eğiliminde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Terzioğlu (2022), üniversite öğrencilerinde erteleme davranışını dürtüsellik ve ebeveyn tutumları açısından incelemiş ve dürtüsel davranış ile otoriter ebeveyn tutumlarının erteleme davranışıyla pozitif yönde, demokratik ebeveyn tutumlarının ise negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Dürtüsellik, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile genel erteleme arasında aracı bir rol oynamaktadır.

Feyzioğlu (2023), yetişkinlerde erteleme yordayıcılarını öz-kontrol ve stresle başa çıkma düzeyleri bağlamında incelemiştir. Sonuçlar, öz-kontrol ve stresle başa çıkma becerilerinin erteleme eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Erteleme eğilimleri açısından cinsiyet farkı bulunmamış, ancak lisansüstü mezunlarının daha yüksek erteleme eğilimi gösterdiği, çocuk sahibi olmayan bireylerin çocuk sahiplerine göre daha fazla erteleme eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir.

Doğan, Kürüm ve Kazak (2014) tarafından yapılan bir başka çalışmada, genel erteleme davranışının özdenetim ve nevroz gibi kişilik faktörleriyle ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Özdenetim ile erteleme arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuş; nevroz ile ise zayıf bir pozitif ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada erkeklerin, kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde erteleme eğilimi gösterdikleri tespit edilmiştir.

Akar (2016) ise öğretmen adaylarının ders çalışma yaklaşımları ile genel erteleme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre, derinlemesine çalışma yaklaşımlarını benimseyen öğretmen adaylarının erteleme eğilimleri azalmakta ve zamanı verimli kullanma becerileri artmaktadır. Yüzeysel ders çalışma yaklaşımını tercih eden öğretmen adaylarının ise daha fazla erteleme eğiliminde oldukları ve zamanı iyi kullanma yeteneklerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Özdemir (2012) ilköğretim okulu yöneticileri ve öğretmenleriyle gerçekleştirdiği bir çalışmada, genel erteleme eğilimleri ile düşünme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada okul yöneticilerinin, öğretmenlere kıyasla daha fazla erteleme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Ayrıca, ilköğretim okul yöneticilerinin genel erteleme davranışlarının, bütünsel, kısmi, yargılayıcı ve yenilikçi düşünme stillerini daha fazla kullandıkça azaldığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerde yenilikçi ve yasamacı düşünme stilleri ile genel erteleme eğilimleri arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ekşi, Turgut ve Sevim (2019), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, öz-kontrolü zayıf olan öğrencilerin genel erteleme eğilimlerinin arttığını bulmuşlardır. Ayrıca, hem öz-kontrolü düşük olan hem de genel erteleme davranışı sergileyen öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir.

#### **2.1.9.2. Yurt Dışı Çalışmalar**

Gustavon (2016), yetişkinlerde erteleme davranışı ile zekâ seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemiş, ancak bu iki değişken arasında anlamlı bir bağ bulamamıştır. Araştırma, ertelemenin zekâdan ziyade psikolojik veya çevresel faktörlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, yüksek zekâyâ sahip bireylerin de erteleme eğilimi gösterebileceğini vurgulamaktadır.

Melo (2020), örgütsel bağlamda erteleme davranışını incelediği çalışmasında, eğitim seviyesi arttıkça erteleme davranışının da arttığını ve cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur.

Rustamov ve arkadaşları (2023), Azerbaycanlı bireylerde akademik öz-yeterlilik, akademik erteleme ve refah ilişkisini araştırmış, refah seviyesinin düşük olması ile akademik erteleme davranışı arasında negatif bir ilişki olduğu, yani refah seviyesinin düştükçe akademik erteleme davranışının arttığı tespit edilmiştir.

Pacursa ve arkadaşları (2023) üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını incelemiş ve öğrencilerin büyük bir kısmının yüksek düzeyde erteleme eğiliminde olduğunu, okudukları bölümler arasında erteleme davranışı açısından fark olmadığını bulmuştur.

Glick ve arkadaşları (2014), erteleme davranışı ve psikolojik esneklik arasında olumsuz bir ilişki olduğunu belirlemiş ve bu değişkenlerin ters yönde bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca katılımcıların kaygı seviyeleri ile erteleme eğilimleri arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır; yani kaygı arttıkça erteleme de artmaktadır.

Hen, Goroshit ve Viengarten (2021), ofis çalışanları ve ofis dışı çalışanlar üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, kişisel erteleme eğilimlerinin (genel erteleme ve karar verici erteleme) iş yerindeki ertelemeyi nasıl etkilediğini araştırmıştır. Sonuçlar, her iki erteleme türünün de iş yerinde erteleme davranışını artırdığını, özellikle karar verici ertelemenin daha güçlü bir yordayıcı olduğunu göstermiştir

Watson (2001) tarafından yürütülen bir çalışmada, erteleme davranışının düşük vicdanlılık (örneğin yetkinlik, düzen, sorumluluk) ve nevrotiklik (örneğin kaygı, depresyon, dürtüsellik) özellikleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Görevden kaçınmanın hem düşük vicdanlılık hem de nevrotiklik ile güçlü bir bağı olduğu, başarısızlık korkusu ve karar verme zorluklarının da vicdanlılık ve nevrotiklik ile daha zayıf bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca risk alma eğiliminin uyumlulukla negatif, deneyime açıklığın hayal gücü yönüyle ise toplam erteleme ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Genel olarak Türkiye'deki ve yurtdışındaki araştırmalar incelendiğinde, erteleme türlerinden özellikle akademik erteleme üzerine yoğunlaştığı ve lise ile üniversite öğrencileri özelinde araştırmalar yapıldığı görülmektedir.

## 2.2. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik hem kişilik yapısı hem de psikolojik bozuklukların nedenleri açısından önemli bir kavramdır. 1950'li yıllardan itibaren mükemmeliyetçilik kavramı üzerine spesifik araştırmalar yapılmış ve bu kavram tanımlanmaya çalışılmıştır (Antony ve Swinson, 2000). Ancak, literatürde henüz tam anlamıyla kabul edilmiş ve üzerinde uzlaşmış bir tanım mevcut değildir. (Johnson ve Slaney, 1996; Ashby ve Kottman, 1996; Slaney ve diğerleri, 2001; Hewitt ve Flett, 2002). Johnson ve Slaney (1996) mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasındaki zorluğun, bu kavramın bilişsel ve davranışsal boyutlarının birbirinden ayrılmasından kaynaklandığını öne sürmektedir.

Hollender (1965), mükemmeliyetçiliği tanımlayan ilk bilim insanlarından biridir. İki temel tanım üzerinde durmuştur. İlk olarak, mükemmeliyetçiliği, kusursuzluğa ulaşma arzusu, bu amaç doğrultusunda çeşitli eylemler gerçekleştirme ve aileden onay alma çabası olarak tanımlamıştır. Hollender'e göre, mükemmeliyetçilik çocukluk döneminde gelişebilir ve güvensiz bir ortamda yetişen çocuklar bu duruma karşı daha savunmasız olabilir (Hollender, 1965). Diğer tanımı ise, kişinin hem kendisi hem de başkalarından olağanüstü ve yüksek beklentiler içinde olmasını vurgulamaktadır. Ayrıca, Hollender mükemmeliyetçiliğin kişilik özellikleriyle daha fazla ilişkili olabileceğini ileri sürmüştür (Kağan, 2011).

Hamachek (1978), Hollender gibi mükemmeliyetçilik kavramını inceleyen ilk araştırmacılardandır. Mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik şeklinde iki farklı perspektiften ele incelemiştir. Bu yaklaşımla literatürde mükemmeliyetçiliği iki ayrı açıdan değerlendiren ilk araştırmacılardan biri olmuştur (Sapmaz, 2006). Hamachek'e göre, normal mükemmeliyetçilik, yüksek fakat makul ve mantıklı hedefler belirlemekle tanımlanır. Öte yandan, nevrotik mükemmeliyetçilik, gerçekçi olmayan ve aşırı yüksek hedefler koymakla karakterize edilir (Hamachek, 1978). Ayrıca, normal mükemmeliyetçi bireylerin hedeflerine ulaştıklarında tatmin olduklarını ve duygusal açıdan daha dayanıklı ve esnek olabildiklerini vurgulamıştır. Buna karşılık, nevrotik mükemmeliyetçilerin hiçbir durumu yeterli görmedikleri ve bu nedenle benlik saygılarının düşük olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda, bu kişilerin sorumluluk verildiğinde yoğun kaygı yaşadıkları ifade edilmiştir (Slade ve Owens, 1998; Altun ve Yazıcı, 2010).

Burns (1980), mükemmeliyetçiliği bireyin, erişilmesi son derece zor hedefler peşinde koştuğu ve kendi değerini sadece başarılarına göre değerlendirdiği bir yapı olarak tanımlamıştır. Burns, mükemmeliyetçiliğin katı inançlarla yakından bağlantılı olduğunu vurgulamıştır (Burns, 1980). Ayrıca, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir bilişsel yapı olarak ele almıştır (Kağan, 2011). Burns'e göre mükemmeliyetçi kişiler, kendilerini sadece başarıları ve yapabildikleriyle değerlendirirler; bu durum ise bireyin verimliliğini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda çeşitli psikolojik ve fizyolojik sorunlara yol açabilir (Aydın, 2022).

Patch (1984), mükemmeliyetçiliğin bireyde bir çatışma yaratarak zayıflığa yol açabileceğini belirtmiştir. Patch, mükemmeliyetçiliği bir tür psikolojik sorun olarak değerlendirmiş ve bu durumun zihinsel ve fiziksel açıdan problemlere yol açabileceğine dikkat çekmiştir. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin bireyi yenilgiye sürükleyebilen bir kısır döngü oluşturduğunu vurgulamıştır (Patch, 1984).

Frost, Marten, Lohart ve Rosenbiate (1990), mükemmeliyetçiliği bireyin kendisi için ulaşılması zor, yüksek standartlar koyması ve bu standartlara ulaşmaya çalışırken kendini sürekli eleştirmesi şeklinde tanımlamışlardır. Ayrıca, Frost ve diğerleri (1990), mükemmeliyetçilikte başarısızlığa karşı hoşgörüsüz olmanın ve tamamen hatasız ve kusursuz olma isteğinin öne çıktığını belirtmişlerdir.

Antony ve Swinson (2000), mükemmeliyetçiliğin kontrol algısıyla bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçi bireylerin, yüksek bir kontrol duygusu taşıdıkları için hata yapmaktan kaçınmak adına aşırı çaba gösterdiklerini ve durumlar karşısında gereğinden fazla sorumluluk hissettiklerini vurgulamışlardır.

### **2.2.1. Mükemmeliyetçilik ve Kuramsal Bakış**

#### **Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik kuramın tanımına göre mükemmeliyetçilik, insan içgüdülerinin tekrar etmeye yönelik durumunda kaynaklanan bir dizi davranış biçimidir. Freud'un bakış açısına göre içgüdüler, sürekli doyum arayışlarına neden olur, fakat bu arayışlar gerçeklik ilkesi tarafından kısıtlanır. Mükemmeliyetçilik ise, süperegonun dayattığı ahlaki sınırlamalardan doğar. Süperego mükemmel bir ahlaki düzeni temsil ederken, ego bu talepleri dengeleyemediğinde birey mükemmellik arayışına girer (Cohen, 2020).

Mükemmeliyetçiliğin temeli, çocukluk dönemindeki deneyimlere dayanır ve özellikle sevgi ihtiyacı ve güven eksikliğiyle bağlantılı olarak temel düşmanlık duygularının oluşması ilişkilendirilir (Horney, 1950). Nevrotik mükemmeliyetçilik tutumu, kusursuz bir benlik imajı yaratma çabasıyla ortaya; bu bireyler eleştirilere tahammül seviyeleri az olup, başkalarına öfke duyabilirler (Hewitt ve diğerleri, 2017). Horney (1950), iyileşme sürecinin, bu olumsuz duygularla yüzleşebilmeyi ve anlamayı içerdiğini belirtmiştir. Genel olarak, Horney mükemmeliyetçiliğin genel olarak içsel baskılardan kaynaklandığını, kişinin kendisine ve başkalarına karşı içsel bir baskıyla mücadele ettiğini belirtmiştir.

### **Bireysel Psikoloji**

Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı, mükemmeliyetçilik ile ilgili önemli yapı sunar. Adler'e göre, insanın temel bir duygusu olan aşağılık kompleksi, bu hissi telafi etmek amacıyla üstünlük arayışına dönüşür. Üstünlük kompleksi, kişinin kendini aşırı yetenekli görmesine yol açar ve bu da kendisiyle birlikte başkalarından da aşırı beklentiler doğurur (Hewitt ve diğerleri, 2017). Adler (1996), bazı insanların mükemmeliyetçilik arayışını adeta ilahi bir ideale ulaşma çabası olarak benimsediklerini ve sürekli bir aşağılık duygusuyla mücadele ettiklerini öne sürer. Gerçek başarı yerine zihinsel bir mükemmellik kurgusu yarattıklarını ve bu kurguyu sürdürdüklerini vurgular.

Adler'e göre, mükemmeliyetçilik uyumlu veya uyumsuz davranışlarla kendini gösterebilir. İşlevsel mükemmeliyetçilik, bireyin kendini koruma, çoğalma ve çevresiyle sağlıklı bir etkileşim kurma çabasına dayanırken, işlevsiz mükemmeliyetçilik aşırı yüksek standartlar belirleyip gerçeklikten uzaklaşır (Akay, Sullivan ve diğerleri, 2016). Ayrıca Adler'in (1996) toplumsal ilgi kavramı, mükemmeliyetçilikle de ilişkilidir; sağlıklı mükemmeliyetçilikle toplumla bütünleşen bireyler, topluma fayda sağlamaya odaklanırken, nevrotik mükemmeliyetçiler daha çok kişisel tatmin peşindedir ve aşağılık duygularıyla mücadele etmeye çalışırlar (Adler, 2000).

## **Davranışçı Kuram**

Davranışçı kurama göre mükemmeliyetçilik, Skinner'ın pekiştirme kuramı çerçevesinde incelenir. Skinner'a (2014) göre, mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz pekiştirmelerle bağlantılıdır. Olumlu anlamda mükemmeliyetçilik, istenen sonuçlara ulaşma isteğiyle ortaya çıkarken, olumsuz mükemmeliyetçilik ise istenmeyen sonuçlardan kaçınma düşüncesine dayanır. Mükemmeliyetçi bireylerin davranışları, benlik algılamalarına göre şekillenir; olumlu mükemmeliyetçiler ideal benliklerine yaklaşmaya çabalarken, olumsuz mükemmeliyetçiler korku duydukları benlikten uzak durmaya çalışırlar (Slade ve Owens, 1998). Skinner'a (2014) göre, eğer bir davranış olumlu pekiştirme ile ortaya çıkıyorsa, bu davranış bireyin kendi özgür iradesiyle yapılmıştır. Fakat davranış olumsuz sonuçlardan kaçma amacıyla gerçekleşiyorsa, bu davranış bireye zorunlu bir biçimde dayatılmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz şekilleri farklı amaçlara yönelse de sergilenen davranışlar benzer olabilir ve sonuçları bireyden bireye değişebilir (Slade ve Owens, 1998). Mükemmeliyetçilik, bireyin çevresi ile aldığı pekiştirme türleriyle yakından ilişkilidir. Aynı davranış, pekiştirme koşulları değiştiğinde olumlu mükemmeliyetçilikten olumsuz mükemmeliyetçiliğe dönüşebilir. Örneğin, başarıya odaklanmış bir sporcunun takım arkadaşlarından gelen sosyal baskı durumunu fark etmesi ya da yüksek notlar alan bir öğrencinin düşük notları başarısızlık olarak görmesi, bu dönüşüme örnek teşkil eder (Glynn Owens ve Slade, 2008).

## **Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Ekolün kurucusu Aaron Beck, bilişsel hataların mükemmeliyetçiliği tetikleyebileceğini ileri sürmüştür. Beck'in kuramına göre, bireyler yaşadıkları durumlar ve olaylar hakkında genellikle olumlu ya da olumsuz ve çarpıtılmış düşüncelere sahip olabilirler. Bu düşünceler zamanla bir düşünce yapısına dönüşür ve bireyin yaşamını etkiler. Beck, bireylerin kendilerine, çevrelerine ve dünyaya dair olumsuz düşüncelerinin bilişsel çarpıtmaların oluşumunda kritik rol oynadığını vurgulamıştır (Brown ve Beck, 2002). Mükemmeliyetçi bireylerin düşünce yapılarındaki bilişsel çarpıtmalar hem duygularını hem de davranışlarını etkiler.

Bu çarpıtmalar arasında “ya hep ya hiç” düşünce tarzı bulunur; bu tarzda birey kendini ya tamamen başarılı ya da tamamen başarısız olarak görür ve iki uç arasında kalan durumu değerlendiremez. Bir diğer bilişsel çarpıtma ise seçici soyutlamadır; bu durumda birey, mükemmel olmayan ve kusurlu olan yönlere odaklanır (Riley ve Shafran, 2005). Ayrıca, aşırı genelleme gibi bir bilişsel hata da olabilir; birey yaşanan tek bir olayın sonucunu genelleştirerek geniş bir yargıda bulunur.

Bireylerin düşüncelerinin yanı sıra, katı kural ve varsayımlar da bulunabilir. Bilişsel davranışçı terapide bu tür kural ve varsayımlara “ara inançlar” denir ve genellikle -meli, -malı gibi ifadeleri içerir. Örneğin, "Eğer başarısız olursam kimse beni sevmeyecek" gibi bir düşünce, bireyin bir varsayımdır. Bu varsayımlar genellikle çocukluktan itibaren gelişen inançlardan kaynaklanır. Kısacası, bireylerin inançları, varsayımları ve otomatik düşüncelerindeki bilişsel hatalar mükemmeliyetçi özelliklerin gelişmesine yol açabilir (Beck,1976).

### **Bütüncül Yaklaşım**

Karen Horney, mükemmeliyetçiliğin bireyin kendine olan güvensizliğini kusursuzlukla aşma çabası olduğunu belirtmiştir. Bu süreç, bireyin nörotik bir gereksinim ve sağlıklı bir davranış biçimi geliştirmesine yol açar (Tuncer, 2006). Horney’e göre, mükemmeliyetçilik, kişinin eleştirilerden ve kusurlu olmaktan kaçınmak için geliştirdiği patolojik bir mekanizmadır. Birey, aile ve toplum içindeki çaresizlik ve yetersizlik duygularından kurtulmak amacıyla mükemmeliyetçi özellikler geliştirmiştir.

Horney, mükemmeliyetçiliğin çocukluk döneminde anne ve babanın tutumları, kardeşler arasındaki ilişkiler ve sosyal değerler tarafından şekillendirildiğini, bu etkilerin zamanla kalıcı bir mükemmeliyetçiliğe dönüşebileceğini vurgulamıştır (Uzun, 2018).

## 2.2.2. Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri

Ellis'in teorisinden etkilenen Antony ve Swinson (2000), mükemmeliyetçi kişilerin bazı belirgin özelliklerini tanımlamışlardır:

**a) Aşırıya Kaçma:** Mükemmeliyetçiler genellikle başarısızlık korkusu nedeniyle davranışlarında aşırıya kaçabilirler. Bu, bir davranışı hata yapmadan yapana kadar sürekli tekrar etmek şeklinde kendini gösterebilir.

**b) Aşırı Kontrol Etme:** Mükemmeliyetçiler, görevleri doğru yaptıklarından emin olmak için sık sık kontrol eder ve beklenen standartlara ulaşabildiklerinden emin olmak için sürekli güvence ararlar.

**c) Aşırı Düzenleme ve Listeleme:** Mükemmeliyetçi bireyler, yapılacak listeleri hazırlama ve eşyaları belirli bir tasarıma göre yerleştirme gibi detaylarla fazla zaman harcarlar. Bu düzenleme düzeyinde faydalı olabilirken, aşırı düzenleme işleri tamamlamayı engelleyebilir.

**d) Karar Verme Güçlüğü:** Mükemmeliyetçiler, telafisi mümkün olmayan hatalardan korktuklarından, çeşitli seçeneklerle karşılaştıklarında karar verirken zorluk yaşayabilirler.

**e) Erteleme:** Mükemmeliyetçi kişiler, herhangi bir işe veya göreve başlamadan mükemmelin altında sonuç alma riskini azaltmaya çalışabilirler, bu da genellikle işleri ertelemelerine neden olur.

**f) Yetki Verememe:** Mükemmeliyetçi bireyler, başkalarının işi mükemmel bir şekilde yapacağına güvenmedikleri için iş birliği yapamazlar ve işleri tek başlarına yapmayı tercih ederler.

**g) Çabuk Pes Etme:** Mükemmeliyetçiler, bir hedefe ulaşamayacakları endişesiyle çabalarını erken bir aşamada bırakabilirler.

Shafran ve arkadaşları (2002) mükemmeliyetçiliğin özelliklerini şu şekilde açıklamışlardır:

**Psikopatolojik Yapı ve Başarısızlık Korkusu:** Mükemmeliyetçi bireyler, belirledikleri standartlara ulaşamadıklarında olumsuz öz eleştirilerde bulunurlar. Bu, onları hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba göstermeye yönlendirir. Özellikle, zevk verici aktiviteleri kısıtlayarak kendi kendilerini kontrol altında tutarlar; örneğin,

anoreksiya nevroza tanısı olan bir mükemmeliyetçi sadece hayatta kalmak için gereken kadar yer ve aşırı yemeği etik dışı olarak görür.

**Standartları Belirlerken Çift Kutuplu Düşünmek:** Mükemmeliyetçiler genellikle belirledikleri standartları ya tamamen karşılanmış ya da tamamen başarısız olarak değerlendirirler. Örneğin, kilo vermek isteyen bir mükemmeliyetçi, her gün en az bir kilo kaybetmeyi gerektiren standartlar koyar ve bu standartların arasında yarım kilo kaybetmeyi başarısızlık olarak görür.

**Öz Kontrol İhtiyacı:** Mükemmeliyetçiler, kişisel standartlarını gerçekleştirmek için büyük bir öz kontrol gerektirirler. Bu adanma, bireylerin sadece standartlarını karşılamaya değil, aynı zamanda bu standartlara ulaşabilmek için zevk verici aktivitelerden vazgeçmeye de yol açar.

**Performansın Değerlendirilmesi:** Belirlenen standartlara ulaşıp ulaşılmadığı sürekli ve titiz bir şekilde değerlendirilir. Bu değerlendirme, yalnızca belirlenen standartların sağlanmasını değil, aynı zamanda bu başarıya ulaşmak için gösterilen çabayı da içerir.

**Standartları Karşılamadaki Başarısızlık:** Mükemmeliyetçiler genellikle kendi standartlarına ulaşamadıklarında başarısızlık korkusu yaşar ve bu durum, erteleme gibi davranışlarla kendini gösterebilir. Erteleme, genellikle gerçekçi olmayan beklentilerle başa çıkmaya yönelik bir tepki olarak ortaya çıkar ve bu durum, kilo kontrolü gibi davranışlarla kendini gösterebilir.

**Standartların Başarılı Bir Şekilde Karşılanması:** Klinik mükemmeliyetçiler bazen zor standartları başarıyla karşılayabilirler. Ancak bu başarı genellikle iki sonuç doğurur: Birincisi, geçici olarak kendilerini olumlu değerlendirmelerine yardımcı olur, ikincisi ise standartlarını yükseltmelerine neden olur, bu da genellikle tekrar başarısızlıkla sonuçlanır.

**Mükemmeliyetçilikte Israrın Sebepleri:** Mükemmeliyetçiler, genellikle ailelerinin yüksek beklentilerini hissederler ve bu beklentilere cevap vermek için mükemmeliyetçiliklerini sürdürürler. Bu durum, kendilerini yetersiz hissetmelerine ve daha fazla çaba göstermeye yönelik baskıya neden olur.

Bu özellikler, mükemmeliyetçiliğin bireylerin yaşamında hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceğini ve bu süreçlerin kişisel ve sosyal alanlarda önemli sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

### **2.2.3. Mükemmeliyetçilik Boyutları**

#### **2.2.3.1. Tek Boyutlu Yaklaşım**

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çeşitli tanımların çoğu, bu kavramın olumsuz yönlerine odaklanmıştır. Bu tanımlarda, kişinin çok yüksek hedefler ve standartlar belirlemesi ile hatalara karşı toleranssızlığı gibi ortak özellikler vurgulanmıştır. Ancak, bu tanımlar zamanla mükemmeliyetçiliği hem anlama hem de ölçme açısından yetersiz kalmıştır (Sapmaz, 2006). 1970'lerde, mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz değil, aynı zamanda olumlu yönleri olabileceği ve bu yönlerin de incelenmesi gerektiği görüşü ortaya çıkmıştır. Bu gelişme ile mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları araştırılmaya başlanmış ve bu boyutları ölçmek amacıyla yeni ölçekler geliştirilmiştir.

#### **2.2.3.2. Çok Boyutlu Yaklaşım**

1970'lere kadar mükemmeliyetçilik genellikle tek boyutlu olarak ele alınmış ve genellikle olumsuz bir açıdan değerlendirilmiştir. Ancak, 1990'larda mükemmeliyetçiliğin sadece nevrotik değil, aynı zamanda olumlu yönlerinin de olabileceği görüşü ortaya çıkmıştır. Bu çok boyutlu yaklaşımı anlamak için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik modelinde, daha çok kişisel ilişkiler ve motivasyon unsurları ön plana çıkmıştır (Aydın, 2022).

Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği iki ana boyutta ele almıştır: "nevrotik" ve "normal". Bu yaklaşım, mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz değil, aynı zamanda olumlu yönlerine de dikkat çekmiştir. Slade ve Owens (1998), olumlu mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişilerin yoğun kaygı yaşamadığını ve performanslarını benliklerinden ayrı tuttuğunu belirtmiştir.

Kottman ve Ashby (2000) ise, yüksek mükemmeliyetçi özellikler olan bireylerin hedeflerine ulaşmak için yoğun bir çaba sarfettiğini, hedeflere ulaşamadıklarında ise değersizlik duygusu yaşamadıklarını ifade etmiştir. Bu bulgular, mükemmeliyetçiliğin hedefe ulaşmada motive edici ve olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu doğasına dair en kapsamlı araştırmalardan biri ise Frost ve arkadaşlarının (1990) yaptığı çalışmadır. Bu çalışma; mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir bağlamda incelemiş ve kapsamlı bir ölçek geliştirilmesine olanak sağlamıştır. Bu ölçek, mükemmeliyetçiliği altı farklı boyutta ele almaktadır:

**Hatalara Karşı Aşırı İlgi:** Bu boyut, kişinin hata yapmaktan kaçınma eğilimleri ve hatalar hakkındaki düşünceleri ile ilgilidir. Kişi başarısızlık durumlarında aşırı tepki gösterebilir ve hatayı kişisel başarısızlık olarak görebilir. Ayrıca, başarısızlıktan sonra çevresindekilerden olumsuz geri dönüş alacağına dair bir inanç taşıyabilir, bu da sosyal kaygı ve başkalarının görüşlerine aşırı önem verme ile ilişkilidir (Sapmaz, 2006).

**Kişisel Standartlar:** Bu boyut, kişinin kendi kapasitesinin üzerinde yüksek hedefler koyması ve beklentilerin yüksek olması ile ilgilidir. Kişi performansını, kendi belirlediği hedeflerle değerlendirir (Frost ve ark., 1990; Frost ve ark., 1997).

**Ebeveyn Beklentileri:** Bu boyutta, kişinin ailesi tarafından belirlenen yüksek hedefler vardır. Kişi, bu hedeflere ulaşmak için yüksek performans göstermesi gerektiğine inanır ve bu performansı sergileyemezse aileden sevgi ve ilgi göremeyeceği düşüncesindedir (Frost ve ark., 1997).

**Ebeveyn Eleştirisi:** Bu boyut, kişinin ailesinin belirlediği performans standartlarını karşılayamadığında olumsuz eleştiriler alacağı ve yargılanacağına dair inançları ile ilgilidir. Hamachek (1978), ebeveyn eleştirisinin tutarsız davranışlar ve çocukların şartlı kabulü gibi faktörlerle mükemmeliyetçiliği teşvik edebileceğini belirtmiştir (Başol ve Zabun, 2014).

**Eylemler Hakkında Şüphe (Emin Olamama):** Bu boyut, kişinin yaptığı davranışların doğruluğundan ve tamlığından sürekli şüphe duyması ile ilgilidir. Bu nedenle, kişi davranışlarını sık sık kontrol etme ihtiyacı hisseder (Frost ve ark., 1997).

**Düzen:** Düzen boyutu, kişinin yaptığı işlerde düzenli, titiz ve organize olma ihtiyacı ile ilgilidir (Frost ve ark., 1997).

Flett ve Hewitt'in (1991) mükemmeliyetçilik üzerine yaptıkları önemli çalışmada, mükemmeliyetçilik üç farklı boyutta ele alınmıştır:

**Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik:** Bu boyut, bireyin kendisine çok yüksek ve ulaşılması zor hedefler koyması ile ilgilidir. Kişi, bu hedeflere ulaşmak için yüksek bir performans sergilemekte ve performansını çok katı bir şekilde değerlendirmektedir. Kendi hatalarına tahammülü olmayan bu kişiler, başarısız olduklarında yoğun öfke duyabilirler. Çocukluktan itibaren gelişen bu özellik, kişiyi hiçbir zaman tam anlamıyla yeterli ve iyi hissettirmeyebilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik yaşayan kişiler, hedeflere ulaşamadıklarında veya olumsuz olaylar yaşadıklarında depresyon riski taşıyabilirler (Hewitt ve Flett, 1991; Antony ve Swinson, 2009).

**Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik:** Bu boyut, kişinin başkalarından yüksek standartlar beklemesi ve başkalarının performanslarını eleştirmesi ile ilgilidir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin başkalarına karşı yansımasıdır (Hewitt ve Flett, 1991). Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, kişilerarası ilişkilerde mükemmeliyetçi bir bakış açısını içerir. Bu kişiler, çevresindeki insanlardan mükemmel olmasını beklerler ve bu beklentilere ulaşılmadığında hayal kırıklığı yaşarlar. Ayrıca, bu kişiler başkalarına karşı eleştirel ve suçlayıcı olabilir, düşmanca davranışlar sergileyebilirler (Esen ve Ayverdi, 2020; Zhang, Gan ve Cham, 2007). Başkalarına verdikleri görevlerde mükemmelliği göremediklerinde, işleri kendileri yapma eğiliminde olabilirler (Antony ve Swinson, 2000; Şahin, 2011).

**Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik:** Bu boyut, kişinin çevresinin ondan mükemmel olmasını beklediği ve buna dair bir inanca sahip olması ile ilgilidir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikte, birey çevresinden yüksek hedefler belirlenmesini ve onaylanmayı arzuladığını düşünür (Cheek ve ark., 2018). Bu kişiler, çevresindekilerin kendilerinden yüksek performans beklediğini düşünerek bu beklentileri karşılamak için sıkı çalışırlar. Başarısızlık yaşadıklarında yoğun öfke ve depresyon yaşayabilirler. Ayrıca, başarısız olduklarında çevrelerinden reddedilme ve sevilmemeye korkusu taşırlar (Başer, 2007). Bu boyutta kişiler, olumsuz eleştirilere karşı ekstra hassas olabilirler (Hewitt ve Flett, 1991).

#### **2.2.4. Mükemmeliyetçi Tutumun Bireyler İçin Zorlukları**

Mükemmeliyetçi bireyler genellikle başarısızlık korkusuyla tanımlanır ve bu korku, depresyona yol açabilen önemli bir faktör olarak görülür (Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher, 1995). Aynı zamanda, mükemmeliyetçilerin aşırı düşünme alışkanlıklarının da depresyonu tetikleyebileceği kabul edilir (Egan ve ark., 2013). Egan ve ekibi, mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki bağın, yüksek standartları karşılayamama korkusunun erteleme davranışı ve kaçınma döngüsüne yol açarak depresif belirtiler oluşturduğunu öne sürmektedir.

Bu araştırmaya göre, mükemmeliyetçiler başarıya ulaşma konusunda yüksek hedefler belirlerken, bu hedeflere ulaşamama korkusu nedeniyle kaçınma ve erteleme eğilimleri göstermekte ve bu döngü depresif semptomların artmasına neden olmaktadır. Flett ve arkadaşlarının yaptığı başka bir araştırmada da mükemmeliyetçilerin başarısızlık korkusuyla motive oldukları ve bu korkunun depresyona yol açabileceği vurgulanmıştır.

Mükemmeliyetçilik, yüksek standartlar belirleyerek başarıyı açan bir performans sergileme arzusuyla tanımlanır. Hewitt ve diğerleri (2002), bu tür katı hedef belirlemenin strese yol açabileceğini belirtmiştir. Ferrari ve Mautz (1997) de, mükemmeliyetçilerin esnek olmayan hedefler koymasının stres seviyelerini artıracabileceğini ve başarısızlık hissine yol açabileceğini ifade etmişlerdir. Bu bireyler, ulaşılması zor hedefler belirleyerek hem hedeflerini gerçekleştirmekte zorlanabilir hem de bu durum streslerini artırabilir. Ayrıca, sağlık, aile, iş veya mali sorunlar gibi yaşam stresi kaynakları da mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olabilir (Egan ve ark., 2013).

Örneğin, içinden izin almakta güçlük çeken bir kişi, kendisi veya yakınlarının sağlık sorunlarıyla başa çıkarken işini kaybetme korkusuyla daha fazla stres yaşayabilir. Bu nedenle, mükemmeliyetçilik ve stres arasında doğrudan bir ilişki olduğu söylenebilir. Ayrıca, mükemmeliyetçi kişilerin sosyal fobi geliştirme riskinin daha yüksek olabileceği belirtilmiştir (Juster ve diğerleri, 1996). Bunun yanı sıra, bu bireylerin intihar davranışı sergileme olasılığı da daha yüksektir (Hewitt, Flett ve Turnbull-Donovan, 1992). Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik; yeme bozuklukları, panik bozuklukları, psikosomatik rahatsızlıklar, obsesif-kompulsif bozukluklar ve aşırı öfke gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.

## 2.2.5. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

### 2.2.5.1. Yurt İçi Çalışmalar

Hamarta'nın (2009) "Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi" başlıklı çalışmasında, kişilerarası problem çözme becerisi, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın amacı, mükemmeliyetçilik ve kişilerarası problem çözme becerisinin, sosyal kaygıyı öngörmeye önemli bir faktör olup olmadığını tespit etmektir. 572 lise öğrencisinin katıldığı bu çalışmada, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Aydemir ve Arlı (2019), üniversite öğrencilerinde stres ve benlik saygısının, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla ilişkisi incelemiştir. Araştırmada, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı odaklanma, davranışlardan şüphe duyma, ebeveyn beklentisi ve anne- baba eleştirisinin benlik saygısını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyulmuştur. Buna karşın, kişisel standartlar ve düzen boyutlarının ise benlik saygısını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutlarının stres üzerinde olumsuz etkisi olduğu ve benlik saygısının ise stresi azalttığı tespit edilmiştir.

Çelik ve Güzel'in (2018) "Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü" başlıklı çalışmasında, ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. 14-18 yaş arası 274 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu; mükemmeliyetçilik ve sosyal görünüş kaygısı arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Ayrıca, benlik saygısının hem sosyal görünüş kaygısı hem de mükemmeliyetçilik üzerinde belli ölçüde aracı rol oynadığı görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin benlik saygısının seviyesini düşürdüğü, düşük benlik saygısının ise sosyal görünüş kaygısını artırdığı tespit edilmiştir.

Kılıç'ın (2018) “Duygu Düzenleme Güçlüğü, Yeme Stilleri ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Yeme Bozukluğu Belirtileri ile İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmasında, yeme bozukluğu belirtileri olan ve olmayan bireyler mükemmeliyetçilik özellikleri, yeme alışkanlıkları ile duygusal düzenleme zorlukları açısından karşılaştırılmıştır. 18-65 yaş arası 275 katılımcının yer aldığı bu çalışmada, yeme bozukluğu belirtileri gösteren bireylerin, göstermeyenlere kıyasla daha yüksek mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yeme bozukluğu açısından risk taşıyan bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çarkıt ve Yalçın'ın (2021) “Üniversite Öğrencilerinde Pozitif-Negatif Duygu ve Mükemmeliyetçiliğin Yordayıcısı Olarak Öz Anlayış” başlıklı çalışmasında, öz anlayışın mükemmeliyetçilik ile pozitif ve negatif duygular üzerindeki etkisi incelenmiştir. 303 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, öz anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin mükemmeliyetçilik ve negatif duygu puanlarının azaldığı görülmüştür. Sonuç olarak, öz anlayış ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Kırdök (2004), ilköğretimde okuyan ikinci kademedeki öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek amacıyla bir değerlendirme aracı tasarlamıştır. Tasarlanan ölçeğin yapı geçerliği, iki farklı örneklem grubu ile test edilmiş ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında depresyon, kaygı ile benlik saygısı ölçekleri uygulanmıştır. Test tekrar test güvenilirliği de sağlanmış ve iki faktörlü bir yapı, yani olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutları tespit edilmiştir.

Arslan ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada, 535 üniversite öğrencisi arasında yalnızlık ve mükemmeliyetçilik ilişkisi araştırılmıştır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Ucla Yalnızlık Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin yalnızlık puanlarının kız öğrencilerden fazla olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunmamıştır.

Zengin (2019), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkileri incelemiştir. 210 kadın ve 150 erkek olmak üzere toplam 360 öğrencinin katıldığı çalışmada, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun ruminasyon ve kendini suçlama ile anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

### 2.2.5.2. Yurt Dışı Çalışmalar

Vacca ve arkadaşlarının (2021) "Ergenlerde Mükemmeliyetçilik ve Yeme Bozuklukları Belirtileri Arasındaki İlişki" başlıklı sistematik incelemeleri, mükemmeliyetçiliğin iki ana boyutu olan mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygıların yeme bozukluklarıyla olan ilişkisini araştırmıştır. Sonuçlar, mükemmeliyetçi kaygılar ile yeme bozuklukları arasında güçlü bir ilişki olduğunu, ancak mükemmeliyetçi çabalar ile yeme bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir.

Yaoar (2008), 430 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile empati düzeyleri ilişkisini incelemiştir. Empati düzeyi yüksek olan öğrencilerin düzen alt boyutu puanlarının, empati düzeyine düşük olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kız öğrencilerin düzen düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu, buna karşılık erkek öğrencilerin şüphecilik, ailesel beklentiler, hatalara aşırı ilgi ve eleştiriler boyutlarında kız öğrencilerden daha fazla puan aldığı tespit edilmiştir.

Sherry ve arkadaşlarının (2018) "Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Aracı Rolü" adlı çalışmasında, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresif semptomlar arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma, sosyal anlamda belirlenen mükemmeliyetçilik ile bağlanma ve güvenilir ittifak arasında güçlü ve negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve fizyolojik depresif semptomlar arasında güçlü ve pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bununla beraber, kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile algılanan sosyal destek ve depresyon arasında bir bağlantı olmadığı tespit edilmiştir.

Alodat, Ghazal ve Al-Hamouri (2019) tarafından gerçekleştirilen "Perfectionism and Academic Self-Handicapping among Gifted Students: An Explanatory Model" adlı çalışmada, Ürdün'deki üstün yetenekliler lisesinde öğrenim gören 242 üstün yetenekli öğrencinin mükemmeliyetçilik ve kendini sabote etme eğilimleri incelenmiştir. Araştırma sonuçları, kendini sabote eden öğrencilerin, etmeyenlere kıyasla uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini 4,5 kat daha fazla sergilediğini göstermiştir.

## 2.3. Gelecek Kaygısı

### 2.3.1. Kaygı

TDK tarafından kaygı, "tasa, endişe duyulan düşünce, üzüntü" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Kelimenin kökeni, Antik Yunanca'daki "anxietas" terimine dayanmaktadır (Köknel, 1989). En basit haliyle kaygı, korku ve endişe anlamına gelir (Kaya ve Varol, 2004). Kaygı, kişinin kendisi veya başkaları ile ilgili değerlerine yönelik bir tehlike ya da olası tehlike algısına bağlı olarak gelişen duygusal bir durum olarak tanımlanabilir (Canbaz, 2007).

Kaygı, öznel bir kavramdır ve genellikle bireyin kendisini tehdit altında veya yetersiz hissetmesi sonucu ortaya çıkar (Özden ve Altınok, 2010). Kaygılı bir durumda, insanlar kendilerine acı veren gerçekleri kabullenmekte zorlanır ve hem iç dünyaları hem de dış dünyayla olan bağlantılarını koparırlar. Bu tür durumlarda savunma mekanizmaları devreye girer. Bastırılan ya da çözülmemiş sorunlar, bireyin günlük yaşamında bile sürekli kaygı ve endişe hissetmesine neden olabilir (Şahin, 2019).

Kaygı, modern dünyada sıkça karşılaşılan ve gündelik hayatımızın bir parçası haline gelmiş bir tepkidir. Kişinin dış çevresine verdiği fiziksel, zihinsel ve duygusal belirtilerle kendini gösterir (Özer, 2002). Morgan (1977), kaygının bireyin varoluşunda temel bir his olduğunu belirtir. Bunun yanı sıra, kaygı çoğu zaman diğer olumsuz duygularla iç içe olduğundan, onu ayırt etmek de zor olabilir.

Kaygılı bireyler, sürekli olarak kendi davranışlarını sorgularlar, yaşadıkları anlaşmazlıklar nedeniyle yıpranırlar ve bu durum uyku sorunlarına yol açabilir. Uykusuzluk ya da rahatsız edici rüyalar, onların tam olarak dinlenememelerine neden olur, bu da dikkatlerini toplamakta ve gerçek potansiyellerini ortaya koymakta güçlük yaşamalarına yol açar. Ayrıca, kaygılı insanlar çevresindekilere zarar vermektен veya kendilerinin zarar görmesinden derin bir korku duyarlar. Bu nedenle, ilişkilerinde aşırı hassasiyet gösterirler ve bu hassasiyet yüzünden daha yüzeysel ilişkiler kurmayı tercih ederler (Canbaz, 2007).

Bu bireyler, çevrelerindeki diğer insanlar tarafından normal olarak algılanan durumlarda bile kaygı hissederler. Rutin hayatlarındaki küçük değişiklikler bile onları panik durumuna sokabilir. Ortada belirgin bir sorun olmasa bile, ufak meseleleri büyüterek kendilerine büyük bir sorun haline getirebilirler. Ayrıca, kaygı duydukları ortamlarda yaptıkları genellemeler nedeniyle, kaygı duydukları nesnelere ve durumların sayısı sürekli artar (Şahin, 2019).

### **2.3.2. Kaygı Düzeyleri**

Kaygı, bireylerde farklı şiddetlerde ortaya çıkabilir. Hafif düzeyde kaygı yaşayan birey, çevresindeki olayları fark edebilir ve kendi durumunu açıkça ifade edebilir. Bu tür bir kaygı, genellikle olumlu sonuçlar doğurur ve kişiyi zihinsel olarak hazırlıklı hissettirir. Orta düzey kaygıda ise nörolojik ve fizyolojik belirtilerle birlikte algı bozuklukları görülebilir. Birey, etrafındaki olayları tam olarak algılayamasa da dışarıdan gelen uyaranlara tepki verebilir (Karekete, 2010; Erdil ve Erbaş, 2001).

Şiddetli kaygı düzeyinde ise birey, çevresindeki olayları anlamakta zorlanır, konuşması hızlanır ve göz teması kurmakta güçlük çeker. Ufak detaylara odaklanma eğilimi gösterir ve olaylar arasındaki bağlantıları kurmakta zorluk yaşar. Bu düzeyde, çarpıntı, nefes darlığı ve baş ağrısı gibi fizyolojik belirtiler artış gösterir (Kayhan, 2003). Panik düzeydeki kaygıda ise kişinin nefes alışverişi hızlanır, kan basıncı düşer, yönelim yetisi azalır ve işleme becerisi zayıflar. Bu durumda kontrol yetisi büyük ölçüde kaybolur, birey kendini çaresiz, tükenmiş ve umutsuz hisseder. Bu aşamada korku ve endişe artabilir, halüsinasyonlar ve kafa karışıklıkları meydana gelebilir. Kişi, intihar düşüncelerine kapılabilir (Nayir, 2012; Çetin, 2014).

Hafif ve orta düzeyde kaygı, bireyin konsantrasyonunu ve problem çözme becerisini artırabilir. Ancak yüksek düzeyde ve panik halindeyken, kişinin öğrenme ve sorun çözme yetenekleri ciddi şekilde zayıflar (Nayir, 2012; Çetin, 2014; Yılmaz ve diğerleri, 2012).

Kaygı bozukluklarında bireyler bedensel, davranışsal, duygusal ve zihinsel düzeylerde bazı belirtiler gösterebilirler (Tolan, 2002). Bu belirtiler aşağıda sıralanmıştır.

**Bedensel Belirtiler:** Göğüs bölgesinde baskı ve sıkışma hissi, iştahsızlık, karın ağrısı, aşırı terleme, titreme.

**Davranışsal Belirtiler:** Bitkin ve yorgun bir duruş sergilemek, hareket ederken zorluk çekmek, hızlı nefes alıp vermek, aşırı hareketlilik (hiperaktivite), koordinasyon bozuklukları.

**Duygusal Belirtiler:** Hüzünlü hissetmek, korku duymak, sabırsız olmak, tedirginlik yaşamak, üzgün hissetmek.

**Zihinsel Belirtiler:** Fiziksel bir zarara uğrayacağı ya da hayatını kaybedeceği korkusu, bilinç bulanıklığı yaşamak, zihinsel karışıklık hissetmek, çevresini alışılmadık ya da olağandışı olarak algılamak, kontrolü kaybedeceğine inanmak, korkutucu rüyalar görmek, nesnel düşünme yetisinin zayıflaması, nesnelere ya da olayları belirsiz algılamak, odaklanma problemleri yaşamak, kolayca şaşırarak.

### 2.3.3. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, bireyin stresli bir olay karşısında yaşadığı geçici korku ve endişe duygusudur (Kenioua, 2018). Örneğin, sınav veya iş görüşmesi gibi önemli olaylar öncesinde hissedilen kaygı, durumluk kaygıya örnek teşkil eder. Bu tür kaygı, kişinin kendisini rahatsız eden bir duruma verdiği anlık, tepkisel bir duygudur. Bu nedenle, kaygıya neden olan durum sona erdiğinde durumluk kaygı da ortadan kaybolur (Kaya & Varol, 2004). Birey, mevcut durumu veya olayı tehlikeli olarak algıladığı için bu tür kaygı ortaya çıkar (Kara & Acet, 2012). Durumluk kaygı, genellikle stresli anlarda benlik ya da kişisel menfaatlerin tehdit altında olduğu hissi ile ortaya çıkar ve dışarıdan gözlemlenmesi daha kolaydır (Bedir, 2008). Olay geçtikten sonra kaygı düzeyi azalır ve bedensel reaksiyonlar, örneğin titreme, terleme veya kızarma gibi belirtiler bu tür kaygının işaretleridir (Ehtiyar ve Üngüren, 2008).

## **Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı ise bireyin genel olarak olayları ve durumları tehdit edici ya da stresli olarak algılamasıdır (Öner ve Le Compte, 1985). Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, gerginlik yaratan olayları, düşük kaygı seviyesine sahip bireylere göre daha tehlikeli ve tehditkâr bulurlar. Bu kişiler, bu tür durumlarla karşılaştıklarında daha yoğun bir kaygı hisseder ve daha güçlü tepkiler verirler (Özgüven, 1994). Sürekli kaygı, bireyin normal koşulları bile tehdit olarak algılayarak mutsuz ve huzursuz hissetmesine neden olur (Canbaz, 2001).

**Spielberg (1966) tarafından yapılan araştırma sonucunda sürekli kaygının bazı nitelikleri şu şekilde sıralanmıştır (Akt: Köknel, 1989):**

- Sürekli kaygı, durumluk kaygıya kıyasla daha kalıcı ve sürekli dir.
- Kaygının şiddeti ve süresi, kişinin karakterine bağlı olarak değişir.
- Kişinin karakter yapısı, sürekli kaygı düzeyine etki edebilir.
- Farklı bireylerde kaygının seviyeleri farklıdır, bu da tehdit algısını ve verilen tepkileri değiştirir.

### **2.3.4. Gelecek Kaygısı**

Gelecek kaygısı, bireyin gelecekteki belirsizliklere, olumsuz olay beklentilerine, korku ve paniğe odaklanması olarak tanımlanır (Dağtekin, 2020). Günlük yaşamda, geleceğe dair ipuçları içeren pek çok uyarıcıyla karşılaşılır. Bu uyarıcılar, bireyde duygusal, bilişsel ve fiziksel tepkilere neden olabilir. Özellikle belirsiz durumlar, kişide yoğun bir endişe ve gerilim yaratır. Ayrıca yaş, cinsiyet, yaşanılan yer, meslek ve sosyo-ekonomik durum gibi faktörler de geleceğe yönelik belirsizliklerin algılanma biçimini etkiler.

Gelecek kaygısı, bireyleri ya umutsuzluğa ya da bir arayışa sürükleyebilir. Yaşamın getirdiği bazı olaylar, geleceğe yönelik belirsizlikleri ortaya çıkarır. İnsanın pozitif beklentilerinin gerçekleşmemesi, geleceğe dair kontrol edilemeyen endişelere neden olabilir. Bu kaygı, bireyin yaşadığı duygusal rahatsızlıkların genelini kapsayan bir kavramdır (Özkan, 2023).

Gelecekte karşılaşılabilecek olaylar üzerinde kontrol eksikliği hissetmek de bu kaygının artmasına yol açar. Kontrol edilemeyen faktörler, bireyin savunmasız kalma ve bu durumlarla baş edememe endişesini tetikleyebilir (Yıkılmaz, 2016).

Özellikle üniversite öğrencileri arasında geleceğe dair beklentiler, baskı ve stres kaynağı olduğunda gelecek kaygısı belirgin hale gelir (Matarneh ve Altrawneh, 2014). Gençler, gelecekte nasıl bir yaşam sürecekleri, işlerinden memnun olup olmayacakları ve iş alanlarının zarar görüp görmeyeceği gibi sorularla sürekli meşgul olduklarında kaygı yaşamaktadırlar. Ayrıca, genç yetişkinlik döneminde bu kaygının ortaya çıkmasına; ailenin sosyo-ekonomik durumu, beklenmedik olaylar, sağlık durumu, kişisel hedefler ve bireysel kişilik özellikleri gibi pek çok faktör etki eder (Uyanık, 2023).

Ergenlik döneminin ortalarında başlayan gelecek ile ilgili sorgulamalar, eğitim sürecinin sonlarına doğru artış gösterir. Özellikle iş bulmakta zorlanan veya mezun olduktan sonra ekonomik zorluklar yaşayan bireylerde gelecek kaygısının yoğunlaştığı görülür (Türköz vd., 2021). Gelecek kaygısı ve umutsuzluk arasındaki bağlantıyı inceleyen çalışmalar, bireyde güçsüzlük ve karamsarlık duygularının sosyal yeterlilik ve psikolojik iyilik hali ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koyar (Abramson vd., 1989).

Bandura (1991), gelecek kaygısını öz-yeterlik kavramı çerçevesinde ele alır ve bunu potansiyel tehditler karşısında bireyin başa çıkma kapasitesine ilişkin bir algı olarak tanımlar. Ona göre, insanlar çevresel tehditlerle başa çıkabileceklerine inandıklarında, kaygılarının kendilerini kontrol etmesine izin vermezler ve bu kaygı verici düşüncelerin etkisini hafifletebilirler (Türk vd., 2022). Gelecek kaygısı, kişisel gelecekte beklenen değişikliklere veya olumsuz olaylara odaklanma olarak nitelendirilir (Dağtekin, 2020). Umut, bir hedefe ulaşmanın başarı hissi iken, umutsuzluk, başarısızlığa olan inançtır (Güdücü ve Özerk, 2022). Öngen (2012) ise umutsuzluğu, olumlu sonuçların olmayacağına dair güçlü bir inanç olarak tanımlar. Geleceğe dair olumsuz düşünceler, bu durumu değiştirmek için kimsenin yapabileceği bir şey olmadığı inancından kaynaklanabilir.

Gelecek kaygısı, normal kaygı türlerinden farklı olup oluşumunda birçok etmenin yer aldığı bir kaygı türüdür. Annabulsi (1999)'a göre bu kaygının nedenleri şunlardır:

**Belirsizlik:** Geleceğin belirsizliği, bireylerin endişe duymasına neden olur.

**Dünyanın Değişmesiyle ve Dönüşmesi Oluşan ile Rekabet Ortamı:** Hızlı teknolojik ve toplumsal değişimler, bireyler üzerinde rekabet baskısı oluşturur.

**Finansal ve Eğitimle İlgili Sorunlar:** Gelecekte finansal güvence ve kaliteli eğitim imkânlarına erişememe kaygısı.

**Günlük Hayatı Etkileyen Politik Sorunlar:** Ülke içindeki politik belirsizlikler bireylerin geleceğini doğrudan etkileyebilir.

**Sosyoekonomik Durum:** Çocukluk çağından itibaren geçim sıkıntısıyla mücadele eden bireylerde gelecek kaygısı daha belirgin olabilir.

**Yaşa Bağlı Sorumlulukların Artması:** Yaş ilerledikçe artan sorumluluklar bireylerde kaygıya yol açabilir.

**Dış Etmenler:** Doğal afetler, pandemiler gibi öngörülemeyen durumlar bireylerde kaygıya neden olabilir.

**Ülkenin Ekonomik Yapısı:** Ekonomik istikrarsızlık, bireylerin gelecekleri hakkında güvensizlik hissetmelerine yol açar.

Gelecek kaygısı oluşuktan sonra bu kaygı durumunu arttıran unsurlar bulunmaktadır. Molin (1990)'a göre bu unsurlar aşağıda sıralanmıştır:

**Geleceğe Dair Güven Eksikliği:** Bireyin geleceğe yönelik güven duymaması, kaygı seviyesini yükseltir.

**Gelecekle İlgili Yoğun Olumsuz Düşünceler:** Sürekli olumsuz düşünceler, bireyde gelecek kaygısını artırır.

**Gelecekte Yaşanacak Olaylarla Başa Çıkamama Korkusu:** Gelecekte karşılaşılabilecek zorluklarla başa çıkamayacağı düşüncesi, bireyin kaygısını şiddetlendirir.

**Olaylara Yönelik Olumsuz Beklentiler:** Gelecekte meydana gelecek olayların olumsuz sonuçlanacağına dair beklentiler, kaygıyı tetikleyen unsurlardandır (Molin, 1990).

### **2.3.5. Gelecek Kaygısında Depresyonun Rolü**

Gelecek kaygısı, meslek hayatına atılmaya hazırlanan genç bireyleri psikolojik açıdan önemli ölçüde etkileyebilir. Özellikle erken yetişkinlik döneminde iş bulma ve işte tutunma düşüncesi ön plana çıkar. Bu süreçte karşılaşılan olumsuzluklar, kişiyi depresif bir ruh haline sürükleyebilir.

Gelecek kaygısı ve depresyon arasındaki bağlantı incelendiğinde, kaygının strese yol açtığı, stresin de olumsuz durumlar doğurduğu ve bu durumların depresyona neden olduğu görülmektedir. Depresyondaki bireyler genellikle üzüntü, suçluluk, değersizlik hissi ve geleceğe dair umutsuzluk duygularıyla mücadele ederler (Helvacı & Hocaoğlu, 2016).

Gelecek kaygısı ile depresyonun ortak noktası ise umutsuzluk duygusudur. Umutsuzluk, beklentilerin gerçekleşmeyeceğine olan inancı ifade eder (Durak & Palabıyıkoglu, 1994). Umutsuzluk duygusu, kişinin özgüvenini zedeler ve bu da iş arama sürecinde, sosyal çevrede ve üstlenilen sorumluluklarda başarısızlık ihtimalini artırabilir. Bu tür bireylerde kaygı seviyesi genellikle çok yüksektir (Çakmak & Hedevalı, 2004).

### **2.3.6. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı**

18-24 yaş aralığı, gençler için kritik bir dönemdir (MEB, 2020) ve bu yaş grubunda gelecek kaygısı diğer dönemlere göre daha sık görülmektedir (Price, 2009). Genç bireyler, gelecekte yaşamlarını nasıl sürdürecekleri, istedikleri işte çalışıp çalışamayacakları ve mesleklerinde ne kadar ilerleyebilecekleri gibi sorularla karşı karşıya kalırlar. Bu sorular, gençlerde büyük bir baskı ve stres yaratır (Türköz ve diğerleri, 2021).

Gençlik dönemi, sosyolojik olarak üniversite yılları ile özdeşleştirilir (MEB, 2020). Üniversite eğitimi, bireylerin yaşamlarında önemli bir dönemdir çünkü mezuniyet sonrası dönemin temelleri bu süreçte atılır. Üniversite yıllarında sosyal çevrede yaşanan değişimler, iyi arkadaşlıklar kurma, aile kurma, kariyer planlama gibi sorumlulukların artması öğrencilerde kaygıya neden olabilir (Yemenci ve diğerleri, 2023; Atak ve Çok, 2010). Üniversite döneminde gençler hem kimlik ve bağımsızlık kazanmaya çalışırken, hem de bu dönemin getirdiği zorluklarla mücadele etmek zorunda kalırlar (Rickwood ve diğerleri, 2005).

Türkiye'de yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinin uyum sorunları, akademik zorluklar, iletişim problemleri, iş bulma kaygısı, ekonomik sıkıntılar ve aile ilişkileri gibi çeşitli alanlarda stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal sorunlar yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Erkan ve diğerleri, 2012; Demir ve Koydemir, 2005).

Başka bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin ekonomi ve eğitim alanlarında yaşadıkları zorluklar nedeniyle barınma, beslenme, ulaşım ve sağlık gibi temel ihtiyaçlarını karşılamada sorunlar yaşadığı belirlenmiştir (Aygül, 2018).

İş bulma ve iş seçimi ile ilgili belirsizlikler de gençlerde kaygı düzeyini artıran etkenler arasında yer alır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Özellikle üniversitenin son yıllarında, gelecekte gelir elde edecekleri iş konusunda karar veremeyen ve bu konuda yeterince planlama yapmayan öğrencilerde kararsızlık, umutsuzluk ve yüksek düzeyde kaygı gözlenmektedir (Dereli ve Kabataş, 2009). Literatürde üniversite öğrencilerinin geleceğe dair kaygılarını ele alan çalışmalarda, özellikle kadın öğrencilerde gelecek kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur

(Yazar-Aslan, 2015). Ayrıca, öğrenciler mezuniyet sonrasında iş bulma konusunda endişe duymaktadırlar (Uğur, 2020). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunlarla başa çıkarken başvurdukları yardım kaynakları çeşitlilik göstermektedir. Bir çalışmada, öğrencilerin sorunlarıyla başa çıkmak için yardım arayışında isteksiz oldukları görülmüştür. Bununla birlikte, öğrenciler duygularını açığa çıkarmak ve bu konuda daha fazla bilgi sahibi olmak istediklerini, ancak güven duydukları takdirde danışmanlardan yardım almayı düşündüklerini ifade etmişlerdir (Rickwood ve diğerleri, 2007). Diğer bir araştırma, üniversite öğrencilerinin bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik destek alma isteğinin orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (Erkan ve diğerleri, 2012). Ancak, başka bir çalışmada öğrencilerin profesyonel olmayan destek kaynaklarına, özellikle aile ve arkadaşlarına daha fazla güvendikleri görülmüştür (Topkaya ve Meydan, 2013).

### **2.3.7. Gelecek Kaygısıyla İlgili Yapılan Çalışmalar**

#### **2.3.7.1.Yurt İçi Çalışmalar**

Gündoğar ve arkadaşlarının (2007) 373 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, yaşam memnuniyetini etkileyen unsurlar ele alınmıştır. Çalışmada, yaşam memnuniyeti ile anlık ve sürekli kaygı arasında olumsuz bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin okudukları bölümler hakkındaki görüşleri, bölümü seçme nedenleri ve üniversite hayatındaki deneyimlerinin yaşam memnuniyetleri üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Koç (2019), lise öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile okula yönelik tutumları ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, öğrencilerin okul tükenmişliği ve okula karşı tutumlarını en çok etkileyen faktörün değerler olduğunu belirlemiştir. Ayrıca, okula yönelik tutumun, okul tükenmişliğini doğrudan etkilediği sonucuna varmıştır.

Alaosman'ın (2019) çalışmasında, Hukuk ve Eczacılık Fakülteleri son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygılarını incelenmiştir. Cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmama ile birlikte, okudukları fakülteye göre öğrencilerin kaygı seviyeleri farklılık göstermiştir. Eczacılık Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygılarının Hukuk Fakültesi öğrencilerine kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyo-ekonomik düzeyin gelecek kaygısı ve stresle başa çıkma konusunda anlamlı bir fark yarattığı saptanmıştır.

Kaya (2020) tarafından yapılan araştırmada, lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile akademik başarı arasındaki ilişkide akademik dayanıklılığın aracı etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, okul tükenmişliğinin sınıf seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği, ancak cinsiyet ve gelir düzeyi açısından bu farklılıkların bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, akademik dayanıklılığın, okul tükenmişliği ile akademik başarı arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığı ortaya koyulmuştur.

Karakaş (2013), lise öğrencilerinin paylaşma tutumlarının sınav ve gelecek kaygılarıyla olan ilişkisini ele aldığı çalışmada, düz lise öğrencilerinin sınav kaygılarının düşük, ancak gelecek kaygılarının yüksek olduğunu; İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ise sınav kaygılarının yüksek, fakat gelecek kaygılarının düşük olduğunu tespit etmiştir. Paylaşma tutumlarının, öğrencilerin sınav kaygısını kısa vadede hafifletmediği, ancak gelecek kaygısını azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

Aygün (2014), İstanbul'un Maltepe ilçesinde öğrenim gören 528 lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, yaşam amaçları ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, öğrencilerin içsel amaçlar açısından gelecek kaygısı ile yaşam amaçları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, dışsal amaçlar açısından anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Erkek öğrencilerin umut alt boyutunda, kız öğrencilerin ise motivasyon kaybı alt boyutunda daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, meslek lisesi öğrencilerinin ve düşük not ortalamasına sahip öğrencilerin daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı, ebeveynlerin tutarsız ve ilgisiz davranışlarının da bu kaygıyı artırdığı belirlenmiştir.

### **2.3.7.2. Yurt Dışı Çalışmalar**

Esmaceli (2020), Gazi, Ankara ve Hacettepe Üniversitelerindeki 18-26 yaş arası 150 öğrenciyi incelediği çalışmada, spor yaralanmalarının umutsuzluk ve gelecek kaygısını artırdığını belirlemiştir. Yaralanan öğrencilerin sağlıklı olanlara göre daha yüksek umutsuzluk seviyelerine sahip olduğu ve bu durumun motivasyon kaybı ile gelecek beklentilerini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Lun ve arkadaşlarının (2018) araştırmasında, düzenli egzersiz yapan, özgüveni yüksek, akademik başarıdan memnun olan ve geleceğe dair daha olumlu düşünen öğrencilerin daha az depresif semptom yaşadıkları belirlenmiştir.

Mutia ve Hargiana (2021), Endonezya İbn Haldun Üniversitesi'nde öğrenim gören 251 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile gelecek kaygısı arasında orta düzeyde negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Qaisy ve Thawabieh (2017) ise 304 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, kişisel özelliklerin gelecek kaygısı ve başarı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerde gelecek kaygısının orta seviyede olduğu ve istihdam sorunları, ekonomik krizler ve stres gibi faktörlerin bu kaygı düzeyini artırdığı sonucuna varılmıştır.

Kenioua ve Boumesjed (2018), Mostaganem Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Enstitüsü'nden 63 öğrenciyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin gelecek kaygısının düşük, gelecek beklentilerinin ise yüksek olduğunu, ancak bu iki değişken arasında bir ilişki bulunmadığını belirlemiştir.

Hammad (2016), Suudi Arabistan Najran Üniversitesi'nde 18-22 yaş arası 380 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, gelecek kaygısının akademik başarıyı olumsuz etkilediğini belirlemiştir. Beşerî bilimlerde erkek öğrencilerin lehine cinsiyet farkı tespit edilirken, fen bilimlerinde cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Genel olarak literatür çalışmasıyla ilgili yapılan çalışmalar, konunun önemi anlama adına ve bu çalışmanın diğer çalışmalarla desteklenmesi açısından önemlidir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Araştırmanın modeli, evreni, örneklem grubu, veri toplama araçları, kullanılan ölçekler ve verilerin analizinde başvurulan teknikler gibi konulara ilişkin ayrıntılı bilgilere bu kısımda değinilmektedir.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir. Genel tarama modelinin alt türü olarak, değişkenlerin birlikte nasıl değiştiğini inceler ve özellikle eğitim ve sosyal bilimlerde sıkça kullanılır (Karasar, 2011). Öğrencilerin erteleme eğilimleri seviyesini, mükemmeliyetçilik düzeylerini ve gelecek kaygısı seviyesini belirlemek için ölçekler kullanılmıştır. Veriler istatistiksel olarak analiz edilerek mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısının erteleme eğilimi ile arasındaki ilişki araştırılmıştır.

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilindeki üniversite öğrencileri içinden belirlenmiştir. Bu çalışmada kolayda örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Katılımcılar, erişilebilirlik ve ulaşılabilirlik esasına göre belirlenmiştir. Online anketler aracılığıyla veri toplandığı için rastgele bir örnekleme yöntemi kullanılmamış, bunun yerine araştırmacının ulaşabildiği üniversite öğrencileri çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara, içerisinde ölçekler ve kişisel bilgi formu bulunan anketler online ortamda iletilmiş ve veriler gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Çalışma 420 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Verilen bazı cevaplar uygun şekilde doldurulmadığı için çalışmadan çıkarılmıştır. Çıkarılan cevaplar neticesinde 402 tane cevap ile çalışma tamamlanmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği**

Bu ölçek, Frost ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup 35 maddeden ve 5'li likert tipinden oluşan bir ölçektir (Antony ve Swinson, 2000). Bu ölçek, mükemmeliyetçilik kavramını altı farklı boyutta incelemektedir. Ölçeğin alt boyutları şunlardır: Kendi Davranışlarından Kuşku Duymak, Hatalara Aşırı Dikkat, Düzen Gereksinimi, Yüksek Kişisel Standartlar, Yüksek Ailesel Beklentiler, Aşırı Ailesel Eleştiri. Ölçeğin içsel güvenilirliği, Smith Koleji'nde öğrenim gören bayan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda toplamda .90 olarak belirlenmiş, alt ölçeklerinin güvenilirliği ise .77 ile .93 arasında değişmiştir.

Özbyay ve Mısırlı Taşdemir (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 162 kız ve 327 erkek olmak üzere toplam 489 öğrenci üzerinde test edilerek uygulama çalışması gerçekleştirilmiştir. Geçerlilik çalışmaları kapsamında, ölçeğin faktör analizi sonuçları incelenmiş ve mükemmeliyetçilik tutumlarını değerlendiren ölçeğin, orijinal çözümlenmesine benzer şekilde 6 faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Güvenilirlik analizleri için kullanılan maddeler arası iç tutarlık yöntemiyle alfa değerleri hesaplanmış, genel ve alt testler için .63 ile .87 arasında değişen güvenilirlik sonuçları elde edilmiştir. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .83, yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ise .80 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını geçerli ve güvenilir biçimde ölçebilme yeteneğine sahip olduğunu göstermektedir.

#### **3.3.2. Genel Erteleme Ölçeği**

Lay (1986) tarafından geliştirilen bu ölçek, öğrencilerin çeşitli konularda erteleme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu tek boyutlu ölçek, genel erteleme davranışını ölçmeyi hedefler ve toplam 20 sorudan oluşur. Sorular, gündelik genel işleri tanımlayan 5'li dereceli likert tipinde bir ölçekten oluşmaktadır. Katılımcılardan her bir madde için kendilerini 1- 5 puan arasında derecelendirmeleri istenir, 1 "Hiç uymuyor" ve 5 "Tamamıyla uyuyor" anlamına gelir. Bu ölçekte yer alan bazı maddeler ters yönde puanlanarak toplamda 20 madde üzerinden bir genel puan elde edilir. Puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir ve daha yüksek puanlar, bireylerin erteleme eğilimlerinin daha fazla olduğunu ifade etmektedir.

Türkçe uyarlaması Işık (1994) tarafından yapılan ölçek, geçerlik çalışmaları için Akademik Erteleme Eğilimi Ölçeği ve Erteleme Eğilimi Ölçeği üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlarda iki ölçekten elde edilen toplam puanlar arasında anlamlı bir korelasyon katsayısı ( $r = .72, p < .05$ ) bulunmuştur. Faktör analizi, bu ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, Genel Erteleme Ölçeğinin erteleme eğilimini ölçmek için güvenilir ve geçerli bir araç olduğunu göstermektedir.

### **3.3.3. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği**

Merve Geylani tarafından geliştirilen gelecek kaygısını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, yapılan analizler sonucunda iki faktörü ölçer. Birinci faktör "Gelecek Korkusunu, ikinci faktör ise (2, 4, 6, 8, 10 ve 12 numaralı maddeleri içerir) "Gelecekte Umutsuzluk"u ifade etmektedir. Toplam 19 maddeden oluşan ölçüm aracının Cronbach's  $\alpha$  değeri 0.91'dir. Faktör 1 için Cronbach's  $\alpha$  değeri 0.95, Faktör 2 için ise 0,88 olarak tespit edilmiştir.

Bu ölçek, 5'li likert tipinde tasarlanmış olup, yanıtları "Hiçbir Zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sıklıkla", "Her Zaman" şeklinde içerir. Ölçekte kesme değeri bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanın artmasıyla birlikte gelecek kaygısı artmakta, alınan puanın azalmasıyla ise gelecek kaygısı azalmaktadır. Ölçeğin içerdiği 2, 4, 6, 8, 10 ve 12. maddeler ters puanlanmaktadır. Bu özellik, ölçeğin daha fazla çeşitlilik sağlamasına ve öğrencilerin gelecek kaygısı üzerindeki duygusal durumlarını daha hassas bir şekilde ölçmesine yardımcı olabilir.

### **3.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini ölçmek için oluşturulan bir dizi soru formudur. Kişisel değişkenleri ile ilgili cinsiyet, yaş, sınıf gibi değişkenlerini içeren sorular yer almaktadır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Bu analiz sürecinde SPSS 26 programı kullanılarak veriler işlenmiş ve analiz edilmiştir. İlk olarak, hangi testlerin (parametrik ya da nonparametrik) uygulanacağına karar verebilmek amacıyla gerekli varsayımlar test edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış, ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları Büyüköztürk (2010)'in belirttiği aralık içinde olduğunda veriler normal olarak kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren veriler üzerinde, bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t-testi, bağımsız ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA) yapılmıştır. Gruplar arasındaki farkların kaynağını incelemek için post-hoc analizler gerçekleştirilmiş; varyansların homojen olması durumunda Bonferroni testi, homojen olmaması durumunda ise Tamhane's testleri uygulanmıştır. Varyans homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiş, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini değerlendirmek için ise regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarının anlamlılığını değerlendirirken 0.05 düzeyi anlamlılık kriteri olarak kullanılmıştır.

Çalışmanın verileri, İstanbul ilinde farklı okullarda ve sınıflarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinden, çevrimiçi bir anket aracı olan Google Forms kullanılarak toplanmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından 2024 yılı Haziran ve Eylül ayları arasında, belirli bir örneklem grubu oluşturularak toplanmıştır. Bu süreçte, katılımcılardan belirli demografik bilgiler ve araştırma konusuyla ilgili ölçeklerden gelen cevaplar toplanmış ve analiz için uygun bir veri seti oluşturulmuştur.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırmanın bulgularına ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Araştırmanın bulgularının tablolaştırılması, tablolaştırılan bulguların sayısal ve sözel olarak ifade edilmesine ilişkin ayrıntılar bu kısımda yer almaktadır.

#### 4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine ait bazı bilgiler değerlendirilerek yüzde, frekans olarak Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1 Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular**

Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	238	59.2
	Erkek	164	40.8
Yaş	18- 21	136	33.83
	22-24	145	36.07
	25-27	66	16.42
	28 ve üstü	55	13.68
Sınıf düzeyi	1. Sınıf	110	27.36
	2. Sınıf	67	16.67
	3. Sınıf	115	28.61
	4. Sınıf	110	27.36

Tablo 1’e göre, katılımcıların %59.20’si kadın %40.80’i erkektir. Yaş grupları incelendiğinde, %33.83’ünün 18-21 yaş aralığında, %36.07’sinin 22-24 yaş aralığında, %16.42’sinin 25-27 yaş aralığında, %13.68’inin ise 28 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyleri açısından dağılım incelendiğinde, %27.36’sı 1. sınıf, %16.67’si 2. sınıf, %28.61’i 3. sınıf ve %27.36’sı 4. sınıf öğrencisidir.

## 4.2. Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Gelecek Kaygısı ve Genel Erteleme Eğilimi ölçeklerinin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık testi uygulanmıştır. Cronbach Alfa katsayısının 0 ile 1 arasında bir değer alması beklenir ve bu değer ölçekler için en az  $\alpha=0.70$  veya üzerinde olması gerekmektedir (Seçer, 2015).

Özdamar (2002) tarafından önerilen güvenilirlik düzeylerine göre, Cronbach Alfa katsayısı:

$0.00 \leq \alpha < 0.40$  arasında ise ölçek güvenilir kabul edilmez.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$  arasında ise güvenilirlik düzeyi düşüktür.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$  arasında ise güvenilirlik düzeyi kabul edilebilir düzeydedir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$  arasında ise ölçek yüksek güvenilirliğe sahiptir.

Bu sınıflandırmalar, ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmede kullanılan standartları ortaya koymaktadır.

Ölçeklere ve Alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2 Ölçeklerin Güvenilirliklerine İlişkin Cronbach-alpha Katsayıları**

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
<b>Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği</b>	<b>0.9</b>
-Düzen	0.86
-Hatalara Aşırı İlgisi	0.85
-Davranışlardan Şüphesi	0.74
-Aile Beklentileri	0.8
-Ailesel Eleştirisi	0.79
-Kişisel Standartlar	0.69
<b>Gelecek Kaygısı Ölçeği</b>	<b>0.92</b>
-Gelecek Korkusu	0.93
-Gelecekte Umutsuzluk	0.83
<b>Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği</b>	<b>0.6</b>

Tablo 2 incelendiğinde bu çalışmanın, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Gelecek Kaygı Ölçeği Cronbach's Alpha katsayısı güvenilirlik puanı yüksek seviyede, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği güvenilirlik puanının ise kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür.

#### 4.3 Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Normalliğine İlişkin Bulgular

**Tablo 3 Ölçek ve Alt Boyutları Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Ölçek/Alt Boyutları	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Max	$\bar{X}$	Ss
<b>Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği</b>	<b>402</b>	<b>64</b>	<b>175</b>	<b>107.48</b>	<b>18.05</b>
-Düzen	402	11	30	24.2	3.7
-Hatalara Aşırı İlgisi	402	9	45	24.3	6.9
-Davranışlardan Şüphesi	402	5	25	14.04	3.89
-Aile Beklentileri	402	5	25	14.79	4.41
-Ailesel Eleştirisi	402	4	20	9.78	3.57
-Kişisel Standartlar	402	9	30	19.84	38
<b>Gelecek Kaygı Ölçeği</b>	<b>402</b>	<b>19</b>	<b>94</b>	<b>52.4</b>	<b>14.13</b>
-Gelecek Korkusu	402	13	65	38.27	11.37
-Gelecekte Umutsuzluk	402	6	29	14.13	4.56
<b>Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği</b>	<b>402</b>	<b>41</b>	<b>84</b>	<b>63.58</b>	<b>6.68</b>

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları puanların 64 ile 175 arasında değiştiği ve ortalama puanın  $107.48 \pm 18.05$  olduğu görülmektedir. Gelecek Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar 19 ile 94 arasında olup ortalama  $52.40 \pm 14.13$ 'tür. Ayrıca, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğinden alınan puanların 41 ile 84 arasında değiştiği ve bu ölçek için ortalama puanın  $63.58 \pm 6.68$  olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4 Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular**

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	sd	p		
<b>Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği</b>	0.043	402	0.071*	0.481	0.69
-Düzen	0.132	402	0.001	-0.684	0.691
-Hatalara Aşırı İlgi	0.07	402	0.001	0.45	0.099
-Davranışlardan Şüpheli	0.078	402	0.001	0.218	-0.349
-Aile Beklentileri	0.077	402	0.001	0.046	-0.669
-Ailesel Eleştirisi	0.119	402	0.001	0.668	-0.009
-Kişisel Standartlar	0.071	402	0.001	0.002	0.219
<b>Gelecek Kaygı Ölçeği</b>	0.037	402	0.200*	-0.029	-0.075
-Gelecek Korkusu	0.079	402	0.001	0.039	-0.247
-Gelecekte Umutsuzluk	0.093	402	0.001	0.367	-0.089
<b>Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği</b>	0.07	402	0.001	0.205	0.562

Tablo 4'te yer alan verilere göre, ölçek yanıtlarından elde edilen toplam puanların normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarına göre, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Gelecek Kaygısı ölçeklerinin genel toplam puanlarının normal dağılım gösterdiği ( $p>0.05$ ), ancak alt boyutlar ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği toplam puanlarının normal dağılımdan saptığı ( $p<0.05$ ) anlaşılmaktadır.

Buna ek olarak, histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plot grafiklerinde çizilen normal dağılım eğrisi incelendiğinde, dağılımın basıklık ve çarpıklık katsayıları göz önünde bulundurularak verilerin normal dağılımdan büyük bir sapma göstermediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  aralığında olması nedeniyle veriler normal dağılımda kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2010)

#### 4.4. Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Normal dağılım gösteren verilere dayanarak, bağımsız iki grup karşılaştırmalarında t-testi (Independent Samples t-test) kullanılmış, ilişkisiz ikiden fazla grup karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way ANOVA) uygulanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizler yapılmış, varyansların homojen olduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen olmadığı durumlarda ise Tamhane's testi tercih edilmiştir. Varyansların homojen olup olmadığını belirlemek amacıyla Levene istatistiği kullanılarak homojenlik durumu test edilmiştir.

**Tablo 5 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması**

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kadın	238	107.61±17.94	0.174	400	0.862
	Erkek	164	107.29±18.29			
-Düzen	Kadın	238	25.23±3.39	3.316	400	0.001*
	Erkek	164	24.00±4,01			
-Hatalara Aşırı İlgi	Kadın	238	24.22±7.03	-0.288	400	0.73
	Erkek	164	24.43±6.75			
-Davranışlardan Şüphe	Kadın	238	14.02±3.93	-0.158	400	0.874
	Erkek	164	14.08±3.84			
-Aile Beklentileri	Kadın	238	14.76±4.33	-0.177	400	0.860
	Erkek	164	14.84±4.54			
-Ailesel Eleştiri	Kadın	238	9.6±3.69	-1.267	400	0.206
	Erkek	164	10.06±3.38			
-Kişisel Standartlar	Kadın	238	19.8±3.78	-0.28	400	0.779
	Erkek	164	19.91±3.84			

Tablo 5'e bakıldığında, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile alt boyutlardan elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında, yalnızca ölçeğin "düzen" alt boyutunda cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t=3.316$ ,  $p<0.05$ ). Ortalama değerlere göre, kadınların düzen puanları ( $25.23\pm3.39$ ), erkeklerin düzen puanlarına ( $24.00\pm4.01$ ) kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir.

**Tablo 6 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Öğrencilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması**

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{X} \pm Ss$	V. K	K. D	Sd	K. O	F	P	Fark
<b>Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği</b>	18- 21 (a)	13 6	108.31±17.9 3	<b>G. A</b>	899.91	3	299.97	0.920	0.431	
	22-24 (b)	14 5	107.97±17.0 5	<b>G.İ</b>	129.806.3 4	39 8	326.15			
	25-27 (c)	66	107.81±20.1 3	<b>To p</b>	130.706.2 5	40 1				
	28 -+ (d)	55	103.75±18.4							
<b>-Düzen</b>	18- 21 (a)	13 6	24.34±3.64	<b>G. A</b>	73.77	3	24.59	1.811	0.145	
	22-24 (b)	14 5	24.56±3.9	<b>G.İ</b>	5.405.03	39 8	13.58			
	25-27 (c)	66	25.28±3.32	<b>To p</b>	5.478.80	40 1				
	28 -+ (d)	55	25.46±3.65							
<b>-Hatalara Aşırı İlgi</b>	18- 21 (a)	13 6	24.96±6.7	<b>G. A</b>	761.02	3	253.67	5.506	0.001*	b>d
	22-24 (b)	14 5	25.18±6.54	<b>G.İ</b>	18.337.56	39 8	46.07			
	25-27 (c)	66	23.7±7.64	<b>To p</b>	19.098.58	40 1				
	28 -+ (d)	55	21.1±6.59							
<b>- Davranışlardan Şüpheli</b>	18- 21 (a)	13 6	14.66±3.66	<b>G. A</b>	181.41	3	60.47	4.092	0.007*	
	22-24 (b)	14 5	14.14±3.54	<b>G.İ</b>	5.880.87	39 8	14.78			
	25-27 (c)	66	13.84±4.61	<b>To p</b>	6.062.28	40 1				
	28 -+ (d)	55	12.53±4.08							
<b>-Aile Beklentileri</b>	18- 21 (a)	13 6	15.02±4.52	<b>G. A</b>	11.34	3	3.78	0.193	0.901	
	22-24 (b)	14 5	14.71±4.37	<b>G.İ</b>	7.779.69	39 8	19.55			
	25-27 (c)	66	14.7±4.39	<b>To p</b>	7.791.03	40 1				
	28 -+ (d)	55	14.57±4.37							
<b>-Ailesel Eleştiri</b>	18- 21 (a)	13 6	9,52±3.29	<b>G. A</b>	84.77	3	28.26	2.243	0.083	
	22-24 (b)	14 5	9.47±3.53	<b>G.İ</b>	5.013.41	39 8	12.60			
	25-27 (c)	66	10.34±3.6	<b>To p</b>	5.098.17	40 1				
	28 -+ (d)	55	10.64±4.16							
<b>-Kişisel Standartlar</b>	18- 21 (a)	13 6	19.83±3.87	<b>G. A</b>	9.77	3	3.26	0.225	0.879	
	22-24 (b)	14 5	19.94±3.98	<b>G.İ</b>	5.766.72	39 8	14.49			
	25-27 (c)	66	19.97±3.5	<b>To p</b>	5.776.49	40 1				
	28 -+ (d)	55	19.48±3.57							

Tablo 6'ya göre, öğrencilerin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve alt boyut puanları yaşa göre karşılaştırıldığında, "Hatalara Aşırı İlgi" ve "Davranışlardan Şüpheli" alt boyutlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

“Hatalara Aşırı İlgi” alt boyut puanı yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=5.506$ ,  $p < 0.05$ ). Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre, 18-21 yaş aralığındaki öğrencilerin Hatalara Aşırı İlgi puanlarının ( $24.96 \pm 6.7$ ), 28 yaş ve üzerindeki öğrencilerin puanlarından ( $21.1 \pm 6.59$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 22-24 yaş grubundaki öğrencilerin Hatalara Aşırı İlgi puanlarının ( $25.18 \pm 6.54$ ), 28 yaş ve üzerindeki öğrencilerin ( $21.1 \pm 6.59$ ) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

“Davranışlardan Şüpheli” alt boyut puanı da öğrencilerin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=4.092$ ,  $p < 0.05$ ). Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre, 18-21 yaş grubundaki öğrencilerin Davranışlardan Şüpheli puanlarının ( $14.66 \pm 3.66$ ), 28 yaş ve üzerindeki öğrencilerin puanlarından ( $12.53 \pm 4.08$ ) anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 7 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması**

Ölçek/Alt Boyut	Sınıf	n	$\bar{X} \pm Ss$	V.K	K.D	Sd	K.O	F	P	Fark
<b>Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği</b>	1.sınıf (a)	11	108.15 $\pm$ 15.71	G.A	1.155.20	3	385.07	1.18 3	0.316	
	2.sınıf (b)	67	109.39 $\pm$ 21.01	G.İ	129.551.05	39 8	325.51			
	3.sınıf (c)	11	104.88 $\pm$ 14.84	To p	130.706.25	40 1				
	4.sınıf (d)	11	108.36 $\pm$ 21.09							
<b>-Düzen</b>	1.sınıf (a)	11	24.88 $\pm$ 3.59	G.A	43.70	3	14.57	1.06 7	0.363	
	2.sınıf (b)	67	24.03 $\pm$ 4.17	G.İ	5.435.10	39 8	13.66			
	3.sınıf (c)	11	24.71 $\pm$ 3.63	To p	5.478.80	40 1				
	4.sınıf (d)	11	25.01 $\pm$ 3.58							

<b>-Hatalara Aşırı İlgisi</b>	1.sınıf (a)	110	24.19±6.43	<b>G.A</b>	54.26	3	18.09	0,378	0.769	
	2.sınıf (b)	67	25.03±7.63	<b>G.İ</b>	19.044.32	398	47.85			
	3.sınıf (c)	115	23.93±5.94	<b>To p</b>	19.098.58	401				
	4.sınıf (d)	110	24.38±7.84							
<b>- Davranışlardan Şüphesi</b>	1.sınıf (a)	110	14.19±3.5	<b>G.A</b>	18.91	3	6.30	0,415	0.742	
	2.sınıf (b)	67	14.42±4.15	<b>G.İ</b>	6.043.37	398	15.18			
	3.sınıf (c)	115	13.86±3.5	<b>To p</b>	6.062.28	401				
	4.sınıf (d)	110	13.88±4.48							
<b>-Aile Beklentileri</b>	1.sınıf (a)	110	15.36±4.04	<b>G.A</b>	172.61	3	57.54	3,006	0.030*	a > c
	2.sınıf (b)	67	15.51±4.73	<b>G.İ</b>	7.618.42	398	19.14			
	3.sınıf (c)	115	13.85±3.91	<b>To p</b>	7.791.03	401				
	4.sınıf (d)	110	14.78±4.92							
<b>-Ailesel Eleştirisi</b>	1.sınıf (a)	110	9.9±3.27	<b>G.A</b>	82.47	3	27.49	2,181	0.090	
	2.sınıf (b)	67	10.27±3.98	<b>G.İ</b>	5.015.70	398	12.60			
	3.sınıf (c)	115	9.1±3.3	<b>To p</b>	5.098.17	401				
	4.sınıf (d)	110	10.1±3.81							
<b>-Kişisel Standartlar</b>	1.sınıf (a)	110	19.67±4.09	<b>G.A</b>	42.25	3	14.08	0,978	0.403	
	2.sınıf (b)	67	20,14±3.67	<b>G.İ</b>	5.734.24	398	14.41			
	3.sınıf (c)	115	19.47±3.33	<b>To p</b>	5.776.49	401				
	4.sınıf (d)	110	20.23±4.03							

\*  $p < 0.05$  Tek yönlü Varyans ( Oneway ANOVA)

Tablo 7'ye göre, öğrencilerin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve alt boyut puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında, yalnızca “Aile Beklentileri” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

“Aile Beklentileri” alt boyut puanlarının sınıflara göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $t = 3.006$ ,  $p < 0.05$ ). Tamhane's çoklu karşılaştırma testine göre, 1. sınıf öğrencilerinin Aile Beklentileri puanlarının ( $15.36 \pm 4.04$ ), 3. sınıf öğrencilerinin puanlarına ( $13.85 \pm 3.91$ ) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 8 Gelecek Kaygı Ölçek/Alt Boyut ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Toplam Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması**

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Gelecek Kaygı Ölçeği	Kadın	238	53.64±14.15	2.116	400	0.035*
	Erkek	164	50.61±13.96			
-Gelecek Korkusu	Kadın	238	39.68±11.49	3.012	400	0.003*
	Erkek	164	36.24±10.92			
-Gelecekte Umutsuzluk	Kadın	238	13.96±4.5	-0.907	400	0.365
	Erkek	164	14.38±4.66			
Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği	Kadın	238	64.06±6.27	1.713	400	0.088
	Erkek	164	62.9±7.21			

Tablo 8'e göre, öğrencilerin Gelecek Kaygı Ölçeği toplam puanları, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=2.116$ ,  $p<0.05$ ). Ortalama değerlere bakıldığında, kadınların gelecek kaygı puanlarının ( $53.64 \pm 14.15$ ), erkeklerin puanlarına ( $50.61 \pm 13.96$ ) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, Gelecek Kaygı Ölçeği'nin "Gelecek Korkusu" alt boyut toplam puanları da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=3.012$ ,  $p<0.05$ ). Kadınların gelecek korkusu puanları ( $39.68 \pm 11.49$ ), erkeklerin puanlarından ( $36.24 \pm 10.92$ ) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Öte yandan, Gelecek Kaygı Ölçeği'nin "Gelecekte Umutsuzluk" alt boyut toplam puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

Aynı şekilde, Genel Erteleme Eğilimi ölçek toplam puanları da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 9 Gelecek Kaygı Ölçek/Alt Boyut ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Toplam Puanlarının Öğrencilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması**

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{X}\pm Ss$	V. K	K.D	Sd	K.O	F	p	Fark
Gelecek Kaygı Ölçeği	18-21 (a)	13 6	53.96±13.5	G. A	1.889.78	3	629.93	3.207	0.023*	a> d
	22-24 (b)	14 5	52.94±13.41	G.İ	78.166.54	39 8	196.40			
	25-27 (c)	66	52.38±15.19	To p	80.056.32	40 1				
	28-+ (d)	55	47.15±15.36							
-Gelecek Korkusu	18-21 (a)	13 6	39.75±11.48	G. A	1.392.71	3	464.24	3.664	0.013*	a> d
	22-24 (b)	14 5	38.85±10.2	G.İ	50.424.27	39 8	126.69			
	25-27 (c)	66	37.54±12.02	To p	51.816.99	40 1				
	28-+ (d)	55	33.99±12.41							
-Gelecekte n Umutsuzluk	18-21 (a)	13 6	14.21±4.48	G. A	86.38	3	28.79	1.388	0.246	
	22-24 (b)	14 5	14.1±4.69	G.İ	8.254.90	39 8	20.74			
	25-27 (c)	66	14.85±4.31	To p	8.341,27	40 1				
	28-+ (d)	55	13.17±4.68							
Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği	18-21 (a)	13 6	63.77±5.92	G. A	42.77	3	14.26	0.318	0.812	
	22-24 (b)	14 5	63.18±6.67	G.İ	17.851.02	39 8	44.85			
	25-27 (c)	66	63.67±6.98	To p	17.893.79	40 1				
	28-+ (d)	55	64.1±8.15							

\* p<0.05

Tek yönlü Varyans ( Oneway ANOVA)

Tablo 9'a göre, öğrencilerin Gelecek Kaygı Ölçeği toplam puanları, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=3.207, p<0.05). Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre, 18-21 yaş grubundaki öğrencilerin Gelecek Kaygı puanları (53.96±13.5), 28 yaş ve üzerindeki öğrencilerin puanlarına (47.15±15.36) göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Ayrıca, Gelecek Kaygı Ölçeği'nin "Gelecek Korkusu" alt boyut toplam puanları da yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=3.664, p<0.05).

Yine Bonferroni testi sonuçlarına göre, 18-21 yaş grubundaki öğrencilerin Gelecek korkusu puanları (39.75±11.48), 28 yaş ve üzerindeki öğrencilerin puanlarına (33.99±12.41) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir.

Bununla birlikte, Ölçek'in "Gelecekte Umutsuzluk" alt boyut toplam puanları, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Ayrıca, öğrencilerin Genel Erteleme Eğilimi ölçek toplam puanları da yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0.05).

**Tablo 10 Gelecek Kaygı Ölçek/Alt Boyut ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçek Toplam Puanlarının Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması**

Ölçek/Alt Boyut	Sınıf	n	$\bar{X}\pm Ss$	V.K	K. D	Sd	K. O	F	p
<b>Gelecek Kaygı Ölçeği</b>	1.sınıf	110	51.93±14.13	<b>G.A</b>	325.07	3	108.36	0.541	0.655
	2.sınıf	67	54.23±14.07	<b>G.İ</b>	79.731.25	398	200.33		
	3.sınıf	115	51.6±12.24	<b>Top</b>	80.056.32	401			
	4.sınıf	110	52.6±15.99						
<b>-Gelecek Korkusu</b>	1.sınıf	110	38.19±11.3	<b>G.A</b>	232,60	3	77.53	0.598	0.616
	2.sınıf	67	39.93±12.17	<b>G.İ</b>	51.584.38	398	129.61		
	3.sınıf	115	37.92±9.39	<b>Top</b>	51.816.99	401			
	4.sınıf	110	37.72±12.8						
<b>-Gelecekte Umutsuzluk</b>	1.sınıf	110	13.75±4.52	<b>G.A</b>	101.42	3	33,81	1.633	0.181
	2.sınıf	67	14.3±4.38	<b>G.İ</b>	8.239.85	398	20.70		
	3.sınıf	115	13.69±4.51	<b>Top</b>	8.341.27	401			
	4.sınıf	110	14.88±4.74						
<b>Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği</b>	1.sınıf	110	63.49±5.67	<b>G.A</b>	98.56	3	32.85	0.735	0.532
	2.sınıf	67	64.23±6.68	<b>G.İ</b>	17.795.23	398	44.71		
	3.sınıf	115	62.92±6.67	<b>Top</b>	17.893.79	401			
	4.sınıf	110	64±7.6						

\* p<0,05

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 10 incelendiğinde Gelecek Kaygı Ölçek/alt boyut toplam puanının öğrencilerin sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Genel Erteleme Eğilimi Ölçek toplam puanının öğrencilerin sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0.05).

#### 4.5. Ölçek Puanlarının İlişisine Yönelik Korelasyon Analizi

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği ile Gelecek Kaygı ölçeği ve Genel Erteleme Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişki, Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Korelasyon analizi, değişkenlerin bağımlı veya bağımsız olarak değerlendirilmeksizin, aralarındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemeye yarayan istatistiksel bir tekniktir.

Korelasyon katsayısı (r) değeri, -1 ile +1 arasında değişen bir aralıkta yer alır ve bu değerler, iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü gösterir. Korelasyon katsayısı, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin gücü ve yönü hakkında bilgi sunar (Büyüköztürk, 2010).

Korelasyon katsayısının (r) değeri, belirli aralıklar çerçevesinde değişkenler arasındaki ilişkinin niteliğini değerlendirmemize olanak tanır. Bu aralıklara göre ilişki yorumları şu şekildedir:

Kalaycı'ya (2005) göre korelasyon katsayıları şu şekilde yorumlanır:

$0.00 \leq r < 0.25$ : Çok zayıf ilişki

$0.25 \leq r < 0.50$ : Zayıf ilişki

$0.50 \leq r < 0.70$ : Orta düzeyde ilişki

$0.70 \leq r < 0.90$ : Yüksek ilişki

$0.90 \leq r \leq 1.00$ : Çok yüksek ilişki

**Tablo 11 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Ölçek/Alt Boyut		2.Genel Erteleme Eğilimi	3.Gelecek Kaygısı	3.1.Gelecek Korkusu	3.2.Gelecekte Umutsuzluk
<b>1.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği</b>	r	0.317	0.441	0.517	0.076
	p	0.001**	0.001**	0.001**	0.127
1.1.Düzen	r	0,175	-0.033	0.056	-0.242
	p	0.001**	0.512	0,260	0.000
1.2.Hatalara Aşırı İlgi	r	0.198	0,456	0.499	0.170
	p	0.001**	0.001**	0.001**	0.001
1.3.Davranışlardan Şüpheli	r	0.284	0.566	0.601	0.254
	p	0.001**	0.001**	0.001**	0.001**
1.4.Aile Beklentileri	r	0.219	0.258	0.314	0.016
	p	0.001**	0.001**	0.001**	0.747
1.5.Ailesel Eleştiri	r	0.228	0.388	0.389	0.233
	p	0.001**	0.001**	0.001**	0.001**
1.6.Kişisel Standartlar	r	0,216	0.055	0.153	-0.209
	p	0.001**	0.268	0.002**	0.001**

Tablo 11’de, öğrencilerin Mükemmeliyetçilik puanları ile Genel Erteleme Eğilimi arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki gözlemlenmiştir. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, Düzen alt boyut puanı ile Erteleme Eğilimi arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki, Hatalara Aşırı İlgi alt boyut puanı ile Erteleme Eğilimi arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki, Davranışlardan Şüpheli alt boyut puanı ile Erteleme Eğilimi arasında ise pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, Aile Beklentileri alt boyut puanı ile Erteleme Eğilimi arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki, Ailesel Eleştiri alt boyut puanı ile Erteleme Eğilimi arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki ve Kişisel Standartlar alt boyutu ile Erteleme Eğilimi arasında da pozitif yönde çok zayıf bir ilişki tespit edilmiştir (sırasıyla  $r= 0.317$ ,  $r=0.175$ ,  $r= 0.198$ ,  $r= 0.219$ ,  $r= 0,228$ ,  $r=0.216$ ,  $p<0.05$ ).

Ayrıca, öğrencilerin Mükemmeliyetçilik puanları ile Gelecek Kaygı puanları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu, Hatalara Aşırı İlgi alt boyut puanı ile Gelecek Kaygı puanları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu, Davranışlardan Şüpheli alt boyut puanı ile Gelecek Kaygı puanları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Aile Beklentileri alt boyutu ile Gelecek Kaygı puanları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki ve Ailesel Eleştiri alt boyutu ile Gelecek Kaygı puanları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki saptanmıştır (sırasıyla  $r= 0.441$ ,  $r= 0.456$ ,  $r: 0.566$ ,  $r= 0.258$ ,  $r= 0.388$ ,  $p<0.05$ ). Bununla birlikte, Mükemmeliyetçilik ölçeğinin Düzen ve Kişisel Standartlar alt boyut puanları ile Erteleme Eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

#### 4.6. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Gelecek Kaygısını ve Erteleme Eğilimini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

**Tablo 12 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Gelecek Kaygısını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi**

<b>Bağımlı Değişken: Gelecek Kaygısı</b>						
<b>Bağımsız değişken</b>	<b>B</b>	<b>S. Hata</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>Durbin-Watson</b>
Sabit	2.,314	4.620		5.479	0.001*	
Düzen	0.208	0.163	0.054	1.271	0.205	
Hatalara Aşırı İlgi	0.388	0.129	0.189	2.995	0.003*	
Davranışlardan Şüphe	1.579	0.203	0.435	7.777	0.001*	1.889
Aile Beklentileri	-0.031	0.183	-0.010	-0.170	0.865	
Ailesel Eleştiri	0.563	0.216	0.142	2.608	0.009*	
Kişisel Standartlar	-0.741	0.196	-0.199	-3.780	0.001*	
<b>R: 0.610</b>	<b>F (6.395): 39.009</b>					
<b>Düzeltilmiş R<sup>2</sup>: 0.363</b>	<b>P&lt;0.01</b>					

Linear regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, Durbin-Watson istatistiği kullanılarak gözlemler arasındaki bağımsızlık durumu değerlendirilmiştir. Bu istatistiğin değeri 0 ile 4 arasında değişmekte olup, 2 değeri artıkların birbirleriyle ilişkisiz olduğunu, yani otokorelasyon bulunmadığını gösterir. 3'ten büyük bir değer, ardışık artıklar arasında negatif bir korelasyon olduğunu belirtirken, 1'in altındaki değer pozitif bir korelasyonu ifade eder (Field, 2017). Yapılan analizde Durbin-Watson değeri 1.889 olarak bulunmuş, bu da hata terimleri arasında otokorelasyon olmadığını göstermektedir.

Tolerans değerinin 0.20'den büyük olması ve VIF (Varyans Büyütme Faktörü) değerinin 10'dan kk olması tercih edilen bir durumdur (Field, 2009). Oluşturulan regresyon modelinde elde edilen sonuçlara bakıldığında, VIF değerleri 1.149 ile 2.515 arasında değişmekte, Tolerans değerleri ise 0.398 ile 0.870 aralığındadır. Bu durum, modelde çoklu bağlantılılık sorununun olmadığını ortaya koymaktadır

Tablo 12'de modelin anlamlı olduğu gözlemlenmektedir (Düzelti miş  $R^2= 0.363$ ,  $p<0.05$ ). Düzelti miş  $R^2$  değeri, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki açıklayıcılığını göstermekte ve modelin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin gelecek kaygısının %36'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmaktadır [F (6,395) = 39.009,  $p<0.05$ ]. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarının anlamlılık sonuçları incelendiğinde, Hatalara Aşırı İlgı'nin Gelecek Kaygı üzerinde  $\beta=0.189$  kadar pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu, Davranışlardan şüphe'nin Gelecek Kaygı zerindeki etkisinin ise  $\beta=0,435$  kadar pozitif olduğu, Ailesel Eleştiri'nin de Gelecek Kaygı üzerinde  $\beta=0.142$  kadar pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Bunun yanında, Kişisel Standartlar Gelecek Kaygı üzerinde  $\beta=-0.199$  kadar negatif yönde anlamlı bir etki yaparken ( $p<0.05$ ), Düzen ve Aile Beklentileri'nin Gelecek Kaygısı zerindeki etkileri anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 13 ğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Genel Erteleme Eğilimini Yordamasına İlişkin oklu Regresyon Analizi**

<b>Bağımlı Değişken: Genel Erteleme Eğilimi</b>						
<b>Bağımsız değişken</b>	<b>B</b>	<b>S. Hata</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>Durbin-Watson</b>
Sabit	45.981	2.555		17.995	0.001*	
Düzen	0.281	0.090	0.156	3.112	0.002*	
Hatalara Aşırı İlgı	-0.122	0.072	-0.126	-1.707	0.089	
Davranışlardan şüphe	0.475	0.112	0.276	4.230	0.001*	1.946
Aile Beklentileri	0.028	0.101	0.019	0.277	0.782	
Ailesel Eleştiri	0.255	0.119	0.136	2.134	0.033*	
Kişisel Standartlar	0.204	0.108	0.116	1.879	0.061	
<b>R: 0,375</b>	<b>F (6.395): 10.789</b>					
<b>Düzelti miş <math>R^2</math>: 0,123</b>	<b>P&lt;0.01</b>					

Tablo 13 incelendiğinde, Durbin-Watson değeri 1.946 olarak tespit edilmiştir. Bu durum, hata terimleri arasında otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir. Ayrıca, Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerleri 1.149 ile 2.515 arasında, Tolerans değerleri ise 0.398 ile 0.870 aralığında bulunmuştur; bu da modelde çoklu bağlantılılık sorunu olmadığını ortaya koymaktadır. Modelin anlamlı olduğu da belirlenmiştir (Düzeltilmiş  $R^2$ : 0.123,  $p < 0.05$ ). Bu model, Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin genel erteleme eğiliminin %12'sini açıkladığını göstermektedir [ $F(6,395) = 10.789$ ,  $p < 0.05$ ].

Standartlaştırılmış regresyon katsayılarının anlamlılık sonuçları incelendiğinde, Düzen'in Genel Erteleme Eğilimi üzerindeki etkisinin  $\beta = 0.156$  kadar pozitif yönde anlamlı olduğu, Davranışlardan Şüphe'nin etkisinin ise  $\beta = 0.276$  kadar pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, Ailesel Eleştiri'nin Genel Erteleme Eğilimi üzerindeki etkisi de  $\beta = 0.136$  kadar pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Öte yandan, Hatalara Aşırı İlgi, Aile Beklentileri ve Kişisel Standartlar'ın Genel Erteleme Eğilimi üzerindeki etkileri anlamlı olarak belirlenmemiştir ( $p > 0.05$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Erteleme Eğilimleri ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Anlamlılık İlişkisi

Araştırmanın ilk amacı “Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile erteleme eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir” ’Elde edilen sonuçlar, öğrencilerin Mükemmeliyetçilik/ alt boyut puanları ve Genel Erteleme Eğilimi arasında pozitif yönlü, zayıf ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir ifadeyle mükemmeliyetçilik puanı arttıkça genel erteleme puanının da arttığı söylenebilir. Mükemmeliyetçi bireyler, "Ya mükemmel yapmalıyım ya da hiç yapmamalıyım" düşüncesiyle hareket edebilirler ve bu da erteleme davranışlarını arttırdığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde bu çalışmaya paralel olarak benzer çalışmalar mevcuttur. Şimşek ve Kaya (2019), lise öğrencilerinin akademik erteleme ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma, yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip bireylerin daha fazla erteleme davranışı sergilediğini ve benlik saygısının bu ilişkiyi etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Jadidi, Mohammadkhani ve Tajrishi (2011) çalışmasında, mükemmeliyetçilik ve erteleme arasındaki ilişkiyi araştırmış ve mükemmeliyetçiliğin erteleme davranışını artırabileceğini bulmuştur. Özellikle aşırı eleştiri ve hatalara odaklanma gibi boyutların bu ilişkiyi pekiştirdiği belirlenmiştir. Steel (2007) yaptığı meta-analiz çalışmasında, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin, bireylerin erteleme eğilimlerini artırdığını ve mükemmeliyetçi bireylerin, hatalardan kaçınma ve yüksek standartlara ulaşma çabasıyla erteleme davranışını benimsediğini vurgulamıştır. Öğrencilerde mükemmeliyetçiliğin yükselmesiyle birlikte akademik erteleme eğiliminin de artması, sağlıklı bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Literatürde negatif yönlü çalışmalarda mevcuttur. Sirois (2007), ertelemenin bazen mükemmeliyetçilikten kaynaklanmadığını, aksine, mükemmeliyetçi bireylerin kendilerini aşırı eleştirirken ertelemenin, kaygıyı azaltmak için bir başa çıkma stratejisi olarak işlev görebileceğini öne sürmüştür. Ferrari (1995) de, erteleme eğiliminde olan bireylerin, kaygıyı daha fazla hissetmelerine rağmen, bu kaygıyı yönetme konusunda daha az mükemmeliyetçi bir yaklaşım benimsediklerini vurgulamıştır.

## **5.2. Mükemmeliyetçilik ve Gelecek Kaygısı Arasındaki Anlamlılık İlişkisi**

Araştırmanın ikinci amacı, “Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir”. Elde edilen bulgular, mükemmeliyetçilik puanları ile gelecek kaygısı puanları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğunu göstermiştir. Alt boyutlara bakıldığında, Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüpheler, Aile Beklentileri ve Ailesel Eleştiri puanlarının gelecek kaygısıyla pozitif bir ilişki sergilediği saptanmıştır. Buna karşın, Düzen ve Kişisel Standartlar alt boyutları ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mükemmeliyetçi kişiler, genellikle her şeyi kontrol altında tutmak isterler. Ancak, gelecek doğası gereği belirsizdir ve bu belirsizlik mükemmeliyetçi bireylerde kaygıyı artırabildiği düşünülmektedir.

Literatür bakıldığında, mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Erozkın (2016), üniversite öğrencilerinde eleştirilme korkusunun gelecek kaygısı ile pozitif bir ilişki sergilediğini tespit etmiştir. Yalçın ve Malkoç (2013) ise mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile gelecek kaygısı arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu, ancak bu ilişkinin belirli boyutlarda daha belirgin olduğunu vurgulamıştır. Besharat (2003) da mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının kaygı ve stresle bağlantılı olduğunu, yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip bireylerin gelecek kaygısını daha yoğun yaşadığını ortaya koymuştur.

Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile gelecek kaygısı arasında negatif yönlü ilişkiyi ele alan çalışmalar sınırlıdır; ancak bazı araştırmalar, belirli koşullarda mükemmeliyetçiliğin geleceğe yönelik kaygıları azaltabileceğini göstermektedir. Stoeber ve Otto (2006), olumlu mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyilik hâli arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ve bu tür mükemmeliyetçiliğin bireylerde stres ve kaygıyı azaltabileceğini öne sürmüştür.

Aynı şekilde, Hill ve Curran (2016), mükemmeliyetçiliğin yapıcı boyutlarının, özellikle iyi yapılandırılmış hedeflere odaklanma ve pozitif başa çıkma stratejilerini güçlendirme yoluyla, geleceğe yönelik kaygıları hafifletebileceğini vurgulamıştır.

### **5.3. Erteleme Eğilimleri ve Gelecek Kaygısı Arasındaki Anlamlılık İlişkisi**

Araştırmanın üçüncü amacı “Üniversite öğrencilerinin erteleme eğilimi ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir”. Elde edilen bulgulara bakıldığında erteleme eğilimi arttıkça, gelecek kaygısı artmaktadır. Erteleme eğilimi arttıkça gelecek kaygısının da artmasının, bireylerin sorumluluklarını erteledikçe gelecekleri üzerinde kontrol kaybettiklerini hissetmeleri ve bu durumun kaygıyı artırmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatürde, erteleme eğilimi ile gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi destekleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Çakıcı (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, akademik erteleme eğiliminin bireylerin genel yaşam kaygısıyla ilişkili olduğu ve özellikle gelecek kaygısının erteleme davranışını tetikleyebileceği vurgulanmıştır. Rabin ve arkadaşları (2004), erteleme eğilimlerinin genellikle bireylerin kaygı ve stres seviyeleriyle bağlantılı olduğunu, öğrencilerde ise geleceğe yönelik belirsizliklerin erteleme davranışlarını artırdığını tespit etmiştir. Benzer şekilde, Yalçın ve Malkoç (2013), üniversite öğrencilerinin erteleme eğilimlerinin, gelecek kaygısıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu, yani gelecek kaygısı arttıkça erteleme davranışlarının da arttığını ortaya koymuştur. Steel'in (2007) erteleme üzerine yaptığı bir meta-analiz, bireylerin belirsiz bir geleceğe dair duydukları endişenin, görevleri yerine getirme davranışlarını ertelemelerine yol açabileceğini göstermektedir.

Erteleme eğilimi ile gelecek kaygısı arasındaki negatif yönlü ilişkiyi ele alan çalışmalar da mevcuttur. Sirois (2007) ertelemenin bireylerin uzun vadeli kaygı seviyelerini artırabileceğini, ancak kısa vadeli stresle başa çıkma mekanizması olarak işlev gördüğünü belirtmiştir. Bu bağlamda, bazı bireylerde ertelemenin, geçici olarak gelecek kaygısını hafifletici bir etki yaratabileceği öne sürülmüştür. Benzer şekilde, Wohl, Pychyl ve Bennett (2010), erteleme eğiliminde olan bireylerin zaman baskısı altında daha iyi performans gösterebileceğini ya da bu baskıyı yönetmeyi öğrenebileceğini ifade etmişlerdir. Ferrari ve arkadaşları (1995) ise erteleme eğilimi yüksek bireylerin, gelecek kaygısını doğrudan deneyimlemek yerine, erteleme yoluyla bu duyguyu yönetebildiklerini rapor etmişlerdir.

#### **5.4. Mükemmeliyetçilik, Erteleme Eğilimleri ve Gelecek Kaygısı Değişkenlerinin demografik Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğinin Tartışılması**

Araştırmanın dördüncü sorusu ise “Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, erteleme eğilimi ve gelecek kaygısı demografik değişkenlere göre farklılaşma olup olmadığını belirlemektir. Bu bağlamda değişkenlere ilişkin bilgiler aşağıda tartışılmıştır.

##### **5.4.1. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Bulguların Tartışılması**

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısına göre güvenilirliği yüksek seviyede bulunmuştur. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek/alt boyut toplam puanı öğrencilerin cinsiyetine göre karşılaştırılmasında sadece ölçeğin düzen alt boyut puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalara bakıldığında kadınların düzen puanları erkeklerin düzen puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadınların düzen puanlarının erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek çıkmasının nedeni, kadınların genellikle daha yüksek düzeyde uyumlu mükemmeliyetçilik eğilimi göstermeleri olduğu düşünülmektedir.

Literatür bakıldığında ise kadınların mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmuştur. (Stornelli, Flett ve Hewitt, 2009; Ashby, Noble ve Gnilka, 2012; Eken, 2019). Literatüre bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit eden araştırmalar da vardır (Stoper ve Joormaan, 2001; Sapmaz, 2006; Tuncer ve Voltan Acar, 2006; Köroğlu, 2008; Blankstein ve Lumley, 2008; Büyükbayraktar, 2011; Cesur, 2017; Bingöl, Dönmez ve Otrar, 2018; Bayram, 2019; Aşçı, 2021).

Erkeklerin genel mükemmeliyetçilik puanlarının ve sosyal anlamda belirlenen mükemmeliyetçilik tutumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu gösteren çalışmalar da mevcuttur. (Oral, 1999; Başer, 2007; Tuncer ve Voltan Acar, 2006; Zengin, 2019; Aynur 2020; Alaloğlu, 2020). Cinsiyet ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar çıkmasının nedenleri arasında, yaş, sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi, bireyin psikoloji ve yetiştiği ortam gibi etkenlerle değişebileceği düşünülmektedir.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek/alt boyut toplam puanı öğrencilerin yaşına göre karşılaştırılmasında ölçeğin “Hatalara Aşırı İlgisi” ve “Davranışlardan Şüphesi” alt boyut puanı yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ölçeğin Hatalara Aşırı İlgisi alt boyut puanı öğrencilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farkın hangi yaşlar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 18-21 arasında olan öğrencilerin Hatalara Aşırı İlgisi puanları, yaşı 28 ve üzeri olan öğrencilerin Hatalara Aşırı İlgisi puanlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca yaşı 22-24 arasında olan öğrencilerin Hatalara Aşırı İlgisi puanları yaşı 28 ve üzeri olan öğrencilerin Hatalara Aşırı İlgisi puanlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışma bulgularına bakıldığında yaşa bağlı mükemmeliyetçi tutumun artmasının, kişilerin hayata atılma noktasında daha az hata yapmak istedikleri için daha titiz hareket ettikleri düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında bu çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalarda mevcuttur. Büyükbayraktar (2011) yaptığı çalışmada yaşın arttıkça mükemmeliyetçiliğin düşeceğini vurgulamıştır. Yıldırım ve Sarıçam (2022) yaptıkları araştırmada 18-24 yaş arası bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarının 25-29 yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda 30 yaş ve üzeri katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarının ise 18-29 yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Literatüre bakıldığında birbirinden farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yaoar (2008) yaptığı araştırmada mükemmeliyetçiliğin yaşa göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Kol (2020) yaptığı çalışmada da mükemmeliyetçilik ve yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Bu araştırma ile benzer sonuçlar elde eden çalışmalar da mevcuttur. Pamir (2008) yaptığı araştırmada mükemmeliyetçiliğin yaş ile arttığını vurgulamıştır. Yaşları küçük olan katılımcıların daha mükemmeliyetçilik eğilimleri gösterdiği anlaşılmaktadır.

#### 5.4.2. Erteleme Eğilimi ile İlgili Bulguların Tartışılması

Çalışmada güvenirlik katsayısı kabul edilebilir seviyede bulunmuştur. Öğrencilerin Genel Erteleme Eğilimi Ölçek toplam puanı öğrencilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Grubun homojen yapıda olmasından dolayı yaşa göre farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

Literatürde bu çalışmaların sonuçları ile benzeşen çalışmalarla karşılaşmak mümkündür. Dünyaoğulları (2011), yaptığı çalışmada, üniversite son sınıf öğrencilerinin genel erteleme düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucunu elde etmiştir. Yıldız (2015), üniversite öğrencilerinin genel erteleme düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Albayrak (2015), tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların genel erteleme düzeylerinin yaşları bakımından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

Yine Literatür incelendiğinde anlamlı farklılık gösteren çalışmaların olduğu görülmüştür (Baltacı, 2017b; Chávez-Ortiz ve diğerleri, 2020; Çakıcı, 2003; Eerde, 2003; Gülebağlan, 2003; Kanık-Tezcan, 2022; Narcı-Üçer, 2022; Söylemez, 2019; Watson, 2001; Yazıcı ve Bekaroğlu, 2012). Yazıcı ve Bekaroğlu (2012), tarafından örgün öğretim kurumlarında görev yapan müdürlerin erteleme davranışları üzerine gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların genel erteleme eğilimleri ve yaşları arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Baltacı (2017b), yaptığı araştırmada yaş ile genel erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu, yaş artmasıyla erteleme davranışının azaldığını belirtmiştir. Öğretmenlerin erteleme davranışını inceleyen Gülebağlan (2003), yaş değişkeninin erteleme davranışı ile ilişkili olduğunu, yaş arttıkça erteleme davranışında azalma olduğunu belirtmiştir. Kanık-Tezcan (2022), tarafından yapılan bir araştırmada da erteleme eğilimi ve yaş değişkeni arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Genel Erteleme Eğilim ölçek toplam puanı öğrencilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Cinsiyet açısından erteleme davranışında fark olmaması, ertelemenin cinsiyetten ziyade bireyin yaşam tarzı, çalışma koşulları ya da kişilik özellikleriyle ilişkili bir durum olabileceğini düşündürmektedir.

Bu bulguyu destekleyen çalışmalara bakıldığında Kachgal, Hansen ve Nutter (2001), 68 kadın ve 73 erkek öğrenciyi içeren araştırmalarında akademik erteleme davranışının cinsiyetler arasında anlamlı bir fark yaratmadığını saptamışlardır. Haycock ve diğerleri (1998), üniversite ğrencilerinde öz-yeterlik ve kaygının genel erteleme davranışı üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada, erteleme davranışının cinsiyete göre değişmediğini belirtmişlerdir. Gülebağlan'ın (2003) araştırmasında, öğretmenlerin genel erteleme davranışlarını ve mesleki yeterlik algılarını cinsiyet açısından farklılık göstermediği tespit etmiştir

Akademik ve genel erteleme davranışları ile cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik araştırma bulguları ise çeşitli farklılıklar göstermektedir. Yıldırım'ın (2014) araştırmasında, erkek öğrencilerin hem genel hem de akademik erteleme eğilimlerinin, kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yıldız (2015) ise üniversite ğrencilerinin genel ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğinde, erkek öğrencilerin genel erteleme düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Baltacı (2017b) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek erteleme eğilimi gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Zamkı'nın (2022) araştırmasında, kadınların erkeklere kıyasla daha sık akademik erteleme davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir. Balta (2023) tarafından yapılan araştırmada, erkek öğrencilerin hem akademik hem de genel erteleme düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Açmaz'ın (2024) alışmasında ise kız öğrencilerin genel erteleme davranışının erkek öğrencilere kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. akıcı (2003), lise öğrencileri arasında erkeklerin kızlara göre daha fazla erteleme eğilimi gösterdiğini, ancak üniversite öğrencileri arasında cinsiyet ile erteleme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir. Uzun Özer (2005), ğrencilerin %52'sinin akademik görevlerini ertelediğini saptarken, Akdoğan (2013) ise erkek üniversite ğrencilerinin erteleme eğilimlerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

### 5.4.3. Gelecek Kaygısı ile İlgili Bulguların Tartışılması

Gelecek Kaygı ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısına göre güvenilirliği yüksek seviyede bulunmuştur. Gelecek Kaygı Ölçek toplam puanı öğrencilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farkın hangi yaşlar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 18-21 arasında olan öğrencilerin Gelecek Kaygı puanları yaşı 28 ve üzeri olan öğrencilerin Gelecek Kaygı puanlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. Özellikle geleceği planlamanın erken yaşta kaygıyı başlatan bir unsur olduğu düşünülmektedir. Çünkü yaşa bağlı olarak bireylerin bir şeyleri elde ihtimali gittikçe artmaktadır.

Bu bulguyu destekleyen çalışmalara bakıldığında; Nurmi (1991), bireylerin gelecek kaygılarının yaşa bağlı olarak değiştiğini belirtmiş; ergenlikte eğitim ve meslek kaygıları baskınken, yetişkinlikte ekonomik ve ailevi sorumlulukların öne çıktığını ifade etmiştir. Schmitt et al. (2010) ise yaş ilerledikçe bireylerin yaşam deneyimi kazanarak belirsizliklerle başa çıkma becerilerinin geliştiğini ve bu nedenle gelecek kaygısının azaldığını göstermiştir. Kaya ve Korkmaz (2016) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin akademik belirsizlikler nedeniyle daha fazla kaygı duyduğu, üniversite öğrencilerinin ise kariyer ve iş bulma konularında daha yüksek kaygı taşıdığı belirlenmiştir.

Farklılaşmadığını gösteren çalışmalara bakıldığında ise Lazarus ve Folkman (1984), gelecek kaygısının yaşa değil, bireyin algıladığı stres düzeyine bağlı olduğunu belirtmiştir. Garcia et al. (2012), yaşın gelecek kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını, sosyoekonomik durum ve kişilik özelliklerinin daha belirleyici olduğunu göstermiştir. Doğan ve Sapmaz (2013) ise gelecek kaygısının yaşla ilişkili olmadığını, psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteğin kaygı düzeyini daha fazla etkilediğini saptamıştır.

Gelecek Kaygı Ölçek/alt boyut toplam puanının öğrencilerin sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Grubun birbirine yakın yaş gruplarından oluşmasından dolayı farklılığın oluşmadığı düşünülmektedir.

Bu bulguları destekleyen çalışmalara bakıldığında Kula ve Saraç (2016) ile Kaya ve Varol'un (2004) yürüttüğü çalışmalarda, kaygı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre değişmediği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Tekneci'nin (2010) araştırmasında da öğrencilerin gelecek kaygılarının sınıf seviyesine göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Grubun homojen olmasından kaynaklı olarak farklılaşmanın olmadığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, Çakmak ve Hevedanlı'nın (2005) çalışmasında öğrencilerin kaygı düzeylerinin sınıf seviyelerine göre anlamlı bir fark gösterdiği saptanmıştır. Araştırmada özellikle birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gelecek Kaygı Ölçek toplam puanı öğrencilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalara bakıldığında kadınların gelecek kaygı puanları erkeklerin gelecek kaygı puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin Gelecek Kaygı Ölçeğinin Gelecek korku alt boyut toplam puanı öğrencilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalara bakıldığında kadınların gelecek korkusu puanları erkeklerin gelecek korku puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde, gelecek kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi bu araştırmaya benzer sonuçları olan çalışmalar bulunmaktadır. Dağtekin ve arkadaşlarının (2020) tıp fakültesi öğrencileri arasında gelecek kaygısı, depresyon ve stres ilişkisini değerlendirdikleri araştırmada da cinsiyet ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiş, ancak bu çalışmada olduğu gibi kadınların gelecek kaygısının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bolat'ın (2023) gelecek kaygısı üzerine yaptığı çalışmada ise kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Cinsiyete göre farklılık göstermeyen çalışmalara bakıldığında ise; Akgün ve arkadaşlarının (2014) öğretmen adaylarının mesleklerine yönelik tutumları ve mesleki kaygılarını inceledikleri çalışmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre gelecek kaygısı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır.

Esmaceli'nin (2020) üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını ele alan tezinde sporcu öğrencilerin cinsiyetleri ile geleceğe yönelik duygu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir.

### **5.5. Mükemmeliyetçilik Kişilik Özelliklerinin Erteleme Eğilimleri ve Gelecek Kaygısını Yordaması**

Araştırmanın beşinci amacı ise “Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, erteleme eğilimlerini ve gelecek kaygısını yordayıcı bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemektir”. Çalışmada, mükemmeliyetçilik düzeylerinin gelecek kaygısının %36'sını açıkladığı belirlenmiştir. Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüphe ve Ailesel Eleştiri gelecek kaygısını artırıcı etki göstermektedir. Kişisel Standartlar ise gelecek kaygısını azaltıcı bir etkiye sahiptir. Düzen ve Aile Beklentileri değişkenlerinin etkisi ise anlamlı bulunmamıştır. Literatür taraması sonucunda, mükemmeliyetçilik ve gelecek kaygısı değişkenlerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, çalışmada elde edilen regresyon değerlerinin yalnızca bu araştırma ile sınırlı olduğu belirtilmelidir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında mükemmel bir tutumun bir şey yerleri yapmayı engellemesinden dolayı gelecek kaygısının arttığı düşünülmektedir.

Çalışmada, mükemmeliyetçilik düzeylerinin genel erteleme eğilimini kısmen açıkladığı tespit edilmiştir (%12). Hata terimleri arasında otokorelasyon ve çoklu bağlantılılık sorunu bulunmadığı için model güvenilir ve geçerlidir. Düzen, Davranışlardan Şüphe ve Ailesel Eleştiri alt boyutlarının erteleme eğilimini artırdığı tespit edilmiştir. Buna karşılık, Hatalara Aşırı İlgi, Aile Beklentileri ve Kişisel Standartlar faktörlerinin erteleme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgular, erteleme eğiliminin hem bireysel hem de çevresel faktörlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Benzer araştırmalarda yapılan regresyon analizlerine bakıldığında, Kağan ve arkadaşlarının (2010) alışması, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını mükemmeliyetçilik, obsesif-kompulsif eğilimler ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelemiş; bu analiz sonucunda, beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutunun ve mükemmeliyetçi düzen algısının akademik ertelemenin önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Smith ve arkadaşları (2017) mükemmeliyetçi kaygılar ile erteleme eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulmuş ve mükemmeliyetçiliğin erteleme davranışını tahmin edici bir faktör olarak işlev gördüğünü vurgulamıştır. akıcı'nın (2003) lise ve üniversite öğrencilerini kapsayan araştırması ise bireyin kendine yönelik mükemmeliyetçilik algısının arttıkça erteleme eğiliminde bir azalma gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu kişiler, hata yapma korkusu ve mükemmel olma gerekliliği nedeniyle görevlerini erteleyebilirler. Mükemmeliyetçilik, özellikle "Hatalara Aşırılığ" ve "Aile Beklentileri" gibi boyutlarla erteleme arasında pozitif bir ilişki kurmaktadır.

Stoeber ve arkadaşları (2009), mükemmeliyetçiliğin özellikle negatif etkileri üzerine bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada, mükemmeliyetçiliğin, yüksek beklentiler nedeniyle bireylerde stres ve kaygıyı artırdığı, bunun da erteleme eğilimini tetiklediği görülmüştür. Hancock ve Rehm (2020), mükemmeliyetçi bireylerin erteleme eğilimlerinin, düşük özsaygı ve yüksek kaygı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu kişiler, mükemmeliyetçi hedeflere ulaşamadıkları durumlarda erteleme yoluna gitmekte ve bu durum da akademik başarılarını olumsuz etkilediği düşünölmektedir. Genel olarak mükemmeliyetçilik değişkeni ile erteleme eğilimi değişkeni arasındaki regresyon ilişkisi açıklanmış olup ilgili çalışmalar belirtilmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

### Sonuç

1. Mükemmeliyetçilik ile erteleme eğilimleri arasında pozitif yönde korelasyon vardır.
2. Mükemmeliyetçilik ile gelecek kaygısı arasında pozitif yönde korelasyon vardır.
3. Erteleme eğilimi ile gelecek kaygısı arasında pozitif yönde korelasyon vardır.
4. Erteleme eğilimi ölçek puanları yaşa ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
5. Mükemmeliyetçilik ölçek puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadınların ölçek puanları erkeklerin puanlarından fazladır.
6. Mükemmeliyetçilik ölçek puanları yaşa göre iki alt boyutta anlamlı farklılık göstermektedir. Bu iki alt boyut “Hatalara Aşırı İlgi” ve “Davranışlardan Şüphedir”.
7. Gelecek kaygısı ölçek puanları cinsiyete, yaşa ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
8. Mükemmeliyetçilik düzeylerine ait ölçek puanları, gelecek kaygısı ölçek puanlarını önemli derecede yordarken, erteleme eğilimlerine ait ölçek puanlarını kısmen yordamıştır.
9. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Gelecek Kaygısı ölçeklerinin genel toplam puanlarının normal dağılım gösterdiği, ancak alt boyutlar ve Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği toplam puanlarının normal dağılımdan saptığı belirlenmiştir.

## **Öneriler**

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

### **Öğrencilere ve Uzmanlara Yönelik Öneriler**

- Bulgular mükemmeliyetçilik ve erteleme eğiliminin birbiri ile doğru orantılı arttığını göstermektedir. Mükemmeliyetçilik ve erteleme eğilimi arasındaki ilişki göz önüne alınarak, öğrencilere zaman yönetimi becerileri kazandırılmalıdır.
- Mükemmeliyetçiliğin gelecek kaygısını önemli ölçüde yordaması, öğrencilerin akademik ve mesleki beklentileri konusunda daha esnek bir bakış açısı kazanmalarına yönelik çalışmalar yapılabileceğini göstermektedir.
- Gelecek kaygısı üzerinde çalışan öğrencilere rehberlik edecek bir destek programı oluşturulabilir. Geleceğe dair belirsizliği yönetmeye yönelik stratejiler geliştirmek, kaygı düzeylerini düşürebilir ve erteleme eğilimlerini azaltabilir.
- Gelecek kaygısı yüksek olan öğrencilere, kariyer planlaması ve belirsizlikle başa çıkma becerileri kazandıran rehberlik hizmetleri sunulmalıdır.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

- Gelecek kaygısının yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermesi, bireylerin ihtiyaçlarına uygun rehberlik programlarının önemini vurgulamaktadır.
- Erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçiliğin olduğu çalışmalar mevcuttur. Özellikle bu ikisi ile ilişkili ama çalışılmamış değişkenlerle yeni çalışmalar yapılarak literatür zenginleştirilebilir.
- Erteleme eğiliminin yaş ve cinsiyetten bağımsız olması, bireysel farklılıkları dikkate alan genel müdahalelerin daha etkili olabileceğini göstermektedir.

## KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96(2): 358–372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Açmaz, H. (2024). Erteleme Davranışının Üniversite Öğrencilerindeki Etkileri: Psikolojik Faktörler ve Akademik Performans. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 16(1): 25-40.
- Adler, A. (1996). *Psikolojik Aktivite, Üstünlük ve Toplumsal İlgî* (B. Çorakcı, Çev.). Say Yayınları.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın Anlam ve Amacı* (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları
- Akar, H. (2016). *İlköğretim Bölümü Öğretmen Adaylarının Ders Çalışma Yaklaşımları ile Genel Erteleme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Akar, H. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Erteleme Davranışlarının Psikolojik ve Akademik Etkileşimleri: Bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(3): 275-288.
- Akgün Güdücü, S. & Özerk, H. (2022). Türkiye’de Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygılarıyla İlişkili Olarak 1996-2020 Yılları Arasında Yapılan Araştırmaların İncelenmesi ve Değerlendirilmesi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(6):748-769.
- Akgün, F., Çuhadar, C., Gündüz Ş., & Özgür, H., (2014). Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri ve İletişimci Biçimleri. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1): 295- 311.
- Alaosman, B. F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Başa Çıkma Yöntemleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakındoğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Alodat, A. M., Ghazal, M. M. A., Al-Hamouri, F. A. (2020). Perfectionism and Academic Self-Handicapped Among Gifted Students: An Explanatory Model. *International Journal of Educational Psychology*, 9(2): 195-222.

- Annabulsi, M. (1999). *Future and Exam Anxieties and Their Relationship with Some Psychological Variable of a Sample of 2nd Secondary Sage students* (Unpublished Master's Thesis). University of Almenia, Almenia.
- Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö. & Özyeşil, Z. (2010). An Investigation of Loneliness and Perfectionism in University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2): 814-818.
- Akay-Sullivan, S., Sullivan, J. M., & Bratton, S. C. (2016). The Courage to be Imperfect: A Boy's Journey Toward Becoming a Child. *The Journal of Individual Psychology*, 72(4): 273–289. <https://doi.org/10.1353/jip.2016.0022>
- Altun, F., & Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 11: 534-539.
- Anameriç, H. (2008). *Türkiye'de Çağdaşlaşma Sürecinde Bilginin Toplumsallaşması ve Bilgi Merkezleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Antony, M. M., Swinson R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman* (When Perfect isn't Good Enough), (Aslı Açıkgöz.), Kuraldışı Yayınevi, İstanbul, Türkiye, 223-257.
- Asan, H. (2011). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ashby, J., Kottman, T. (1996). Inferiority as a Distinction Between Normal and Neurotic Perfectionism, *Individual Psychology*, 52: 237-245.
- Ayan, A. (2020). Mutluluk Düzeyinin Atılganlık ve Genel Erteleme Davranışı Üzerine Etkisi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(4): 788-805.
- Aydemir M., Arlı, N. B. (2020). Öğrencilerde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Algısının Benlik Saygısı ve Stres ile İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48: 252-270.
- Aydın, B. (2022). *Beliren Yetişkinlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ve Öz- Şefkat: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Yordayıcı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.

- Aydoğan, D. (2008). *Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz-Yeterlik ile Açıklanabilirliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aygül, H.H. (2018). Eğitime Erişim, Yoksulluk ve Formel/Enformel İşgücü Olarak Üniversite Gençliği: “İstihdam İçin mi Eğitim? Eğitim için mi İstihdam?” *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* ,8(1): 58-87.
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin Yaşam Amaçlarıyla Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Azak, C. (2019). *Genç Erişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile Depresyon, Anksiyete ve Erteleme Davranışı ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları ile İlişkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2009). Akademik Erteleme Davranışının Öğretmen Adayları Arasındaki Yaygınlığı, Demografik Özellikler ve Bireysel Tercihlerle İlişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 5(1): 18-32. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/63213>.
- Baltacı, A. (2017). Erteleme Davranışı Eğilimi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1): 56-80. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/30950/310776>.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2): 248–287.
- Başer, S. C. (2007). *Batıkent İlköğretim Okulu Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarıya Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Başol, G., Zabun, E. (2014). Seviye Belirleme Sınavında Başarının Yordayıcılarının İncelenmesi: Dershaneye gitme, Mükemmeliyetçilik, Ana-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/ Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(1): 63-87.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Besharat, M. A. (2003). Relation of Attachment Style with Marital Conflict. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(3): 241-249. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.3.241.249>.
- Brown, G. P., & Beck, A. T. (2002). Dysfunctional Attitudes, Perfectionism, and Models of Vulnerability to Depression. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 3-8). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Bolat, D., (2023). *Ters Yüz Öğrenme Modelinin Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Ondalık Gösterimler Konusundaki Başarılarına ve Alan Dili Kullanımlarına Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul.
- Borynack, Z. A., (2003). *Contextual Influences in the Relationship of Perfectionism and Anxiety: A Multidimensional Perspective* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Oklahoma University, Oklahoma.
- Bulut, R. (2014). *Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why Do You Do It, What to Do About it*. CA: Addison-Wesley Publishing Company.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat, *Psychology Today*, 41(6), 34-51.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Şener. (2010) *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 11. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.

- Canbaz, S. (2001). *Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Sosyodemografik Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samsun.
- Canbaz, S., Sünter, A.T., Aker, S. ve Pekşen, Y. (2007). Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1):15-9.
- Cheek, J., Kealy, D., Hewitt, P. L., Mikail, S. F., Flett, G. L., Ko, A., Jia, M. (2018). Addressing the Complexity of Perfectionism in Clinical Practice. *Psychodynamic Psychiatry*, 46(4): 457-489. <https://doi.org/10.1521/pdps.2018.46.4.457>
- Cohen, E. D. (2020). The Psychoanalysis of Perfectionism: Integrating Freud's Psychodynamic Theory Into Logic-Based Therapy. *International Journal of Philosophical Practice*, 6(1): 15-27. <https://doi.org/10.5840/ijpp2020612>
- Chu, A. H. C., ve Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3): 245-264.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14): 115-127.
- Çam, A. (2013). Erteleme Davranışının Psikolojik Belirtileri ve Nedenleri: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35): 53-62.
- Çarkıt, E., Yalçın, S. B. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Pozitif-Negatif Duygu ve Mükemmeliyetçiliğin Yordayıcısı Olarak Öz Anlayış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1): 383-402.
- Çeçen, Anl. (1996). *Kültür ve Politika*, 2. Baskı, Gündoğan Yayınları.
- Çelik, E., Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 16(2): 1- 20.



- Ehtiyar, R. & Üngüren, E. (2008). Lise ve Üniversitede Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Demografik Değişkenlerinin Umutsuzluk ve Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (2): 213-229.
- Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional Procrastination: Examining Personality Correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1): 151-156.
- Ekşi, H., & Dilmaç, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2): 433-450.
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü. *Addicta The Turkish Journal on Addictions*, 6(3): 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Erdil, A., & Erbaş, S. (2001). İş Yaşamında Erteleme Davranışı: Nedenleri ve Sonuçları Üzerine Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(48): 25-38.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164): 94-107 (2012).
- Erozkan, A. (2016). Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Anksiyete duyarlılığı Üzerindeki Rolünün Anlaşılması. *Universal Journal of Educational Research*, 4(7):1652-1659. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040725>
- Esen., S. & Ayverdi., L. (2020). Anne-Babanın Mükemmeliyetçilik Algısı ile Ortaokul Öğrencilerinin Yaratıcılıkları Arasındaki İlişki. *International Journal of Scholars in Education*, 3(2): 253-275.
- Esmaili, L. (2020). *Spor Müsabakalarında Yaralanan Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Üzerinde Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive Procrastination: Some Self-Reported Characteristics. *Psychological Reports*, 68(2): 455-458. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.2.455>
- Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and İmpulsiveness: Two Sides of a Coin? In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The İmpulsive Client: Theory, Research, and Treatment* (pp. 265–276). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10500-014>
- Ferrari, J. R. & Emmons, R. A. (1995). Methods of Procrastination and Their Relation to Self-control and Self-Reinforcement: An Exploratory Study. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 10 (1): 135-142. Erişim adresi: <https://bit.ly/3pKQqnN>
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2017). The Unintentional Procrastination Scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(3), 217–233.
- Feyzioğlu, F. (2023). *Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Öz Kontrol ile Stresle Başa Çıkmanın İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, Research, And Treatment*. American Psychological Association.
- Fields, D. L., & Blum, T. C. (1997). Employee Satisfaction In Work Groups With Different Gender Composition. *Journal Of Organizational Behavior*, 18(2): 182-190.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5):449-468.
- Frost, R. O., Steketee, G. (1997). Perfectionism in Obsessive-Compulsive Disorder Patients. *Behaviour Research and Ttherapy*, 35(4), 291-29.
- Geylani, M., & Yıldız, C. Ç. (2022). “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(1): 284-300.

- Glynn Owens, R., & Slade, P. D. (2008). So Perfect It's Positively Harmful? Reflections On The Adaptiveness And Maladaptiveness Of Positive And Negative Perfectionism. *Behavior Modification*, 32(6): 928–937. <https://doi.org/10.1177/0145445508319667>
- Grecco, P. R. (1984). *A Cognitive-Behavioral Assessment Of Problematic Academic Procrastination: Development Of A Procrastination Self-Statement Inventory* (Unpublished Doctoral Dissertation). California School Of Professional Psychology – Fresno.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1): 80-89.
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin İşleri Son Ana Erteleme Eğilimlerinin, Mesleki Yeterlilik Alguları, Mesleki Deneyimleri ve Branşları Bakımından Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Gündoğar, S., Yıldız, B., & Akpınar, Y. (2007). Erteleme Davranışının Kişilik Özellikleri ve Akademik Başarı ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(3), 85-97.
- Gürültü, E. (2016). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Glick, D. M., Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. (2014). A Preliminary Investigation Of The Role Of Psychological Inflexibility In Academic Procrastination. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, 3(2): 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.002>
- Gustavon, D. E. (2016). *Investigating The Cognitive Underpinnings Of Procrastination: An Intervention Study And A Longitudinal Analysis* (Doctoral Dissertation). University Of Colorado, Graduate School.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism, *Psychology: A journal of Human Behavior*, 15(1): 27-33.

- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude Toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15): 54-65.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi, *İlköğretim Online*, 8(3): 729-740.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76(3):317-324. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x>
- Helvacı Çelik, F., & Hocaoğlu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1): 5166.
- Hen, M., Goroshit, M., & Viengarten, S. (2021). How Decisional And General Procrastination Relate To Procrastination At Work: An Investigation Of Office And Non-Office Workers. *Personality And Individual Differences*, 172, 110581. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110581>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and Stress Processes in Psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (pp. 255-284). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/XX.XXXX/XXXXX>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Sherry, S. B. (2017). Perfectionism and Procrastination: A Meta-Analytic Review. *Personality and Individual Differences*, 104, 232-242. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.045>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Perfectionism and the Increasing Demands of Contemporary Culture. *Psychological Bulletin*, 145(4): 410-429.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94- 103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)

- Hollender, M. H. (1965). The Psychology of Procrastination. *Psychological Reports*, 16(1): 143-147. <https://doi.org/10.2466/pr0.1965.16.1.143>
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization*. W. W. Norton & Company.
- Işık, F. (1994). Erteleme Davranışı ve Kişilik Özellikleri: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. *Psikoloji Dergisi*, 9(2): 45-53.
- Jadidi, Mohammadkhani & Tajrishi (2011). Perfectionism and Academic Procrastination, *Social and Behavioral Sciences*, 30: 534- 537.
- Kağan, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışını Açıklayan Değişkenlerin Belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2): 133-128.
- Kağan, M. (2010). *Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Kalaycı, Ş. *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, 1.bs., Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 2005.
- Kanık-Tezcan, R. E. (2022). *Üstbiliş Kuramı Çerçevesinde Yetişkinlerde Üstbilişler, Mükemmeliyetçilik, Öz-Yeterlik, Sürekli Kaygı, Bilişsel-Davranışsal Kaçınma ve Depresyonun Genel Erteleme Eğilimi ile İlişkilerinin Aracılık Analizleri ile İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı ile İlişkisi (Sakarya İli Örneği). *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2 (1): 135-157.

- Karakaş, A. (2013). Erteleme Davranışı ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39): 45-58.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (22. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kara, H. & Acet, M. (2012). Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 7(4): 244-258.
- Karakete, Y. (2010). *Yanıklı Hastalarda Ağrı, Anksiyete ve Depresyon İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Karataş- Karayel G. (2011). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Kaya, M., & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17: 31-63.
- Kaya, S. (2020). *Ergenlerde Okul Tükenmişliği ve Akademik Başarı: Akademik Dayanıklılığın Düzenleyici Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Denizli Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Kayhan, C. (2003). *Cerrahi hastalarda Preoperatif Anksiyetenin Postoperatif Komplikasyonlarla İlişkisinin İncelenmesi* (Uzmanlık Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Kenioua, M., & Boumesjed, A. (2018). Future Anxiety and its Relationship to Level of Aspiration Among Physical Education Students. *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*, 13(1): 328-338.
- Kılıç, N. (2019). *Duygu Düzenleme Güçlüğü, Yeme Stilleri ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Yeme Bozukluğu Belirtileri ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those who Wait. *European Psychologist*, 18(1): 24-34.  
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, Blame, and Change. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5): 153–166.
- Koç, A. (2019). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Okula Yönelik Tutumları ve Okul Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kottman, T., & Ashby, J. (2000). Perfectionistic Children and Adolescents: Implications for school counselors. *Professional School Counseling*, 3(3):182-186.
- Köknel, Ö. (1989) *Genel ve Klinik Psikiyatri*, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul.
- Kula, K. Ş., & Saraç, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33):227–242.
- Lay, C. H. (1986). At Least My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20 (4): 474-495.
- Lay, C. H., Knish, S. & Zanna, R. (1992). Self-Handicappers and Procrastinators: A Comparison of Their Practice Behavior Prior to an Evaluation. *Journal of Research in Personality*, 26: 242-257.
- Lun, K. W., Chan, C. K., Ip, P. K., Ma, S. Y., Tsai, W. W., Wong, C. S., & Yan, D. (2018). Depression and Anxiety Among University Students in Hong Kong, *Hong Kong Medical Journal*, 24(5): 466.
- Matarneh, R. T., & Altrawneh, G. A. (2014). Procrastination Behavior and its Relationship with Self-esteem and Motivation Among University Students. *Journal of Educational and Psychological Studies*,

- MEB (2020). *Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği*. T. C. Resmî Gazete 31213. 14 Ağustos 2020.
- Melo, L. F. D. A. (2019). *Os Efeitos da Procrastinação No Stress e Na Satisfação No Trabalho* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Lisbon School of Economics & Management.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosebaum, M. (1988). The Procrastination of Everyday Life. *Journal of Research in Personality*, 22:197-212. doi: 10.1016/0092-6566(88)90015-3
- Milgram, N.A., Batori, G. & Mowrer, D. (1993). Correlates of Academic Procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4): 57-67. doi: 10.1016/0022-4405(93)90033-F
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosebaum, M. (1988). The Procrastination of Everyday Life. *Journal of Research in Personality*, 22 (2): 197-212. doi: 10.1016/0092-6566(88)90015-
- Milgram, N. N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, Generalized or Specific, in College Students and Their Parents. *Personality & Individual Differences*, 25: 297-316. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00044-0
- Molin, R. (1990). Future anxiety: Clinical Issues of Children in The Latter Phases of Foster Care. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 7(6): 501- 512.
- Morgan, C. (1977). *A Brief Introduction to Psychology*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future Anxiety in Students of Communication and Islamic Broadcasting Program: The Correlation with Resilience. *Journal of Public Health Research*. 10(1): 2401. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401>
- Nayir, N. (2012). *Açık Kalp Ameliyatında Preoperatif Anksiyete ile Postoperatif Komplikasyonlar Arasındaki İlişki*. (Uzmanlık Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Johnson, D. P. & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale Development and a Study of Perfectionistic Clients in Counseling. *Journal of College Student Development*, 37(1): 29-41.

- Öner, N. & Le Compte, A. (1983) *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1-26.
- Öngen, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Erteleme Davranışı: Akademik Başarı, Kaygı ve Kişilik Özellikleri Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37): 45-58.
- Özbay, R., & Mısırlı Taşdemir, H. (2005). Erteleme Davranışı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(8): 23-31.
- Özdamar K. Paket *Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1*. 4. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi, 2002.
- Özdemir, S. O. (2012). *İlköğretim Okulu Yönetici ve Öğretmenlerinin Genel Erteleme Davranışı Eğilimleri ile Düşünme Stilllerinin Analizi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. Erişim adresi: <http://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12452/1184>
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik Testler*. Psikoloji Danışma Rehberlik ve Eğitim Merkezi Yayınları, Ankara.
- Özer K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayınevi,
- Özkan, Ö. (2023). *Genç Yetişkinlerde Gelecek Kaygısı ve Bu Dönemde Algılanan Sosyal Desteğin Depresyona Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2018). Permanently Online and Permanently Procrastinating? The Mediating Role of Internet Use for the Effects of Trait Procrastination on Psychological Health and Well-Being. *New Media & Society*, 20(3): 862–880.  
<https://doi.org/10.1177/1461444816675437>
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2005). When and How do Young People Seek Professional Help for Mental Health Problems? *Medical Journal of Australia*, 182(8), 185-189.

- Rickwood, D. J., Deane, F. P., and Wilson, C. J. (2007). When and How Do Young People Seek Professional Help for Mental Health Problems? *The Medical Journal of Australia*, 187(7): 35-39.
- Riley, C., & Shafran, R. (2005). Clinical Perfectionism: A Preliminary Qualitative Analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(3): 369-374.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. & Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4): 387-394.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502.  
<https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Rustamov, E., Zalova, U., Allahverdiyeva, M., Abbasov, T., Mammadzada, G. & Rustamova, N. (2023). Akademik Özyeterlik, Akademik Erteleme ve Refah: Azerbaycan'ın Büyük Örnekleme ile Bir Arabuluculuk Modeli. *Uluslararası Çevrimiçi İlköğretim Dergisi*, 12(2):84-93.  
<https://doi.org/10.55020/iojpe.1250574>
- Pacursa, L. B. & Alip, E. P. (2023). Unravelling the Extent of Students' Procrastination in a State University in the New Educational Landscape. *Open Access Library Journal*, 10: 1-7. <https://doi.org/10.4236/oalib.1109957>.
- Patch, A. R. (1984). Reflections On Perfection. *American Psychologist*, 39 (4): 386-396.
- Price, B. (2009). *Differentiating Future Time Perspective and Future Anxiety as Distinct Predictors of Intimate Partner Violence*, (PhD Thesis). Northern Illinois University.
- Price, C. A. (2009). Procrastination, Stress, and Chronic illness: A Study of University Students. *Journal of Health Psychology*, 14(3): 457-469.  
<https://doi.org/10.1177/1359105308100215>
- Qaisy, L. M., & Thawabieh, A. M. (2017). Personal Traits and Their Relationship with Future Anxiety and Achievement. *I-manager's Journal on Educational Psychology*, 10(3): 11-19.

- Sapmaz, F. (2006). *Üniversitelerin Uyumlu ve Uyumsuzluk Mükemmeliyetçilik Düzeyindeki Psikolojik Düzeyde İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sarioğlu, A. F. (2011) *Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi ile Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Seçer, İ. (2015) *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma*, 2.bs., Ankara: Anı Yayıncılık.
- Senécal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and Situational Factors in Procrastination: An İnter Actional Model. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(4): 889–903.
- Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A. (2008). Social Support as a Mediator of the Relationship Between Perfectionism and Depression: A Preliminary Test of the Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 45(5): 339-344.
- Sherry, S. B., MacKinnon, S. P., & Stewart, S. H. (2016). Perfectionism Explains Variance in Self-Defeating Behaviors Beyond Self-Criticism: Evidence From a Cross-National Sample. *Personality and Individual Differences*, 95:196-199.
- Silver, M. (1974). Procrastination. *Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences*, Stanford University.
- Sirois, F. M. (2007). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Efficacy and Coping. *Personality and Individual Differences*, 43(2): 305-315.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.010>
- Slade, P. D. & Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22(3): 372–390.  
<https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 183-196. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.3.183>

- Smith, S. D., Sherry, S. B., & Relyea, M. A. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Procrastination: Examining Trait and Cognitive Conceptualizations, and the Mediating Roles of Fear of Failure and Overgeneralization of Failure. *Journal of Social and Clinical Psychology, 36*(7): 538-560. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.7.538>
- Skinner, B. F. (2014). *Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis*. B.F. Skinner Foundation.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification, 22*(3): 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Spielberger, C. D. (1966) *Anxiety and Behaviour: Theory and Research Anxiety*. Academic Pres.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4):503–509. doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503
- Söylemez, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışı ile Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Steel, P.D.G. (2002). The Measurement and Nature of Procrastination (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Minnesota Üniversitesi. ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 3047664)
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin, 133*(1): 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2010). *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination*. Oxford University Presse.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination In Academic Settings: General Introduction. In C. H. H. C. Schouwenburg, T. A. P. Lay, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling The Procrastinator In Academic Settings* (pp. 3–17). American Psychological Association.

- Şahin, H. (2011). *Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Saldırganlık İlişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10): 117-135.
- Şimşek, Z., & Kaya, M. (2019). Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 44(198): 67-82. <https://doi.org/10.15390/EB.2019.7573>
- Tansı, A. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu. Öz-düzenleme ve Kararsızlık Düzeylerinin Erteleme Davranışlarını Yordayıcılığı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Taşgın, Ö., Tekin, M. ve Altınok, E. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Batman İl Örneği). *Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 9(4): 12-20.
- Terzioğlu, L. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Anne- Baba Tutumu Mükemmeliyetçilik ve Dürtüsellik ile Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.
- Terzioğlu, H. (2022). Erteleme Davranışı ve Akademik Başarı: Üniversite öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 12(2), 101-115.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study Of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs And Benefits Of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6): 454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Tolan, Ö. Ç. (2002). *Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri ile Kişisel Şemalar Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Topkaya, N. & Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1): 25-37.

- Tuncer, B. (2006). *Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Türköz, O., Bektaş, M., & Çiçek, H. (2021). Lisansüstü Eğitim Alan Bireylerde Gelecek Kaygısı. *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2): 132-152.
- Türk Dil Kurumu. (2020). Türkçe Sözlük. <http://www.tdk.gov.tr>
- Uğur, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Koşulları ve Mesleki Gelecek Kaygılarına İlişkin Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8 (15):1-25.
- Uğur, E. (2020). Erteleme Davranışı ve Psikolojik Faktörler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(2), 101-113.
- Uzun, M. (2018). *Mükemmeliyetçilik Psikoeğitim Programının Annelerin Mükemmeliyetçilik ve Çocukların Kaygı Düzeyine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Uzun Özer, B., & Topkaya, N. (2005). Akademik Erteleme: Üniversite Öğrencileri Arasında Yaygınlığı, Nedeni ve İlişkili Olduğu Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(24): 7-16.
- Uzun-Özer, B., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences In Prevalence And Reasons. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 37(7): 823–834. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.7.823>
- Uyanık, H. B. (2023). *Büyükşehirde Yaşayan Üniversite Öğrencilerinde Güncel Ekonomik Durumdan Endişelenme, Gelecek Kaygısı, Anksiyete ve Depresyon İlişkisinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Antalya Bilim Üniversitesi, Antalya.
- Uyanık, G. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Erteleme Davranışı: Psikolojik ve Akademik Değişkenler Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(1): 45-62.

- Vacca, M., Ballezio, A., & Lombardo, C. (2021). The Relationship Between Perfectionism and Eating-Related Symptoms in Adolescents: A Systematic Review. *European Eating Disorders Review*, 29(1): 32-51.
- Yalçın, M., & Malkoç, S. (2013). Kişisel Gelişim Yönelimlerinin Öğretmen Adaylarının Bilgi Okuryazarlığına Etkisi. *Journal of Educational Sciences Research*, 3(2): 35-49. <https://doi.org/10.1016/j.ijedu.2013.06.007>
- Yaoar, A. A. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği ile Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yazar-Aslan, B. (2015). Genç İşsizliğe Yönelik Alan Araştırması: Üniversite Öğrencileri Arasında Kaygı ve Umutsuzluk, *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 6(2): 71-86.
- Yemenci, D.A., Bozkurt, Ö. ve Taşkın, R. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygılarında Girişimci Davranış Eğilimlerinin ve Öz Yeterlik Algılarının Etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 64: 1-6, doi: 10.18070/erciyesiibd.1058734
- Yıkılmaz, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygı: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kontrol Odağı ve Travma Sonrası Gelişimin Yordayıcılığı* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yılmaz, H. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Hayal Kurma, Kaygı ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, Academic Burnout And Engagement Among Chinese College Students: A Structural Equation Modeling Analysis. *Personality And Individual Differences*, 43:1529–1540.
- Zengin, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

Watson, D. C. (2001). Procrastination and the Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. *Personality and Individual Differences*, 30: 149- 158. doi: 10.1016/S0191- 8869(00)00019-2

Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. D. (2010). I'll Go to Therapy Tomorrow: A Temporal Exploration of Procrastination and Psychological Distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1): 45-58. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.45>



## EKLER

### EK1

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz

Erkek ( ) Kadın ( )

2. Yaşınız

18 – 20 ( ) , 21- 24 ( ) , 25-28 ( ) , 28 ve üstü

3. Yaşadığınız yer

Sınıfınız

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

**EK2****ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELECEK KAYGISI ÖLÇEĞİ**

Yönerge: Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda geleceğe yönelik kaygı düzeyiyle ilgili ifadeleri yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, size uygunluk derecesine göre “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla”, “Her Zaman” seçeneklerinden birini seçerek , işaretleyiniz.  Yanıtlar arasında doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, aklınıza gelen ilk cevabı işaretlemeniz beklenmektedir. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Yaşadığım sorunların uzun süre devam edecek olma ihtimalinden korkuyorum					
2. Gelecekte daha mutlu olacağımı düşünüyorum					
3. Gelecekte başarısız olmaktan korkuyorum					
4. Gelecekte arzu ettiğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum					
5. Hayatımda işlerin kötüye doğru gitmesinden korkuyorum					
6. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı					
7. Gelecekte zorlukların üstesinden gelememekten korkuyorum					
8. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum					
9. Her şey yolunda giderken bile, bir aksilik yaşama ihtimalinden korkuyorum					
10. Yapmayı çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var					
11. İşler iyi gittiğinde bile kötü bir şey olacak düşüncesine kapılıyorum					
12. Gelecekte hedeflerimi gerçekleştirebileceğime inanıyorum					
13. Geleceğin ne getireceğinden korkuyorum					
14. Aileme maddi olarak iyi koşullar sunamama kaygısı yaşıyorum					
15. Planlarımın yarım kalma düşüncesi beni mahvediyor					
16. Gelecek benim için bulanık ve belirsiz görünüyor					
17. Ekonomik ve politik değişikliklerin geleceğimi tehdit edeceğinden korkuyorum					
18. Gelecekte önemli karar alma düşüncesinden korkuyorum					
19. Yakında büyük bir felaket olmasından korkuyorum					

Yönerge: Yapılan analizler sonucunda ölçek iki faktörlüdür. Birinci faktör “Gelecek Korkusu” nu, ikinci faktör ise (2, 4, 6, 8, 10 ve 12 numaralı maddeleri içerir) “Gelecekte Umutsuzluk” u ifade etmektedir. 19 maddeden oluşan ölçüm aracının tüm ölçek Cronbach's  $\alpha= 0.91$ , Faktör 1 Cronbach's  $\alpha=0.95$ , Faktör 2 Cronbach's  $\alpha=0.88$ 'dir. Ölçekte yer alan 2, 4, 6, 8, 10 ve 12. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi; Ölçek “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla”, “Her Zaman” şeklinde 5’li likert tipte tasarlanmış olup bir kesme değeri yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 95’tir. Ölçekten alınan puan arttıkça gelecek kaygısı artmakta, alınan puan azaldıkça gelecek kaygısı azalmaktadır.

### EK3

#### ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYEÇİLİK ÖLÇEĞİ

1. Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.	1	2	3	4	5
2. Düzen (plan) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştirmediğimde cezalandırıldım.	1	2	3	4	5
4. Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum..	1	2	3	4	5
5. Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar.	1	2	3	4	5
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
7. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
8. Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.	1	2	3	4	5
9. Okulda (işte) başarısız olursam, kişi olarak da başarısızımdır.	1	2	3	4	5
10. Hata yaparsam sinirlenirim.	1	2	3	4	5
11. Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir.	1	2	3	4	5
12. Kendime çoğu insandan daha yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5
13. Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi bütün işlerde başarısız hissederim.	1	2	3	4	5
14. Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5
15. Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir.	1	2	3	4	5
16. Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok iyiyimdir.	1	2	3	4	5
17. Bir şeyi çok dikkatli bir şekilde yapmış olsam bile, çoğu zaman yeterince doğru olmadığı hissine kapılırım.	1	2	3	4	5
18. Yaptığım şeylerde en iyiden daha azını gerçekleştirdiğimde öfkelenirim.	1	2	3	4	5
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
20. Ebeveynlerim benden mükemmellik beklemektedirler.	1	2	3	4	5
21. Eğer hata yaparsam, muhtemelen insanlar beni daha az düşüneceklerdir.	1	2	3	4	5
22. Asla ebeveynlerimin beklentilerini karşıladığımı hissetmedim.	1	2	3	4	5
23. Diğer insanlar kadar iyi olamamam eksik biri olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
24. Diğer insanların kendilerine benden daha düşük standartlar belirlediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
25. Her zaman iyi olamazsam insanlar bana saygı duymazlar.	1	2	3	4	5
26. Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahip olmuşlardır.	1	2	3	4	5
27. Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
28. Daima her gün yaptığım basit şeylere ilişkin şüphelerim vardır.	1	2	3	4	5
29. Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
30. Günlük işlerimde kendimden bir çok insanın gösterdiğinden daha yüksek bir performans beklerim.	1	2	3	4	5
31. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
32. Yaptığım şeyleri tekrar tekrar yinelediğim için işimde geri kalma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
33. Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır.	1	2	3	4	5
34. Daha az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir.	1	2	3	4	5
35. Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını karşılayabildiğimi düşünmedim.	1	2	3	4	5

Test likert tipinde 1 – 5 arası derecelendirme ile 1 Kesinlikle katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Kararsızım, 4 Katılıyorum, 5 Kesinlikle katılıyorum cevaplarına karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır.

1. Düzen: 2, 7, 8, 27, 29, 31. maddeler

2. Hatalara Aşırı İlgisi: 4, 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25. Maddeler

3. Davranışlardan Şüphe: 17, 28, 32, 33, 34. maddeler

4. Aile Beklentileri: 1, 11, 15, 20, 26. maddeler

5. Ailesel Eleştiri: 3, 5, 22, 35. maddeler

6. Kişisel Standartlar: 6, 12, 16, 19, 24, 30. maddeler

Ölçekte tersine çevrilmesi gereken madde bulunmamakta, yükselen puanlar mükemmeliyetçiliğe işaret etmektedir.

## EK4

### GENEL ERTELEME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

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

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

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

## EK5 Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurulu Başkanlığı



Sayı : E-20292139-050.04-2400021169  
Konu : Etik Kurul Kararı (Muhammed MUL)

10.06.2024

Sayın Muhammed MUL  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Üniversite Öğrencilerinde Erteleme Eğilimlerinin Psikolojik Dinamikleri: Mükemmeliyetçilik ve Gelecek Kaygısı" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 24.05.2024 tarihli ve 2024/04 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Kurul Başkanı

Ek: Muhammed MUL

Belge Doğrulama Kodu: UTFADP9

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://oby.szu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Kağıtöğmece İstanbul

Bilgi için :

Selda Şenol  
Yeminli Katip

Telefon No:

Faks No:

Telefon No:

e-Posta:  
Kep Adresi: [imu@hsul.kcp.tr](mailto:imu@hsul.kcp.tr)

İnternet Adresi:

Direkt Hat:



1/1

BELGE TARİHİ: 3.06.2024 BELGE SAYISI: 2400019205

## EK6

### Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği İzin



Muhammed Mul  
Kime:

12 Şub  
⋮

Hocam tekrardan merhabalar. Ölçek maddeleri ile ilgili mail atmıştım. İzininize ihtiyacım var. Dönüş yaparsanız sevinirim.

Android için [Outlook](#) edinin

...



ÖZLEM MISIRLI TAŞDEMİR  
Kime: Siz

14 Şub  
⋮



ölçek-bilgi.docx  
DOCX - 15 KB



FMPS.docx  
DOCX - 17 KB



📎 2 ek (32 KB)

Merhaba Muhammed,  
Hastanedeydim, gecikme için kusura bakma lütfen.  
Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Muhammed Mul

, 12 Şub 2024

Pzt. 13:20 tarihinde sunu vazdı:

## EK7 Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği İzin



özsev berk  
Kime: Siz

11 Şub  
⋮

Merhabalar Muhammed Bey, ben Özsev Berk.Doktora tezimin içerisinde tüm maddelerine ulaşabilirsiniz.  
Mailinizi Nilgün Hoca gönderdi.  
İyi çalışmalar

Android için [Outlook](#) edinin



Muhammed Mul  
Kime: özsev berk

11 Şub  
⋮

Çok teşekkür ediyorum.

Android için [Outlook](#) edinin

...



özsev berk  
Kime: Siz

11 Şub  
⋮

Rica ederim.

Çok teşekkür ederim.

Rica ederim.

Aynı ş

## EK8 Gelecek Kaygısı Ölçeği İzin



Muhammed Mul

28.12.2023



Hocam merhabalar. Ben psikolojik danışman Muhammed Mul. Yüksek lisans tez çalışmam için sizin geliştirdiğiniz " Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği" ine ihtiyaç duymaktayım. Ölçeğin formunu benimle paylaşabilirsiniz çok sevinirim.

Android için [Outlook](#) edinin



Merve GEYLANI  
Kime: Siz

2 Oca



Üniversite Öğrencilerinde Gelecek K...  
DOCX - 21 KB



Merhaba,  
Ölçeği ekte gönderiyorum,kullanabilirsiniz.  
İyi alışmalar dilerim.

## ÖZGEÇMİŞ

### A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2025, İstanbul

**Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2021, İstanbul

### B. MESLEKİ DENEYİM

2020- 2021- Vizyon Koleji Psikolojik Danışman

2021- 2023- Türk Silahlı Kuvvetleri Psikolojik Danışman

2023- 2024- Özel Eğitim Kursu Rehber Öğretmen

2024-2025- Diriliş Koleji Psikolojik Danışman

### C. PROJELERİ

1-2015 Yılı Tübitak Lise Kategorisi Özgün Fikirler: Çevgan Oyununun Türk Tarihindeki Yeri