



T.C.

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ANA-BABA TUTUMLARI,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SIDIKA MERVE DÖNMEZ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Emre Tolun ARICI

İstanbul, 2019

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ANA-BABA TUTUMLARI,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SIDIKA MERVE DÖNMEZ
164102288

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Emre Tolun ARICI

İstanbul, 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102288
Öğrenci Adı Soyadı	: Sıdika Merve Dönmez
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Emre Tolun ARICI
Tezin Başlığı	: LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ANA-BABA TUTUMLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 25.12.2019	Saati	: 08:30
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☒ OY BIRLIGI ☐ OY ÇOKLUGU ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir. ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay) ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi. ☐ Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☐ OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Emre Tolun ARICI	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Lise öğrencilerinde ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiler” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15.09.2019

Sıdıka Merve DÖNMEZ

ÖNSÖZ

Öncelikle tez konusu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup bana yardımcı olan tez çalışmamda planlanmasında araştırılmasında yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım her koşulda her zaman bana inanıp ve motive eden sayın danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Emre Tolun Arıcı'ya teşekkürlerimi sunarım. Bununla birlikte tez çalışma sürecinde maddi ve manevi olarak desteklerini esirgemeyip bana inanam ve her daim motive eden çok değerli aileme teşekkür ederim.

Sıdıka Merve DÖNMEZ

ÖZET

DÖNMEZ, Sıdıka Merve, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019

Lise öğrencilerinde ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiler

Araştırmada lise öğrencilerinde ana baba tutumları ve mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme davranışı ile ilişkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda İstanbul'daki liselere devam eden 101 kız ve 101 erkek olmak üzere toplam 202 öğrenciye Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Ana Baba Tutum Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği'nden oluşan veri toplama aracı uygulanmıştır. Araştırma verileri SPSS 23.00 ile değerlendirilmiş olup; korelasyon, t-test ve ANOVA analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre demokratik ana baba tutumları ile öğrencilerin akademik erteleme davranışları arasında negatif, koruyucu istekçi ve otoriter ana baba tutumları ile akademik erteleme davranışı arasında ise pozitif yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Bununla birlikte lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Demografik değişkenler açısından yapılan değerlendirme sonuçlarına göre ise erkek öğrencilerden algılanan otoriter tutum ve akademik erteleme düzeyi kız öğrencilerden yüksektir. Anne babası ayrı olan öğrencilerin otoriter tutum algıları, anne babası birlikte yaşayan öğrencilerden yüksektir. Önceki dönem not ortalaması düşük olan öğrencilerin koruyucu-istekçi ve otoriter tutum algıları ile birlikte mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri daha yüksektir. Araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde ebeveynlerin çocuklarına karşı daha demokratik tutumlar sergilemesi, bununla birlikte çocuklarının mükemmeliyetçilik tutumlarını olumlu yönlendirmesi önerilmektedir. Bu sayede öğrencilerin erteleme davranışlarının azalması ve akademik başarılarının yükselmesi beklenebilir.

Anahtar kelimeler: Ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik, akademik erteleme.

ABSTRACT

DÖNMEZ, Sıdıka Merve, Master, Istanbul, 2019

Relationship between parental attitudes, perfectionism and academic procrastination in high school students

The aim of the study is to reveal the relationship between parental attitudes, perfectionism and academic procrastination behavior in high school students. For this purpose, a total of 202 students, 101 girls and 101 boys attending high schools in Istanbul, were administered a data collection tool consisting of Socio-Demographic Information Form, Parental Attitude Scale, Perfectionism Scale and Academic Procrastination Scale. Research data were evaluated with SPSS 23.00; correlation, t-test and ANOVA analysis were used. The findings were evaluated at 95% confidence interval and 5% significance level.

According to the findings of the study, there is a negative relationship between democratic parental attitudes and students' academic procrastination behaviors, while there is a positive correlation between protective attorney and authoritarian parental attitudes and academic procrastination behaviors. However, a positive correlation was found between the excellence levels of high school students and academic procrastination behaviors. According to the results of the evaluation in terms of demographic variables, the perceived authoritarian attitude and academic procrastination level of male students is higher than female students. The perception of authoritarian attitude of the students whose parents are separated is higher than the students whose parents live together. The students who have a lower average grade in the previous semester have higher levels of perfectionism and academic procrastination as well as perceptions of protective-willing and authoritarian attitudes. According to the findings of the study, it is recommended that parents show more democratic attitudes towards their children and that they direct their children's attitudes towards perfectionism positively. In this way, it can be expected that students' procrastination behaviors decrease and academic achievement increases.

Key words: Parental attitudes, perfectionism, academic procrastination.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Ana-Baba Tutumları.....	4
2.1.1. Ana-Baba Tutumlarının Kuramsal Açıklamaları	6
2.1.2. Ana-Baba Tutum Türleri.....	7
2.1.2.1. Demokratik Ana-Baba Tutumları	8
2.1.2.2. Koruyucu-İstekçi Ana-Baba Tutumları.....	9
2.1.2.3. Otoriter Ana-Baba Tutumları.....	10
2.2. Mükemmeliyetçilik	11
2.2.1. Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Açıklamaları.....	14
2.2.1.1. Dinamik Yaklaşım	14
2.2.1.2. Davranışçı Yaklaşım	16
2.2.1.3. Bilişsel Yaklaşım	17
2.2.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Mükemmeliyetçilik Ölçümleri	20
2.3. Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışı	22
2.3.1. Erteleme Davranışı.....	22
2.3.2. Erteleme Davranışının Boyutları.....	24
2.3.3. Erteleme Davranışının Kuramsal Açıklamaları	25
2.3.4. Erteleme Davranışının Nedenleri.....	27
2.3.5. Erteleme Davranışının Sonuçları	28
2.3.6. Erteleme Türleri	29
2.3.7. Akademik Erteleme.....	29
3. YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırmanın Amacı	32

3.2. Araştırmanın Modeli	32
3.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri	32
3.4. Evren ve Örneklem	33
3.5. Veri Toplama Araçları	35
3.5.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	35
3.5.2. Ana Baba Tutumları Ölçeği	35
3.5.3. Mükemmeliyetçilik Ölçeği	36
3.5.4. Akademik Erteleme Ölçeği	36
3.6. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları	36
3.7. Verilerin Analizi.....	36
4. BULGULAR	38
4.1. Betimleyici İstatistikler	38
4.2. Ana Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkiler	38
4.3. Ana Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Farklılaşması	39
5. TARTIŞMA	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
KAYNAKÇA	56
EKLER.....	72
ÖZGEÇMİŞ.....	77

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. 1931'den Bu Yana Yayınlanan Bazı Ebeveynlik Örüntülerinin Kronolojik Listesi	7
Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Özellikler	34
Tablo 3. Normallik Test Sonuçları	37
Tablo 4. Düzeylerin Minimum, Maksimum Değerleri ve Puan Ortalamaları	38
Tablo 5. Ana Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkiler	39
Tablo 6. Değişkenlerin Cinsiyet ile Karşılaştırılması	40
Tablo 7. Değişkenlerin Yaş ile Karşılaştırılması	41
Tablo 8. Değişkenlerin Kardeş Sayısı ile Karşılaştırılması	42
Tablo 9. Değişkenlerin Anne-Baba Birliktelik Durumu ile Karşılaştırılması	43
Tablo 10. Değişkenlerin Anne Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması	44
Tablo 11. Değişkenlerin Baba Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması	45
Tablo 12. Değişkenlerin Önceki Dönem Not Ortalamaları ile Karşılaştırılması	46
Tablo 13. Değişkenlerin Daha Önce Psikolog ya da Psikiyatra Başvurma Durumu ile Karşılaştırılması	47

1. GİRİŞ

Akademik erteleme davranışı; öğrencilerin ödev veya proje hazırlamak için son ana kadar beklemesi ve bunların son teslim tarihini kaçırmaması, ders çalışmayı geciktirmesi, akademik hayatıyla ilgili sınav kaydı, kütüphaneden aldığı kitabı iade etme gibi görevleri geciktirmesi gibi pek çok şekilde görülebilmektedir (Scher ve Ferrari, 2000). Literatüre bakıldığında bu davranışın sebepleri olarak risk almaktan korkma, tembellik, konsantre olmakta zorlanma, karar vermede zorlanma, başarısızlık korkusu, zaman yönetiminde yeterli olamama, düşük sorumluluk duygusu, kişinin performansı ile ve kendisiyle ilgili hatalı bilişsel yüklemeleri ve gerçekçi olmayan beklentileri gibi faktörler gösterilmektedir (Balkıs, 2007; Kandemir, 2012; Özer ve Altun, 2011; Uzun-Özer, 2009).

Burka ve Yuen'e (2008) göre erteleme davranışları; başarı yönelimi aşırı olan veya çocuğun başarılı olacağına inanmayan ebeveynlerin çocuklarında daha fazla görülmektedir. Böyle bir ortamda yetişen çocuklar, anne ve babalarının kendisiyle ilgili şüphelerine inanmakta, kabullenmekte ya da mükemmel olmak için çabalayarak tepki göstermektedir. Ancak burada mükemmel olmak için harcanan çaba bireyin kendi hedefi doğrultusunda ilerlemesi için değil, başkalarını memnun etmek için gösterilmektedir. Bu nedenle çocuk ailesinin yüksek standartlarını karşılayamadığında, erteleme davranışlarında bulunmaktadır. Bu durumda erteleme, çocuğun hem ailesi hem de kendi gözünde benlik değerinin korunması için kullanılan bir savunma mekanizması niteliğindedir (Çakıcı, 2003). Ebeveynlerin çocuğa karşı takındığı tutum, erteleme davranışları üzerinde etkiye sahiptir. Kuzgun ve Eldeleklioğlu'na (2005) göre koruyucu, demokratik ve otoriter olmak üzere üç tür ebeveyn tutumu vardır.

Ulukaya ve Bilge (2016) tarafından yapılan bir çalışmada akademik erteleme davranışı ile ebeveynlerin sıkı denetim tutumu incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 697 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre akademik erteleme davranışı ile ebeveynlerin sıkı denetim tutumları arasında negatif, ilgi ve kabul düzeyiyle de pozitif bir ilişki vardır. Toprakçıyan (2016) tarafından yapılan bir çalışmada 300 lise öğrencisi incelenmiş; akademik erteleme davranışı ile koruyucu/istekçi ve otoriter

ebeveyn davranışları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Demokratik ebeveyn tutumlarıyla akademik erteleme arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

İnsanlar, doğumdan itibaren hayata uyum sağlayabilmek için sürekli yeni şeyler öğrenmelidir. Öğrenme sürecinde yetişkinler çocuğu geliştirmekte, eleştirmekte, belirli standartlara ulaşmasını sağlamaya çalışmaktadır (Kırdök, 2004). Kişi ileriki yaşlarda bu çabayı kendisi üstlenmekte, bu standartları karşılamaya hatta aşmaya çalışmaktadır. Mükemmeliyetçilik, insanların herhangi bir konu hakkında mükemmel olabilmek için aşırı çabalamasıdır (TDK, 2019). Mükemmeliyetçilik, en iyisine ulaşabilmek için çabalarken diğer başarıların değerini düşürmekte, bireyin tatmin olmasının önüne geçmekte ve hayatını zorlaştırmaktadır (Bozdemir, 2011). Ergenlik dönemi, insan yaşamındaki en önemli dönemlerden bir tanesidir ve dönemin barındırdığı özellikler nedeniyle pek çok ergen, mükemmeliyetçi özellikler göstermeye itilmektedir (Camadan, 2009). Erteleme davranışı ve mükemmeliyetçilik kavramlarıyla ilgili yapılan araştırmalara göre bu kişilik özellikleri, benzer niteliklere sahiptir. Knaus (1998), erteleme davranışlarının da mükemmeliyetçiliğin de gerçekçi olmayan inançlar ile alakalı olduğunu belirtmektedir. Erteleme davranışında bulunan veya mükemmeliyetçi olan insanlar, sosyal anlamda her zaman onaylanmaları ve yüksek düzeyde bir performans sergilemeleri gerektiğini düşünmektedir. Özer ve Altun'un (2011) yaptığı bir araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimi ile akademik özyeterlik, sorumluluk, performanstan kaçınma, dıştan denetim ve mükemmeliyetçilik arasında ilişki vardır. Araştırmaya göre yüksek düzeyde performanstan kaçınma, dıştan denetimli ve sosyal mükemmeliyetçi özellikleri gösteren insanların akademik erteleme düzeyleri de yüksek olmaktadır. Ancak yüksek düzeyde akademik özyeterlik, sorumluluk ve içsel mükemmeliyetçilik özellikleri olan insanlar ise düşük bir akademik erteleme eğilimine sahiptir. Bir başka çalışmada ertelemeye ilgili bilişler incelenmiş; erteleme ile başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik düşünceleri ve negatif otomatik düşüncelerin arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Flett ve ark., 2012). Çakıcı (2003) tarafından yapılan araştırmadaysa lise öğrencileri incelenmiş, mükemmeliyetçiliğin akademik ertelemeyi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu noktadan hareketle hazırlanan çalışmada lise ğrencilerinde akademik erteleme davranışı ile ana baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ana-Baba Tutumları

Sağlıklı bir toplum oluşturmak için sağlıklı aileler, sağlıklı aileler oluşturmak için de çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmesi gerekmektedir. Doğumdan ergenliğin sonuna kadar olan dönemde çocuklar, yetişkinlik dönemine temel niteliğinde olan davranışlar kazanmaktadır. Özellikle hayatın ilk senelerinde çocuğa karşı güven veren tutumlarda bulunmak ve onunla duygusal bir bağ kurmak, güvenli bağlanmayı sağlamakta ve çocuğun yaşamının geri kalanını etkilemektedir (Yavuzer, 2002a). Dolayısıyla çocuğa karşı gösterilen bütün tutum ve davranışlar, yaşamın geri kalanını etkilemekte ve ilk yaşantılar şekillenirken büyük bir öneme sahip olmaktadır (Çiftçioğlu, 2007).

Ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği işlevsel bir tutum ve iletişim sonucunda, çocukların istendik bir biçimde eğitilmesi mümkündür. Çağdaş (2007) ebeveynlerin de kendi aralarında huzurlu ve kendileriyle barışık olmalarının, birbirlerine karlı saygı ve sevgi göstermelerinin, çocuğa karşı takınılan tutumların da bu durum üstünde etkili olduğunu belirtmektedir.

Ergenlik döneminde başlayan erişkinliğe giriş zaman zaman rahat atlatılırken, zaman zaman da sıkıntılı geçmektedir. Bu dönemde önemli olan, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde kalıcı bir hasara yol açmadan geçişin sağlanmasıdır (Koç, 2010). Aile, burada kilit role sahip olan taraftır. Hızlı bir değişim yaşayan ve bu yeni duruma uyum sağlamakla uğraşan ergene karşı aile, yanında olduğunu ve güvendiğini hissettirmelidir. Bu şekilde ergen, içerisinde bulunduğu bunalım sürecini daha sağlıklı atlatabilecektir. Koç (2010), ergenle aile arasında bulunan sürece etki eden en önemli faktör olarak, ailenin çocukla kurduğu ilişki ve tutumu göstermiştir. Fakat bu ilişkinin en iyi denebilecek bir kriteri veya standardı bulunmamaktadır. Her ebeveyn, farklı bir çocuk yetiştirme şekline ve tarzına sahip olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Ergenlikte çocuğa karşı takınılan tutumlar, çocuğun hem sosyal gelişimini hem de kişilik gelişimini etkilemekte ve farklılaştırmaktadır (Yavuzer, 2002a). Ebeveynlerin yaklaşımları, çocuğun sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi ve sosyalleşmesi için büyük öneme sahiptir. Bu dönemlerde ergenler aile dışına açılma psikolojisine sahip olduğu için, aile içinde

yaşanacak iletişim ve tutum eksiklikleri ve bozuklukları sebebiyle destek görmediği zaman ergen, davranış bozuklukları ve yanlış arkadaşlıklara yönlenebilmektedir. Damarlı (2006), ergenlerin sağlıklı bir şekilde sosyalleşmelerinin ve özerkliklerinin desteklenmesi için, ebeveyn tutumlarının önemli bir unsur olduğunu belirtmektedir.

1930lardan itibaren ebeveyn tutumlarıyla ilgili birçok sınıflandırma yapılmıştır. Denetim, ebeveyn samimiyeti ve ebeveyn duyarlılığı, en fazla ilgi çekmiş olan yaklaşımlardır (Holden, 1997). Levy'nin (1966) aşırı koruyucu anne yaklaşımı, dikkat çeken bir başka yaklaşımdır. Bu yaklaşım, annenin gösterdiği aşırı korumacı tavırla çocuklarda ortaya çıkan davranış problemlerinin ilişkilendirilmesi için kullanılmıştır. Levy tarafından yapılan çalışma, ana baba tutumlarının davranış değişiklikleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların başlangıcı şeklinde kabul edilmektedir (Holden ve Miller, 1999).

Anne-baba tutumlarıyla ilgili çalışmalara bakıldığında, ebeveyn talepkarlığı ve ebeveyn duyarlılığı, öne çıkan iki boyuttur (Demir, 2007). Ergene karşı gösterilen tutumların en önemli belirleyicileri bu boyutlardır (Baumrind, 1978; akt. Yılmaz, 2000). Ebeveyn duyarlılığı, ebeveynlerin çocuğun gereksinimlerini kabullenme, destekleme ve cevap verme seviyesi şeklinde tanımlanabilir. Ebeveyn talepkarlığıysa ebeveynlerin, çocuktan yetişkin davranışlarını bekleme seviyesi şeklindedir. Maccoby ve Martin'e (1983) göre ise ebeveynlerin talepkarlık ve duyarlılık düzeylerinin seviyesinden ortaya izin verici-ihmkâr, hoşgörülü ve otoriter ebeveyn tutumları ortaya çıkmaktadır.

Gander ve Gardiner (2004), ebeveyn tutumlarını denetim-özerklik ve kabul-ret şeklinde iki boyuta ayırmıştır. Kabul-ret boyutunda çocuğun davranışlarına karşı reddedici, tasdikleyici veya kabul edici ebeveyn davranışları bulunmaktadır. Bu boyutta samimi ve sıcak bir ilişkinin yanında ilgi ve sevgi olduğu zaman sorumluluk alabilen, kendisini denetleyebilen kişilikte çocuklar yetişebilmekte; ilişki düşmanca olduğu zamansa saldırganlık artabilmektedir (Gander ve Gardiner, 2004).

Denetim-özerklik boyutu, ebeveynlerin kural koyma konusunda ne derecede izin verici veya kısıtlayıcı olduğu ile ilgilidir. Ebeveynler çocuklarını çok kısıtladığı ve denetlediği zaman genelde çocukta pek davranış problemi olmamaktadır fakat ebeveynlerine bağımlı hale gelmekte ve edilgen olmaktadır. İzin verme düzeyi yüksek

olduğu zaman ise çocuklar genelde atılgan ve girişken olmakta fakat bunun yanında bencil de olabilmektedir (Gander ve Gardiner, 2004).

2.1.1. Ana-Baba Tutumlarının Kuramsal Açıklamaları

Toplumdan topluma göre çocuk yetiştirme tutumlar değişebilmekte, bunun yanında aynı toplumda yaşayan aileler de farklı ebeveyn tutumları ve uygulamaları gösterebilmektedir. Aile ve toplumlar arasında görülen bu farklar, çocukların duygusal ve psikososyal gelişimlerini de farklılaştırabilmektedir. Literatüre bakıldığı zaman anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar, ebeveyn tutumlarının önemini kabul etmekte fakat kişilik gelişiminde farklı noktalar üzerinde durmaktadır (Selçuk, 2009).

Çocuklarla yaptığı çalışmalarda Freud, kişilik gelişimi konusunda çocukluğun ilk dönemi üzerinde durmaktadır. Freud, çocuk gelişimi konusunda ebeveyn davranışları, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve ebeveyn tutumlarının kişiliği önemli ölçüde etkilediğini belirtmektedir. Bütün gelişim dönemlerinin kendi içerisinde kritik evreleri vardır. Normal bir gelişim sağlamak için bu evrelerin tümünde, kişinin temel ihtiyaçları tatmin edilmelidir. Ebeveynlerin karşılaması gereken bu ihtiyaçlar doyurulmadığı zaman kişiliğin gelişmesi engellenmekte, ilerleyen dönemlerde çocuk, normal olmayan davranışlarda bulunabilmektedir (Senemoğlu, 2005).

Erikson'a göre insanın yaşamında atlatması gereken 8 kritik dönem vardır ve bu dönemler, kişinin gelişiminde oldukça önemlidir. İnsanın yaşamında psikolojik ve fiziksel olgunluğa ulaşabilmesi için sosyal çevre ile olan etkileşimi önemlidir. Çocuk güvenilir bir rol modele, ebeveynlerine ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle ebeveynler çocuklarını iyi bir biçimde yönlendirebilir ve yetiştirebilirse, çocuklar da ebeveynlerini iyi bir şekilde etkilemektedir (Selçuk, 2009).

Watson'a göre ebeveyn tutumlarını incelerken çocuklarını sürekli denetleyen, baskı uygulayan, sert davranan ebeveynlerin çocuklarında agresiflik, başkaldırı ve saldırganlık gibi davranışlar görülmektedir. çocuklarına karşı demokratik ve hoşgörülü davranan ebeveynlerin çocukları ise kendini iyi ifade edebilen, daha etkin ve girişken bir kişilik yapısına sahip olmaktadır. Maslow'a göre çocuklarda kişilik gelişiminde çevresel

faktörler ve yaşamın ilk dönemleri önemlidir. Aile, çevresel faktörlerin en önemlisidir. Kişilik gelişiminde ebeveynlerin gösterdiği olumlu tutumlar, şefkat ve sevgi, en az fizyolojik ihtiyaçları karşılamak kadar önemlidir (Akt: Bıçakçı, 2004).

2.1.2. Ana-Baba Tutum Türleri

Araştırmalara tarihsel sırada bakıldığı zaman, standart ebeveyn tutumlarının bulunmadığı çeşitli sınıflandırmalar göze çarpmaktadır. Ebeveyn tutumlarıyla ilgili yapılan tanımlamalar Tablo 1’de belirtilmiştir.

Tablo 1. 1931’den Bu Yana Yayınlanan Bazı Ebeveynlik Örüntülerinin Kronolojik Listesi

Araştırmacı	Özellikler
Levy (1931, 1943)	Aşırı esirgeyici ve koruyucu
Watson (1934)	Gevşek ya da katı tutum
Hattick ve Stowell (1936)	Çocuklara yaşından küçük muamelede bulunup bebekleştirme
Baldwin, Kalhorn ve Breese (1945)	Reddedici, ilgisiz veya kabullenici
Lafore (1945)	Diktatörler, işbirlikçiler, ihmal eden/taviz veren aileler
Crandall ve Preston (1955)	Duyarlılık düzeylerine göre az duyarlı ve çok duyarlı.
Schaefer (1959)	Otoriter-diktatör, ilgisiz, demokratik, kabullenici, aşırı izin verici, koruyucu-izin verici, aşırı koruyucu, sahiplenici, talepkar, işbirlikçi, antagonistik, reddedici, özgürlük,
Moulton, Burnstein, Liberty ve Altuchner (1966)	Anne disiplin baskınlığı / baba disiplin baskınlığı ve Yüksek / düşük duygulanım
Ainsworth, Bell ve Slayton (1971)	Duyarsız / Duyarlı
Baumrind (1971)	Alt boyutlarıyla birlikte, otoriter, izin verici, demokratik,
Martin (1981)	İlgili-Özerk
Pulkkinen (1982)	Çocuk
Sameroff ve Freil (1985)	Ebeveyn düşüncelerinin simbiyotik, kalıpcı, telafi edici, çok yönlü düzeyleri
Raphael-Leff (1986)	Kolaylaştırıcı / düzenleyici
Metcalf ve Gaier (1987)	Aşırı koruyucu, Aşırı gayret gösteren, çok ilgisiz ve çatışmalı

Kaynak: Karabulut Demir, 2007

Bu çalışmada Kuzgun ve Eldeklioğlu'nun (2005) geliştirdiği ebeveyn tutum envanteri tarafından ölçülen otoriter, koruyucu-istekçi ve demokratik tutumlar açıklanmaktadır.

2.1.2.1. Demokratik Ana-Baba Tutumları

Demokratik tutum, ergenin kimlik gelişimi ve sosyalleşmesi için ebeveynlerin uygulayacağı en sağlıklı yöntemdir çünkü bu yöntemde ergene karşı destekleyici ve güven verici bir yaklaşım bulunmaktadır. Ayrıca demokratik tutum kişinin olumlu davranışlarını onurlandırmakta, olumsuz davranışları da konuşarak çözmeye çalışmaktadır. Bu özelliklerinden ötürü ebeveynlerin demokratik davranışları, gelişime katkı sağlamaktadır (Çağdaş, 2007).

Olumlu bir aile atmosferi, bu tutumda ön plana çıkan özellikler arasındadır. Bütün karar süreçlerine katılan aile bireyleri, alınan tüm kararlarda rol almakta ve bu kararların bir parçası olmaktadır (Baumrind, 1966; Tuzcuoğlu, 2003). Aile içerisinde bireyler birbirlerine sevgi ve saygı çerçevesinde davranmakta, ebeveynler çocukları her şart ve koşulda sevmekte ve güvenmektedir. Aile, koşulsuz ve karşılıksız bir sevgi göstermektedir. Çocuk her şart ve koşul altında ailesinin sevgisini hissetmektedir. Demokratik tutumda sevgi, bir sömürü veya yaptırım aracı şeklinde kullanılmamaktadır (Fişek ve Sükan, 1983; Yavuzer, 2007; Kulaksızoğlu, 2004).

Demokratik tutumun olduğu ailelerde ebeveynler, çocuklar yanlış bir davranışta bulundukları zaman sevgi disiplini uygulamaktadır. Burada çocuk değil, yapılan olumsuz davranış yorumlanmaktadır ve cezadansa, çocuğun davranışı üzerinde akıl yürütmesi istenmekte ve davranışın sonuçlarını açıklaması konusunda yönlendirilmektedir (Gander ve Gardiner, 2005). Aileden gelen şartsız saygı ve sevgi yaklaşımıyla beraber sevgi disiplinini de deneyimleyen çocuklar otokontrollerini iyi sağlayan, özgüvenli ve sosyalizasyon oranı yüksek bireyler haline gelmektedir (Baumrind, 1966, 1971, 1972; Ülgen ve Fidan, 1997; Kuzgun, 1991; Yılmaz 1999; Whirter ve Acar, 1984).

2.1.2.2. Koruyucu-İstekçi Ana-Baba Tutumları

Ebeveynlerin aşırı koruyucu yaklaşımları, çocuğa bunalıcı düzeylerde özen göstermesi ve gereğinden fazla kontrol etmesidir (Yavuzer, 2007). Bu tarz bir tutum uygulayan ailelerde çocuk, ailenin merkezindedir. Bütün aile üyeleri, çocuğun istekleri ve talepleri üzerine çalışmaktadır. En küçük bir problem ya da aksaklık, kriz haline gelmektedir. Çocuğun aslında yalnız başına başarabileceği pek çok öz bakım becerisini dahi aile yaptığı için çocuk, kendi başına kıyafetlerini giyme ve yemek yeme gibi öz bakım becerilerini bile öğrenememektedir (Semerci, 2007).

Koruyucu-istekçi tutumda çocuğa karşı devamlı bir kontrol ve koruma içgüdüğü vardır. Bu tarz ailelerin çocukları kendilerine bağımlı olmaktadır. Devamlı bir şey olacakmış kaygısı ve korkusu yüzünden çocuğun bütün davranışlarına müdahale etmektedirler. Çocuk sürekli bu şekilde yönlendirildiği için özgüven sorunu yaşamaya başlamakta, ebeveynlerinden ayrılamamakta, kendisine güvenmediği için annesine, güvenli limanına bağımlı kalmakta ve ondan ayrılamamaktadır. Bu şekilde çocuğun bütün düşüncelerinde ve davranışlarında edilgen bir yapı ortaya çıkmaktadır (Gürün, 1984; Sargın, 2001).

Ailesinde ebeveynlerine bağımlı olan çocuk, aynı durumu aile dışında da beklemektedir. Özgüven eksikliği yaşayan çocuk, kendisini ifade etmede zorlanmaktadır. Yavuzer'e (2002) göre çocuğa aşırı ilgi gösterilmesi çocuğun hayatla mücadele etmekten kaçmasına, yanında güvendiği insanlar olmadığında kendini yalnız hissetmesine yol açabilmektedir. Bu tarz bir ailede yetişen çocuklar isteklerini belirtirken inatlaşmakta veya devamlı ağlamaktadır. Navaro'ya (1989) göre bu tarz yetişen bazı çocuklar uyum sorunu yaşayabilmekte, silik bir kimlik yapısı oluşturabilmekte; bazılarıysa şımarık, sorumluluk duygusu gelişmeyen, bencil ve baskıcı bir kişiliğe sahip olabilmektedir.

Koç'a (2010) göre bu tarz bir ailede yetişen çocuklar ergenlik dönemine geldikleri zaman istekleri gittikçe artmakta, ergenlik geçtiğinde dahi kendi kararlarını alabilmesi için yeterli bir zemin hazırlanamamaktadır. Ergenlik döneminde aile dışına açılmaya başlayan kişi, ebeveynleriyle karşı karşıya gelmektedir. Kararlarını kendisi almayı ve bağımsız olmayı istemektedir fakat ebeveynler yine de bazı kararları onun yerine almakta, bunun da en doğal hakları olduğunu düşünmektedir. Bu faktörler, bağımsız bir kimlik

oluşturmaya çalışan ve özgüveni zarar gören ergenin sosyalleşmesinin gelişmesini engelleyebilmekte veya istenen düzeyde olmamasına yol açabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004).

2.1.2.3. Otoriter Ana-Baba Tutumları

Bu tutumda ebeveynler çocuğu isteklerini umursamadan, onunla anlaşmadan, kendilerinin belirlediği talimat ve kurallar çerçevesinde, çocuğun davranışlarını engelleyen veya yasaklayan, serbestlik tanımayan, çok katı bir disipline etme davranışları vardır (Ekşi, 1990; Sargın, 2001). Ebeveynler çocuğu devamlı baskı altında tutmakta, bu şekilde disipline etmeye çalışmaktadır. Çocuk kurallara uymadığı zaman ebeveynler çocuğu cezalandırmakta, çocukları ile görüş alışverişinde pek bulunmamaktadırlar. Çocuğun, söyledikleri her şeyi sorgusuz ve sualsiz kabul etmesini beklemektedirler (Baumrind, 1966). Çocuğa gösterilen sevgi, şartlıdır. Ebeveynler, çocuk kendi istedikleri davranışlarda bulunduğu zaman sevgi göstermektedir. Bu nedenle çocukla kurulan iletişim sert yönde ve az olmaktadır (Çağdaş, 2007).

Bu tutumda aile içi durumlarda karşılıklı görüşler ve duygulara önem verilmemekte, ebeveynler her davranışı talimat ve kurallar olarak kazandırmaya çalışmaktadır. Yaramazlıklarda, eğitimde veya istenmeyen davranışlarda hemen ceza verilmekte, hatta bazı ebeveynler bu durumu abartarak fiziksel ceza yoluna gitmektedir (Semerci, 2007). Bu ceza yüzünden çocuk, pasif ve çekingen bir kişiliğe sahip olabilmektedir (Köknel, 1983). Otoriter bir tutumla yetişen bazı çocuklardaysa kendinden güçsüzlere karşı saldırgan ve ezme, güçlülere karşı ise itaatli davranışlar görülebilmektedir (Baumrind, 1966; 1971b; 1972; Kuzgun, 1991; Yılmaz 1999).

Kulaksızoğlu'na (2004) göre bu tutumla yetişen bazı ergen ve çocuklar, öfke ve saldırganlık hislerini kendisinden zayıf çocuklara ve ergenlere yönlendirebilmektedir. Semerci (2007) ise bu tutumla yetişmiş çocukların sorunlarının ergenlikte büyüdüğünü, özellikle otoriteye başkaldırının sosyal çevrede, okulda ve evde arttığını belirtmektedir. Ergenlikte, çocukluk döneminden itibaren aileden görülen duygudaşlık ve anlayışın olmadığı, otorite ve baskıya karşı isyankar davranışlar görülebilmektedir. Bunun sonucunda ergen kural tanınamakta ve bastırıldığı duyguları yaşayabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2013).

2.2. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramının psikolojik yapısını tanımlamada zorluklar yaşanmaktadır. Araştırmacılar, bu yapının daha iyi tanımlanması için farklı ölçüm metotları geliştirmiş (Borynack, 2003), genelde daha iyi performans sergilemek için çok yüksek standartlar koymak ve kusursuzluk için çabalamak ile karakterize edilen bir kişilik şekli olarak düşünülmüştür (Stoeber ve Otto, 2006).

Araştırmacılar, klinik deneyimler, araştırmalar ve teorik yönelimler sonucunda bu kavramı yapısını oluşturmuş (örn. Borynack, 2003; Chan, 2008; Slaney ve Ashby, 1996) ve günümüzde tanısıl bir özellik şeklinde ele alınmıştır (Caso-Tolliver, 2016). Mükemmeliyetçilik kavramının psikolojik yapısını tanımlamada zorluklar yaşanmaktadır fakat kavramla ilgili araştırmalara bakıldığında, kişilik temelli bir yapısı olduğu konusunda ortak bir görüşün olduğu görülmektedir (örn. Flett ve Hewitt, 2002; Frost ve ark., 1990; Rice ve ark., 1998; Slaney ve Ashby, 1996; Stoeber ve Otto, 2006; Vieth ve Trull, 1999).

Mükemmel kelimesi, Arapça'daki mukammal kelimesinden gelmektedir ve anlamı "eksiksiz, kemale erdirilmiş olan, mükemmellik, olgun ve tam olma"dır (Etimolojiturkce, 2014). TDK'ya (2015) göre mükemmeliyetçi, mükemmel olma yolunda aşırı bir çaba gösteren kişidir. Farklı sözlüklere göre mükemmeliyetçilik; mükemmellik için en yüksek standartlar talep etme veya kişisel performans için katı yüksek standartlar koyma eğilimi (Collins English Dictionary, 2014); oldukça yüksek standartlara uymayan ya da kusursuz olmayan şeylerden rahatsızlık duyma eğilimi; kişinin işinde aradığı uç veya aşırı seviyede olan mükemmellik çabası; mükemmelin dışındakileri kabul etmeme eğilimi ve Kapsamlı Psikolojik ve Psikanalitik Kuramlar Sözlüğü'ne göre ise kişinin başkalarından ve kendisinden, şartların gerektirdiğinin üstünde bir performans beklemesidir (English ve English, 1958; akt. Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001). Bu tanımlarda da görüldüğü üzere mükemmeliyetçilikle ilgili çok yüksek standartlar ve aşırı çaba kavramlarına odaklanılmaktadır (Slaney ve Ashby, 1996).

Horney (1950), mükemmeliyetçilikle alakalı görüşleri ortaya atan ilk isimlerden birisidir. Ona göre mükemmeliyetçilik, gerekliliklerin zulmüdür ve bu kişiler kendilerine yüksek seviyede bir ideal benlik yaratmak için özsaygılarını kaçınılmaz bir şekilde

düşüren nevrotik kişilerdir. Missildine (1963), bu kavramı açıklayan ilk teorisyenler birisidir. Ona göre mükemmeliyetçiliğin temel unsurları benlik saygısının düşüklüğü ve hoşnutsuzluktur. Hollander'a (1965) göre mükemmeliyetçilik, bireyin başkalarından veya kendisinden, olduğundan çok daha yüksek bir performans beklemesidir. Bu insanlar devamlı olarak yanlılara odaklanmakta, kendini değerlendirmeye bağımlı olmakta ve kendini küçümsemektedir.

Mükemmeliyetçiliği inceleyen ilk araştırmacılar ayrıca kavramın kökenlerinin, mükemmellik talep eden, yüksek performans standartlarına sahip olduğu için çocuklarını eleştiren ebeveynlerin, koşullu kabul edilme yüzünden çocukluk döneminde oluşan güvensizlik olduğunu belirtmektedir (Barrow ve Moore, 1983; Frost ve ark., 1991; Hollander, 1965; Missildine, 1963; Patch, 1984). Bu davranış yapısında çocuk ebeveynlerini memnun etmeyi öğrenememekte, işleri sadece en doğru bir biçimde yaptığı zaman onaylanmaktadır (Hamackek, 1978). Patch'e (1984) göre mükemmeliyetçilik, sevillebilir olduğunu ispatlamak için gerçek dışı hedefleri olan insanlardır ve bahsi geçen diğer tanımlara benzemektedir.

Hamackek (1978), mükemmeliyetçiliği nevrotik ve normal olarak iki boyutta ele almıştır ancak tanımlara bakıldığında, seksenli yıllarda yapılan tanım ve kavramsallaştırmada mükemmeliyetçiliğin yapısı patolojik ve yapısal olmayan bir biçimde tasvir edilmektedir (örn. Rice ve Ashby, 2007; Slade, Coppel ve Townes, 2009; Stoeber ve Otto, 2006).

Burns'e (1980) göre mükemmeliyetçi insanlar imkansız hedefler için kendisini zorlamakta, değerini yalnızca başarılarıyla ölçmekte, kendilerini değerlendirmeye bağımlı olmaktadır. Kişinin verimliliğini arttırmayan bu yapı, aksine sağlığı bozmakta, kendine saygısı düşük, kişilerarası ilişkileri problemli ve kendine hakimiyeti zayıf olan insanlar haline getirmektedir.

Patch (1984) mükemmeliyetçiliği, sahip olduğu sinsi doğası nedeniyle olumsuz bir özellik olarak görüştür. Ona göre mükemmeliyetçi insanların amaçları gerçekçi olamayacak kadar yüksektir. Bu insanlar çoğunlukla başarısız olmakta, bir başarıya ulaştıkları zaman bunun tadına varamamakta, dünyayı siyah beyaz görmekte, bilişsel çarpıtmaların etkisi altından çıkamadıkları müddetçe de mutsuz bir hayat sürmektedirler.

Sorotzkin'e (1985) göre ise mükemmeliyetçi insanlar sık sık ulaşılması mümkün olmayan hedeflerin başarılmasıyla kendi değerlerini ölçmekte, katı bir öz eleştiri yapmakta, bu da benlik saygılarını düşürmektedir (akt., Sorotzkin, 1998).

Blatt (1995), mükemmeliyetçilikle alakalı olumsuz görüşler bildirmiş, aslında yetenekli olan ama kendisini aşırı eleştiren başarılı insanları intihar etmelerinden yola çıkmış, bu durumun bazı insanları intihar ve depresyona sürükleyebildiğini belirtmiştir. Bu senelerde mükemmeliyetçilik, yalnızca olumsuz ve tek boyutlu bir özelliğe sahip olmanın dışına çıkılarak, hem olumlu hem olumsuz yönleri ve çok boyutlu bir kişilik yapısı şeklinde incelenmeye başlanmıştır (örn. Chan, 2008; Lo ve Abbott, 2013; Stoeber ve Otto, 2006). Araştırmacılar bu kavramın yalnızca yüksek kişisel standart odaklı ve tek boyutlu bir şekilde incelenmesini yeterli olarak görmemiş, çok yönlü ölçme araçları geliştirmiş ve kavramı farklı boyutlar ile incelemişlerdir (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçilik kavramı günümüzde de çok boyutlu bir yapı şeklinde incelenmektedir (örn. Flett, Nepon, Hewitt ve Fitzgerald, 2016; Gnılka, Rice, Ashby ve Moate, 2016; Gökkaya, 2016; Hill, Hall ve Appleton, 2012).

Adler'e (2009) göre mükemmel olma çabası, normal gelişimin bir parçasıdır fakat gerçek dışı standartlar olduğu zaman problemli hale gelmektedir. Maslow (1987) ise bireyin kendisini gerçekleştirme için, yeteneklerini de mükemmel hale getirmeye çalışması ve çabalaması gereklidir. Bu görüşler, günümüzde mükemmeliyetçilik kavramına yalnızca olumsuz veya tek boyutlu olarak bakılmaması gerektiğinin temelini oluşturmaktadır.

Hamackek'in (1978) görüşlerinden yola çıkılarak, mükemmeliyetçiliği kavramsallaştırırken yalnızca tek boyutlu ve olumsuz bir yapı olarak ele alınmaması fikri ortaya çıkmıştır (Lo ve Abbott; 2013; Stoeber ve Otto, 2006). Hamackek (1978), mükemmeliyetçiliği nevrotik ve normal şeklinde iki boyuta ayırmıştır. Nevrotik mükemmeliyetçiler, her zaman daha iyisini yapabileceğini düşündükleri ve çabalarının asla yetmediğini düşündüklerinden dolayı, yüksek standartlara ulaştıkları zaman da memnun olmamaktadır. Normal mükemmeliyetçiler ise performans geliştirme ve yüksek standart çabaları için gerçek bir zevk duymakta, başarılarından memnun olmakta ve kendilerini iyi hissetmektedir.

Günümüzde bakıldığında mükemmeliyetçilik kavramının sadece olumsuz mu yoksa olumlu yanları da var mı konusunda bir fikir birliği bulunmamaktadır (örn. Caso-Tolliver, 2016; Flett, Coulter, Hewitt ve Nepon, 2011; Flett ve Hewitt, 2006; Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002; Stoeber, Schneider, Hussain ve Mathews, 2014). Fakat araştırmacılara göre mükemmeliyetçilik, çocuk boyutlu bir kişilik özelliğidir ve farklı boyutları ile ölçüldüğü zaman daha iyi anlaşılabilir (örn. Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce ve Hui, 2006; Dunkley, Blankstein, Masheb ve Grilo, 2006; Rice ve Ashby, 2007; Rice ve Slaney, 2002; Stoeber, 2012; Ward ve Ashby, 2008). Bu yüzden araştırmacılar günümüze değin pek çok teori ortaya atmış, çok boyutlu ölçümleri ortak nokta olarak benimsemiş ve pek çok ölçek geliştirmiştir.

2.2.1. Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Açıklamaları

2.2.1.1. Dinamik Yaklaşım

Klasik psikanalitik teoriye göre kişilik özellikleri, erken çocukluk deneyimleri ve algılamaları ile psikolojik yapılar arasındaki karşıt güçlerden oluşan bir kökene sahiptir (Freud, 1959). Freud (1920), haz ilkesinin psikolojik süreçlerde üstün olduğunu düşünmektedir. Zihin, haz ilkesine yönelik bir eğilime sahiptir fakat bunun yanında belli koşul ya da güçlerle haz eğilimi arasında uyum olmadığı için egonun içgüdüleriyle haz ilkesinin ertelenmesi sağlanmakta, gerçeklik ilkesiyle değiştirilmektedir. Freud'a (1920) göre dışarıdan gelen baskıların sonucunda haz ilkesiyle çalışan bastırılmış duygu herhangi bir yolla tatmin edilememekte, süperegonun içgüdü memnuniyetini engelleme girişimleri, ortaya nevroitik fobinin çıkmasına yol açmaktadır. Ayrıca Freud insanlığın mükemmellik ile beraber kendisini entelektüel bir yüksekliğe çıkartmasını ve ahlaki bir kahramana dönüştürmesini beklediğini belirtmektedir fakat buna kendisi inanmamaktadır çünkü ona göre mükemmellikle alakalı hoşnutluğu korumak bir yanılsamadır. Mükemmellik, pek az insanda görülebilmektedir ve Freud'a göre en değerli olan haz ilkesine yönelik içgüdüleri bastırmaktır.

Freud'un bahsettiği ödibal dönemde ebeveynler ile özdeşleşme gerçekleşmekte, süpergo gelişmektedir. Bu dönemde ebeveynler tarafından çocuğa aktarılan ceza ve ödül uygulamaları ile pekişen, toplum ideallerinin ve geleneksel değerlerin içsel bir temsilcisi

olan süperegö, kişiliğın ahlaki ve vicdani yönüdür ve kusursuzluğā, ideale ulaşmak istemektedir. Süperegönün en temel işlevleri, toplum tarafından hoş karşılanmayacak dürtülerin bastırılması, egoyu ahlaki amaçlara yöneltmesi ve gerçekçi amaçlardan uzaklaştırması, kusursuz olmaya çabalamasıdır (Gençtan, 2018).

Kısaca Freud'a (1959) göre mükemmeliyetçilik ödipal dönemde idrak edilmekte, libidal tehdidin algılanan miktarıyla baş edilemediği zaman içten gelen duyguları bastırmakta, suçluluk hissinden kaçınabilmek için anal döneme doğru kişinin yaşadığı regresyon ile süperegönün gelişmiş fonksiyonlarından temel almaktadır.

Adler'e (2009) göre insan olmak, kendisini aşağı hissetmektir ve psikolojik yaşamların başında derin bir aşağılık duygusu vardır. Psikodinamik yaklaşımı savunan kuramcılar arasında olan Adler'e göre doğada bulunan bütün varlıklar, eksi durumdan artı duruma gelmek için çabalamaktadır. Benzer şekilde insan da eksiklik duygusuyla hayata başlamakta, güçlü yetişkinlerin arasında hayatını sürdüren çocuk, kendi gücünü kanıtlamak için çabalamaktadır. Adler bu eksiklik duygusuna aşağılık kompleksi adını vermektedir ve bu kompleksten kurtulmak için gösterilen kusursuz olma çabası da üstünlük çabasıdır. Evrensel olan bu eksiklik duygusu acı verici olmasına rağmen, davranışları güdülemekte ve kişinin harekete geçmesine yardımcı olmaktadır. Bu sebeple Adler'e göre (2009) mükemmel olmak için çaba göstermek doğal ve normal işleyişin bir sonucudur ve bu çaba, insanı sosyal bir şekilde yaşama konusunda etkilemektedir.

Adler (2009), mükemmellik için çabalamayı nevrotik ve normal olmak üzere iki boyuta ayıran araştırmacıların ilklerinden bir tanesidir. Normal mükemmeliyetçiler; aşağılık duygusunu doğru bir şekilde yönetebilen, yararlı ve yapıcı bir şekilde baş edebilen insanlardır. Bu insanların sosyal ilgi seviyesi yüksektir, belirlenen amaçlar ve üstünlük mücadeleleri toplumsal çıkarlara göre yönlendirilmektedir. Nevrotik mükemmeliyetçilerin ise amaçları bencil nitelikte ve kişisel çıkarlara göre olmaktadır. Nevrotiklerde aşağılık duygusu daha büyük ölçüdedir. Bu insanlar düşün sosyal ilgi seviyesine sahiptir ve başka insanlar ile olan üstünlük savaşında, bu insanlarla görüşlerini paylaşmamak için onlardan uzak durmakta ve kendisini soyutlamaktadır. Normal olanlara kıyasla nevrotiklerin düşünceleri daha değişmez ve katı niteliktedir.

Horney, psikodinamik yaklaşımı savunan bir başka kuramdır. Ona göre karakter, kişinin hayatı boyunca geliştirdiği düşünce, duygu ve algılama alışkanlıklarından oluşan genel bir organizasyondur ve bunların tümü, tutumlardır. Tutumlar çocuklukta gelişmekte, parçası olunan kültür göre farklılaşmaktadır (akt., Gençtan, 2018). Horney'e (1950) göre kusursuz olma ihtiyacı, benliğin idealleştirilen imgesine bağlıdır ve kendine bir ideal benlik imgesi yaratan, amaçlarına bu doğrultuda ulaşmak isteyen insanlar ise nevrotik insanlardır. Kültürel şartların ortaya çıkardığı, çevresel faktörlerin de etkisiyle yaratılan ideal benlikle mükemmeliyet için çabalamak, kişiyi kendi benliğinden uzaklaştırmakta, kendisinden nefret etmesine yol açabilmekte, ideal benlik ve kendi benliği arasında kalmasına neden olarak, içsel bir çatışmaya yol açabilmektedir. Kişi bu süreçte kendini yok etmekte, kendisini gerçekleştirme potansiyelinden uzaklaşmakta, idealindeki imajı gerçekleştirebilmek için potansiyelini boşa harcamaktadır.

2.2.1.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım, mükemmeliyetçilikle ilgili kuram niteliğinde, doğrudan bir açıklamaya sahip değildir fakat kavramı anlamak adına daha sonraki modellere yol göstericiliği yapmıştır (Tunç, 2015).

Skinner'in (1968) Edimsel Koşullama'yla öğrenme modeline göre bir davranışı azaltan ya da arttıran öncüller, belli koşullanma prosedürlerine sahiptir. Skinner'ın kuramında belirtilen olumlu pekiştirme, bir davranış ya da tepkiden sonra olumlu pekiştireç adında hoş bir olayın sunulması ya da gerçekleştirilmesinin sonucunda davranışı yapma ihtimalinin artırılması; olumsuz pekiştirmeyse davranış sonucundaki itici, olumsuz bir uyarın veya olayda kaçınmak için davranışı yapma ihtimalinin artırılmasıdır (akt. Davison ve Neale, 2004). Bandura'ya (1971) göre Edimsel Koşullama'yla öğrenme modelinde pekiştirme, bir davranışı öğrenme ve sürdürmede önemlidir fakat insan davranışları yalnızca cezalandırma veya pekiştirmeyeyle öğrenilemeyecek kadar karmaşıktır. Ödüllendirilecek davranışı belirleme ve izleyerek öğrenme konusunda bireyin bilişsel değerlendirmesi büyük öneme sahiptir (akt., Burger, 2006).

Bandura'nın ortaya attığı Sosyal Öğrenme Kuramı'na göreyse (1971) kişi, başkalarının davranışlarını gözleyerek, model alma ve doğrudan deneyimle bir davranışı

öğrenebilmektedir. Bu kurama göre çocuklar mükemmeliyetçilik davranışını anne ve babalarının davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek ya da model olarak öğrenmektedir. Kişi burada pekiştirilen şeyin ne olduğunun farkındadır ve aynı davranışta bulunursa yine ödül alacağını beklemektedir. Bandura'ya (1971) göre pekiştireç sadece mükemmelliğe ulaşıldığı zaman verildiğinde kişi, bu pekiştireçe ulaşmak için devamlı mükemmel olmak isteyecektir. Bunun aksine, ortaya mükemmel sonuçlar daha az çıktığı zaman kişi, ceza almayı bekleyebilmektedir. Bu yüzden davranış ile alakalı pekiştireçlerden kaynaklanan bütün alanlarda en yüksek standartları belirlemek, ortaya mükemmeliyet eğilimlerini çıkartmaktadır. Bu kuramda belirtildiği üzere problemlili mükemmeliyet davranışı, mükemmeliyet seviyesinin ulaşamayacak kadar yüksek olduğu zaman ortaya çıkmaktadır ve bunun sonucunda anksiyete ve depresyon görülebilmektedir (Bergman, Nyland ve Burns, 2007). Bu kuram, mükemmeliyetçilikteki olumsuz ve olumlu taraflara vurgu yapmakta; olumlu pekiştirecin yerine cezanın önüne geçmek için belirlenen yüksek standartlar, mükemmeliyetçiliğin problemlili niteliği şeklinde görülmektedir. Normal mükemmeliyetçilikse daha önce olumlu sonuçlara ulaşılan ya da olumlu bir sonuçla pekiştirilen, gerçekçi olan yüksek standartlarla belirlenmektedir (Borynack, 2003).

2.2.1.3. Bilişsel Yaklaşım

Ellis ve Dryden (1988), insanların farklı amaç ve hedefler oluşturmak için güçlü bir eğilimle doğduğunu ve hatalarını öğrenme, yaratıcı olma, düşündüklerini değerlendirme, kendini koruma gibi yetenekleriyle birlikte potansiyellerini gerçekleştirdiğini belirtmektedir. Ellis'in (1993) ortaya attığı Akılcı Davranışsal Terapi kuramına göre insanlar, hedeflerini daha çok içerisinde bulundukları kültürün ve ailenin isteklerine göre öğrenmekte, “meli-malı” yapısında olmakta, sonuçlarının kötü olacağını bilmelerine rağmen çocukluk döneminde öğrendikleri bazı çarpıl davranış, duygulanma ve düşünceleri sürdürmekte, kendilerini davranışsal ve duygusal anlamda işlevsizleştirebilmektedir (akt., Dinç-Yurtal, 1999).

Ellis (1962) kuramı kapsamında mükemmeliyet, kişide duygusal problemlerin yaşanmasına yol açtığı düşünülen akılcı olmayan inançlar çerçevesinde incelenmektedir. Bütün sorunların mükemmel bir çözümü olduğu ve bu çözüm bulunamazsa felaket

olacağı gibi bir düşünce akıldır değildir ve kişiyi başarısızlığa iterek, panik ve kaygıya yol açmaktadır. Ellis'e göre (1962) mükemmeliyetçilik, temel bir "akılcı olmayan inanç"tır. Mükemmeliyetçiler, kendisinin her yerde mükemmel olması gerektiğini düşünmekte, yapıları mükemmel bir performansa aşırı önem verdiği için, kendilerini yenilgiye uğratmaktadır. Herkes tarafından sevilmesi gerektiğini düşünen bir kişiyi zorunluluk başlığında inceleyen Ellis'e göre mükemmeliyetçi inançlar, duygusal rahatsızlık üretmektedir (akt. Dinç-Yurtal, 1999; Dilmaç ve ark., 2009). Ayrıca Ellis (2000), mükemmeliyetçileri başkalarıyla aşırı rekabetçi, aşırı bir kendilik hırsına sahip, değerlendirme sonuçlarına aşırı bir şekilde odaklanana insanlar şeklinde tanımlamıştır. Mükemmeliyetçilik, kendisini koşulsuz olarak kabul edemeyen bir kişilik tarzıdır (Çelik ve ark., 2017).

Bilişsel yaklaşım kapsamında mükemmeliyetçilik, Beck'in bilişsel modelindeki bilişsel kırılganlıkla da açıklanmaktadır. Stres ile etkileşim paradigmasına göre stresli durumlar karşısında kişinin bilişsel değişkenlerinin, duygusal sorunlar karşısında bir savunmasızlık faktörü olabilmektedir. Bilişsel zayıflıklar, çevre-kışı etkileşiminin sonucunda erken dönemlerde gelişen ve kişiliğe yerleşen katı inanç ve tutumlardır (Clark ve Beck, 2010).

Temel ve ara inançlar, şematik yapıda bir içeriğe sahiptir ve bilişin en derin seviyeleridir (Beck, Emery ve Greenberg, 2005). Ara ve temel inançlar, uzun süreli ve koşulsuz tecrübelerle zamanla güç kazanabilmektedir. Ayrıca negatif inançların olduğu şemalar, bilişin bilgi işleme üzerindeki etkisini gösteren bir referanstır (Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds, 2011). Clark ve Beck'e göre (2010) temel inançlar ya da şematik içerik geleceğin, diğerlerinin ve benliğin istikrarlı zihinsel temsilleridir. Yüksek bir mükemmeliyetçilik düzeyine sahip insanlar bir işte başarıya ulaşırsalar dahi sahip oldukları negatif çekirdek inançlar yüzünden yetersiz olduklarını düşünebilmektedir. Hatta bu çekirdek inançlar kişisel olarak önemli hedefleri başarmayı engellemekte, kişisel performansın gösterilmesi gereken durumlarda belirgin bir değersizlik ve yetersizlik algısı oluşturmaktadır (Beck ve ark., 2005; Shafran ve ark., 2002).

Bilişsel yaklaşımda belirtildiği üzere mükemmeliyetçi şemalar standartlar, performans ve yetenek arasında önemli bir katı öz değerlendirme ve tutarsızlığı temelini oluşturmaktadır (Frost ve ark., 1990). Hem iç hem de dış deneyimleri yapılandırma görevi

olan bu şemalar, herhangi bir tehlike durumunda aşırı aktif olmakta ve gelen verilen, bireyin güçlü yönlerine göre değil de kendine güvenini azaltacak açıklara göre işlenmektedir (Beck ve ark., 2005). Mükemmeliyetçiler, tutarsızlığı azaltabilmek adına kişisel standartları karşılama konusunda çaba gösterse de, başarı yeteneği konusunda kendisine güvenmemektedir (Eum ve Rice, 2011; Rice, Bair, Castro, Cohen ve Hood, 2003).

Pek çok araştırmacı, mükemmeliyetçi inanç ve şemaları bilişsel bir zayıflık şeklinde değerlendirmiş, mükemmeliyetçiliği zihinsel açıdan stres-etkileşim modeli kapsamında yetersizlik, değersizlik ya da güvenlik açığı gibi temaları içeren bir bilişsel şema şeklinde tanımlamıştır (örn. Beck ve ark., 2005). Bazı araştırmacılara göreyse mükemmeliyetçi inançlar en iyi, başkaları tarafından veya öz kabul için bireyin mükemmel olması gerektiğiyle alakalı düşüncelerini ifade eden koşullu kabul kavramı tarafından ele alınmaktadır (örn. Campbell ve DiPaula, 2002).

Weissman ve Beck'in (1978) geliştirdiği, literatürde mükemmeliyetçilikle ilgili ölçümlerin ilgi olan "İşlevsel Olmayan Tutum Ölçeği" (DAS) faktörlerine bakıldığı zaman da mükemmeliyetçilik kavramı, işlevsiz tutumlar arasında ele alınmaktadır. Beck ve arkadaşları (1991) tarafından DAS'ın boyutları ile alakalı yapılan araştırmaya göre mükemmeliyetçilik; başarıya bağımlı olmak, "meli-malı" ile belirtilen zorunluluk fiilleri, gerçek dışı ve aşırı sonuçların gerekli olduğuyla alakalı toplumsal endişelerle ilişkilidir. Ölçüm aracında bulunan işlevsel olmayan tutumlar, mükemmeliyetçi düşüncenin bilişsel temelidir.

Bahsi geçen kuramsal görüşlerden temel alarak, bilişsel kapsamda mükemmeliyetçilik kavramını inceleyen araştırmalara göre mükemmeliyetçilik, psikolojik problemlere potansiyel bir eğilim, tedavi için önemli bir engel ve yordayıcıdır (örn. Blatt ve Zuroff, 2002; Caso-Tolliver, 2016; Egan, Wade ve Shafran, 2011; Enns, Cox, Sareen ve Freeman, 2001; Rice ve Aldea, 2006). Bu araştırmalarda bahsedildiği üzere mükemmeliyetçi inançların olduğu şemalar, psikolojik sorunlar için bir savunmasızlık faktörüdür (örn. Brown ve Beck, 2002; Egan ve ark., 2011; Shafran ve ark., 2002).

Klinik mükemmeliyetçi, bilişsel kuram temelinde, en az bir alanda kendisine dayattığı standartları kişisel olarak talep eden ve olumsuz sonuçlara rağmen kendisini bu sonuçlarla değerlendirmeye aşırı bağımlı kişilerdir ve bu kavram, mükemmeliyetçiliğin bilişsel yönünü ele alan bir kavramdır (Shafran ve ark., 2002). Klinik mükemmeliyetçilikteki temel bileşenler, yüksek standartlar ve öz eleştirinin beraber etkisiyle pozitif ve sağlıklı çabalardan ayrılan kendini değerlendirme ile alakalı hataların olumsuz etkisidir (Shafran ve ark., 2002). Mükemmeliyetçilik ve klinik mükemmeliyetçiliğin patolojik ve tek boyutlu bileşenleri vurgulanmakta; mükemmeliyetçilik bilişsel bir savunmasızlık faktörü şeklinde değerlendirilmekte, erken dönemlerde öğrenilen şemalar ve olumsuz görülen mükemmeliyetçi şemalar stresle harekete geçirilmekte ve psikolojik problemlere yol açmaktadır (Shafran ve ark., 2002).

2.2.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Mükemmeliyetçilik Ölçümleri

Mükemmeliyetçilik, olumsuz ve tek yönlü bir yapıdan olumsuz ve olumlu yönlere sahip çok boyutlu bir yapı olarak anlaşılmaya başladıktan sonra, benzer şekilde değerlendirilmeye başlanmış, tek boyutlu ölçeklerden sonra çok boyutlu doğasını da vurgulayabilecek ölçekler geliştirilmek istenmiştir (Chan, 2008).

Mükemmeliyetçilikle alakalı ilk ölçümler İrrasyonel Düşünceler Testi (IBT: Jones, 1968), Disfonksiyonel Tutumlar ölçeği (DAS: Weisman ve Beck, 1978) ve Yeme Bozuklukları Envanterinde bulunan Kişisel Standartlar Ölçeğiyle (EDI: Garner, Olmstead ve Polivy, 1983) yapılmıştır. Bu araçlar, yalnızca mükemmeliyetçiliği ölçmek için tasarlanmamıştır; mükemmeliyetçilik, bu ölçeklerde sadece bir alt boyut şeklinde ölçülmektedir. DAS mükemmeliyetçiliği, Beck'in (1967, 1976) bilişsel modelini göz önünde bulundurarak, psikopatolojiye yol açan işlevsel olmayan inançlar başlığında ölçmektedir (Beck ve ark., 1991). Burns (1980), DAS tarafından ele alınan bilişsel yapıların bazılarını ayırtmış ve "Mükemmeliyetçilik Ölçeği"ni (PS) oluşturmuştur ve bu ölçekle, mükemmeliyetçiliği tek başına ölçen ilk araç geliştirilmiştir. Bu ölçek, mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve tek boyutlu bir kişilik özelliği şeklinde kavramsallaştırılmasına karşılık gelen yapıyı ölçmektedir. Ölçekte bireyin aşırı yüksek standartlara doğru ne kadar çalıştığıyla ilgili kendisini verimlilik ve başarı açısından değerlendirip değerlendirmedeği gibi maddeler vardır.

Mükemmeliyetçiliği değerlendirme, ilerleyen dönemde çok yönlü yaklaşımlarla sürmüştür, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” adına sahip 2 ölçek geliştirilmiştir (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Bunların birincisi Hewitt ve Flett’in (1991) tarafından geliştirilen “Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik”, “Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik” ve “Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik” adındaki 3 boyuta sahip, 45 maddeden oluşan ölçektir. Ölçeğin boyutları şunlardır:

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bireyin kendinden beklediği aşırı yüksek standartlar üzerinde yoğunlaşmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Bu bireyler gerçekçi olmayan amaçlara sahip, bu amaçları gerçekleştirmek için takıntılı bir biçimde uğraşan, ya hep ya hiç tarzı düşünen insanlardır (Flett, Hewitt ve Singer, 1995).

Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bir insanın, başkalarının karşılmasını beklediği yüksek standartlara sahip olma eğilimidir. Bu yapıya sahip insanlar kendileri tarafından belirlenen yüksek standartlara başkalarının da uymasını beklemekte, başkalarının mükemmel olması durumunda kendisinin pay sahibi olduğunu düşünmekte, başka insanların kendi isteklerini tamamen gerçekleştiremeyeceğini düşündüğü için onlara fazla görev vermemekte veya istediği gibi davranmadıklarında, başkalarını suçlayabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991).

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bireyin, başka insanların kendisinden beklediği standartların aşırı yüksek olduğuyla alakalı inancıdır. Bu insanlar, başkalarının bu standartları dayattığına inandığı için kendisini baskı altındaymış gibi hissetmekte, başkalarının kendisini yargılayacağından endişelenmektedir (Hewitt ve Flett, 1991).

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği adına sahip diğer ölçek; düzen, davranışlardan şüphe duyma, aşırı ebeveynsel eleştiri, yüksel ebeveynsel beklenti, yüksek kişisel standartlar ve hatalara karşı aşırı ilgi olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Frost ve ark., 1990). Frost ve arkadaşlarının (1990) oluşturduğu boyutlarda o zamana değin ortaya koyulan mükemmeliyetçilik yaklaşımları temel alınmış, yüksek derece kişisel standartlar kavramın merkezine konmuştur. Bu boyutta insanlar, kendileri için yüksek standart belirlemekte, kendilerini buna göre değerlendirmektedir. Hatalara karşı aşırı ilgi boyutunda bireyin aşırı derecedeki eleştirel, değerlendirici eğilimlerinin yüzünden,

performansta yapılan hatalarla ilgili duyulan aşırı endişe vardır. Hatalarıyla ilgili aşırı bir endişe yaşayan kişi, hatalarını başarısızlık olarak görmekte ve hata yaparsa, başkalarının kendisini eleştireceğini ve saygı duymayacağını düşünmekte, bu durumdan korkmaktadır. Yüksek ebeveynsel beklenti, bireyin standartları yüksek bir aileye sahip olması ve ailenin, bireyden bu standartları karşılamasını beklemesi, bireyin de ailesinin kendini bu standartlara göre değerlendirci düşünmesi; aşırı ebeveynsel eleştirideyse kişi bu standartları karşılayamadığında ailesinin kendisini eleştireceği, sevmeyeceği ve kabul etmeyeceğini düşünmesidir. Davranışlardan şüphe duymada kişi, performansının kalitesi ile alakalı şüphe duyma eğilimine sahiptir. Bu insanlar, takıntılı düşünce bozukluğuna sahip insanlar gibi, bir iş yaparken belirsizlik yaşanırsa bunun üzerinde uzun süre harcamakta ve bunu kontrol ederek ilerlemektedir. Düzen boyutundaysa bireyin gündelik işlerin organizasyonu ve temizlik gibi eylemlerde titiz olma eğilimi vardır (Frost ve ark., 1990).

Mükemmeliyetçiliği olumsuz ve olumlu yönleri ile ölçen çeşitli ölçekler vardır. “Pozitif-Negatif Mükemmeliyetçilik Ölçeği” (PANPS) bunlardan bir tanesidir. 20 maddelik bu ölçek, pozitif taraf şeklinde ulaşılan başarı sonuçları ve bu sonuçlardan kişisel memnuniyet ile negatif taraf olarak, negatif sonuçlardan kaçınmayla alakalı davranışları temel almaktadır (Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995). Bunların dışındaki ölçekler; “Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” (SMPS) ile mükemmeliyetçiliğin olumsuz yanı “mükemmeliyetçi endişe”, olumlu yanı ise “mükemmeliyetçi çaba” boyutları ifade edilmektedir (Dunn, Dunn ve Syrotuik, 2002).

2.3. Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışı

2.3.1. Erteleme Davranışı

Erteleme davranışı, daha çok modern zamanın bir sorunu ya da hastalığı şeklinde tanımlanmaktadır fakat eski dönemlerde yapılan çalışmalarda da erteleme kavramından bahsedilmektedir. Erteleme kavramının, insanlığın başlangıcından beri var olduğunu söylemek mümkündür ancak daha belirgin bir şekilde görülmesi, modern çağ adı da verilen Sanayi Devrimi’nden sonra başlamıştır. Yaşanan değişim ve gelişmeler, insanlara yeni sorumluluk ve görevler de verdiği için hem erteleme davranışı artmış hem de

kavramda bir belirginleşme yaşanmıştır. Erteleme kavramı, bireyselleşmenin vurgulandığı toplumlarda daha yaygın olmaktadır (Ferrari, O'Callaghan ve Newbegin, 2005). Toplumdaki insanların artması iletişimi de arttırmış, bunun sonucunda kültürler ve medeniyetler gelişmiş, dolayısı ile insandan beklenenler ve istekler de artmıştır. Beklenti ve isteklerin artmasının sonucunda ertelemeler de artmıştır. Erteleme davranışı, günümüzdeki şartların ve isteklerin doğal bir sonucu şeklindedir. Bu yüzden erteleme dikkat çekmeye başlamış ve araştırmalarda kendisine yer bulmuştur. Ertelemeyi, genelde öğrencilerde yaygın görülen ve istenmeyen, dışlanmış bir davranış şeklinde görmek doğru değildir (Akay ve Gizir, 2010; Steel ve Klingsieck, 2016).

Ertelemeyle ilgili yapılan tanımlar şunlardır;

- Erteleme, bir görevi ya da işi sonraya bırakma davranışdır (Burka ve Yuen, 2008).
- Erteleme, bireyin görevlerini amaçsızca, kendine problem çıkartana kadar geciktirmesidir (Solomon ve Rothblum, 1984).
- Erteleme, bireyin niyetlerini ve amaçlarını ertelemesidir (Lay, 1986).
- Erteleme, bireyin kontrolünde olan işlerden kaçınması veya bu işleri daha sonraya bırakmasıdır; kişide bir öz düzenleme performansının olmaması veya eksik olmasıdır (Tuckman, 1991).
- Erteleme, vaktinde tamamlanması gereken bir işi yapılabilecek son ana bırakmak veya boş yere geciktirmektir (Knaus, 1998).
- Erteleme, davranışsal ya da bir kişilik özelliği olarak bireyin, geciktirmeye yatkın olması ve kâdârlar almaktan veya görevlerini yapmaktan kaçınmasıdır (Milgram ve Tenne, 2000).
- Erteleme, amaçlı olarak bir işten kaçınmadır (Eerde-Van, 2003).
- Erteleme, bir işi yaparken bireyin kendini motive etme konusunda başarısızlık yaşamasıdır (Ackerman ve Gross, 2005).

Ertelemeye alakalı tanımlara bakıldığında, ortak bir tanımın bulunmadığı göze çarpmaktadır. Fakat ertelemeyle alakalı, kişinin yapması gereken iş, görev ya da bir eylemi çeşitli etkenler ile, gereksiz ve mantıksız bir şekilde hiç yapmaması veya başka bir zamana erteleme şeklinde genel bir tanım yapılabilmektedir. Kavramla ilgili dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, erteleme gerçekleşirken ortada mantıksız ve gereksiz sebeplerin olmasıdır. Kişi eğer mantıklı ve gerekçeli bir neden yüzünden geciktirme yapıyorsa, bu durum erteleme davranışıyla alakalı değildir. Bunun yanında erteleme davranışı, herkeste görülebilen evrensel bir problemdir ve her cinsiyetteki ve yaştaki insanda görülebilmektedir (Akday ve Gizir, 2010; Kim ve ark., 2017).

2.3.2. Erteleme Davranışının Boyutları

Araştırmacılara göre ertelemeyi davranışsal, duyuşsal ve bilişsel olarak üç boyutta açıklamak mümkündür. Watson'a (2001) göre erteleme, psikolojik anlamda çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Erteleme kavramının ortak bir tanıma sahip olmaması, bu durumu kanıtlar niteliktedir. Ertelemenin nedenine bakıldığında, yalnızca bir sonuca ulaşmak mümkün değildir, pek çok farklı nedene ve boyuta sahip olabilmektedir. Erteleme davranışına çok boyutlu olarak yaklaşmak, kavramın anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır (Çakıcı, 2003).

Duyuşsal Boyut: Kişi, erteleme yaptıktan sonra bazı duygu ve durumlarla karşılaşmaktadır. Depresyon, üzüntü, kaygı, yetersizlik hissi, panik, gerginlik, kendini suçlama, pişmanlık, çaresizlik, kızgınlık gibi duygular buna örnektir. Bu duygular, ertelemenin duyuşsal boyutudur (Burka ve Yuen, 2008). Ancak yaşanan duygunun şiddeti, ertelenen göreve ya da işe ve kişinin erteleme sıklığına göre değişmektedir (Binder, 2000).

Bilişsel Boyut: Kişinin gösterdiği davranış ve hedefi arasındaki dengesizliktir. Erteleme davranışıyla pek çok bilişsel değişken arasında ilgi vardır. Dışsal yükleme stilleri, irrasyonel inançlar, zaman ile alakalı inançlar buna örnektir (Haycock, McCarthy ve Skay, 1998).

Davranışsal Boyut: Davranışsal boyut, kişinin yapması gereken iş ya da görevin, tamamlaması gereken süreden çok daha uzun sürmesi veya zaman almasıdır (Senecal,

Lavoie ve Koestner, 1997). Bazı sebepler yüzünden kişi, yapması gereken zamanda işi yapmamakta ya da geciktirmektedir. Davranışsal boyutu zaman kaybı şeklinde ifade etmek de mümkündür (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986).

Sınav kaygısı ve cinsiyet ile duygusal bileşenler arasında bir ilişki; bağlanma stilleri ile bilişsel bileşen arasında bir ilişki; çalışma miktarı ve erteleme davranışının sıklığı ile ise davranışsal bileşen arasında bir ilişki vardır (Kandemir, 2010).

2.3.3. Erteleme Davranışının Kuramsal Açıklamaları

Psikodinamik yaklaşım, ertelemenin aşırı hoşgörölü veya aşırı talepkar ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği tutumlara karşı bir başkaldırı veya kişinin bilinçaltındaki kaygıdan kaçınma yolu olduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşıma göre erteleme davranışı, erken çocukluktaki yaşantılardan gelmektedir. Akademik erteleme davranışysa öğrencinin ebeveynleriyle olan ilişkisini, bilinçdışı olarak öğretmeni ile arasındaki ilişkiye transfer ettiği çocuk-ebeveyn ilişkisidir (Balkıs, 2007).

Davranışçı yaklaşıma göre akademik erteleme davranışı ödöl, ceza, pekiştireç ve güdü kavramları ile ilgilidir. Bu yaklaşımda erteleme, öğrenilmiş bir davranış şeklindedir ve keyif verici etkinlikler, kısa dönemli ödölle ile pekiştirildiğinde ortaya çıkmaktadır (Akkaya, 2007). Kişi erteleme davranışı yüzünden yeterince ceza almadığında veya ödöllelendirildiğinde, erteleme davranışını sürdürmektedir. Buradaki ödöllelendirme, işi yapması gereken zamanda kendisine keyif veren başka şeyler yapmasıdır. Dolayısı ile geçmişte gösterilen akademik erteleme pekiştirilmekte ve kalıcı hale gelebilmektedir (Akbay, 2009).

Bilişsel yaklaşımdaysa akademik erteleme, pek çok unsur ile ilişkilendirilmektedir. Mükemmeliyetçilik, öz saygı, yükleme stili ve akıldı olmayan insanlar bunlara örnektir. Kendi yaşantılarıyla ilgili olumsuz öz değeriendirmeler yapan insanlar düşük hayat beklentisine sahip olmakta, gündelik hayatlarındaki görevlere karşı çekimser kalmakta, dolayısıyla ertelemeye yönelmektedir (Akbay, 2009). Burka ve Yuen (2008) insanların benlik saygısını koruma amacıyla erteleme davranışında bulunmadıklarını, kendi yetersizlikleri ile karşılaşmamak için erteleme yaptıklarını belirtmiştir (Akt., Akbay, 2009). Bunun yanında mükemmeliyetçilik ile akademik

erteleme arasında da bir ilişki vardır. Elindeki işlerde en iyi sonucu almak isteyen ve olumsuz geribildirimden kaçınan insanlar, sık sık erteleme davranışında bulunmaktadır (Burns, Dittmann, Nguyen & Mitchelson, 2000).

Erteleme davranışında bulunan insanlar, bu süreçte davranışsal, duyuşsal ve bilişsel yollar ilzemektedir. Akademik erteleme, tekrarlayan ve 7 aşamadan oluşan bir döngü şeklindedir (Akbay, 2009).

- Birinci aşamada, önceki erteleme davranışlarında kişi, yaşadığı kaygı duygusunu tekrar yaşamamak için, yeni işiyle ilgili bu defa erken başlayacağını düşünmektedir. Yeni başladığı işi zamanında bitireceği konusunda umutlu olan kişi, zamanla bu işin de öncekiler gibi gecikebileceğini düşünmeye başlamaktadır. İşe başlama anının kendiliğinden oluşacağını düşünmektedir.

- İkinci aşamada kişi, bitirmesi gereken işe hala başlamamıştır ancak bir an önce başlaması gerektiğini düşünmektedir. Başlangıç anının kendi kendine ortaya çıkacağı düşüncesi zaman içerisinde kaybolmaktadır. İşe başlama ve vaktinde bitirme konusunda düşünceler hala bulunmaktadır.

- Üçüncü aşamada olan kişi, yapması gereken işe hala başlamıştır. İşin gecikmesi sonucunda karşısına çıkabilecek olumsuz yaşantıları kafasında canlandırmaktadır. Daha önce başlaması gerektiğini düşünmektedir. Erteleme davranışına bahane bulmak için, herhangi bir aciliyeti ve önceliği olmayan başka şeyler ile ilgilenmektedir. Suçluluk duygusundan kurtulmak için ise, işi neden geciktirdiği konusunda bahaneler üretmektedir.

- Dördüncü aşamada geciktirmeyle ilgili gerginlik ve suçluluk duyguları sürmektedir fakat işi vaktinde tamamlayacağını da düşünmeye devam etmektedir. Bu aşamada olan kişiler, rahatlığın kendiliğinden geleceğini beklemektedir.

- Beşinci aşamada olan kişi, işini vaktinde yapan insanları gözlemlemekte, hatanın aslında kendisinde olduğunu fark etmekte, gereken zekaya ve öz disipline sahip olmadığını düşünmektedir.

- Altıncı aşamada kişi, yapması gereken görevi bırakma ya da az zaman kalmasına rağmen işi yapma düşünceleri arasında kalmaktadır. Bu aşamada kişinin hissettiği baskı dayanılmaz olabilmektedir çünkü kalan az zamanda görevi tamamlamak için gereken enerjinin kendisinde olup olmadığını sorgulamaktadır.

- Yedinci aşamada, bir önceki aşamada hem görevi tamamlamayı seçen hem de bırakmayı seçen kişiler rahatlama yaşamaktadır. Fakat bu rahatlamanın beraberinde tükenmişlik duygusu da gelmektedir. Erteleme yapan kişiler, yaşantılarının çok zor bir süreç olduğunu belirtmekte ve bunu tekrar yaşamamak için kendilerine söz vermektedir.

Sonuçta erteleme döngüsü, kişinin bu davranışı tekrarlamayacağı konusunda kendisine söz vererek sona erer fakat erteleme davranışının tekrar görülme olasılığı çok yüksektir (Akbaý, 2009).

2.3.4. Erteleme Davranışının Nedenleri

Erteleme davranışında bulunma konusunda pek çok faktör rol almaktadır. Ertelemeye yol açan faktörler arasında onay görme kaygısı, iş yükü, aşırı mükemmeliyetçilik, başarı ya da başarısızlık korkusunu saymak mümkündür (Dryden, 2000). Bu durumların sonucunda kişi, görevlerini yerine getirirken sorunlar yaşayabilmektedir. Erteleme davranışına yol açan bir başka neden ise, yapılan işi yeterince sevmemiş olmaktır. Sevmeden ve isteksiz bir şekilde yapılacak iş, ya ertelenmekte ve yapılmamakta ya da başarısızlığa yol açmaktadır. Ertelemeye yol açan bireysel faktörlerse kişinin zaman kontrolü yapamaması, disiplinsiz ve tembel olmasıdır (Burka ve Yuen, 2008).

Ertelemenin yaşanmasındaki en önemli faktörlerden bir tanesi de, işin kişiye çekici gelmemesidir. Kişinin yapmaktan zevk aldığı ya da hoşuna giden başka bir görev ya da iş varken kişi sıkıcı ve hoşuna gitmeyen bir işi yapmaktan kaçınacaktır. Kişiden böyle bir işi yapmasını beklemek de çok mantıklı olmamaktadır. Bunun yanında kişinin bir görevi ya da işi tam zamanında ve ertelemeden yapması için o göreve ya da işe karşı olumlu güdülendirilmesi, motive edilmesi ve isteklendirilmesi gerekmektedir. İnsanlara ertelemenin sebebi sorulduğunda insanlar genelde, erteledikleri davranışın ilgilerini

çekmediğini ve onun yerine vaktini başka bir işle geçirdiklerini söylemektedir (Kandemir, 2010).

Ertelemeye yol açan bir başka faktör, ertelenen iş sonucunda kişinin elde edeceklerinin belirsiz olmasıdır. Amaç belirsiz olduğu zaman erteleme davranışı da artmaktadır ve bu durum, kişinin alışkanlıkları ile alakalıdır. Kişi, bir işten fayda sağlamak için o işe enerji ve çaba göstermektedir. İşten elde edilecekler ne kadar belirsiz olursa, erteleme ihtimali de o kadar artmaktadır. Bir işi yapma süreci kişinin alışkanlıklarını bozuyorsa da kişi, o işi hiç yapmamakta ya da mümkün olduğu kadar ertelemektedir (Kandemir ve ark., 2017).

Özetle ertelemeye yol açan faktörler başarısızlık korkusu, beklentiler, motivasyon, kişilik özellikleri, kaygı, benlik saygısı, disiplinsizlik, zaman yönetiminde yaşanan zorluk gibi çok sayıdadır. Düşük başarının en önemli sebeplerinden bir tanesi de düşük başarıdır. Erteleme kişinin hayatını yalnızca başarı açısından değil, pek çok açıdan olumsuz bir şekilde etkilemektedir. İnsanların çoğunluğu bu durumdan rahatsız olduğunu fakat bunu bırakamadıklarını belirtmektedir. Ancak bazı insanlar ise bu davranıştan rahatsız olmamakta ve alışkanlık haline getirmektedir (Wesley, 1994).

2.3.5. Erteleme Davranışının Sonuçları

Erteleme davranışının sonucunda ortaya çeşitli olumsuz durumlar çıkmaktadır. Bu olumsuzlar hem kişisel hem de sosyal etkilere sahiptir ve kişide davranışsal, duygusal ve bilişsel açıdan olumsuzluklara yol açmaktadır. Kişi, ertelemenin ortaya çıkardığı olumsuzlukları görse de, bir daha yapmayacağına karar verse de, aynı davranışları sürdürmektedir. Bu da bir kısır döngüye yol açmakta, erteleme davranışı zaman içerisinde alışkanlık haline gelmektedir (Sarioğlu, 2011).

Erteleme davranışında bulunduktan sonra kişide görülen olumsuz duygular şunlardır; bahane üretme, bıkkınlık, sinirlenme, gerçeği çaptırtma, inkâr etme, depresyon, üzüntü, kaygı, fırsatların kaçması, kişiler arası ilişkinin bozulması kendini suçlama, çaresizlik, pişmanlık, başarı ilerlemesinin durması ya da yavaşlamasıdır (Milgram, N., & Toubiana, 1999; Balkis ve Duru, 2016).

Araştırmacılara göre genelde erteleme davranışından sonra ortaya olumsuz etkiler çıksa da, olumlu sonuçlar da olabilmektedir. Bu durumdan çıkarılabilecek bir başka sonuç da, insanların erteleme davranışını bu kadar çok sergilemeleri, aslında bu davranıştan rahatsız olmadıklarını göstermektedir. Gösterilen davranışın sonucunda çaresizlik, pişmanlık, depresyon, üzüntü, kaygı ya da yıkıntı yaşayan kişi, normal şartlarda bu davranışı tekrar göstermemelidir. Ancak aynı davranışı sürekli yapan kişi ya artık problem yaratan bir olumsuzluk yaşamamakta ya da herhangi bir olumsuzluk yaşamamaktadır (Eerde-Van, 2003; Lay, 1986; Pychyl, Morin ve Salmon, 2000).

2.3.6. Erteleme Türleri

Literatür incelendiğinde, erteleme kavramını sınıflandırmak için pek çok farklılığın olduğu göze çarpmaktadır. Bunun sebebi, aynı kavramı farklı araştırmacıların farklı şekilde isimlendirmesi ve ortaya yeni bir olgu koyma eğilimlerinin olmasıdır. Bu durum da erteleme kavramı için net bir çerçeve çizmeyi ve kavramı araştırmayı zorlaştırmaktadır. Ancak ertelemeyi iki ana başlığa ayırmak mümkündür. Bunlar durumsal erteleme ve kişilik özelliği olarak erteledir (Sarioğlu, 2011).

Literatüre bakıldığında kişilik özelliği olarak erteleme kavramı işlevsel olmayan, kronik, sürekli ve kompulsif erteleme şeklinde adlandırılmaktadır. Bu kavramla çeşitli görevleri yapmama, başlamayı geciktirme ya da erteleme gibi davranışları alışkanlık haline getirmek anlatılmaktadır. Durumsal ertelemeye kişinin belli bir alanda görevlerini yapmamayı ya da geciktirmeyi alışkanlık haline getirmektir. Akademik erteleme, durumsal erteleme ile ilgili en fazla ve yaygın şekilde incelenen türdür (Sharma ve Kaur, 2011).

2.3.7. Akademik Erteleme

Akademik ertelemeye alakalı ortak ve tek bir tanım yoktur, araştırmacılar bu kavramı farklı şekillerde ifade etmiştir. Akademik erteleme, akademik görevlerin yapılmaması, aksatılması ya da ileriye atılmasıdır. Bunun yanında akademik erteleme, kişinin yapması gereken akademik bir görevi zamanında tamamlamaması, yüksek miktarda stres yaşayana kadar da yapmamasıdır (Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995). Solomon ve Rothblum'a (1984) göre akademik erteleme dönem ödevi hazırlama, sınava

hazırlanma, okul ile alakalı işler ve katılım görevleri gibi temel akademik görevleri geciktirmektir. Schouwenberg ve Lay'e (1995) göre akademik erteleme, ödevlerin geciktirilmesi, kitapları kütüphaneye vaktinden sonra verilmesi, ödevin teslim tarihinden hemen önce yapılması, sınava hazırlanılması gerekirken başka işlerle uğraşılmasıdır. Senecal, Julien ve Guay'e (2003) göre ise akademik erteleme, akademik görevlere başlama ya da tamamlamayı geciktirme konusundaki irrasyonel eğilimdir.

Tanımlara bakıldığı zaman akademik erteleme, yalnızca ders içindeki etkinlikleri geciktirme ya da yapmama şeklinde tanımlanmamaktadır. Kütüphaneden ödünç alınan bir kitabın geç teslim edilmesi de akademik ertelemeye dahil edilmiştir. Bu nedenle akademik erteleme, oldukça geniş bir alanı kapsamaktadır ve kısıtlı bir alandan oluşmamaktadır (Çakıcı, 2003).

Kişi akademik görevlerini eksiksiz bir şekilde ve zamanında yapmak istese de, bunu yapabilmek için gereken iç motivasyonda problem yaşayabilmektedir. Akademik erteleme yapan kişi, pek çok sebepten ötürü bu davranışı göstermektedir. Motivasyon eksikliği ve başarısızlık korkusu, bu faktörlerin en yaygını arasındadır. Kişi, akademik görevlerini yaparken her zaman başarılı olamamaktadır. Bu yüzden bir görevi yapıp başarısız olmak yerine, tam yapmayarak ya da hiç yapmayarak, sonucu bu duruma bağlamakta ve kendisini rahatlatmaktadır. Bu şekilde akademik görevde yaşanan başarısızlık da bir sebebe bağlanmaktadır. Bunun yanında yapması gereken görevi yapması için gerekli güdü ya da motivasyonu bulamadığı zaman da görev, işkence haline gelmektedir. Dışsal ya da içsel bir güdü ve motivasyonla karşılaştığı zaman kişi, görevi yapacak gücü kendisinde bulabilmektedir (Lee, 2005; Klassen ve Kuzucu, 2009).

Akademik ertelemeye yol açan tek unsur motivasyon ve başarısızlık korkusu değildir. Çevre etkisi ve akademik programın yeterliliği de bu unsurlar arasındadır. Akademik görevlerini yerine getirebilmesi için kişi, çevresinden isteklendirici davranışlar görmelidir. Öğretmenler ve aile ise bu görevi yapma konusunda kişiyi isteklendirebilecek en önemli kişilerdir. Bunun yanında akademik görevin itici gelmesi, hoş olmaması, bireyi yetersiz ve düzensiz olması gibi pek çok etmen de akademik ertelemeye yol açabilmektedir (Sirin, 2011).

Akademik ertelemenin sonucunda kişide çeşitli olumsuz etkiler görülebilmektedir. Bu etkiler; düşük notlar almak ya da eğitimi bırakmak (Semb, Glick ve Spencer, 1979), teslim tarihi geçtikten sonra ödevi teslim etme (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988), akademik stres (Sharma ve Kaur, 2011), sınavlara az çalışma, zamanında çalışmama, düşük performans gösterme (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986; Beck, Koons ve Milgram, 2000); yüksek stres yaşama, kapasitenin altında performans gösterme ve (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994) akademik hayat doyumunda azalmadır. Akademik ertelemenin sonucunda ortaya çıkan olumsuz durumlara bakıldığı zaman, akademik erteleme kavramının ne kadar önemli olduğu bir kere daha görülmektedir. Bu nedenle gerekli önlemlerin alınması büyük öneme sahiptir (Balkıs ve Duru, 2016).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı lise öğrencilerinde algılanan ana baba tutumları ve mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme davranışı ile ilişkisinin ortaya koyulmasıdır. Bununla birlikte lise öğrencilerinde akademik erteleme davranışı, ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçiliğin demografik özellikler (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ana-baba durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, önceki dönem not ortalaması ve daha önce psikolojik destek alma durumu) çerçevesinde oluşturulan gruplar arasında farklılaşmasının değerlendirilmesi araştırmanın bir diğer hedefidir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada mevcut durumu tespit etme amaçlandığından ilişkisel tarama modeline başvurulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016).

3.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri

Araştırmanın ana problem cümleleri “lise öğrencilerinde algılanan ana baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı arasında anlamlı ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte araştırmanın alt problemleri aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

- Lise öğrencilerinde algılanan ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Lise öğrencilerinde algılanan ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

- Lise öğrencilerinde algılanan ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- Lise öğrencilerinde algılanan ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı ana-baba durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Lise öğrencilerinde algılanan ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı anne eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Lise öğrencilerinde algılanan ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı baba eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Lise öğrencilerinde algılanan ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı önceki dönem not ortalamasına göre farklılaşmakta mıdır?
- Lise öğrencilerinde algılanan ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı daha önce psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

3.4. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni olarak İstanbul’da lise eğitimi alan öğrencilerin tümü seçilmiştir. Araştırma evrenine ulaşmanın imkansızlığı dikkate alınarak örneklem alma yoluna gidilmiştir. Korelasyon analizinin yapılabilmesi adına ihtiyaç duyulan minimum katılımcı sayısını belirlemek için G*Power programı kullanılarak örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır (Faul ve ark. 2009). Hesaplama anlamlılık düzeyi $\alpha = 0,05$, istatistiksel testin gücü (Güç $1-\beta = 0,95$) ve orta etki büyüklüğü ($ES = 0,3$) alınmıştır. G *Power analizine göre, örneklem büyüklüğü en az 134 katılımcıdan oluşmalıdır. Bu doğrultuda basit rastgele örnekleme yöntemi çerçevesinde toplam 110 kız ve 110 erkek öğrenciden oluşan gruba anket uygulanmıştır. Uygulanan anketlerden analizler için uygun olmayanlar çıkartılmış ve cinsiyet yönünden eşitlik sağlanarak araştırma örnekleme 101 kız ve 101 erkek olmak üzere 202 öğrenciden oluşmuştur. Örnekleme ilişkin özellikler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Özellikler

	n	%
Cinsiyet		
Erkek	101	50,0
Kız	101	50,0
Yaş		
15 yaş	45	22,3
16 yaş	72	35,6
17 yaş	53	26,2
18 yaş	32	15,8
Kardeş sayısı		
Tek çocuk	42	20,8
1 kardeş	69	34,2
2 kardeş	56	27,7
3 ve daha fazla kardeş	35	17,3
Anne-baba durumu		
Birlikte	168	83,2
Ayrı	34	16,8
Anne eğitim düzeyi		
İlkokul	64	31,7
Ortaokul	49	24,3
Lise	58	28,7
Üniversite	31	15,3
Baba eğitim düzeyi		
İlkokul	44	21,8
Ortaokul	44	21,8
Lise	80	39,6
Üniversite	34	16,8
Önceki dönem not ortalaması		
80 ve altı	73	36,1
81-89	63	31,2
90 ve üzeri	66	32,7
Daha önce psikolog ya da psikiyatru başvurma durumu		
Hayır	166	82,2
Evet	36	17,8

Katılımcıların %50'si erkek, %50'si kızdır. Katılımcıların, %22,3'ü 15, %35,6'sı 16, %26,2'si 17, %15,8'i 18 yaşındadır. Katılımcıların %20,8'i tek kardeşken; %34,2'si bir, %27,7'si iki, %17,3'ü üç ve daha fazla kardeşi vardır. Katılımcıların %83,2'sinin anne-babası birlikte. Anne eğitim düzeyinde, katılımcıların annelerinin %31,7'si ilköğretim, %24,3'ü ortaokul, %28,7'si lise, %15,3'ü üniversite mezunudur. Baba eğitim düzeyinde ise, katılımcıların babalarının %21,8'i ilköğretim, %21,8'i ortaokul, %39,6'sı

lise, %16,8'i üniversite mezunudur. Katılımcıların %36,1'inin not ortalaması 80 ve altı, %31,2'sinin not ortalaması 81-89, %32,7'sinin not ortalaması 90 ve üzeridir. En düşük ortalama 52, en yüksek ortalama 99'dur. Önceki dönem not ortalamasının ortalaması $83,99 \pm 9,34$ 'tür. Son olarak katılımcıların %17,8'i daha öncesi için psikolojik/psikiyatrik destek almıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama aracı dört bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Ana Baba Tutum Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği olup, bölümlere ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde sunulmuştur.

3.5.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda sekiz madde yer almaktadır. Bu maddeler ile katılımcılara ilişkin insiyet, yaş, kardeş sayısı, ana-baba durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, önceki dönem not ortalaması ve daha önce psikolojik destek alma durumu bilgilerine ulaşılmıştır.

3.5.2. Ana Baba Tutumları Ölçeği

Ölçek; Kuzgun ve Eldeleklioğlu (1999) tarafından geliştirilmiştir. 40 maddeden oluşan ölçekte yanıtlar 1-hiç uygun değil ve 5-çok uygun aralığında puanlanmaktadır. Ölçeğe ilişkin yapılan faktör analizinde demokratik, otoriter ve koruyucu istekçi olmak üzere 3 tutumun yer aldığı belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa formülüyle hesaplanmış ve korelasyon katsayıları demokratik alt ölçek için 0,89, koruyucu-istekçi alt ölçek için 0,82 ve otoriter alt ölçek için 0,78 olarak bulunmuştur (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999).

Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde ise ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alfa katsayısı 0,90 olarak hesaplanmıştır. Faktör bazında yapılan analizlerde ise Cronbach Alfa katsayıları demokratik alt ölçek için 0,93, koruyucu-istekçi alt ölçek için 0,85 ve otoriter alt ölçek için 0,81 olarak bulunmuştur.

3.5.3. Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost, Martin, Lahart ve Rosenblate tarafından öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek amacıyla 1990 yılında geliştirilen ölçeğin ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Mısırlı-Taşdemir (2004) tarafından yapılmıştır. 35 maddeden oluşan ölçekte yanıtlar 1-hiç uygun değil ve 5-çok uygun aralığında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın artması mükemmeliyetçiliğin arttığını göstermektedir. Mısırlı-Taşdemir (2004) ölçeğin genel güvenirlik katsayısını 0,83 olarak bulmuştur. Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır.

3.5.4. Akademik Erteleme Ölçeği

Ölçek Çakıcı (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 19 madde yer almakta olup, yanıtlar 1-beni hiç yansıtmıyor ve 5-beni tamamen yansıtıyor aralığında puanlanmaktadır. Ölçekten toplam puanın artması akademik erteleme davranışının arttığını göstermektedir. Çakıcı (2003) tarafından yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır.

3.6. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Araştırmada katılımcıların ölçekleri doldururken ölçekleri objektif bir şekilde yanıtladıkları ve seçilen örneklemin evreni temsil edecek özelliklere sahip olduğu varsayılmıştır. Seçilen örneklem İstanbul'da ikamet eden, tanısı koyulmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olan ve şu an ya da geçmişte yakın ilişki deneyimi olan 272 yetişkin ile sınırlandırılmıştır. Bununla birlikte araştırma kullanılan ölçüm araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

3.7. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir. Katılımcıların ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeylerini

belirlemek üzere betimsel istatistikler kullanılmıştır. Kullanılacak diğer analiz tekniklerinin belirlenmesi için verilerin dağılım durumu incelenmiş ve buna ilişkin normallik test sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Normallik Test Sonuçları

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Demokratik tutum	-0,66	-0,04
Koruyucu-istekçi tutum	0,30	-0,19
Otoriter tutum	0,54	-0,28
Mükemmeliyetçilik	-0,17	0,33
Akademik erteleme	-0,24	0,07

Değişkenlerde kayıp değer bulunmadığı halde normal dağılım ölçütü anlamında çarpıklık ve basıklık eşik değeri olarak ± 3 kabul edilmektedir (Sposito ve ark. 1983). Tablo 3’te yer alan araştırma değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve normalleştirme müdahalesi gerektiren çarpıklık ve basıklık sorunu görülmemiştir. Bu doğrultuda korelasyon analizi olarak Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Fark analizleri olarak ise ikili grupların karşılaştırılmasında t-test, üç ve daha fazla bağımsız grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA ve Post Hoc testlerinden LSD Test kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırma bulgularının sunumunda öncelikli olarak öğrencilerin algıladığı ana baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı düzeylerini ortaya koymak üzere betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Ardından değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere korelasyon analizleri yapılmıştır. Bölümün son kısmında ise araştırmanın alt problemlerine yanıt aramak üzere yapılan t-test ve ANOVA analizleri sunulmuştur.

4.1. Betimleyici İstatistikler

Tablo 4'te öğrencilerin algıladığı ana baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı düzeylerini ortaya koyan ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 4. Betimleyici İstatistikler

	N	Min	Maks	$\bar{X}$	ss
Demokratik tutum	202	19,00	75,00	58,55	11,59
Koruyucu-istekçi tutum	202	15,00	75,00	41,69	11,06
Otoriter tutum	202	10,00	44,00	22,99	8,17
Mükemmeliyetçilik	202	44,00	157,00	108,93	19,76
Akademik erteleme	202	19,00	91,00	55,55	13,62

Tablo 4'te ölçeklerin özellikleri gösterilmiştir. Demokratik tutumun ortalaması $58,55 \pm 11,59$, koruyucu-istekçi tutumun ortalaması $41,69 \pm 11,06$, otoriter tutumun ortalaması $22,99 \pm 8,17$, mükemmeliyetçiliğin ortalaması $108,93 \pm 19,76$, akademik ertelemenin ortalaması $55,55 \pm 13,62$ 'dir.

4.2. Ana Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkiler

Tablo 5'te ana baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkileri gösteren Pearson korelasyon analizi sonucu yer almaktadır.

Tablo 5. Ana Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5
1. Demokratik tutum	-	-,234**	-,524**	-,080	-,272**
2. Koruyucu-istekçi tutum		-	,686**	,643**	,377**
3. Otoriter tutum			-	,493**	,394**
4. Mükemmeliyetçilik				-	,244**
5. Akademik erteleme					-

** $p < 0,01$ ve * $p < 0,05$

Demokratik tutum düzeyiyle; akademik erteleme arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde ($p < 0,01$; $r = -0,272$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre akademik erteleme düzeyi arttıkça, demokratik tutum düzeyi azalmaktadır.

Koruyucu-istekçi tutum düzeyiyle; mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($p < 0,01$; $r_1 = 0,643$, $r_2 = 0,377$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arttıkça, koruyucu-istekçi tutum düzeyi artmaktadır.

Otoriter tutum düzeyiyle; mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($p < 0,01$; $r_1 = 0,493$, $r_2 = 0,394$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arttıkça, otoriter tutum düzeyi artmaktadır.

Mükemmeliyetçilik düzeyiyle; akademik erteleme arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ($p < 0,01$; $r = 0,244$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre akademik erteleme düzeyi arttıkça, mükemmeliyetçilik düzeyi artmaktadır.

4.3. Ana Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Farklılaşması

Bu bölümde lise öğrencilerinde akademik erteleme davranışı, ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçiliğin demografik özellikler (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ana-baba durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, önceki dönem not ortalaması ve daha önce psikolojik destek alma durumu) çerçevesinde oluşturulan gruplar arasında

farklılaşmasının değerlendirilmesi amacıyla yapılan t-test ve ANOVA sonuçları Tablo 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ve 13'te yer almaktadır.

Tablo 6. Değişkenlerin Cinsiyet ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Demokratik tutum					
Erkek	101	57,57	11,36	-1,20	0,233
Kız	101	59,52	11,79		
Koruyucu-istekçi tutum					
Erkek	101	43,03	11,08	1,73	0,086
Kız	101	40,36	10,94		
Otoriter tutum					
Erkek	101	24,67	8,33	2,99	0,003
Kız	101	21,31	7,68		
Mükemmeliyetçilik					
Erkek	101	110,16	20,44	0,88	0,378
Kız	101	107,70	19,07		
Akademik erteleme					
Erkek	101	58,52	11,76	3,17	0,002
Kız	101	52,57	14,72		

Otoriter tutum ve akademik erteleme değişkenleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p < 0,05$). Erkek katılımcıların ortalaması, kız katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 7. Değişkenlerin Yaş ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	F	p
Demokratik tutum					
15 yaş ¹	45	57,76	12,00	0,54	0,659
16 yaş ²	72	59,49	11,50		
17 yaş ³	53	59,08	11,26		
18 yaş ⁴	32	56,69	11,99		
Koruyucu-istekçi tutum					
15 yaş ¹	45	43,89	12,54	1,07	0,361
16 yaş ²	72	41,47	11,28		
17 yaş ³	53	39,91	9,56		
18 yaş ⁴	32	42,06	10,64		
Otoriter tutum					
15 yaş ¹	45	24,04	9,11	0,68	0,564
16 yaş ²	72	22,92	8,04		
17 yaş ³	53	21,81	7,52		
18 yaş ⁴	32	23,63	8,21		
Mükemmeliyetçilik					
15 yaş ¹	45	107,76	22,91	0,46	0,714
16 yaş ²	72	109,47	18,38		
17 yaş ³	53	107,30	18,04		
18 yaş ⁴	32	112,06	21,21		
Akademik erteleme					
15 yaş ¹	45	56,44	10,90	0,54	0,656
16 yaş ²	72	54,86	14,68		
17 yaş ³	53	54,38	13,60		
18 yaş ⁴	32	57,78	14,86		

Değişkenler yaşa göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 8. Değişkenlerin Kardeş Sayısı ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	F	p
Demokratik tutum					
Tek çocuk ¹	42	56,95	13,35	2,24	0,084
1 kardeş ²	69	60,30	11,33		
2 kardeş ³	56	59,88	10,22		
3 ve daha fazla kardeş ⁴	35	54,89	11,28		
Koruyucu-istekçi tutum					
Tek çocuk ¹	42	45,40	13,70	2,50	0,060
1 kardeş ²	69	41,77	10,95		
2 kardeş ³	56	39,43	8,76		
3 ve daha fazla kardeş ⁴	35	40,71	10,35		
Otoriter tutum					
Tek çocuk ¹	42	25,12	9,63	1,46	0,228
1 kardeş ²	69	23,06	7,97		
2 kardeş ³	56	21,86	7,68		
3 ve daha fazla kardeş ⁴	35	22,11	7,17		
Mükemmeliyetçilik					
Tek çocuk ¹	42	111,79	22,45	1,30	0,275
1 kardeş ²	69	111,16	18,93		
2 kardeş ³	56	106,20	18,79		
3 ve daha fazla kardeş ⁴	35	105,49	19,18		
Akademik erteleme					
Tek çocuk ¹	42	56,12	15,60	1,13	0,338
1 kardeş ²	69	55,13	14,79		
2 kardeş ³	56	53,57	12,32		
3 ve daha fazla kardeş ⁴	35	58,86	10,10		

Değişkenler kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 9. Değişkenlerin Anne-Baba Birliktelik Durumu ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Demokratik tutum					
Birlikte	168	59,16	10,92	1,40	0,168
Ayrı	34	55,53	14,26		
Koruyucu-istekçi tutum					
Birlikte	168	41,13	10,94	-1,61	0,109
Ayrı	34	44,47	11,43		
Otoriter tutum					
Birlikte	168	22,40	7,95	-2,29	0,023
Ayrı	34	25,88	8,72		
Mükemmeliyetçilik					
Birlikte	168	107,77	19,56	-1,86	0,064
Ayrı	34	114,65	20,05		
Akademik erteleme					
Birlikte	168	55,37	12,98	-0,36	0,724
Ayrı	34	56,44	16,61		

Otoriter tutum anne-baba durumuna göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Anne-babası ayrı olan katılımcıların ortalaması, anne-babası birlikte olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 10. Değişkenlerin Anne Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	F	p
Demokratik tutum					
İlkokul ¹	64	58,59	12,24	0,51	0,676
Ortaokul ²	49	58,92	9,10		
Lise ³	58	59,40	11,06		
Üniversite ⁴	31	56,29	14,60		
Koruyucu-istekçi tutum					
İlkokul ¹	64	42,56	11,21	0,48	0,698
Ortaokul ²	49	42,24	10,02		
Lise ³	58	40,29	10,72		
Üniversite ⁴	31	41,65	13,10		
Otoriter tutum					
İlkokul ¹	64	22,28	8,33	1,97	0,120
Ortaokul ²	49	24,35	8,21		
Lise ³	58	21,50	7,29		
Üniversite ⁴	31	25,10	8,90		
Mükemmeliyetçilik					
İlkokul ¹	64	109,42	19,78	0,21	0,888
Ortaokul ²	49	110,22	18,37		
Lise ³	58	108,43	20,01		
Üniversite ⁴	31	106,81	22,03		
Akademik erteleme					
İlkokul ¹	64	55,25	13,47	0,55	0,651
Ortaokul ²	49	56,59	13,71		
Lise ³	58	54,00	13,59		
Üniversite ⁴	31	57,42	14,14		

Değişkenler anne eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 11. Değişkenlerin Baba Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	F	p
Demokratik tutum					
İlkokul ¹	44	58,59	10,35	0,26	0,856
Ortaokul ²	44	58,02	11,39		
Lise ³	80	58,16	12,61		
Üniversite ⁴	34	60,09	11,21		
Koruyucu-istekçi tutum					
İlkokul ¹	44	41,95	9,31	0,10	0,959
Ortaokul ²	44	42,36	11,16		
Lise ³	80	41,36	11,93		
Üniversite ⁴	34	41,26	11,35		
Otoriter tutum					
İlkokul ¹	44	21,91	6,92	0,39	0,760
Ortaokul ²	44	23,57	8,22		
Lise ³	80	23,36	8,80		
Üniversite ⁴	34	22,76	8,25		
Mükemmeliyetçilik					
İlkokul ¹	44	107,14	18,52	0,37	0,772
Ortaokul ²	44	110,50	17,15		
Lise ³	80	109,86	21,67		
Üniversite ⁴	34	107,03	20,25		
Akademik erteleme					
İlkokul ¹	44	53,57	12,87	0,88	0,454
Ortaokul ²	44	57,00	13,54		
Lise ³	80	54,85	15,17		
Üniversite ⁴	34	57,88	10,47		

Değişkenler baba eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 12. Değişkenlerin Önceki Dönem Not Ortalamaları ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Demokratik tutum						
80 ve altı ¹	73	57,95	11,47	1,30	0,276	
81-89 ²	63	57,32	11,83			
90 ve üzeri ³	66	60,39	11,44			
Koruyucu-istekçi tutum						
80 ve altı ¹	73	44,34	11,57	5,70	0,004	1>3 2>3
81-89 ²	63	42,27	9,93			
90 ve üzeri ³	66	38,21	10,76			
Otoriter tutum						
80 ve altı ¹	73	25,07	7,69	6,28	0,002	1>3 2>3
81-89 ²	63	23,38	8,05			
90 ve üzeri ³	66	20,32	8,16			
Mükemmeliyetçilik						
80 ve altı ¹	73	113,30	21,17	3,54	0,031	1>3
81-89 ²	63	108,49	18,36			
90 ve üzeri ³	66	104,52	18,65			
Akademik erteleme						
80 ve altı ¹	73	60,40	11,41	11,36	0,000	1>3 2>3
81-89 ²	63	55,84	12,78			
90 ve üzeri ³	66	49,91	14,66			

Koruyucu-istekçi tutum, otoriter tutum, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri önceki dönem not ortalamalarına göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Koruyucu-istekçi tutum, otoriter tutum ve akademik ertelemelerde, 80 ve altı ile 81-89 not ortalamasına sahip katılımcıların ortalamaları, 90 ve üzeri not ortalamasına sahip katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Mükemmeliyetçilikte, 80 ve altı not ortalamasına sahip katılımcıların ortalaması, 90 ve üzeri not ortalamasına sahip katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 13. Değişkenlerin Daha Önce Psikolog ya da Psikiyatra Başvurma Durumu ile Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Demokratik tutum					
Hayır	166	58,92	11,29	0,98	0,328
Evet	36	56,83	12,91		
Koruyucu-istekçi tutum					
Hayır	166	41,14	10,73	-1,54	0,126
Evet	36	44,25	12,35		
Otoriter tutum					
Hayır	166	22,48	7,78	-1,70	0,096
Evet	36	25,36	9,51		
Mükemmeliyetçilik					
Hayır	166	108,81	19,43	-0,19	0,849
Evet	36	109,50	21,47		
Akademik erteleme					
Hayır	166	58,77	13,90	-2,00	0,147
Evet	36	59,64	14,52		

Değişkenler daha önce psikolog ya da psikiyatra başvurma durumuna göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

Araştırmada lise öğrencilerinde ana baba tutumları ve mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme davranışı ile ilişkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda İstanbul'daki liselere devam eden 101 kız ve 101 erkek olmak üzere toplam 202 öğrenciye Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Ana Baba Tutum Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği'nden oluşan veri toplama aracı uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre demokratik ana baba tutumları ile öğrencilerin akademik erteleme davranışları arasında negatif, koruyucu istekçi ve otoriter ana baba tutumları ile akademik erteleme davranışı arasında ise pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre ana babası daha demokratik tutum sergileyen çocukların akademik erteleme davranışlarının daha düşük, koruyucu-istekçi ve otoriter tutuma daha fazla maruz kalan öğrencilerde ise akademik erteleme davranışının daha yüksek olduğu söylenebilir. Zakeri, Esfahani ve Razmjoe'nin (2013) üniversite, Toprakyan'ın (2016) lise öğrencileriyle araştırmalarda da bu bulguya paralel şekilde demokratik ana baba tutumları ile öğrencilerin akademik erteleme davranışları arasında negatif, koruyucu istekçi ve otoriter ana baba tutumları ile akademik erteleme davranışı arasında ise pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur.

Burka ve Yuen (2008), aşırı derecede başarı yönelimine sahip ebeveyn (çocuklar değerlendirilirken kapasite ve yeteneklerin çok üzerinde tutulan veya yüksek hedefler koyulan aileler) ile veya çocuklarının başarıya ulaşamayacağını düşünen ebeveynler ile büyüyen çocuklarda erteleme davranışları daha fazla görülmektedir. Bu tarz bir ortamda yetişen kişi, kendisine ebeveynleri tarafından yöneltlen kuşkulara inanarak kabullenmekte ya da mükemmel olmaya çabalama tepkisi göstermektedir. Mükemmel olmaya çabalama, bireyin kendisine belirlediği hedef doğrultusunda davranışlarda bulunması değil, başka insanları memnun edebilmek için gösterdiği davranışlar haline gelmektedir. Fakat kişi, aile tarafından koyulan yüksek standartları karşılayamadığında erteleyebilmekte, ertelemeyi bir nevi hem ailesinin hem de kendi gözünde, benlik değerini koruyabilmek için bir savunma mekanizması şeklinde kullanmaktadır (Çakıcı, 2003).

Öte yandan ebeveynlerin kullandığı disiplin yöntemleri, çocuğa karşı sevgi gösterme şekilleri, çocuğun olumsuz ya da olumlu tavırlarını belirleyebilmektedir (Bülbül, 2014). Frost ve arkadaşları (1990) tarafından yapılan bir araştırmada belirtildiği üzere ebeveynlerin gösterdiği aşırı eleştirel tutum ve yüksek beklenti ile erteleme davranışları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Ulukaya'ya (2012) göre annesi otoriter ya da açıklayıcı otoriter olan öğrencilerde görülen akademik erteleme davranışları, şımartıcı annelerin çocuklarına oranla daha düşüktür.

Ferrari ve Olivette'nin (1994) üniversite öğrencilerini incelediği bir çalışmadaysa kız öğrencilerde erteleme ve anne otoritesi arasında bir ilişki bulunamamıştır. Baba otoritesi ise, kaçınan erteleme ve karar vermeyi üzerinde etkilidir. Bir başka çalışmada 13-15 yaş arasındaki ergenler incelenmiş, otoriter ebeveyn tutumu olan kişilerin erteleme davranışlarını daha az gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (akt. Pychyl, Coplan ve Reid, 2002). Erteleme, otoriteye veya ebeveynlere karşı gösterilen gizli bir isyan ifadesidir. Çocuk sürekli ebeveyn müdahalesi ve kontrolünün olduğu bir ortamda yetişiyorsa, otoriteye karşı gelme amacıyla görev ve ödevlerini ertelemekte, bu şekilde öfkesini ya da kızgınlığını göstermektedir Çetin, 2016).

Ulukaya ve Bilge'nin (2016) yaptığı bir araştırmada 697 üniversite öğrencisi incelenmiş, akademik erteleme davranışıyla sıkı denetimli bir ebeveyn tutumu arasında negatif; ebeveynlerin ilgi ve kabul düzeyleri arasında ise pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Toprakyan'ın (2016) yaptığı bir araştırmada 300 lise öğrencisi incelenmiş, akademik erteleme ile koruyucu/istekçi ve otoriter ebeveyn tutumları arasında pozitif bir ilişki bulunmuş; demokratik ebeveyn tutumlarıyla ise bir ilişki bulunamamıştır. Literatürdeki çalışma sonuçları araştırma bulguları ile paralellik taşımaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre öğrencilerde mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışı da artmaktadır. Mükemmeliyetçiler arasında erteleme davranışı oldukça sık bir şekilde görülmektedir. Birey, bir işi veya görevi mükemmel bir biçimde yapmaya o kadar odaklanmaktadır ki, mükemmel olmayan bir biçimde yapmaktansa ertelemeyi tercih etmektedir. Bir nevi bu insanlara göre erteleme, bir kaçınma şeklidir.

Diğer kaçınma davranışlarında olduğu gibi erteleme de başarısızlık korkusu yüzünden ortaya çıkmaktadır. Birey kendisine yüksek standartlar koymakta, bu standartlara ulaşamayacağı riskini almak yerine başlamayı ertelemektedir (Shafran vd., 2017).

Erteleme ve mükemmeliyetçilik kavramlarını inceleyen araştırmalarda, bu iki kavramın benzer özelliklere sahip olduğu belirtilmektedir. Knaus (1998) erteleme ve mükemmeliyetçilik davranışlarının, gerçekçi olmayan inançlar ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Hem erteleme davranışı gösterenler hem de mükemmeliyetçiler, sosyal açıdan devamlı bir onay görme ve yüksek performans gösterme zorunluluğu hissetmektedir. Özer ve Altun'un (2011) yaptığı bir araştırmaya göre akademik erteleme davranışı; akademik özyeterlik, sorumluluk, performanstan kaçınma, dıştan denetim ve mükemmeliyetçilikle ilişkilidir. Araştırmaya göre performanstan kaçınma, dıştan denetimli olma ve mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan insanlarda akademik erteleme davranışları da yüksek düzeyde görülmekte; akademik özyeterlik, sorumluluk ve içsel mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan insanlarda ise akademik erteleme davranışları daha düşük düzeyde görülmektedir. Bir başka çalışmada ertelemeyle alakalı bilişler incelenmiştir. Çalışmaya göre erteleme ile başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik ve otomatik düşünceler arasında bir ilişki vardır (Flett ve ark., 2012). Onwuegbuzie (2000) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik ve erteleme eğilimi arasında bulunan ilişki incelenmiş, aralarında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akt., Uzun, 2016, s. 63). Asri, Setyosari, Hitipeuw ve Chusniyah (2017) tarafından yapılan bir çalışmada 6 okulda, matematik öğreniminde akademik ertelemenin nedenleri belirlenmek istenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik, bu nedenlerden bir tanesidir.

Özetle mükemmeliyetçilik ve erteleme davranışlar arasında bulunan ilişkiye bakıldığında; yüksek standartları olan ve düzene önem veren mükemmeliyetçilerde akademik erteleme davranışı daha az görülmekte; davranışlarından şüphe duyan, hatalara karşı aşırı ilgi gösteren, ailesel eleştiri algısı yüksek olan mükemmeliyetçilerde ise akademik erteleme davranışları daha fazla görülmektedir (Bulut, 2014, s. 28).

Demografik özellikler çerçevesinde oluşturulan gruplar arasında yapılan karşılaştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin algıladığı otoriter tutum düzeyi, kız öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Dinçer (2008) tarafından yapılan bir çalışmada farklı

ekonomik düzeylere sahip 153 lise öğrencisi incelenmiş; erkek ve kız öğrencilerde ebeveyn tutumlarını algılama düzeylerinin farklı olduğu, erkeklerin bu tutumları daha otoriter algıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sayiner ve arkadaşlarının (2005) yaptığı bir araştırmada ise lise öğrencileri incelenmiş; erkek öğrencilerin koruyucu-istekçi ve demokratik ana baba tutumlarını algılamasının anlamlı bir şekilde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu ile literatür tutarlıdır.

Kız ve erkek öğrenciler arasında farklılaşan bir diğer değişken de akademik erteleme davranışdır. Buna göre erkek öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri kız öğrencilerden yüksektir. Cinsiyetlerde görülen bu farklılaşmanın en önemli nedenlerinden bir tanesi de, kültür ve çevredir. Akademik erteleme davranışlarının gösterilmesinde cinsiyet açısından görülen farklılıkların temeli, aslında kültürel farklılıklardır (Uzun-Özer, Demir ve Ferrari, 2009). Balkıs, Duru, Buluş ve Duru (2006) tarafından belirtildiği üzere kız öğrencilerde geleneksel anlamda yüklenen cinsiyet rollerinin haricinde, kendi farkını gösterebilmek için akademik anlamda başarılı olma ve bu konuda motivasyona sahip olma gibi unsurlar dolayısıyla, akademik erteleme davranışlarının daha az görülmesi beklenebilmektedir. Literatüre bakıldığı zaman pek çok araştırma, bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer bulgulara sahiptir (Akdoğan, 2013; Aydoğan ve Özbay, 2012; Balkıs vd., 2006; Çetin, 2016; Gütültü ve Deniz, 2017). Bazı araştırmalara göre kız öğrenciler, erkek öğrencilere kıyasla daha fazla erteleme davranışında bulunmakta (Washington, 2004), bazı araştırmalara göre ise cinsiyet faktörü, akademik erteleme konusunda belirleyici bir değişken olarak görülmemektedir (Akdemir, 2013; Oran, 2016; Ulukaya, 2012; Tekin-Akdemir, 2013).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre lise öğrencilerinin algıladığı otoriter tutum düzeyleri anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşmaktadır. Buna göre anne babası ayrı olan öğrencilerin algıladığı otoriter tutum düzeyi anne babası birlikte olan öğrencilerden anlamlı şekilde yüksektir. Boşanmış ebeveynler genelde maddi konularda, bilgi alışverişinde, temel değerlerde ve karar alma sürecinde sorumluluk paylaşımı konusunda çatışmalar yaşamaktadır. Ebeveyn çatışmasının kurbanı olan çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde uyum problemlerini daha fazla yaşamaktadır (Öngider, 2013). Bunun yanında boşanmış ebeveynler arasında yaşanan nefret-sevgi ilişkisi yüzünden çocuklar, çoğu zaman arada kalmaktadır. Çocuğun yanında kalmadığı ebeveynini ziyaret

etmesi ve onunla zaman geçirmesi gibi durumlara karşılık velayet sahibi olan ebeveyn çoğu zaman problem çıkarmakta, çocuğu kısıtlamaktadır (Türkarslan, 2007). Bu kısıtlılık çerçevesinde boşanmış ailelerden gelen çocukların daha yüksek otoriter tutum algısına sahip olmalarının beklentilere paralel olduğu söylenebilir.

Bir diğer demografik değişken olan önceki dönem not ortalaması açısından yapılan değerlendirmede, düşük not ortalamasına sahip öğrencilerin koruyucu istekçi ve otoriter tutum algılarının yüksek ortalamaya sahip öğrencilerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Gökçedağ'a (2001) göre otoriter tutum ile akademik başarı arasında negatif, demokratik tutum arasında pozitif bir ilişki bulunmakta; Özcan'a (1996) göre ebeveynler baskıcı ve koruyucu bir disiplin anlayışından uzaklaştıkça öğrencilerin akademik başarıları bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenmekte; Yılmaz'ın (2007) göre ise algılanan ebeveyn tutumları arasında demokratik tutum, akademik başarıyı olumlu, ihmalkar/izin verici tutum ise olumsuz şekilde etkilemektedir.

Not ortalaması grupları arasında anlamlı farklılık gösteren bir diğer değişken de mükemmeliyetçiliktir. Düşük not ortalamasına sahip öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksektir. Konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Mobley, Slaney ve Rice (2005) tarafından yapılan çalışmaya göre kendinden yön verilen mükemmeliyetçiliği olan insanlar akademik olarak daha başarılı olmakta, başkalarına dayanarak yön verilen mükemmeliyetçiliği olan insanlar ise daha düşük bir akademik başarıya sahip olmaktadır. Blankstein, Dunkley ve Wilson'a (2008) göre değerlendirilme konusunda endişe yaşama sonucunda ortaya çıkan mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerde tahmini akademik ortalamalar daha düşük olmaktadır. Kearns ve arkadaşlarına (2008) göre mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan insanlar, kendi performanslarından memnuniyetsizlik duymaktadır.

Akademik erteleme en önemli sonuçlarından bir tanesi akademik başarıda düşüş ve eğitim hayatına karşı olumsuz tutumlar geliştirmedir. Konu hakkında yapılan literatür çalışmalarında bu etkiler; düşük notlar almak ya da eğitimi bırakmak (Semb, Glick ve Spencer, 1979), teslim tarihi geçtikten sonra ödevi teslim etme (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988), akademik stres (Sharma ve Kaur, 2011), sınavlara az çalışma, zamanında çalışmama, düşük performans gösterme (Rothblum, Solomon ve Murakami,

1986; Beck, Koons ve Milgram, 2000); yüksek stres yaşama, kapasitenin altında performans gösterme ve (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994) akademik hayat doyumunda azalma olarak ortaya koyulmuştur. Bu çerçevede araştırma kapsamında yapılan analizlerde de önceki dönem not ortalaması düşük olan öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

- Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile demokratik ana baba tutumları arasında negatif, koruyucu-istekçi ve otoriter ana baba tutumları arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler vardır.
- Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır.
- Erkek öğrencilerden algılanan otoriter tutum ve akademik erteleme düzeyi kız öğrencilerden yüksektir.
- Anne babası ayrı olan öğrencilerin otoriter tutum algıları, anne babası birlikte yaşayan öğrencilerden yüksektir.
- Önceki dönem not ortalaması düşük olan öğrencilerin koruyucu-istekçi ve otoriter tutum algıları ile birlikte mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri daha yüksektir.

Araştırma bulguları çerçevesinde aşağıdaki öneriler getirilmiştir:

- Ana baba tutumlarının akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisi dikkate alındığında ebeveynlerin çocuklarına karşı daha demokratik tutumlar sergilemesi önerilmektedir. Bu sayede öğrencilerin akademik erteleme davranışları azalacak ve akademik başarıları yükselecektir. Ebeveynlerin demokratik tutumun olumlu, koruyucu istekçi ve otoriter tutumların olumsuz yönleri doğrultusunda bilgilendirilmesi için çalışmalar yapılmalıdır.
- Mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme ile pozitif ilişkisi dikkate alınarak öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçiliğin zararları konusunda bilgilendirilmesi ve mükemmeliyetçiliğin faydalı kullanımı yönünden eğitilmesi önerilmektedir. Bu çerçevede klinisyenlerin ve okul psikolojik danışma merkezlerinin mükemmeliyetçilik konusunda öğrenci bilgilendirme çalışmaları yapması önerilmektedir.
- Araştırmanın en önemli sınırlılığı İstanbul'da eğitim gören 202 lise öğrencisi ile yapılmış olmasıdır. Bu sınırlılık göz önünde bulundurularak sonraki

araştırmalarda ilköğretim ve üniversite eğitim kademelerini de kapsayan, farklı bölgelerden seçilmiş daha büyük örneklemeler ile çalışılması önerilmektedir.

- Araştırmanın bir diğeri sınırlılığı da akademik erteleme davranışı ile ilişkili olarak ana baba tutumları ve mükemmeliyetçiliğinin seçilmesidir. Sonraki araştırmalarda ana baba tutumlarının etkisini daha detaylı gözlemlemek için aile yaşantısını değerlendiren araştırmaların yapılması önerilmektedir. Özellikle anne ve baba davranışlarının etkisinin ayrı ayrı değerlendirilmesi önerilmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin yanında narsizm, kontrol odağı, içe dönüklük gibi diğeri kişilik özelliklerinin de değerlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ackerman, D. S., Gross, B. L. (2005). My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics Of Procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27 (1), 5-13.
- Adler, A. (2009). *Bireysel Psikoloji*. Say Yayınları, İstanbul.
- Akbay, S. E. (2009). *Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akbay, S., & Gizir, C. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Akdemir, T. N. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akkaya, E. (2007). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Cinsiyet, Yaş, Akademik Başarı, Mükemmeliyetçilik Ve Depresyonun Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Asri, D. N., Setyosari, P., Hitipeuw, I., & Chusniyah, T. (2017). The academic procrastination in junior high school students' mathematics learning: A qualitative study. *International Education Studies*, 10(9), 70.
- Aydoğan, D. & Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-10.
- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 67-83.

- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57-73.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459.
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Journal of Counseling & Development*, 61(10), 612-615.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. ve Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How And Why People Fail At Self-Regulation*. Cambridge Massachusetts: Academic Press.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37 (4), 887.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4 (1), 1-103.
- Baumrind, D. (1971b). Harmonious parents and their preschool children. *Developmental Psychology*, 4(1), 99-102.
- Baumrind, D. (1972). An exploratory study of socialization effects on black children: Some black-white comparison. *Child Development*, 43, 261-267.
- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., & Weissman, A. N. (1991). Factor analysis of the Dysfunctional Attitude Scale in a clinical population. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 478.
- Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, B. L., Koons, S. R. ve Miligram, D. L. (2000). Correlates And Consequences Of Behavioral Procrastination: The Effects Of Academic Procrastination, Self-Consciousness, Self-Esteem And Self-Handicapping. *Journal Of Social Behavior & Personality*, 15(5), 3-13.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389-399.

- Beswick, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1998). Psychological Antecedents Of Student Procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217.
- Bıçakçı, Y. M. (2004). *Annesi Çalışan Ve Çalışmayan Çocukların Anne Baba Tutumlarını Algılamalarının Ve Benlik İmajlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Binder, K. (2000). *The Effects Of An Academic Procrastination Treatment On Student Procrastination And Subjective Well- Being*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Carleton University, Canada.
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., ve Wilson, J. (2008). Evaluative Concerns and Personal Standards Perfectionism: Self-Esteem as a Mediator and Moderator of Relations with Personal and Academic Needs and Estimated GPA. *Current Psychology*, 27, 29-67.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (2002). Perfectionism in the therapeutic process. G.L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* içinde (s. 393-406). Washington, DC: American Psychological Association.
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Oklahoma Üniversitesi, Norman, Oklahoma.
- Bozdemir, E. (2011). *Ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Brown, G. P., & Beck, A. T. (2002). Dysfunctional attitudes, perfectionism, and models of vulnerability to depression. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 231-251.
- Bulut, R. (2014). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Erguvan Sarioğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burka, J. B., Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it and what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.

- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L. & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35-46.
- Bülbül, A. (2014). Ergenlerin algılanan anne baba tutumları ile yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Camadan, F. (2009). *Ortaöğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Campbell, J. D., & Di Paula, A. D. (2002). Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit. G. L. Flett ve P.L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism theory. Research and treatment* içinde (s. 181-198). Washington. D.C.: American Psychological Association.
- Caso Tolliver, J. (2016). *Exploring Perfectionism as a Cognitive Vulnerability to Psychological Distress: The Mediating Role of Cognitive Distortions*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Philadelphia Osteopatik Tıp Fakültesi/Psikoloji Bölümü, Philadelphia.
- Chan, D. W. (2008). Perfectionism and the Striving for Excellence. *Educational Research Journal*, 23(1), 1-19.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in cognitive sciences*, 14(9), 418-424.
- Collins English Dictionary. (2014). *Perfectionism*. [Online Güncel İngilizce Sözlük Maddesi]. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/perfectionism>. (Erişim Tarihi: 15.09.2019).
- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297-322.
- Çağdaş, A. (2007). *Anne-baba-çocuk iletişimi*. Konya: Eğitim Kitapevi Yayınları.

- Çakıcı, D. C. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, H., Ekşi, H., & Gülsu, N. (2017). Orta Çocukluk Döneminde Güvenli Bağlanma ile Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 53-68.
- Çetin, N. (2016). *Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çiftçioğlu, N. (2007). *Çocuk gelişimi ve ergenlik dönemi*. İstanbul: Çıra Yayınları.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (2004). *Anormal psikolojisi (Abnormal psychology)*. İ. Dağ (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği yayınları.
- Demir, K.E. (2007). *Ebeveyn Tutum Ölçeği* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Dinçer, B. (2008). *Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumlarını Algılamaları İle Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dinç-Yurtal, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dryden, W. (2000). *Ertelenmek Yaşamı Kaçırmaktır*. Günhan Günay (Çev.). İstanbul: Erdemir Yayınevi.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of "clinical" perfectionism: A reply to Shafran et al.(2002, 2003) and Hewitt et al.(2003). *Behaviour research and therapy*, 44(1), 63-84.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. (2006). Selfcritical and personal standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 409-420.

- Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 376-395.
- Eerde-Van, W. (2003). Procrastination At Work And Time Management Training. *The Journal Of Psychology*, 137 (5), 421-434.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana-babalar*, Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Medical education*, 35(11), 1034-1042.
- Etimoloji Türkçe, S. (2014). *Mukammal*. [Etimolojik Sözlük Maddesi]. <https://www.etimolojiiturbce.com/arama/mukammal>. (Erişim Tarihi: 01.09.2019).
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 167-178.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J. ve Newbegin, I. (2005). Prevalance Of Procrastination In The United States, United Kingdom And Australia: Arousal And Avoidance Delays Amaon Adults. *North American Journal Of Psychology*, 7 (1), 1-6.
- Fişek, O.G., Sükan, Z. (1983). *Çocuğunuz ve siz*. İstanbul: Milli Eğitim Yayınları.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. G.L. Flett ve P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research and treatment* içinde (s. 5-31).
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior modification*, 30(4), 472-495.
- Flett, G. L., Coulter, L. M., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2011b). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3), 159-176.

- Flett, G. L., Druckman, T., Hewitt, P. L., & Wekerle, C. (2012). Perfectionism, coping, social support, and depression in maltreated adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(2), 118-131.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*. 51(1), 50-60..
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, Components of Stress Reactivity, and Depressive Symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 645-654.
- Freud, S. (1920). *Beyond pleasure principle*. [E-Kitap versiyonu]. <https://archive.org/details/BeyondThePleasurePrincipleFreudSigmund> (Erişim Tarihi: 10.10.2019).
- Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms, and anxiety. J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* içinde (s. 771-75). Londra: Birleşik Krallık, Hogarth Press.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive therapy and research*, 15(6), 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gander, J. M. ve H. W. Gardiner (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi*. B. Onur (Çev.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H.W. (2005). *Çocuk ve ergen gelişimi*. B. Onur (Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International journal of eating disorders*, 2(2), 15-34.
- Gençtan, E. (2018). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. Metis Kitap, İstanbul.
- Gnilka, P. B., Rice, K. G., Ashby, J. S., & Moate, R. M. (2016). Adult attachment, multidimensional perfectionism, and the alliances among counselor supervisees. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 285-296.

- Gökçedağ, S. (2001). *Lise Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne Baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Karsılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Gürültü, E. & Deniz, L. (2017). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ve sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 772-788.
- Gürün, O. A. (1984). *Çocuğumuzu tanıyalım*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. Ve Skay, C.L. (1998). Procrastination In College Students: The Role Of Self-Efficacy And Anxiety. *Journal Of Counseling And Development*, 76(3), 317-325.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1990). Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism In The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 465-470.
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2012). An assessment of the similarities between a measure of positive perfectionism and a measure of conscientious achievement striving. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 353-359.
- Holden, G. ve Miller, C.P. (1999). Enduring and different: A meta-analysis of the similarity in parent's child rearing. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 223-254.
- Holden, W.G. (1997). *Parents and the dynamics of child rearing*. United States: Westview Press.
- Hollander, M.H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth* [E-Kitap versiyonu]. <https://archive.org/details/NeurosisAndHumanGrowth>. (Erişim Tarihi: 21.09.2019).

- Jones, R. G. (1968). *A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Texas Tech University, USA.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kandemir, M. (2012). Öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının, kaygı, başarısızlık korkusu, benlik saygısı ve başarı amaçları ile açıklanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2 (4), 81-88.
- Kandemir, M., Palancı, M., İlhan, T., & Avcı, M. (2017). Sınıf tekrarı yapan öğrencilerin akademik erteleme nedenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 285-302.
- Karabulut Demir, E. (2007). *Ebeveyn Tutum Ölçeği (ETÖ)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler. *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., ve Marshall, K. (2008). When a High Distinction isn't Good Enough: A Review of Perfectionism and SelfHandicapping. *The Australian Educational Researcher*, 35 (3), 21-36.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual differences*, 108, 154-157.
- Klassen, R. M., & Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational psychology*, 29(1), 69-81.
- Knaus, W. J. (1998). *Do It Now! Break The Procrastination Habit*. (2. Baskı). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Koç, N. (2010). *Orta öğretim öğrencilerinin ebeveynleriyle olan ilişkilerine bakışları*. (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Köknel Ö. (1983). *Alkolden eroine kişilikten kaçış*, Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik dönemi. Ailede çocuk eğitimi*. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Basımevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (1991). Ana baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi. *Aile Yazıları*, (derl.) Beylü Dikeçligil, Ahmet Çidem, Ankara: Babakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Kuzgun, Y., & Eldeleklioğlu, J. (1999). Ana Baba Tutum Ölçeğinin geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 69-77.
- Kuzgun, Y., Eldeleklioğlu J. (2005). *Anne-Baba Tutumları Ölçeği Edit: Yıldız Kuzgun ve Feride Bacanlı: Pdr'de Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article On Procrastination. *Journal Of Research In Personality*, 20 (4), 474-495.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-15.
- Levy, D. (1966). *Maternal overprotection*. New York: W. W. Norton and Company Inc.
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, 30(2), 96-116.
- Maccoby, E., Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of family: Parent-child interaction. Hetherington E.M., Mussen, P.H. (ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 4. Socialization, Personality, and Social Development* içinde (s.1-101). New York, Wiley.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (Third Edition). New York: Harper and Row Publishers.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2004). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmelliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Milgram, N. N., Tenne, R. (2000). Personality Correlates Of Decisional And Task Avoidant Procrastination. *European Journal Of Personality*, 14 (2), 141-156.

- Milgram, N., & Toubiana, Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69(3), 345-361.
- Missildine, W. H. (1963). Perfectionism-If you must strive to "do better.". *Your inner child of the past*, 75, 90.
- Mobley, M., Slaney, R. B., ve Rice, K. G. (2005). Cultural Validity of the Almost PerfectScale-Revised for African American College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 629-639.
- Navaro, L. (1989). *Aşırı koruyuculuğun çocuk eğitime etkileri, ya-pa 6. okul öncesi eğitimi ve yaygınlaştırılması semineri*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Oran, S. (2016). *Anadolu Lisesi Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi/Sosyal Bilimler Üniversitesi, Mersin.
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2), 140-161.
- Özcan, H. (1996). *İlkokul Öğrencilerinin Öz güvenleri, Akademik Başarıları ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, A., & Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 45-72.
- Patch, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Pychyl, T. A., Coplan, R. J., & Reid, P. A. (2002). Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 271-285.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W. Ve Salmon, B. R. (2000). Procrastination And The Planning Fallacy: An Examination Of The Study Habits Of University Students. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 15(5), 135-152.
- Rice, K. G., & Aldea, M. A. (2006). State dependence and trait stability of perfectionism: A short-term longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 205.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72.

- Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 35.
- Rice, K. G., Ashby, J. ve Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem As A Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 304-314.
- Rice, K. G., Bair, C. J., Castro, J. R., Cohen, B. N., & Hood, C. A. (2003). Meanings of perfectionism: A quantitative and qualitative analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(1), 39-58.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. Ve Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive And Behavioral Differences Between High And Low Procrastinators. *Journal Of Counseling Psychology*, 33(3), 387-394.
- Sargın, N. (2001). *Çocuklarda ruh sağlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sarioğlu, F. A. (2011). *Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi İle Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sayiner, B., Köknel, Ö., Turanlı M. (2005). Lise Öğrencilerinde Ana-Baba Tutumun Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 193-212.
- Scher, S., Ferrari, J. (2000). The recall of completed and noncompleted tasks through daily logs to measure procrastination. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 255-265.
- Schouwenburg, H. C. ve Lay, C. H. (1995). Trait Procrastination And The Big-Five Factors Of Personality. *Personality And Individual Differences*, 18(4), 481-490.
- Selçuk, Z. (2009). *Eğitim Psikolojisi*. 17. Baskı. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Semb, G., Glick, D. M. ve Spencer, R. E. (1979). Student Withdrawals And Delayed Work Patterns In Self-Paced Psychology Courses. *Teaching Of Psychology*, 6(1), 23-25.
- Semerci, Z. B. (2007). *Ergen ruh sağlığı aileler ve ergenler*. İstanbul: Alfa Yayın.
- Senecal, C., Julien, E. ve Guay, F. (2003). Role Conflict And Academic Procrastination: A Self-Determination Perspective. *European Journal Of Social Psychology*, 33(1), 135-145.

- Senecal, C., Koestner, R. ve Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation And Academic Procrastination. *Journal Of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Senecal, C., Lavoie, K. ve Koestner, R. (1997). Trait And Situational Factors In Procrastination: An Interaction Model. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 12(4), 899-903.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme Ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya*. 12. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2017). *Mükemmeliyetçilik*. D. Onuk (Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- Sharma, M. ve Kaur, G. (2011). Gender Differences In Procrastination And Academic Stress Among Adolescents. *Indian Journal Of Social Science Researches*, 8(12), 122-127.
- Sirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5), 447.
- Slade, P. D., Coppel, D. B., & Townes, B. D. (2009). Neurocognitive correlates of positive and negative perfectionism. *International Journal of Neuroscience*, 119(10), 1741-1754.
- Slaney, R. B. ve Ashby, J. S (1996), Perfectionists: Study of a Criterion Group. *Journal of Counselling and Development*, 74 (4), 393-398.
- Slaney, R. B., Rice, G. K., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34, 130-144.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 31 (4), 503-509.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 564-571.

- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(1), 87.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. *Oxford handbook of sport and performance psychology*, 294-306.
- Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches. evidence. challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences*, 35(2), 87-94.
- Terry Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18(5), 663-668.
- Toprakyan, S. (2016). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Anne Baba Tutumları İle Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tuckman, B. W. (1991). The Development And Concurrent Validity Of The Procrastination Scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51 (2), 473-480.
- Tunç, M. N. (2015). *Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin tekrar eden başarısızlıkta görev ısrarı üzerindeki rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzcuoğlu, N. (2003). *Ana Baba Olmanın Altın Kuralları, Bir Aile Olmak*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Türk Dil Kurumu (2019). www.tdk.gov.tr. Erişim Tarihi: 17.09.2019
- Türkarslan, N. (2007). Boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla başetme yolları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 11(11), 99-108.
- Ulukaya, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme yordayıcıları olarak aile bağlamında benlik ve anababa tutumları* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Ulukaya, S., & Bilge, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Aile Bağlamında Benlik ve Ana-Baba Tutumları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 89-102.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 1219.
- Uzun Özer, B., Demir, A. & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Uzun, A. E. (2016). *Farklı liselere devam eden ergenlerin facebook bağlanma stratejileri ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ülgen, G. & Fidan, E. (1997). *Çocuk gelişimi*. İstanbul: Milli Eğitim Yayınları.
- Vieth, A. Z., & Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of personality assessment*, 72(1), 49-67.
- Ward, A. M., & Ashby, J. S. (2008). Multidimensional perfectionism and the self. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22(4), 51-65.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination And The Five-Factor Model: A Facet Level Analysis, *Personality And Individual Differences*, 30(1), 149-158.
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). *Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation*. 86th Annual Convention of the American Psychological Association. Toronto, Kanada.
- Wesley, J. C. (1994). Effects Of Ability, High School Achievement And Procrastination Behavior On College Performance. *Educational Psychological Measurement*, 54 (2), 404-408.
- Whirter, J. Mc. ve Acar, N.V. (1984). *Çocukla iletişim öğretme, destekleme ve çocuk yetiştirme sanatı*. Ankara: Nüve Matbaası.
- Yavuzer, H. (2002a). *Ana-baba ve çocuk* (15. Basım), Remzi Kitabevi, İstanbul
- Yavuzer, H. (2007). *Çocuk psikolojisi* (30. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, A. (1999) Çocuk yetiştirme tutumları: kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 3(1), 99-118.

- Yılmaz, A. (2000). Anne-baba tutum ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, *Çocuk Ruh Sağlığı Dergisi*, 7 (3), 160-172
- Yılmazer, Y. (2007). *Anne-Baba Tutumları ile İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Özerkliklerinin Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zakeri, H., Esfahani, B. N., & Razmjooe, M. (2013). Parenting styles and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 57-60.



EKLER

Anket Formu

I. BÖLÜM: DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER	
1	Cinsiyetiniz: ☐ Erkek ☐ Kadın
2	Yaşınız:
3	Kardeş sayınız:
4	Anne-baba durumunuz: ☐ Annem sağ, babam vefat etti ☐ Babam sağ, annem vefat etti ☐ Her ikisi de vefat etti ☐ Her ikisi de sağ, boşanmışlar ☐ Her ikisi de sağ, birlikteler
5	Annenizin eğitim düzeyi: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite
6	Babanızın eğitim düzeyi: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite
7	Geçen dönem not ortalamanız:
8	Daha önce hiç psikolog veya psikiyatra başvurduunuz mu? Eğer başvurduysanız hangi tanı koyulmuştu? ☐ Hayır ☐ Evet (Lütfen tanıyı belirtiniz)

II. BÖLÜM: ANNE -BABA TUTUM ÖLÇEĞİ						
Size, ana babaların çocuklarını hangi yöntemlerle eğittiğini, çocuklarına toplumsal davranışlar kazandırırken nasıl davrandığını ifade eden cümlelerden oluşan bir liste verilmiştir. Sizden istenen bu cümleleri okuyup bunların annenizin ya da babanızın sizi eğitirken genellikle benimsediği davranışlara ne derecede benzediğini, onların tutumuna ne kadar uyduğunu düşünerek cevap kâğıdınızdaki seçeneklerden uygun bulduğunuzu işaretlemenizdir.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun
1	Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.	1	2	3	4	5
2	Çok yönlü gelişme için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir	1	2	3	4	5
3	Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.	1	2	3	4	5

4	Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır.	1	2	3	4	5
5	Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.	1	2	3	4	5
6	Arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.	1	2	3	4	5
7	Elimden geldiği kadar, her konuda benim fikrimi almaya özen gösterir.	1	2	3	4	5
8	Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.	1	2	3	4	5
9	Bana hükmetmeye çalışır.	1	2	3	4	5
10	Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.	1	2	3	4	5
11	Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.	1	2	3	4	5
12	Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.	1	2	3	4	5
13	Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.	1	2	3	4	5
14	Neden bazı şeyleri yapma ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.	1	2	3	4	5
15	Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.	1	2	3	4	5
16	Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.	1	2	3	4	5
17	Sevmediğim yemekleri bana yarayacağı düşüncesi ile zorla yedirirdi.	1	2	3	4	5
18	Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.	1	2	3	4	5
19	Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile gittiği her yere beni de götürür, benim evde yalnız kalmamdan kaygılanırdı.	1	2	3	4	5
20	Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.	1	2	3	4	5
21	Küçük yaşımdan itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.	1	2	3	4	5
22	Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, Sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.	1	2	3	4	5
23	Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.	1	2	3	4	5
24	Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, düşük not aldığımda beni cezalandırırdı.	1	2	3	4	5
25	Beni kendi emellerine ulaştırmak için bir araç olarak kullanırdı.	1	2	3	4	5
26	Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.	1	2	3	4	5
27	Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.	1	2	3	4	5
28	Her zaman her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.	1	2	3	4	5
29	Ona yakınlaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık verir.	1	2	3	4	5
30	Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşılamıştır.	1	2	3	4	5
31	Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.	1	2	3	4	5

32	Benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.	1	2	3	4	5
33	Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.	1	2	3	4	5
34	İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam.	1	2	3	4	5
35	Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.	1	2	3	4	5
36	Aile ile ilgili kararlar alınırken benimde fikrimi öğrenmek ister	1	2	3	4	5
37	Beni olduğum gibi kabul etmiştir.	1	2	3	4	5
38	Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.	1	2	3	4	5
39	Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.	1	2	3	4	5
40	Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.	1	2	3	4	5

III. BÖLÜM: MÜKEMMELİYETÇİLİK						
Aşağıda bir dizi ifade verilmiştir. Bu ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size en uygun maddenin yanına (X) işareti koyunuz. Her ifade için sadece bir yeri işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmadığınızdan emin olunuz.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun
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 gerçekleştiremediğimde 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	Ebeveynlerin 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 insan olmaya gayret ederim	1	2	3	4	5
8	Okulda (işte) başarısız olursam, kişi olarak da başarısızdır	1	2	3	4	5
9	Hata yaparsam sinirlenirim	1	2	3	4	5
10	Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir	1	2	3	4	5
11	Kendime çoğu insandan daha yüksek standartlar koyarım	1	2	3	4	5
12	Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi bütün işlerde başarısız hissederim	1	2	3	4	5
13	Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir	1	2	3	4	5
14	Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok iyiyimdir	1	2	3	4	5
15	Bir şeyi çok dikkatli bir şekilde yapmış olsam bile, çoğu zaman yeterince doğru olmadığı hissine kapılırım	1	2	3	4	5
16	Yaptığım şeylerde en iyiden daha azını gerçekleştirdiğimde öfkelenirim	1	2	3	4	5
17	Çok yüksek hedeflerim vardır	1	2	3	4	5

18	Ebeveynlerim benden mükemmellik beklemektedirler	1	2	3	4	5
19	Asla ebeveynlerimin beklentilerini karşılayabildiğimi hissetmedim	1	2	3	4	5
20	Diğer insanlar kadar iyi olmamam eksik biri olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5
21	Diğer insanların kendilerine benden daha yüksek standartlar belirlediğini düşünüyorum	1	2	3	4	5
22	Her zaman iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar	1	2	3	4	5
23	Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahip olmuşlardır	1	2	3	4	5
24	Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım	1	2	3	4	5
25	Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir	1	2	3	4	5
26	Günlük işlerimde kendimden bir çok insanın gösterdiğinden daha yüksek performans beklerim	1	2	3	4	5
27	Düzenli (temiz) bir insanım	1	2	3	4	5
28	Yaptığım işleri tekrar tekrar yinelediğim için işimde geri kalma eğilimindeyim	1	2	3	4	5
29	Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır	1	2	3	4	5
30	Daha az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir	1	2	3	4	5
31	Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını karşılayabildiğimi düşünmedim	1	2	3	4	5
32	Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler	1	2	3	4	5
33	Düzen (plan) benim için çok önemlidir	1	2	3	4	5
34	Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştiremediğimden cezalandırıldım	1	2	3	4	5
35	Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum	1	2	3	4	5

IV. BÖLÜM: AKADEMİK ERTELEME						
Bu ölçeğin amacı sizin ders çalışma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz		Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtmıyor	Beni biraz yansıtmıyor	Beni çoğunlukla yansıtmıyor	Beni tamamen yansıtmıyor
1	Derslerimi düzenli olarak çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihte etiririm.	1	2	3	4	5
3	Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı bırakırım.	1	2	3	4	5
4	Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır.	1	2	3	4	5
5	Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir.	1	2	3	4	5

6	Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım.	1	2	3	4	5
7	Derslere hazırlanarak gelirim	1	2	3	4	5
8	Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım.	1	2	3	4	5
9	Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim	1	2	3	4	5
10	Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek vb. için sık sık ara veririm.	1	2	3	4	5
11	Ödevlerimi/projelerimi zamanında teslim ederim.	1	2	3	4	5
12	Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği olmayan başka işlerle uğraştığım olur.	1	2	3	4	5
13	Kendime bir ders çalışma programı hazırlamışsam ona uyarım	1	2	3	4	5
14	Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.	1	2	3	4	5
15	Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.	1	2	3	4	5
16	Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem	1	2	3	4	5
17	Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışmış olurum.	1	2	3	4	5
18	Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım.	1	2	3	4	5
19	Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir daha ki sefere çalışmaya zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

