

Mükemmeliyetçilik ve Umutsuzluğun Akademik Erteleme Davranışı Üzerindeki Rolü: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*

Perfectionism and the Role of Hopelessness on Procrastination Behavior: A Research on University Students*

Hatice ODACI, Feridun KAYA

ÖZ

Üniversite öğrencilerinin üniversite eğitimi süresince çoğunlukla yapması gereken akademik görevlerini ertelediği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin ödev yapma, proje yazma, derslere devam etme, sınavlara hazırlanma gibi durumlarına yönelik belirledikleri yüksek beklentiler, hata yapma endişeleri, ailesel beklentiler, aileden aldıkları eleştiri, yaptıklarından emin olamama ve düzenli olmaya yönelik düşünceleri veya geleceğe yönelik düşüncelerinde meydana gelen umutsuzluk onların akademik erteleme davranışını göstermesinde etkili olabilir. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolünü araştırmaktır. Çalışma ilişkisel desene uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 akademik yılı güz döneminde Bayburt Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam eden yaşları 18 ile 27 arasında değişen ($x=19.96$, $Ss=1.50$), 278 kadın (%57.4) ve 206 erkek (%42.6) toplam 484 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden ve çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonrasında; akademik erteleme ile; umutsuzluk ($r=.24$, $p<.001$), aile eleştirelliği ($r=.20$, $p<.001$) ve yaptığından emin olamama ($r=.12$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenirken, kişisel standartlar ($r=-.15$, $p<.01$) ve düzen ($r=-.40$, $p<.001$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte elde edilen bulgular; aile eleştirelliği ($\beta=.12$, $p<.05$), yaptığından emin olamama ($\beta=.14$, $p<.05$), kişisel standartlar ($\beta=-.13$, $p<.05$), düzen ($\beta=-.34$, $p<.05$) ve umutsuzluğun ($\beta=.10$, $p<.05$) akademik erteleme üzerindeki değişimin %22'sini açıkladığını göstermiştir ($F_{(7,476)}=18.95$, $p<.001$). Çalışmanın sonuçları çok boyutlu mükemmeliyetçilik boyutlarının ve umutsuzluğun akademik erteleme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Akademik erteleme, Mükemmeliyetçilik, Umutsuzluk, Üniversite öğrencisi

ABSTRACT

It appears that university students mostly procrastinate their academic tasks during their education. The high expectations that university students set for their homework, writing projects, attendance to classes, preparing for exams, etc., their worrying about making mistakes,

Odacı H., & Kaya F., (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 43-51. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.308>

*Bu çalışma IX. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde (11-14 Mayıs 2017, Ordu, Türkiye) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

*This study was presented as an oral presentation at the IXth International Congress on Educational Research (May 11-14, 2017, Ordu, Turkey).

Hatice ODACI

ORCID ID: 0000-0002-2080-6269

Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Trabzon, Türkiye
Trabzon University, Fatih Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Trabzon, Turkey

Feridun KAYA (✉)

ORCID ID: 0000-0001-9549-6691

Bayburt Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Bayburt, Türkiye
Bayburt University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Bayburt, Turkey
feridunkaya25@gmail.com

Geliş Tarihi/Received : 22.06.2018

Kabul Tarihi/Accepted : 18.09.2018

familial expectations, criticism from their family, not being sure about what they did and their thoughts for regularity or hopelessness taking place in their future thoughts may have an effect on exhibiting procrastination behaviors. Accordingly, the aim of this study was to investigate the role of perfectionism and hopelessness on academic procrastination behaviors of university students. The study had a relational design. The sample of the study consisted of 484 university students studying at Bayburt University during the fall semester of the 2016-2017 academic year. Students' ages ranged from 18 to 27 ($M=19.96$, $SD=1.50$), 278 of (57.4%) of the participants were female, and 206 (42.6%) were male. In order to collect data, Personal Information Form, Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Academic Procrastination Scale, and Beck Hopelessness Scale were used. In analyzing data, Pearson's correlation analysis and multiple linear regression analysis were used. According to the results of the current study, there was a significant positive relationship between procrastination and hopelessness ($r=.24$, $p<.001$), procrastination and family criticism ($r=.20$, $p<.001$), and procrastination and doubts about actions ($r=.12$, $p<.01$), while there was a significant negative relationship between procrastination and personal standards ($r=-.15$, $p<.01$) and between procrastination and regularity ($r=-.40$, $p<.001$). In addition, the results showed that family criticism ($\beta=.12$, $p<.05$), doubts about actions ($\beta=.14$, $p<.05$), personal standards ($\beta=-.13$, $p<.05$), regularity ($\beta=-.34$, $p<.05$), and hopelessness ($\beta=.10$, $p<.05$) explained 22% of the variance in academic procrastination ($F_{(7,476)}=18.95$, $p<.001$). The results of the study showed that the dimensions of the multidimensional perfectionism and hopelessness are related to academic procrastination.

Keywords: Academic procrastination, Perfectionism, Hopelessness, University students

GİRİŞ

Erteleme davranışı, literatürde farklı şekillerde ele alınmıştır. Erteleme, yapılması gereken görevleri ya da karar almayı başka zamana bırakma, geciktirmeye yönelik özellik veya davranışsal eğilim olarak belirtilirken (Milgram, Mey-Tal, & Levison, 1998); Haycock, McCharty ve Skay (1998) ise tamamlanması gerekli işleri bir şekilde sürekli geciktirme eğilimi olarak tanımlamıştır. Diğer tanımlar incelendiğinde ise erteleme, zamanı belirli ve önemli olan etkinlikleri, başka zamana bırakmaya yönelik kendiliğinden meydana gelen problemlerli alışkanlık olduğu (Knaus, 2010) ve eylemi yerine getirme niyetine ve gecikmeden kaynaklanan olumsuz sonuç beklentisine rağmen, bir eylemi gönüllü geciktirilmesi olarak ifade edildiği görülmektedir (Stel, 2007). Erteleme özel bir türü olan akademik erteleme ise bireyin çoğunlukla yapması gereken akademik görevlerini erteleme ve bu durumdan her zaman kaygı duyması olarak bildirilmektedir (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986). Dolayısıyla, akademik erteleme özel bir erteleme türü olduğu ve erteleme davranışından daha yaygın olarak üniversite öğrencileri arasında görüldüğünden söz edilmektedir (Hill, Chabot, & Barrall, 1978; Howell & Watson, 2007). Üniversite öğrencilerinin proje yazma, okuma ödevlerini yapma, derslere devam etme, sınavlara hazırlanma gibi durumlarını içine alan erteleme davranışı; duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlarda ortaya çıkan karışık bir durum olarak bildirilmiştir (Solomon & Rothblum, 1984).

Özellikle son yıllarda literatürde akademik erteleme davranışını araştıran ve ilişkili değişkenleri ortaya koyan araştırmalar dikkat çekmektedir. Bu çalışmalardan birinde Çelik ve Odacı (2015), üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançların, öz yeterlik inancının ve olumsuz değerlendirilme korkusunun akademik erteleme davranışını açıkladığını, kendilik algısının ise açıklamadığını bildirmişlerdir. Sonuç olarak öğrencilerin olumsuz değerlendirme korkuları nedeniyle ve sosyal etkileşimi oluşturan bağlarının kopma olasılığını önlemek; bu durumların kendilerinde ortaya çıkardığı kaygıyı azaltarak benlik değerlerini korumak amacıyla akademik görevlerini erteleyebildiklerini

veya tamamlamayabileceklerini ifade etmişlerdir. Bireylerin yetenekleri hakkında olumsuz algıları ve bir görevi yerine getirmede başarısız olabilecekleri ile ilgili mantık dışı inançları, yapılması gereken görevlerden kaçmalarına veya bir diğer ifadeyle akademik görevleri ertelemeye yol açmaktadır (Ferrari, Jonhson, & McCown, 1995). Benzeri diğer bir çalışmada, akademik erteleme, bilişsel çarpıtmaların ve akılcı olmayan düşüncelerin sonucunda ortaya çıktığını belirtmiştir (Kağan, 2010).

Öğrencilerin ödev yapma, proje yazma, derslere devam etme, sınavlara hazırlanma gibi durumlarına yönelik belirledikleri yüksek beklentiler, onların akademik erteleme davranışını göstermesinde etkili olabilir (Closson & Boutilier, 2017). Literatür incelendiğinde yakın çevresinde bulunan kişilerin kendisi hakkında yüksek beklentileri olduğunu düşünen bireylerin akademik erteleme yaptıklarını göstermektedir (Closson & Boutilier, 2017; Onwuegbuzie, 2000).

Akademik erteleme neden olabileceği düşünülen mükemmeliyetçilik hakkında literatürde birden çok tanım bulunmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasında bir görüş birliği olmasına rağmen (Hewitt, Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003), Hollender (1965) de mükemmeliyetçiliğin çocukluk döneminde öğrenme yoluyla kazanılan olumsuz bir kişilik özelliği olduğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçilik "mantıksız biçimde yüksek standartlara ulaşma veya bunları sürdürme eğilimi" (Hill, Zrull, & Turlington, 1997) veya "hata yapmadan standartlara ulaşma çabası" (Slade, Newton, Butler, & Murphy, 1991) olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçilik çok boyutlu olarak ele alınmış (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991); mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki çeşidi olduğu, uyumlu mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve normal bireylerin özelliği olduğu, uyumsuz olanın ise sağlıklı ve psikopatoloji ile ilişkili nörotik kişilik özelliği olduğu ileri sürülmüştür (Rice & Mirzadeh, 2000). Cox, Enns ve Clara (2002) yapmış oldukları çalışmada, Frost ve ark., (1990) ile Hewitt ve Flett (1991) tarafından oluşturulan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerini incelemişlerdir. Sonuç olarak hata yapma

endişesi, davranışlarından şüphe duyma, ebeveyn eleştirelliliği ile toplum tarafından yönelen mükemmeliyetçilik boyutlarının uyumsuz mükemmeliyetçiliği oluşturduğu; kişisel standartlar, organizasyon ve kendine yönelen mükemmeliyetçiliğin uyumlu mükemmeliyetçiliği içerdiği ortaya çıkmıştır.

Mükemmeliyetçi bireyin belirlediği yüksek standartların ilk etapta bireyin yaşamının sonraki zamanlarına yönelik olduğu ve belirlediği hedeflere ulaşmada kullanacağı eylemlerde motive edici güç oluşmasına yol açtığı ifade edilmiştir (Stöber, 1998). Yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin öğrencilerin performanslarına yönelik hem olumlu, hem de olumsuz etkileri olduğu vurgulanmaktadır. Öğrencilerin performanslarına beceriklilik, öz değer, öz yeterlik gibi olumlu etkilerinin olduğu belirtilen çalışmalar mevcuttur (örneğin Hart, Gilner, Handal, & Gfeller, 1998). Bu duruma ek olarak mükemmel olmaya yönelik eğilimin gençlik yıllarında eğitsel açıdan daha da başarılı olmaya yönelik çabalara kaynaklık yaptığı gözlenmiş olsa da bu etkinin bireye her zaman olumlu bir şekilde yansımadağı da belirtilmektedir (Craddoc, Church, & Sands, 2009). Öğrencilerin yaşantılarında en iyisini elde etmek ve bunun için uğraşlar içinde olmalarının, onları farklı şekillerde etkileyebildiği ifade edilmektedir (Kutlesa & Arthur, 2008). İlgili literatürde üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin depresyon, yeme bozuklukları, benlik saygısı ve yalnızlık gibi uyumsuzluğa ilişkin psikolojik belirtilerle (Hibbard & Davies, 2011); iştahsızlık, karın ağrısı, depresyon ve obsesif-kompulsif bozukluk başta olmak üzere birçok fiziksel ve psikolojik sorun ile (Frost et al., 1990); psikolojik sağlık ile (Kaya & Demir, 2016), affetme ve duygusal zeka ile (Kaya & Peker, 2016) ilişkili olduğu da ileri sürülmüştür.

Diğer yandan, bireylerin akademik erteleme yapmasında etkili olduğu düşünülen bir diğer faktör ise umutsuzluktur. Umutsuzluk, geleceğin pek umut vaat etmediği duygusu ya da bir hedefe ulaşmak için hiç bir yol olmadığı duygusu olarak nitelendirilen olumsuz bir duygudur (Melges & Bowlby, 1969). Umutsuzluk, araştırmacılar tarafından geleceğe doğru olumsuz beklentilerin olduğu bir durum (Beck et al., 1974) olumsuz beklentiler durumu (Weishaar & Beck, 1992) ve olayların olasılığını değiştirmeye ilgili olumsuz beklentiler (Alloy et al., 1988) şeklinde tanımlanmıştır. Gelecek hakkında olumsuz beklentileri ifade etmek için kullanılan umutsuzluk ise bireyin geleceğine yönelik kötümserlik derecesi olarak bildirilmektedir (O'Connor, Connery, & Cheyne, 2000). Umutsuzluk duygusunu birey, daha çok kendisini değersiz ve çaresiz olarak gördüğünde, sonuçların değişmez olduğunu ve kontrol edilemeyeceğini varsayması durumunda yaşamaktadır (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989).

Beck, Weissman, Lester, ve Trexler (1974) psikopatolojik durumların birçoğunda umutsuzluğun önemi üzerinde durmuşlardır. Abela ve Seligman (2000) umutsuzluğu kötü durumların, olayların oluşacağı ve bunu değiştirmek için bireyin hiçbir şey yapamayacağı beklentisine sahip olması durumunda yaşanan duygu olduğunu bildirmektedirler. Bu durumdan hareketle belirli bir olumsuz duruma ait çıkarsamalar bireyin umutsuzluk geliştirme olasılığını artırmakta ve birey, sonuç olarak kaçınılmaz bir biçimde umutsuzluğa bağlı depresyon geliştirebilmektedir (Abela & Seligman, 2000). Bonner ve Rich (1988)

yaptıkları çalışmada, sosyal problem çözme yeteneğini yetersiz olarak değerlendiren bireylerin daha fazla umutsuz olduklarını belirlemişlerdir. Bu çalışmanın diğer bir sonucu olarak da, sosyal problem çözme öz-değerlendirmesinin olumsuz yaşam stresiyle umutsuzluk üretmek için etkileşime gireceği tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin umutsuzluklarını değerlendiren pek çok araştırmaya rastlanmaktadır (Abela, 2002; Bonner & Rich, 1988; Erözkan, 2011; Kolotkin et al., 1994; Senecal & Guay, 2000).

Erteleme konusunda yapılan araştırmalar erteleme davranışının bireyin kendisinin yapması gereken görevleri yerine getirmeme korkusundan kaynaklandığı ifade edilmiştir (Burka & Yuen, 1983; Haghbin, McCaffrey, & Pychyl, 2012). Burka ve Yuen (1983) erteleme davranışını incelemiş ve erteleme yapan bireylerin kendilerine belirledikleri gerçekçi olmayan istekleri olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar ertelemecilerin sürekli başarılarının önemini onaylama eğilimi de dâhil olmak üzere kusursuzluk ile ilişkili bilişsel özelliklerin çoğunu sergilediklerini gözlemlemişlerdir.

Birçok diğer faktör, mükemmeliyetçilik ve erteleme arasında muhtemel bir bağlantı olduğunu düşündürmektedir. Örneğin, hem mükemmeliyetçilik hem de ertelemenin irrasyonel inançların artırılmasına bağlı olduğu ifade edilmektedir (Flett et al., 1992). Diğer bir çalışmada da mükemmeliyetçiliğin erteleme davranışının olası açıklayıcısı ve yakın ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir (Flett et al., 2004).

Bireylerin yaşam dönemleri boyunca yapması gereken görev ve sorumlulukları vardır. Üniversite döneminin bireylerin sosyal, mesleki, kişisel ve ekonomik sorunlar yaşadığı ve bunlar ile baş etmeleri gereken bir dönem olduğu görülmektedir. Üniversite yaşamını sürdürme sürecinde birey, gelecekte mesleği ile ilgili iş bulma, para kazanma, daha ileri eğitim sürecini devam ettirme gibi sorunlar yaşayabilmektedir. Bu sorunlar karşısında bireyin umutsuzluk durumu ile karşı karşıya kaldığı düşünülmektedir. Umutsuzluk mutsuzluk, çaresizlik, ilgisizlik, karamsar olma gibi kişisel hislerle birlikte bireyin eğitim hayatında birtakım sorunlar yaşamasına sebep olabilir. Bununla birlikte üniversite öğrenimi boyunca bireylerin yerine getirmesi gereken en önemli görevlerden birisinin, akademik görevleri yerine getirmek ve gereken düzeyde başarılı olmayı sağlamak olduğu bilinmektedir. Üniversite yaşamı dikkate alındığında öğrencilerin yaşadıkları sorunlardan birisinin de erteleme davranışları olabileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde öğrencilerin akademik erteleme davranışı yaşadıklarına dair çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Alexander & Onwuegbuzie, 2006; Balkıs, 2007; Balkıs & Duru, 2010; Çakıcı, 2003; Çelik & Odacı, 2015; Day, Mensink & O' Sullivan, 2000; Deniz, Traş, & Aydoğan, 2009; Ekşi & Dilmaç, 2010; Jackson et al., 2003; Kağan, 2010; Kinik, 2015; Lee, 2005; Sigall, Kruglanski, & Fyock, 2000; Uzun-Özer, 2009). Bu bilgiler ışığında, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları akademik erteleme davranışları dikkate alındığında, öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri ile umutsuzluklarının onların akademik erteleme davranışlarını açıklayacağı varsayılabilir. Buradan hareket ile araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler sınamıştır:

Hipotez 1: Umutsuzluk, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluk, akademik ertelemeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile umutsuzlukları ve akademik ertelemeleri arasındaki ilişkiler ilişkisel tarama türü kapsamında incelenmiştir. İlişkisel tarama modellerinde iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2015; Karasar, 2009). İlişkisel araştırmalar var olan olgular üzerinde çalışmalar yaparak insan davranışlarının karmaşıklığının anlaşılabilmesine ya da açıklanabilmesine imkân vermektedir. Bu şekilde davranış örüntüleri ile davranışları tanımlayan değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenebilmektedir (Fraenkel et al., 2015; McMillan & Schumacher, 2014).

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, Türkiye’de bir devlet üniversitesinin 2016-2017 akademik yılının güz döneminde örgün öğrenimlerine devam etmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada ilk olarak evrendeki tüm bireylerin örnekleme seçilme şansının eşit olduğu basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk et al., 2009). Bu yöntem ile araştırmanın yapılacağı fakülteler belirlenmiştir. Daha sonra küme örnekleme yöntemi kullanılarak her fakültedeki araştırmanın yapılacağı sınıflar saptanmıştır. Sonuç olarak bu araştırmanın örnekleminde öğrenimlerine devam eden yaşları 18 ile 27 arasında değişen ($X=19.96$, $SS=1.50$), 278 kadın (%57.4) ve 206 erkek (%42.6) toplam 484 üniversite öğrencisi yer almıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilerin cinsiyeti, yaş, not ortalamaları üniversitede okuduğu bölümü, sınıfı, anne baba eğitim durumlarına ilişkin bilgiler araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği, Frost ve ark., (1990) tarafından bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini ortaya çıkarmak için geliştirilmiştir. Ölçeğin 35 madde ve altı boyuttan oluşan; 1, ‘kesinlikle katılmıyorum’ ve 5, ‘tamamen katılıyorum’ arasında değişen beşli Likert tipi kendini bildirim ölçeğidir. Ölçeğin uygulanabilir olmasını sağlamak amacıyla geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucu iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayıları sırasıyla hata yapma endişesi alt boyutu için .88, kişisel standartlar için .83, ailesel beklentiler için ve aileden eleştiri için .84, yaptığından emin olamama için .77 ve düzen için .93 olarak bulunmuştur (Frost et al., 1990).

Ölçeğin Türk kültürü için uyarılma çalışması Kağan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalış-

maları sonucunda, DFA uyum index değerleri ($\chi^2 = 1353.66$, $sd=545$ ($p<0.01$); $\chi^2/sd = 2.48$; $RMSEA = 0.06$ ($p<0.05$); $NFI = 0.94$, $CFI = 0.96$ ve $SRMS = 0.07$) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin yapılan değerlendirmeler elde edilen iç tutarlılık katsayısı 0.91 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının değerlerine bakıldığında; hata yapma endişesi alt boyutu için .85, kişisel standartlar için .79, ailesel beklentiler için .84, aileden eleştiri için .72, yaptığından emin olamama için .64 ve düzen için .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 15 günlük test-tekrar test sınıf içi korelasyonu 0.82’dir. Alt ölçekler için test-tekrar test değerleri 0.63-0.82 arasında bulunmuştur. Yapılan analizler sonrasında ölçeğin Türk örnekleminde istenen düzeyin üzerinde yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın sonucunda ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; .70 ile .91 arasında değişmekte ve ölçeğin toplam mükemmeliyetçilik puanı için iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Beck umutsuzluk ölçeği, bireyin geleceğe dair olumsuz beklenti düzeylerini tespit etmek amacıyla Beck ve ark., (1974) tarafından 20 maddeden meydana gelen ve 0-1 arası puanlanmış ve üç alt ölçeği olan kendini değerlendirme türünde bir ölçek geliştirmişlerdir. Ölçeğin bireye uygun olan ifadelerle “evet”, uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlemesi istenmekte sonuç olarak maddelerin 11 tanesinde “evet” seçeneği; dokuz tanesinde ise “hayır” seçeneği bir puan almaktadır. 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. sorularda “hayır”; 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 ve 20. sorularda ise “evet” yanıtı için birer puan verilmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri; .39 ile .76 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türk kültürü için güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını (Durak, 1994; Durak & Palabıyıköğlü, 1994) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin her bir alt ölçeği için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Bu hesaplamalarda, gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler alt ölçeği için .78, motivasyon kaybı alt ölçeği için .72 ve umut alt ölçeği için .72 olarak bulunduğu bildirilmektedir. Yapılan analizler sonrasında alt ölçekler arasındaki korelasyonların ise .48 ile .59 arasında olduğu ifade edilmiştir (Durak & Palabıyıköğlü, 1994). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .85 olduğu bildirilmiştir (Durak, 1994). Bu çalışma kapsamında yapılan analizler sonucu Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)

Akademik erteleme ölçeği, öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını tespit edebilmek için, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen akademik erteleme ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçek, 19 maddeden oluşan 12 maddenin olumsuz, yedi maddenin olumlu olduğu, erteleme ve düzenli ders çalışma alışkanlığı olan iki faktör ve beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puanlamasında alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan 95 olmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanların akademik erteleme durumlarından yüksek olduğunu bildirmektedir (Çakıcı, 2003). Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan analizler sonucunda, birinci faktörü için hesaplanan

Cronbach alfa katsayısı .89 ve ikinci faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .84 ve ölçeğin kendisi için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon kat sayısı .89 olarak bulunmuştur. Akademik Erteleme Ölçeğinin yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları geçerlik ve güvenirlik kriterlerini karşıladığı belirtilmektedir (Çakıcı 2003). Bu çalışma kapsamında yapılan analizler sonucu Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Örnekleme bulunan öğrencilerin buldukları fakülte ile ilişkin uygulamalar için fakülte dekanlıklarından izin alınmıştır. Araştırmacılar tarafından fakülteye gidilerek, ders hocalarının izniyle araştırmanın amacı hakkında öğrencilere bilgi verilmiş ve uygulanan ölçeklere verilen cevapların gizli tutulacağı belirtilmiştir. Daha sonra da sınıflarda çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrencilere ölçekler uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde toplanan verilerin parametrik koşulları sağlayıp sağlamadığını belirlemek için analizler yapılmıştır. Normallik testlerinin öncesinde uç değerleri belirlemek için Mahalanobis testi yapılarak uç değerlerin olup olmadığı tespit edilmiştir. Verilerin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılarak incelenmiştir. Veri setinin parametrik koşulları sağladığının belirlenmesinden sonra araştırmanın amacı çerçevesinde, mükemmeliyetçilik, umutsuzluk ve akademik erteleme arasında ilişkilerini belirlemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Daha sonrasında veriler üzerinde çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce değişkenler arasında otokorelasyonu test etmek için Durbin-Watson (D-W) analizi yapılmıştır. Çoklu-bağılantılık sorunu olup olmadığı "variance inflation factor (VIF)" kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını oluşturan

hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, kişisel standartlar ve düzen ile umutsuzluğun akademik erteleme üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılarak incelenmiştir. Çarpıklık katsayıları sırasıyla umutsuzluk için .97, hata yapma endişesi için .42, yaptığından emin olamama için -.04, ailesel beklentiler için .19, aileden eleştiri için .52, kişisel standartlar için .14, düzen için -.92 ve akademik erteleme için -.07 olarak bulunmuştur. Basıklık katsayıları da sırasıyla umutsuzluk için .80, hata yapma endişesi için -.29, yaptığından emin olamama için -.35, ailesel beklentiler için -.53, aileden eleştiri için -.54, kişisel standartlar için -.16, düzen için .84 ve akademik erteleme için -.10 olarak tespit edilmiştir. Bu değerler umutsuzluk, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, kişisel standartlar, düzen ve akademik erteleme değişkenlerinin normal dağıldığını (Tabachnick & Fidell, 2007) göstermektedir. Daha sonrasında veriler üzerinde çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce değişkenler arasında otokorelasyonu test etmek için Durbin-Watson (D-W) analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonrasında Durbin-Watson= 1.95 olarak bulunmuştur. Bu değer 1.5 ile 2.5 arasında bir değişme gösterdiğinden, değişkenler arasında bir otokorelasyon bulunmadığı varsayılabilir (Field, 2005). Çoklu-bağılantılık sorunu VIF kullanılarak değerlendirilmiş ve VIF değerleri sırasıyla umutsuzluk için 1.27, hata yapma endişesi için 2.35, yaptığından emin olamama için 1.56, ailesel beklentiler için 1.63, aileden eleştiri için 1.77, kişisel standartlar için 1.66, düzen için 1.19 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin 10'dan küçük olması (Tabachnick & Fidell, 2007) çoklu bağlantılılık sorunu olmadığına işaret etmektedir.

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, kişisel standartlar, düzen ve akademik erteleme arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizine ilişkin bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Umutsuzluk, Hata Yapma Endişesi, Yaptığından Emin Olamama, Ailesel Beklentiler, Aileden Eleştiri, Kişisel Standartlar, Düzen ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Umutsuzluk	1							
2. Hata yapma endişesi	.34**	1						
3. Yaptığından emin olamama	.20**	.58**	1					
4. Ailesel beklentiler	.15**	.37**	.34**	1				
5. Aileden eleştiri	.35**	.45**	.39**	.52**	1			
6. Kişisel standartlar	.06	.55**	.32**	.44**	.26**	1		
7. Düzen	-.25**	.02	.08	.10*	-.15**	.23**	1	
8. Akademik Erteleme	.24**	.07	.12**	.01	.20**	-.15**	-.40**	1
Ortalama	5.14	22.29	11.14	14.42	8.61	21.61	24.12	55.68
Ss	4.49	7.33	3.41	4.62	3.45	4.90	5.05	12.19

*p<.05, **p<.01.

Yapılan istatistiksel analizler sonrasında; akademik erteleme ile, umutsuzluk ($r=.24, p<.001$), aile eleştireliliği ($r=.20, p<.001$) ve yaptığından emin olamama ($r=.12, p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenirken; kişisel standartlar ($r=-.15, p<.01$) ve düzen ($r=-.40, p<.001$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Mükemmeliyetçiliğin ve Umutsuzluğun Akademik Ertelemeyi Yordama Gücü ile İlgili Bulgular

Tablo 2 incelendiğinde umutsuzluk, kişisel standartlar, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzen değişkenliklerinin birlikte akademik ertelemedeki toplam varyansın yaklaşık %22'sini açıkladığı görülmektedir ($R= 0.467, R^2= 0.218, p<.01$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin akademik erteleme üzerindeki görece önem sırası; düzen, yaptığından emin olamama, kişisel standartlar, aileden eleştiri ve umutsuzluk olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise düzen, yaptığından emin olamama, kişisel standartlar, aileden eleştiri ve umutsuzluk değişkenlerinin akademik erteleme üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Hata yapma endişesinin ve ailesel beklentilerin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Araştırma sonucunda, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını oluşturan kişisel standartlar ve düzen alt boyutunun akademik erteleme davranışını negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını oluşturan kişisel standartlar ve düzen alt boyutlarının uyumlu mükemmeliyetçiliği oluşturduğu dikkat çekmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçları ilgili literatür ile tutarlılık göstermektedir (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler, 2014; Çakıcı, 2003; Flett, Hewitt, & Martin, 1995; Uzun-Özer et al., 2014). Seo (2008) yaptığı çalışmada, kendine yönelen mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracılığını incelemiş, akademik erteleme ile kendine yönelen mükemmeliyetçilik arasında öz yeterliliğin tam aracı olduğunu saptamıştır. Sonuç olarak kendine yönelen mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin öz yeterlik ile sağlandığı bulunmuştur. Ayrıca araştırmalar incelendiğinde kendine yönelen mükemmeliyetçiliğin daha az akademik ertelemeye

neden olduğu da tespit edilmiştir (Çapan, 2010; Seo, 2008). Bu bulgulardan hareketle uyumlu mükemmeliyetçiliğin bir özelliği olarak bireyin kendisi için belirlediği standartlarda ve düzenlilik davranışlarında yüksek düzeyde olması durumunda bireyin akademik erteleme davranışlarında azalma olacağı söylenebilir. Çünkü bu özelliklere sahip bireyler belirledikleri hedefleri elde etmek için odaklanmışlardır.

Araştırmadan elde edilen bulgularda mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını oluşturan 'yaptığından emin olamama' ve 'aileden eleştiri alma' alt boyutlarının akademik erteleme davranışını pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Araştırma kapsamında incelenen 'hata yapma endişesinin', 'yaptığından emin olamamanın' ve 'aileden gelen eleştirinin' uyumsuz mükemmeliyetçiliği oluşturduğu dikkat çekmekte ve bu sonuçlar diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (Blackler, 2011; Closson & Boutilier, 2017; Çakıcı, 2003; Flett et al., 1992; Flett et al., 2012; Onwuebuze, 2000; Soysa & Weiss, 2014; Uzun-Özer, O'Callaghan, Bokszczanin, Ederer, & Essau, 2014). Bu sonuçlar göz önüne alındığında bireylerin başkalarının beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olmasının onların daha fazla akademik erteleme yapmalarına neden olduğu söylenebilir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliği olan bireylerin kendileri ile ilgili olarak kontrol sağlayamamaları ve başkalarının beklentilerini en yüksek düzeyde karşılamaya çalışmaları sonucunda erteleme davranışları içerisine girdikleri ve bu şekilde kendilerini rahatlatmaları ifade edilebilir. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçi düşüncelerden olan hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, aileden gelen eleştiri gibi durumların bireyin görevler karşısında başarısızlık korkusu yaşamasına neden olacağı söylenebilir. Önceki çalışmalar incelendiğinde görevleri ertelemenin önemli nedenlerinden birinin 'başarısızlıktan korkma' olduğu ileri sürülmüştür (Hagbin et al., 2012). Frost ve ark. (1990) da yaptıkları çalışmada, akademik erteleme sıklığının hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, yüksek ebeveyn beklentileri ve yüksek ebeveyn eleştirileri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedirler.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda ise, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk algıları ile akademik erteleme algıları arasında olumlu ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ve umutsuzluğun akademik ertelemeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifade ile öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça akademik

Tablo 2: Akademik Ertelemenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Sabit	73.221	3.284	-	22.299	.000
Umutsuzluk	.277	.124	.102	2.231	.026
Hata yapma endişesi	-.026	.103	-.015	-.247	.805
Kişisel standartlar	-.326	.130	-.131	-2.511	.012
Ailesel beklentiler	-.059	.137	-.023	-.435	.664
Aileden eleştiri	.409	.191	.116	2.149	.032
Yaptığından emin olamama	.504	.181	.141	2.779	.006
Düzen	-.814	.107	-.337	-7.610	.000

$R= 0.467; R^2= 0.218; F= 18.952; p= .000$.

erteleme davranışlarının da arttığı söylenebilir. Çalışmadan elde edilen bu bulgu daha önce yapılan başka araştırmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Dünyaoğulları, 2011; Alexander & Onwuegbuzie, 2006; Yıldız & Yıldız, 2016). Yapılan çalışmalarda umut düzeyinin düşük olmasının bireylerin erteleme davranışlarını daha fazla yapmalarına neden olduğu belirtilmektedir. Dünyaoğulları (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, umutsuzluk puanları daha yüksek olan öğrencilerin erteleme davranışına daha fazla yatkın oldukları gözlenmiştir. Öğrencilerin akademik erteleme davranış sıklığı ile umut düzeyleri arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada ise umut düzeyi ile erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Uzun-Özer, 2009). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin artmasının erteleme davranışlarına yatkınlıklarını arttırdığı belirtilmektedir (Senécal & Guay, 2000). Sigall ve ark. (2000) tarafından yapılan bir çalışmada umutsuzluk, kaygı ve erteleme arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonuç olarak umut düzeyi yüksek olan bireylerin ertelemeleri az iken, umut düzeyi düşük olan bireylerde ertelemenin arttığı bildirilmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin uyumsuz mükemmeliyetçi özellikleri arttıkça daha fazla akademik erteleme yaptıkları görülmektedir. Bu durumda öğrencilerin hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, aileden gelen eleştirilere yönelik olarak grupla psikolojik danışma gibi müdahale çalışmaları planlanabilir ve akılcı olmayan düşünceler ile başa çıkma psikoeğitim programı hazırlanıp uygulanabilir. Araştırma sonuçları öğrencilerin umutsuzlukları ile akademik erteleme davranışları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymakla birlikte bu konuda bireylerde umutsuzluk düşüncelerinin oluşmasına yol açan bileşen veya bileşenlerin kombinasyonunu ortaya çıkaracak daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Meslek edinme dönemi içerisinde bulunan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları endişelerin azaltılması için destek hizmetleri verilebilir. Bu konuda üniversiteler bünyesinde psikolojik danışma ve kariyer merkezleri kurulması ve aktif olarak hizmet vermeleri sağlanmalıdır. Araştırmanın sonuçlarından hareketle mükemmeliyetçilik, umutsuzluk ve akademik erteleme arasındaki ilişkide rol oynayan farklı aracı ve düzenleyici değişkenlerin incelenmesi ve böylece bu ilişkinin mekanizmasının ortaya çıkarılması da önemli görülmektedir.

Çalışmanın son bulgusu ise bireylerin olumlu mükemmeliyetçilikleri ile akademik ertelemeleri arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğudur. Bu sonuçtan yola çıkarak kendisine standartlar koyan ve düzenli olmayı başaran bireylerin daha az akademik erteleme içerisine girdikleri söylenebilir. Yapılan bir çalışmada olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin psikolojik iyi olma ve iş doyumlarının düşük olduğu bununla birlikte sorunları, duygusal tükenme düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun tam tersi olarak, pozitif mükemmeliyetçilik gösteren bireylerin işe bağlılığının ve psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu, duygusal tükenmişliğinin ise düşük olduğu bildirilmektedir (Kanten & Yesiltas, 2015). Bu özellikler dikkate alındığında olumlu mükemmeliyetçiliğin günümüz iş

dünyasının çalışma koşullarında istenen bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında, ilk ve en önemli sınırlılığı çalışmanın örnekleminin kısıtlı olmasıdır. Bu durum çalışmanın bulgularının genellenebilirliğini engellemektedir. Örneklem sınırlı olmakla beraber, cinsiyet ve yaş gibi değişkenler bakımından gruplar arası eşitlik sağlanamamıştır. Bunun yanı sıra, araştırmada kullanılan ölçeklerin öz bildirim dayalı olması da çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır.

KAYNAKLAR

- Abela, J. R. Z. (2002). Depressive mood reactions to failure in the achievement domain: a test of the integration of the hopelessness and self-esteem theories of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 531-552.
- Abela, J. R. Z., & Seligman, M. E. (2000). The hopelessness theory of depression: A test of the diathesis-stress component in the interpersonal and achievement domains. *Cognitive Therapy and Research*, 24(4), 361-378.
- Abramson, L.Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Alexander, S. E., & Onwuegbuzie, J. A. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42, 1301-1310.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Metalsky, C. I., & Hartlage, S. (1988). The hopelessness theory of depression: Attributional aspects. *British Journal of Clinical Psychology*, 27, 5-21.
- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 67-83.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 159-170.
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Blackler, K. (2011). *The effect of adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, and feedback on procrastination behaviour*. Doctoral dissertation, Queen's University, Kingston, Ontario, Canada.
- Bonner, R. L., & Rich, A. (1988). Negative life stress, social problem-solving self-appraisal, and hopelessness: Implications for suicide research. *Cognitive Therapy and Research*, 12(6), 549-556. doi.org/10.1007/BF01205009.
- Burka, J. B., & Yuen, L. B. (1983). *Procrastination: Why you do it, what you do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172.
- Büyükköztürk, Ş., Çakmak, E., K., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (4. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Closson, L. M., & Boutilier, R. R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, 57, 157-162.

- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological assessment, 14*(3), 365-373. doi: 10.1037//1040-3590.14.3.365
- Craddock, A. E., Church, W., & Sansd, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology, 61*(3), 136-144.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1665-1671.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*(3), 31-47.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning, 30*, 120-134. doi:10.1080/10790195.2000.10850090.
- Deniz, M. E., Traş, Z., & Aydoğan, D. (2009). Akademik erteleme ve denetim odağının duygusal zeka açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9*(2), 607-632.
- Durak, A. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği (BUÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 1-11.
- Durak, A., & Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi, 2*(2), 311-319.
- Dünyaogulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ekşi, H., & Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 23*(2), 433-450.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyini yordayan değişkenlerin incelenmesi. *International Online Journal of Educational Sciences, 3* (2), 776-805.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using IBM SPSS istatistics* (2nd ed.). California: Sage Publications.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 20*, 85-94. doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85.
- Flett, G., Hewitt, P., Davis, R., & Sherry, S. (2004). *Description and counseling of the perfectionistic procrastinator*. In H. Schouwenberg, C. Lay, J. R. Ferrari, & T. Pychyl (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 181-194). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/10808-013.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson & W. G. McCown (Eds), *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment* (pp. 113-136). New York: Plenum.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(4), 223-236. doi 10.1007/s10942-012-0150-z.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2015). *How to design and evaluate research in education* (9th ed.). New York: Mc Graw Hill Education.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 4*, 449-468.
- Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J., & Gfeller, J. D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences, 24*, 109-113.
- Hagbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 30*, 249-263. doi:10.1007/s10942-012-0153-9.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998) Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development, 76*, 317- 324.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 98-101.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper, and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy, 41*, 1221-1236.
- Hibbard, D. R., & Davies, K. L. (2011). Perfectionism and psychological adjustment among college students: Does educational context matter? *North American Journal of Psychology, 13*(2), 187.
- Hill, M., Hill, D., Chabot, A., & Barral, J. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Students Personal Journal, 12*, 256-262.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment, 69*(1), 81-103.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94-103.
- Howell, A., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences, 43*, 167-178.
- Jackson, T., Weiss, K. E., & Lundquist J. J. (2000). Does procrastination mediate the relationship between optimism and subsequent stress? *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 203-212.
- Kağan, M. (2010). *Akılcı duygusal davranışsal yaklaşıma 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.
- Kanten, P., & Yesiltas, M. (2015). The effects of positive and negative perfectionism on work engagement, psychological well-being and emotional exhaustion. *Procedia Economics and Finance, 23*, 1367-1375.

- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (20. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, F., & Demir, M. (2016). *Psikolojik sağlamlık ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 6. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi, 13-15 Ekim, Rize.
- Kaya, F., & Peker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(4), 1086-1094.
- Kınık, Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları ve benlik saygıları arasındaki ilişki (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now! Get It done with a proven psychological approach*. United States: The McGraw-Hill Companies.
- Kolotkin, R. A., Lee, M., Woude, A. J. V., Renneke, T., & Rice, P. L. (1994). *Sex differences in locus of control, helplessness, hopelessness and depression*, Washington, D. C.: National Science Foundation
- Kutlesa, N., & Arthur, N. (2008). Overcoming negative aspects of perfectionism through group treatment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(3), 134-150. <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-007-0064-3>
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-14.
- McMillan, J., & Schumacher, S. (2014). *Research in education: Evidence-based inquiry* (7th ed.). London: Pearson Education Limited.
- Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20, 690-699.
- Milgram, N. A., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.
- O'Connor, R. C., Connery, H., & Cheyne, W. M. (2000). Hopelessness: The role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology, Health & Medicine*, 5(2), 155-161.
- Onwuegbuzie, A.J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 103-110.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Senécal, C., & Guay, F. (2000). Procrastination in job-seeking: An analysis of motivational processes and feelings of hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 267-283.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality*, 36, 753-764.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Sigall, H., Kruglanski, A., & Fyock, J. (2000). Wishful thinking and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 283-296.
- Slade, P. D., Newton, T., Butler, N. M., & Murphy, P. (1991). An experimental analysis of perfectionism and dissatisfaction. *The British Journal of Clinical Psychology*, 2, 169-176.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Soysa, C. K., & Weiss, A. (2014). Mediating perceived parenting styles-test anxiety relationships: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learning and Individual Differences*, 34, 77-85.
- Stober, J. (1998). The frost multidimensional perfectionism scale revised: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Uzun-Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19.
- Uzun-Ozer, B., O'Callaghan, J., Bokszczanin, A., Ederer, E., & Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 309-319. [doi.org/10.1080/03069885.2014.896454](http://dx.doi.org/10.1080/03069885.2014.896454).
- Weishaar, M. E., & Beck, A. T. (1992). Hopelessness and suicide. *International Review of Psychiatry*, 4, 177-184.
- Yıldız, S., & Yıldız, K. (2016). The relationship between academic procrastination and hopelessness perceptions of primary school teaching department students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(3), 234-251.