

T.C
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİN ERTELEME
DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİNİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Besime AÇMAZ

Yüksek Lisans Tezi
İŞLETME ANABİLİM DALI

ŞUBAT-2024

T.C
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİN ERTELEME DAVRANIŞI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN
DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Tez Yazarı

Besime AÇMAZ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hatice Gökçe DEMİREL

ŞUBAT, 2024
ELAZIĞ

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İŞLETME ANA BİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

Başlığı: ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİN ERTELEME DAVRANIŞI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN
DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Yazarı: Besime AÇMAZ

Tez Öneri Tarihi: .../.../2024

Savunma Tarihi: 25/01/2024

TEZ ONAYI

Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına göre hazırlanan bu tez aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından değerlendirilmiş ve akademik dinleyicilere açık yapılan savunma sonucunda **OYBİRLİĞİ/ÖYÇOKLUĞU** ile kabul edilmiştir.

İmza

Danışman: Dr. Öğr. Hatice Gökçe DEMİREL

Fırat Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Başkan: Doç. Dr. Musa ÜNALAN

Fırat Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Eray Ekin SEZGİN

Fırat Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunun/...../20..... tarihli toplantısında
tescillenmiştir.

Pro. Dr. Murat SUNKAR
Enstitü Müdürü

BEYAN

Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım “**ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİN ERTELEME DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**” Başlıklı Yüksek Lisans Tezi’ min içindeki bütün bilgilerin doğru olduğunu, bilgilerin üretilmesi ve sunulmasında bilimsel etik kurallarına uygun davrandığımı, kullandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi, maddi ve manevi desteği olan tüm kurum/kuruluş ve kişileri belirttiğimi, burada sunduğum veri ve bilgileri unvan almak amacıyla daha önce hiçbir şekilde kullanmadığımı beyan ederim.

25.02.2024

Besime AÇMAZ

ÖN SÖZ

Elazığ Fırat Üniversitesinde okuyan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin erteleme davranışı üzerindeki etkisinin ve öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünün incelenmesini konu alan bu araştırma öğrencilerle yapılan anket sonucunda şekillenmiştir. Bu araştırmada elde edilen verilerin eğitime ve bütün araştırmacılara katkıda bulunmasını dilerim.

Tezimin her aşamasında yanımda olan, eksik olduğum yerde destek veren, yardımlarını esirgemeyen, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, akademik gelişimime katkı sağlayan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hatice Gökçe Demirel'e teşekkür ediyorum.

Tez savunma jürisinde yer alan tüm sevgi ve desteğiyle her zamanda yanımda olan, ufkumu genişleten, akademik alanında beni aydınlatan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Musa ÜNALAN' a çok teşekkür ediyorum.

Lisans ve yüksek lisans sürecinde üzerimde emeği geçen Doç. Dr. Nurcan YÜCEL ve diğer hocalarıma çok teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmemde büyük katkıları olan, haklarını asla ödeyemeyeceğim babam Hasan AÇMAZ, biricik annem ve diğer aile üyelerime çok teşekkür ediyorum. Ayrıca her zaman yanımda olan, desteklerini esirgemeyen, beni hep motive eden arkadaşşıma ve ankete katılım sağlayan tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Besime AÇMAZ
ELAZIĞ-2024

İÇİNDEKİLER

BEYAN	I
ÖN SÖZ	II
İÇİNDEKİLER	III
ÖZET	VI
ABSTRACT	VII
TABLolar LİSTESİ	VIII
ŞEKİL LİSTESİ	IX
EKLER LİSTESİ	X
KISALTMALAR LİSTESİ	XI
1. GİRİŞ	1
2. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK	4
2.1. Öğrenilmiş Çaresizlik Kavramının Tanımı	4
2.2. Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisinin Oluşumu ve Gelişimi	5
2.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Modelleri	8
2.3.1. Seligman ve Arkadaşlarının Orijinal Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli	8
2.3.2. Gözden Geçirilmiş Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli	9
2.3.3. Atkinson ve Arkadaşlarının Çaresizlik Modeli	12
2.4. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Cinsiyet	12
2.5. Çaresizliğin Genelleşmesi ve Süregenleşmesi	13
2.6. Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi ile İlgili Benzer ve Karşıt Görüşler	13
2.6.1. Kontrol Kavramı	13
2.6.2. Kontrol Yoksunluğunun Sonuçları: Tepki ve Çaresizlik	14
2.6.3. Depresyon	14
2.6.4. Kontrol Odağı Kavramı	16
2.6.5. Yükleme Teorisi	17
2.6.6. Yükleme Biçimleri ve Depresif Yükleme Biçimleri	17
2.6.7. Tükenmişlik Kavramı	18
2.6.8. Öğrenilmiş Çaresizlik Kavramının Anti Tezi: Öğrenilmiş Güçlülük	19
2.7. Öğrenilmiş Çaresizlik ile Başa Çıkmaya Yönelik Stratejiler	20
2.8. Öğrenilmiş Çaresizlik Belirtileri	20
2.8.1. Motivasyonel değişimler	21
2.8.2. Bilişsel Değişimler	21
2.8.3. Duygusal Değişimler	22
2.9. Öğrenilmiş Çaresizliğin Sonuçları	22
2.9.1. Yabancılaşma	22
2.9.2. İş doyumu	22
2.9.3. Devamsızlık	23
2.9.4. Tükenmişlik	23
2.10. Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	24
2.10.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	24
2.10.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	31
3. ERTELEME DAVRANIŞI	33
3.1. Erteleme Davranışının Tarihsel Kökenleri	33
3.2. Erteleme Davranışının Tanımları	33
3.3. Erteleme Davranışının Nedenleri	36
3.4. Erteleme Davranışının Boyutları	38
3.4.1. Bilişsel Boyut	39

3.4.2. Davranışsal Boyut.....	39
3.4.3. Duygusal Boyut	39
3.5. Erteleme Türleri	40
3.5.1. Akademik Erteleme	40
3.5.2. Kararsal Erteleme	42
3.5.3. Günlük Erteleme	43
3.5.4. Kompulsit Erteleme	43
3.6. Erteleme Davranışını Açıklayan Kuramlar	43
3.6.1. Psikoanalitik Kuram	43
3.6.2. Psikodinamik Kuram	44
3.6.3. Davranışçı Kuram	44
3.6.4. Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı Kuram	45
3.6.5. Biyolojik Kuram	46
3.7. Erteleme ile Baş Etme Yolları.....	47
3.8. Erteleme Davranışının Sonuçları	47
3.9. Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar	49
3.9.1. Yurt İçi Araştırmalar.....	49
3.9.2. Yurtdışı Araştırmalar	52
4. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ.....	53
4.1. Kişiliğin Tanımı	53
4.2. Beş Faktör Kişilik Kuramı	55
4.3. Kişiliğin Boyutları.....	56
4.3.1. Dışa Dönüklük	57
4.3.2. Uyumluluk/Yumuşak Başlılık	58
4.3.3. Duygusal Tutarlılık	59
4.3.4. Özdenetimlilik	60
4.3.5. Deneyime Açıklık	62
4.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı ile İlgili Çalışmalar	63
4.4.1. Yurt İçi Çalışmalar	63
4.4.2. Yurt Dışı Çalışmalar	66
5. ARAŞTIRMANIN UYGULAMA KISMI	68
5.1. Araştırmanın Amacı	68
5.2. Araştırmanın Kapsamı, Sınırları, Kısıtları	68
5.3. Araştırmadan Beklenen Yararlar.....	68
5.4. Araştırmanın Modeli Ve Değişkenleri	69
5.5. Araştırmanın Hipotezleri.....	69
5.6. Araştırmanın Metodolojisi	69
5.6.1. Örneklem Süreci	69
5.6.2. Veri Toplama Yöntem ve Aracı.....	70
5.7. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri	70
5.7.1. Cinsiyetlerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı	70
5.7.2. Yaşlarına Göre Ankete Katılanların Dağılımı.....	71
5.7.3. Memleketlerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı.....	71
5.7.4. Baba Meslek Durumuna Göre Ankete Katılanların Dağılımı	71
5.7.5. Kardeş Sayısına Göre Ankete Katılanların Dağılımı	72
5.7.6. Aylık Ortalama Gelir Durumuna Göre Ankete Katılanların Dağılımı	72
5.7.7. Eğitim Gördükleri Alanlara Göre Ankete Katılanların Dağılımı.....	72
5.7.8. Sınıf Düzeylerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı.....	73

5.8. Katılımcıların Araştırma Modelinde Yer Alan Değişkenlere Yönelik Algıları	73
5.8.1. Katılımcıların Öğrenilmiş Çaresizlik Eğilimine Yönelik Algıları	73
5.8.2. Katılımcıların Genel Erteleme Eğilimine Yönelik Algıları	74
5.8.3. Kişilik Özelliklerine Yönelik Katılımcıların Algı Düzeyleri	75
5.8.4. Demografik Özellikler Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi	76
5.8.4.1. Cinsiyet Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi	76
5.8.4.2. Memleket Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi	78
5.8.4.3. Yaş Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi	79
5.8.4.4. Baba Meslek Durumu Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi	81
5.8.4.5. Gelir Durumu Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi	82
5.8.4.6. Kardeş Sayısı Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi	83
5.8.4.7. Eğitim Gördükleri Alan Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi	84
5.8.4.8. Sınıfları Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi	85
5.9. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi	87
5.10. Hipotez Sonuçları	90
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	91
KAYNAKÇA	93
EKLER	101
ÖZ GEÇMİŞ	

ÖZET

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİN ERTELEME DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Besime AÇMAZ

Yüksek Lisans Tezi

FIRAT ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
İŞLETME ANA BİLİM DALI
Şubat 2024, Sayfa: XI+104

Bu çalışmada Elazığ Fırat Üniversitesinde okuyan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin erteleme davranışı üzerindeki etkisinin ve öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda diğer amaçlar; üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik algı düzeylerini belirlemek, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışı algı düzeylerini belirlemek, üniversite öğrencilerinde öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisini belirlemek öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünü tespit etmek ve demografik özellikler açısından öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test etmektir.

Öğrenilmiş çaresizlik kişinin ya da herhangi bir canlı varlığın yaptığı hareketlerle olayların sonucuna etkisinin olamayacağını düşünmesi, çevresinde olup biteni değiştiremeyeceğini düşünüp herhangi bir harekette bulunmaktan kaçınması, başka bir ifadeyle edilgen duruş olarak tanımlanmaktadır. Erteleme kavramı kişinin işi yapması için gereken zamanı varken işinin son ana kadar geciktirmesi olarak tanımlanmaktadır. Beş faktör kişilik kuramı adı altında yer alan beş temel özellik bulunmaktadır. Bu modelin kişilik boyutları dışa dönüklük, uyumluluk, özdenetimlilik, duygusal tutarlılık ve deneyime açıklık olarak ifade edilmektedir.

Araştırmanın verileri 2023-2024 eğitim öğretim yılında Elazığ Fırat Üniversitesinde okuyan öğrencilerden elde edilmiştir. Araştırmanın örneklemini Elazığ merkezdeki Fırat Üniversitesinde okuyan 209 kadın ve 198 erkek olmak üzere toplam 407 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, “Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği”, “Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” ve “Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür.

Araştırmada bağımsız örneklem t testi, ANOVA, regresyon testi, aracı ve düzenleyici etkilere yönelik analizler SPSS’de Process Makro eklentisi aracılığıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde pozitif ve anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Öğrenilmiş çaresizlik arttıkça erteleme davranışı da artmaktadır. Öğrencilerin erteleme davranışı üzerinde dışa dönüklük, uyumluluk, özdenetimlilik kişilik özelliklerinin negatif yönde düzenleyici rolü olduğu, duygusal tutarlılık ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin rolünün olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenilmiş Çaresizlik, Erteleme Davranışı, Beş Faktör Kişilik Özellikleri

ABSTRACT

The Moderator Role of Personality Traits in the Effect of Learned Helplessness on Procrastination Behavior

Besime AÇMAZ

Master's Thesis

FIRAT UNIVERSITY

Graduate School of Social Sciences

THE DEPARTMENT OF BUSINESS

February 2024, Page: XI+104

This study aimed to examine the effect of learned helplessness levels of students studying at Elazığ Firat University on procrastination behavior and the regulatory role of personality traits of learned helplessness on procrastination behavior. Other objectives determined in line with this basic purpose are; The aim is to determine the perception levels of learned helplessness of university students, to determine the perception levels of procrastination behavior of university students, to determine the effect of learned helplessness on procrastination behavior in university students and to determine the moderating role of personality traits in the effect of learned helplessness on procrastination behavior, and is to test whether there is a significant difference in students' perceptions of the research variables in terms of demographic characteristics.

Learned helplessness is defined as a person's or any living being's belief that their actions cannot influence the outcome of events, their avoidance of taking any action because they think they cannot change what is happening around them, in other words, a passive stance. The concept of procrastination is defined as delaying the task until the last moment when a person has the time to do the job. There are five basic characteristics under the name of five factor personality theory. The personality dimensions of this model are expressed as extraversion, agreeableness, self-control, emotional consistency and openness to experience.

The data of the research was obtained from students studying at Elazığ Firat University in the 2023-2024 academic year. The sample of the research consists of a total of 407 students, 209 women and 198 men, studying at Firat University in the center of Elazığ. In this research, Personal Information Form, "General Procrastination Tendency Scale", "Learned Helplessness Scale" and "Five Factor Personality Traits Scale" were used as data collection tools. Validity and reliability studies of the data collection tools were conducted. These scales have been found to be valid and reliable.

In the study, independent sample t test, ANOVA, regression test, analyzes for mediating, moderating effects were performed, and hierarchical regression analysis was performed using the Process Macro plug in SPSS. As a result of the regression analysis, it was seen that learned helplessness had a positive and significant effect on procrastination behavior. As learned helplessness increases, procrastination behavior also increases. It has been determined that the personality traits of extraversion, agreeableness, and self-control have a negative regulatory role on students' procrastination behavior, while the personality traits of emotional consistency and openness to experience have no role.

Key Words: Learned Helplessness, Procrastination Behavior, Five Factor Personality Traits

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Cinsiyete Göre Ankete Katılanların Dağılımı	70
Tablo 2. Yaşlarına Göre Ankete Katılanların Dağılımı	71
Tablo 3. Memleketlerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı	71
Tablo 4. Baba Meslek Durumuna Göre Ankete Katılanların Dağılımı.....	71
Tablo 5. Kardeş Sayısına Göre Ankete Katılanların Dağılımı	72
Tablo 6. Aylık Ortalama Gelir Durumuna Göre Ankete Katılanların Dağılımı.....	72
Tablo 7. Eğitim Gördükleri Alanlara Göre Ankete Katılanların Dağılımı.....	73
Tablo 8. Sınıf Düzeylerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı	73
Tablo 9. Öğrenilmiş Çaresizlik Eğilimine Yönelik Katılımcıların Algı Düzeyleri.....	74
Tablo 10. Genel Erteleme Eğilimine Yönelik Katılımcıların Algı Düzeyleri	74
Tablo 11. Kişilik Özelliklerine Yönelik Katılımcıların Algı Düzeyleri.....	75
Tablo 12. Cinsiyet Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (Bağımsız Örneklem t-Testi)	76
Tablo 13. Memleket Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (Bağımsız Örneklem t-Testi)	78
Tablo 14. Yaş Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi).....	80
Tablo 15. Baba Meslek Durumu Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)	81
Tablo 16. Gelir Durumu Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)	82
Tablo 17. Kardeş Sayısı Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)	83
Tablo 18. Eğitim Gördükleri Alan Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)	84
Tablo 19. Sınıfları Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)	86
Tablo 20. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi (Regresyon Testi).....	87
Tablo 21. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Dışa Dönüklük Kişilik Özelliğinin Düzenleyici Rolü	87
Tablo 22. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Uyumluluk Kişilik Özelliğinin Düzenleyici Rolü	88
Tablo 23. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Özdenetimlik Kişilik Özelliğinin Düzenleyici Rolü	88
Tablo 24. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Duygusal Tutarlılık Kişilik Düzenleyici Özelliğinin Rolü	89
Tablo 25. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Deneyime Açıklık Kişilik Düzenleyici Özelliğinin Rolü	89

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli	69
------------------------------------	----



EKLER LİSTESİ

EK 1. Demografik Bilgi Formu	101
EK 2. Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği.....	102
EK 3. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği.....	103
EK 4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği	104



KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltmalar

DD	: Dışa Dönüklük
DT	: Duygusal Tutarlılık
ED	: Erteleme Davranışı
Ö	: Özdenetimlilik
ÖÇ	: Öğrenilmiş Çaresizlik
U	: Uyumluluk



1. GİRİŞ

Günlük hayatta herkesin farklı görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Geçimini sağlamak amacıyla işe gitmek, işte yapılması gereken görevleri yerine getirmek, faturaları ödemek, alışveriş yapmak, öğrencinin ödev hazırlaması, sınavlarına hazırlanması, aile bireylerinin ihtiyaçlarını karşılamak görev ve sorumluluklarımızdandır. Fakat kimi zaman yapılması gereken bir ödev, çalışılması gereken sınav gibi birçok iş zamanında yapılmamakta daha sonraki süreçlere ötelenmektedir. Görevleri son ana bırakmak, gereken kararları geç vermek, faturaları geciktirmek gibi davranışlar erteleme olarak ifade edilmektedir. Erteleme davranışının önem derecesine göre sonuçlar da farklılaşmakta ve kişilerin sorunlar yaşamasına neden olmaktadır (Aktay, 2023: 1).

Erteleme Latince kökenli bir kelime olan, İngilizce ismi; yarına kadar erteleme, diğer güne işini bırakma anlamına gelen “procrastination” kelimesinden gelmektedir. Erteleme olgusu; bir işi yaparken bunu geciktirmeye veya bir şey hakkında karar vermeyi geciktirmeye dönük davranışsal eğilim olarak ifade edilmektedir. Miligram (1991), erteleme olgusunun özellikle teknolojik olarak gelişmiş ülkelerde yaygın olarak gözlemlendiğine vurgu yapmaktadır. Ferrani, Olcagahan ve Newbegin araştırmalarında erteleme davranışının batılılaşmış toplumlarda daha yaygın olduğu sonucuna varmaktadır. Ayrıca Latin kaynaklarında Romalılar tarafından askeri alanda erteleme kavramının kullanılmakta olduğu ve önemli bir yerinin olduğu açıklanmaktadır (Albayrak, 2014: 8). Erteleme kavramının tanımları farklılık gösterse de bütün tanımların vurguladığı değişken “gecikme” kavramı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu göz önünde bulundurularak ertelemenin tanımı şöyle de yapılabilir: Erteleme, verilmesi gereken kararlardan ve yapılması gereken görevlerden tamamıyla kaçınılması veya yapılması gereken işin son ana kadar geciktirilmesidir (Ergür, 2021: 1). Ayrıca erteleme davranışı bir işi yapmayı, bir konu hakkında karar almayı geciktirmeye yönelik davranışsal eğilim veya kişilik özelliği olarak da tanımlanmaktadır (Ekinci, 2011: 146).

Öğrenilmiş çaresizlik, yapmayı seçtiğiniz hiçbir şeyin sizi etkilemediği durum olarak açıklanmaktadır. Bu kavram “güçsüzlüğün psikolojisi” olarak da tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda psikolojik bir kavram olup, bireyleri ve kurumları tehdit eden bir rol üstlenmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik, engellenemeyen itici olaylarda ortaya çıkan durum ve bu durumun meydana getirdiği olumsuz etkiye karşı kaçmanın mümkün olduğu sonraki koşullarda öğrenmeyi geciktiren ve engelleyen durum olarak tanımlanmaktadır (Yavaş, 2012: 15). Öğrenilmiş çaresizlik bir diğer tanıma göre bir kişinin geçmişte yaşadığı deneyimlerden dolayı olumsuz olayları davranışlarıyla kontrol altına alamayacağını öğrendiğinde, kontrol altına alacağı durumlarda da gereken özveriye ve çabayı göstermemesi olarak ifade edilmektedir (Kartal ve Gemlik, 2018: 42). Öğrenilmiş çaresizlik psikoloji sözlüğüne göre insanların kontrol edemedikleri antipatik durumlarla karşılaşması durumunda meydana gelen sonuç ve bu sonucun etkisinden kaçma veya imkânı olan şartlarda öğrenmeyi engelleyen ya da uzun sürmesine neden olan durum olarak tanımlanmaktadır (Barutçu ve Çöllü, 2020: 2).

Gündoğdu’ya (2001) göre öğrenilmiş çaresizlik insanların ve hayvanların davranışlarıyla istenemeyen bir sonucu kontrol edemeyeceğini fark etmesi ile yapacağı davranışla kontrol altına alabileceği zamanlarda bile, sonucu kontrol edememesinden dolayı geliştirdiği kontrol altına alamama beklentisi içine girmesiyle sonucu kontrol altına almak için çaba sarf etmemesidir. Güler (2006) ise kişinin çevresini kontrol altına alamayacağına dair beklentisi olup herhangi bir davranışta bulunmak istememesini edilgen duruş olarak ifade etmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik zihnin ortaya çıkardığı tüm davranışların ne yapılırsa yapılsın sonucu değiştiremeyeceği ve istenen duruma hiçbir

şekilde getirmeyeceğinin öğrenilmesi olarak da tanımlanmaktadır. Sekmen (2006) öğrenilmiş çaresizliği yaşanan çabalardan meydana gelen olumsuz şartlanmaların şimdiki davranışlara karar vermesi olarak ele almaktadır. Tadeuzs'a (1993) göre ise başarıma gayretinde çevresini etkileyecek çareler bulamayan kişinin deneme yapmaktan vazgeçmesidir. Sonuç olarak ümitsiz, yetersiz, aciz, güçsüz bir tutum içinde diğer kişilerle ilişki içinde olarak ve bu ilişkiyi sürdürmeye çalışarak yaşamına devam etmesidir (Deniz, 2019: 8).

Öğrenilmiş çaresizlik durumu kişinin hayatının birçok boyutunda davranışlarının nedenini açıklamaya yönelik değişkenlerden biri olarak bilinmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik kavramından ilk kez bahseden Seligman (1973) kişilerin bir davranışta bulunduğunu ve bu davranışların engellendiğini ifade etmektedir. Kişiler bu engellenme sonucu olumsuz pekiştireç de alabilmektedir. Kişinin tepkileri de başarısız olmakta ve bu davranışa benzer durumlarla karşı karşıya kaldığında tekrar başarısız olacağını düşünmekte ve tepki vermemektedir. Bu durumda öğrenilmiş çaresizlik ortaya çıkmaktadır (Cananoğlu, 2011: 2).

Kişilik kavramı birçok araştırmacının uzun zamandır üzerinde çalıştığı bir kavram olarak bilinmektedir. Fakat tüm araştırmacıların üzerinde fikir birliğine vardığı bir kişilik tanımı bulunmamaktadır. Kişilik kavramını ölçmek, tanımlamak veya ortaya atmak amacıyla her kuram farklı bir yok izlemektedir. Burger (2006) kişilik kavramını “kişiden kaynaklanan tutarlı davranışlar ve kişilik içi süreçler” olarak ifade etmektedir. Başka bir tanımda Morris (2002) kişilik kavramını “kişiye özgü, farklı durumlarda ve zaman içinde kalıcılığı olan duygu, düşünce ve davranışların örüntüsü” şeklinde tanımlamaktadır. Diğer bir tanıma göre bireyin ilgi alanları, olaylar karşısındaki tepkileri, yapabildikleri, konuşma tarzı, dış görünüşü ve çevresindekilerle uyum biçimi kişiliğini ortaya koymaktadır. Ayrıca kişinin olaylar karşısındaki duygu, düşünce ve davranış şekli onun kişiliğini belirlemektedir (Kadioğlu, 2022: 4).

Geçmişten bugüne kişiliği anlamak ve açıklamak için oldukça çok tanım yapılmış ve kuramlar ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan her kuram kişilik kavramının kendine göre değerlendirmiş ve tanımlamıştır. Ayırıcı özellik kuramı da bu kuramlardan biridir. Ayırıcı özellik kuramı kişilik yapısını anlamak amacıyla kişilik özelliklerini incelemekte ve insanları birbirinden farklı kılan temel faktörlere odaklanmaktadır. Ayırıcı özellik kuramında Allport önde gelen isimlerden biridir. Ayrıca Murray, Cattell, McCrea ve Costa da kuramın bugünkü halini almasında önemli katkıları bulunan isimlerdir. McCrea ve Costa tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Kuramı ayırıcı özellik yaklaşımı kategorisinde yer almaktadır. Bu kavram kişiliği; dışa dönüklük, uyumluluk, özdenetimlilik, duygusal tutarlılık ve deneyime açıklık olarak beş boyutta incelemektedir (Zorlu, 2023: 1).

Bu çalışmanın temel amacı Elazığ Fırat Üniversitesinde okuyan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin erteleme davranışı üzerindeki etkisinin ve öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünün incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda diğer amaçlar; üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik algı düzeylerini belirlemek, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışı algı düzeylerini belirlemek, üniversite öğrencilerinde öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisini belirlemek, öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünü tespit etmek ve demografik özellikler açısından öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test etmektir.

Araştırmanın ilk bölümünde araştırmanın giriş kısmı yer almıştır. Araştırmanın ikinci bölümünde öğrenilmiş çaresizlik kavramı, teorinin oluşumu ve gelişimi, öğrenilmiş çaresizlik

modelleri, öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili benzer ve karşıt görüşler, öğrenilmiş çaresizliğin sonuçları, kuramları ve bu konuda yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Üçüncü bölümünde erteleme davranışının tanımı, nedenleri, boyutları, türleri, sonuçları, kuramları ve yapılan çalışmalar ele alınmıştır. Dördüncü bölümünde kişilik özellikleri(dışa dönüklük, uyumluluk, özdenetimlilik, duygusal tutarlılık, deneyime açıklık) hakkında bilgilere ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmanın son bölümünde uygulama kısmı yer almaktadır.



2. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

2.1. Öğrenilmiş Çaresizlik Kavramının Tanımı

Bir kişinin işinden memnun olmadığını ya da işini değiştirmek istediğini varsayalım. Bu kişinin ikinci yeni bir iş araması, kendine uygun iş bulması ya da kendini geliştirerek istediği işe hazırlaması gerekmektedir. Seligman ve Maier (1967) kişinin kendine yönelik olan algısı ve inancı yeterli düzeydeyse kişi çaba gösterdiğinde ve kendisine uygun yöntemleri kullandığında yeni bir işe sahip olma imkanı doğuyorsa bu kişinin girişimde bulunmak için kendini motive edeceğini söylemektedir. Ancak kişinin yapacağı hiçbir şeyin sonucu değiştiremeyeceğine, sonucun değişmesi için elinden bir şey gelmeyeceğine inanması umutsuzluğa kapılmasına, kendini değersiz hissetmesine ve çaresizlik içinde kalmasına neden olacaktır. Seligman ve Maier (1967) bu kavramı Pennsylvania Üniversitesinde köpeklerle yaptıkları deneyler sonucu bilimsel bir şekilde ele almışlardır (Anur, 2014: 14).

Ersever(1993) öğrenilmiş çaresizlik kavramının Seligman ve arkadaşları (1975) tarafından ilk kez ele alındığını belirtmektedir. Ersever bu kavramı genellikle kişilerde birtakım olumsuz durum veya insanlara acı veren olayları kontrol edemediği ya da olaydan kaçamadığı zaman meydana gelen bilişsel, davranışsal ve duygusal faaliyetlerde azalma olarak tanımlamaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik kişinin bir durum veya konuda başarısız olmasından dolayı sonraki olaylarda da aynı başarısızlığın meydana geleceğinden korkmasıdır. Bu nedenle de kişi tekrar bu duruma düşmemek için durumlar karşısında tepki göstermeye cesaret edememektedir. Hovardoğlu (1986) bu kavramı, meydana gelen olumsuz durum veya olaylarda kişinin olayı davranışlarıyla halledemediği bir tecrübeden sonra olayı halledebileceği durumlarda da gerekli davranışlarda bulunmaktan kaçınması olarak tanımlamaktadır (Yücelen, 2022: 3).

Öğrenilmiş çaresizlik kişinin ya da herhangi bir canlı varlığın yaptığı hareketlerle olayların sonucuna etkisinin olamayacağını düşünmesi, çevresinde olup biteni değiştiremeyeceğini düşünüp herhangi bir harekette bulunmaktan kaçınması, başka bir ifadeyle edilgen duruş olarak tanımlanmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik davranışı ile ilgili çalışmalar ilk defa 1960 yılında hayvan deneklere yapılan deneylerde hayvanların davranışları gözlemlenerek başlamaktadır. Bu davranış önce köpekler elektrik şoku verilerek onların kaçıp kaçmadığını öğrenmek için yapılan Pavlov deneyi ile kurgulanmaya başlamıştır (Kapıcı, 2010: 2).

Psikoloji “öğrenilmiş çaresizlik” kavramını bilinmeyen ve itici olaylarla karşılaşıldığında meydana gelen olayda kişinin olumsuz durumların etkisinde kalarak kaçınmanın mümkün olduğu sonraki durumlarda kişiye engel olan durum olarak tanımlamaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik kavramı Seligman ve arkadaşlarının (1967) köpekler üzerine yaptıkları deneyler sonucu ortaya çıkmıştır. Seligman ve Maier (1967) köpekler üzerine yaptıkları deneylerde kaçma ve kendini korumanın mümkün olmadığı durumlar oluşturmuşlardır. Daha sonra denek köpekleri şoka maruz bırakarak gözlemlenmişlerdir. Yapılan gözlemler aynı köpeklerin daha sonra kaçma imkanının olduğu durumlarda kaçmadıklarını göstermiştir. Seligman ve arkadaşları çaresizlik durumundaki bu köpeklerin kaçma-kaçınma eğiliminde bulunmamasını, kendi davranışlarıyla bu olumsuz durumdan kaçamayacaklarına inanmalarına bağlamıştır. Bu sebeple bu davranış öğrenilmiş çaresizlik olarak tanımlanmıştır. Bu modele göre denekler içinde bulundukları kötü durumları kendi çabalarına rağmen değiştiremeyeceklerini anladıkları anda sonradan meydana gelen kötü durumlar için de başarılı olamayacaklarını inanmaktadır (Kara, 2009: 28).

Aydın (2006) kişinin öğrenilmiş çaresizliği deneyimlemesi ve bu duyguyu öğrenmesi nedeniyle olayın gerçekleşmesi için tüm imkanların yeterli düzeyde olması durumunda bile kişinin başarmak için gerektirdiği kadar kendini motive edemediğini söylemektedir. Selman (2006) öğrenilmiş çaresizlik kavramını kişinin başarısızlığı bir kere yaşaması durumunda tüm durumlarda genellemeler yaparak sonucu kontrol edemeyeceğini düşünmesi, durumu değiştirmek için çabalamaması, bu durumla daha sonra karşılaştığında da başarısız olacağını kabul edip tekrar denemeye cesaret edememesi olarak ele almaktadır. Benzer şekilde Sucu (2018), bu konuda yetişkin bireyler üzerine yaptığı çalışmada kişinin mevcut durumu değiştiremeyeceğini anladığı zaman aktif olamayacağını ve davranışta bulunmak için kendini motive edemeyeceğini söylemektedir. Kişinin kendi çabasıyla, davranış ve hareketleriyle değişimin gerçekleşmeyeceğine inanması da kişide kayıtsızlığa yol açmaktadır (Yücelen, 2022: 5).

Çaresizlik kavramı ve insan davranışlarındaki çaresizlik mevcut anlamıyla ilk kez Mowrer (1973) tarafından ele alınmıştır. Daha sonraki süreçte bu kavram ruhsal bozuklukları olan kontrol edilebilecek veya değiştirilebilecek sonuçları değiştirmek veya kontrol etmek için uğraşmama, uzun süre hiçbir şey yapmama durumları için kullanılmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik kavramı en çok da depresyonun nasıl ortaya çıktığını açıklamak için geliştirilmiştir. Bu kavram önceki deneyimlerinden istediği sonucu elde edemeyen ve uğraşlarının sonucu değiştirmede etkisinin olmadığına inanan kişilerin sonucu değiştirme imkanının olması, sonucu belirleyebilmesine rağmen herhangi bir davranışta bulunmamalarını açıklamaktadır (Tutar, 2007: 144).

Woolfolk (1993) öğrenilmiş çaresizlik kavramını kişinin daha önceki tecrübelerinden faydalanarak sonrasında çabaladığında bile önceki durumlarda olduğu gibi başarısız olacağını düşünmesi nedeniyle harekete geçmemesi olarak tanımlamaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik durumunu daha önce yaşayan kişiler rahat bir şekilde gerçekleştirebilecekleri işlerde bile başarılı olamayacağını düşünüp bundan vazgeçme eğiliminde olmaktadır. Deneyimledikleri olumsuzlukların her zaman tekrarlanacağını ve başarısız olacaklarını düşünmektedirler. Gündoğdu (2001) ise öğrenilmiş çaresizlik kavramını kişinin olumsuz durumla karşı karşıya kaldığında bunu başaramayacağını bildiği için olumsuz durumu ortadan kaldırma olanağına sahip olduğunda bile daha önceden baş edemediği bir durum olduğundan durumu düzeltmek için herhangi bir çaba sarf etmemesi olarak ifade etmektedir (Yücelen, 2022: 3).

2.2. Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisinin Oluşumu ve Gelişimi

Seligman ve Maier (1967) çalışmalarında köpekleri kaçma, çaresizlik ve kontrol grubu olarak 3 gruba ayırmışlardır. Çalışmada toplam 24 tane köpek kullanılmıştır. Deneyde ilk aşamada çaresizlik ve kaçma grubundaki köpekler şoka maruz bırakılmıştır. Her grup için ayrı bir biçimde deney ortamı hazırlanmıştır. Kaçma grubundaki köpekler birkaç denemeden sonra düğmeye burunlarıyla dokunarak şoku engelleyebileceklerini öğrenmiştir. Çaresizlik grubundaki köpekler ise butonun bozuk olması nedeniyle tüm çabalarına rağmen şoka engel olamamıştır. Kontrol grubu ise ilk aşamaya katılmamıştır. İkinci aşamada köpeklere kaçmaları için eğitim vermek hedeflenmiştir. Kaçma, çaresizlik ve kontrol grubunda yer alan köpekler iki bölmeden oluşan düzeneğe yerleştirilmiştir. Deney grubundaki köpeklere şoktan kısa bir süre önce uyarıcı bir ışık gönderilmiştir. Böylelikle ışık ile şok arasındaki ilişkiyi kavrayıp şok gelmeden karşı tarafa atlamaları amaçlanmıştır. Daha sonra kaçma ve kontrol grubunun şoktan kaçmayı kısa bir süre öğrendikleri gözlemlenmiştir. Fakat birinci aşamada şoktan kurtulamayan çaresizlik grubunun kaçmaya imkanı

olmasına rağmen hiçbir şekilde girişimde bulunmayıp şokun bitmesini beklediği ifade edilmiştir (Barutçu ve Çöllü, 2020: 2-3).

Seligman ve Maier (1967)'in köpekler üzerine yaptıkları çalışmalara benzeyen deneyler balıklar, kediler, tavuklar ve fareler üzerinde de gerçekleştirilmiş ve benzer sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin fareler üzerinde yapılan bir deneyde, fareler kaçmanın mümkün olmadığı çok dar bir silindirden yüzmek zorunda bırakılmıştır. Fareler en başta yüzmeye başlamış ancak daha sonra yüzmekten vazgeçip yalnızca suyun üzerinde kalmalarını sağlayacak davranışlarda bulunmuştur. Deneyi yapan Portsolt ve arkadaşları (1977) farelerde görülen bu edilgen tutuma “davranışsal umutsuzluk” adını vermişlerdir. Farelerin kaçabileceklerine olan inançlarını kaybetmiş olmaları davranışsal umutsuzluğun oluşmasının temel nedeni olarak görülmektedir (Tayfur, 2011: 10).

Öğrenilmiş çaresizlik konusunda hayvanlar ile ilgili yapılan birçok deney bulunmaktadır. Bu konuda yapılan bir deney de balıklar üzerine olmuştur. Herkes tarafından bilindiği üzere büyük balık küçük balığı yutmaktadır. Bu deneyde akvaryum iki bölmeye ayrılarak araya bir cam konulmuş ve balıklar gözlemlenmiştir. Akvaryumun bir bölümüne aç olan büyük balık konulurken diğer bölümüne küçük balıklar konulmuştur. Büyük balık küçük balıkları yemek amacıyla birçok girişimde bulunmuş fakat akvaryumun ortasındaki cam her seferinde ona engel olmuştur. Büyük balık 28 saate yakın bir süre karşı bölmeye geçerek küçük balıkları yemeye çalışmış fakat başarılı olamamıştır.

Sonraki süreçte geçemeyeceğini anlamış ve karşı tarafa geçmekten vazgeçmiştir. Daha sonra akvaryumdaki cam kaldırılarak küçük balıkların büyük balığa çok yaklaşımları halinde bile büyük balığın onları yemek için girişimde bulunmadığı gözlemlenmiştir. Sonra da büyük balık açlık nedeniyle ölmüştür. Bu durumda büyük balığın defalarca hedefine ulaşmaya çalışması ancak engel nedeniyle ulaşamaması nedeniyle çaresizliği öğrendiği sonucuna varılmıştır (Düzgün ve Hayaloğlu, 2006: 404).

Hirohito (1974) insanlar üzerine deneyler yapmıştır. Bu deney 3 gruba uygulanmıştır. Bu gruplardan iki tanesi kaçma ve çaresizlik grubunu diğeri de kontrol grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada çalışma odasına denekler alınarak rahatsız edici sesler dinletilmiştir. Deneklerin bu huzursuz eden sestən kaçmak için önlerine konulan butona basmaları gerekmektedir. Kaçma grubundakiler önlerindeki butona basarak bu sestən kurtulmuştur. Ancak çaresizlik grubunda bulunan denekler butona birçok kez basmalarına rağmen sestən kurtulamamıştır. Deneyin ikinci aşamasında ise denekler yeniden bölümlere yerleştirilmiştir. Bu deneyde ise deneklere sestən kurtulmak için butona bastıktan sonra butonu panele doğru itmeleri gerektiği söylenmiştir. Gruplardan kaçma ve kontrol grubu zil sesi duyulduğu anda sesi kapatmışlardır. Ancak çaresizlik grubu bu rahatsız edici sestən kurtulmak için daha az denemede bulunmuş daha az çaba sarf etmiştir (Barutçu ve Çöllü, 2020: 3).

İnsanlar ile ilgili yapılan öğrenilmiş çaresizlik deneyleri ile hayvanlara yapılan deneyler benzerlikler göstermektedir. Çünkü insanlar da öncelikle eylemleriyle istemedikleri durumu engelleme girişiminde başarılı olamamış ve bu durumda davranış-sonuç ilişkisinin olmadığını anlamışlardır. Daha sonraki süreçte insanlardan söz konusu durumdan kurtulmak için harekete geçip geçemeyeceğinin kararını vermeleri istenmiştir. İnsanların istenmeyen durumu kabullenmesi ya da durumu değiştirmeye çalışması çaresizliği öğrenip öğrenmediklerini saptamaya yarayacaktır (Tayfur, 2011: 11).

Daha sonra Hirohito ve Seligman yaptıkları çalışmada denekleri bilişsel problemlerle karşı karşıya getirmiştir. Gatchel ve Proctor da tekrardan insanlar üzerinde deneyler yapmışlardır. Bu

deneylerde susturulması mümkün olmayan sesler kullanılmıştır. Öğrenilmiş çaresizliği açıklamak için yapılan diğer çalışmalarda olduğu gibi insanların başaramamalarının nedeni daha sonradan olumsuz koşullar ortadan kaldırıldığında bile kişilerin denemekten vazgeçmesi, durumu düzeltmek için herhangi bir girişimde bulunmamalarıdır. Bu çalışma da diğer çalışmalar gibi insanlar ve hayvanların öğrenilmiş çaresizliği öğrendiğini desteklemektedir. Başarısız olunan durumlar daha sonra ortadan kaldırılrsa da kişilerin olumsuz beklentilerinin olması öğrenilmiş çaresizliğe neden olmaktadır (Kara, 2009: 30).

Türkiye’de öğrenilmiş çaresizlik konusunda ilk araştırmayı Aydın (1985) ilkökul öğrencileriyle yapmıştır. Bu çalışma sadece 4 ve 5. sınıf öğrencileriyle sınırlı kalmıştır. Bu öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik duygusunun kendi yaşlılarıyla kurdukları arkadaşlık seviyesinde başarısızlığa neden olup olmadığı ve anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı incelenmiştir.. Bu çalışmanın sonucunda öğrenilmiş çaresizlik ile bu öğrencilerin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde başarısızlıklara yol açan anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Yani öğrenilmiş çaresizliğin arkadaş ilişkilerinin başarısızlığında etkili olduğu öğrenilmiştir (Celep, 2023: 7).

Öğrenilmiş çaresizlik konusunda yapılan çalışmalar katılımcılara ışık, ses gibi kişide tepki oluşturacak güce maruz bırakarak eğitmek ve bu etkilerin denemesi aşamalarına dayanmaktadır. Birinci aşama üçlü görgü desen şeklinde uygulanmaktadır. Deneysel süreç çözümlenebilen-çözümlemeyen ya da kontrol edilebilen-kontrol edilemeyen olmak üzere iki deney ve kontrol grubunu kapsamaktadır. Katılımcılar çözümü olmayan sorunlarla karşılaşırse kontrol edilemeyen koşullar ortaya çıkmaktadır. Bu süreç çaresizlik eğitimi aşaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu şartlara maruz kalan grup çaresizdir. Esaret altında kalan bu grup çözümü olmayan grup olarak ifade edilmektedir. Çözümü olan sorunlarla karşılaşan grup kontrol edilebilir gruptur. Bu gruba da çözümü olan grup denilmektedir (Mazı, 2013: 22).

Seligman 1970’li yıllarda depresyon kavramını detaylı olarak ele almıştır. O dönemlerde depresyonun biyolojik sebeplerle ilgili olduğu düşünülmüştür. Ancak Seligman’ın depresyonun öğrenilmiş bir davranış olabileceğini düşünmesiyle bu kavramı detaylı olarak araştırılmıştır. Depresyon yaşayan kişilerde görülen isteksizlik, keyifsizlik, uykusuzluk, ağlama hissi gibi birçok özellik öğrenilmiş çaresizlik ile ortaktır. Bu duygunun temelinde çaresizlik ve ümitsizlik yatmaktadır. Depresyona giren kişiler başka şanslarının olmadığını ve içinde bulundukları olumsuz durumlardan kaçamayacaklarını düşünmektedir. Seligman bu ortak özelliklerin üzerine yoğunlaşmıştır. Laboratuvar ortamında çaresizlik oluşturarak depresif sonuçların ortaya çıkıp çıkmadığını araştırmıştır. Sonrasında önce hayvan denekler üzerinde çalışmalara başlayan Seligman sonradan ortaya attığı öğrenilmiş çaresizlik teorisini insanlar üzerinde de uygulayarak bu teorisinin etkilerini ve geçerliliğini tespit etmek istemiştir (Çavuşoğlu, 2007: 12).

Öğrenilmiş çaresizlik deneyleri sonucu iki sonuç ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki insanların olumsuz bir durumu kontrol edemedikleri veya durumun sonucunu değiştiremediklerinde çaresizliğe boyun eğmesi ve bunu yaygınlaştırmasıdır. İkincisi ise çaresizliğe boyun eğen kişilerin sonucu kontrol edebilme durumunda olsalar bile öğrendikleri çaresizlik nedeniyle tepkide bulunmadıkları, çaba sarf etmedikleridir. Bu kişiler kolay işlerde bile başarısız olma ve daha kolay vazgeçme eğilimi içinde olmaktadır. Fakat öğrenilmiş çaresizlik daha çok kontrol edilemeyen durumlarda oluşmaktadır (Mazı, 2012: 24).

2.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Modelleri

2.3.1. Seligman ve Arkadaşlarının Orijinal Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli

Seligman ve Maier (1968) öğrenilmiş çaresizlik kuramında yaptıkları açıklamada insanların hareket ettiğini ve hareketlerin önüne geçilebildiğini dile getirmektedir. Bu davranışların önlenmesi için olumsuz pekiştiricilerin de kullanılabileceğini söylemektedir. Bu durumda kişinin başarılı olamayacağını bunun gibi başka bir olayla karşılaştığında da tekrar başarısız ve tepkisiz olacağını söylemektedir. Seligman ve Maier (1967)'in kişilerde öğrenilmiş çaresizliğin nasıl oluştuğunu açıklamak için geliştirdikleri bu modelde kişinin olayları kontrol edemeyeceğini öğrenmesinin sonuçları üzerinde durulmaktadır. Bu öğrenme sonucunda gelecekteki olayların da bu sonuçlarla ilişkili olmaya devam edeceği beklentisi oluşmuş ve bu nedenle üç eksiklik ortaya çıkmıştır. Bunlar motivasyonel, duygusal ve bilişsel eksiklikler olarak ifade edilmektedir. Maier ve Seligman (1967) geliştirdikleri modelde öğrenilmiş çaresizliğin oluşum sürecini öğrenme, bilişsel yeterlilik, güdüsel yetersizlik ve öğrenilmiş çaresizlik olarak dört aşamaya ayırmıştır. Bu model kontrol altına alınamayan durumlarda motivasyonel, bilişsel ve duygusal eksikliklerin oluşacağını bu durumun da sonraki öğrenme davranışlarına olumsuz etki edeceğini ele almaktadır. Kişinin bu durumu kabul etmesi, müdahale etmenin mümkün olduğu durumlarda da gerekli olanı yapmamasına sebep olmaktadır (Mazi, 2023: 25).

Hirohito (1974) öğrenilmiş çaresizliği insanlar üzerinde çalışmalar yaparak açıklamıştır. Hirohito gönüllü üniversite öğrencileriyle çalışma yapmıştır. Deney iki aşama şeklinde üç gruba uygulanmıştır. İlk gruba düğmeye basarak durdurulabilen yüksek ve rahatsız edici ses verilmiştir. İkinci gruptaki öğrencilerin verilen sesleri kesmeleri engellenmiştir. Kontrol grubundaki öğrenciler ise bu aşamaya alınmamıştır. İkinci aşamada üç gruba da yüksek ses verilmiştir. Üç grubun da bu sesten kurtulmak için önlerindeki manivelanın hangi tarafa itileceğini doğru şekilde tahmin etmesi gerekmektedir. Deney sonucunda ilk aşamada hiç ses verilmeyen kontrol grubu ve sesi kontrol eden grubun gürültüyü kontrol altına alamayan gruba göre daha kolay durdurdukları görülmüştür.

Çaresizlik grubunun ise sesi durdurmak için çok az çaba sarf ettikleri ve sesin kesilmesini bekledikleri gözlemlenmiştir. Hirohito ikinci grupta yer alan öğrencilerin davranışlarını öğrenilmiş çaresizlik olarak nitelendirmiştir (Yücel, 2013: 70).

Seligman ve Maier (1976) gerçekleştirdikleri modelde model alma, pekiştirme ve koşullanma amaçlarına yer vermektedir. Seligman öğrenilmiş çaresizlik sonucunun tepkiden bağımsız olarak oluşacağı beklentisiyle ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Seligman ve Maier öğrenilmiş çaresizlik kavramını şu şekilde tanımlamaktadır (Yılmaz, 2022: 12):

- Öğrenilmiş çaresizlik sonuçları kontrol altına alma güdüsünü azaltmaktadır.
- Davranışı kontrol altına alınacağına yönelik oluşacak olan öğrenmeyi engellemektedir.
- Olumsuz sonuçlarda ise kişinin sonucu değiştirebileceğine yönelik kaygılarının devam etmesiyle korku ve depresyona sebebiyet veren durum olarak ifade edilmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik modeli davranış ve sonuç arasındaki ilişki olduğunun öğrenilmesi durumunda güdüsel, bilişsel ve duygusal olarak eksikliklerin ortaya çıktığını söylemektedir. Güdüsel alandaki eksiklik davranışa karşı gereken aktifliğin olmaması, kendini hazır hissedememe şekline ortaya çıkmaktadır. Davranışlarının sonucu değiştiremeyeceğini bilen kişiler daha sonra meydana gelen benzer olaylarla karşı karşıya geldiğinde de sonucu kontrol altına almak için gerekli olan eylemlerde bulunmada aktif ve istekli olmamaktadır. Bu durumun sonucu olarak ise güdülenmede azalma oluşmaktadır. Bilişsel yetersizlik ise kişide oluşan davranış ve sonuç arasındaki ilişkinin

algılanmasındaki zayıflık olarak tanımlanmaktadır. Kişinin davranışlarıyla sonucu kontrol altına alamayacağını öğrenmesi olayları da kontrol altına alamayacağını düşünmesine neden olmaktadır. Bu olayların kontrol altına alınmasının mümkün olması durumunda bile kişi gereken davranışı göstermekte zorlanmaktadır. Duygusal yetersizlik ise gerçekleşen yaralayıcı ve travmatik durumları kontrol altına alamadığında kişide görülen durumdur. Kişiler kontrol altına alamadığı bu durumlarda çabalamaktan vazgeçmekte ve kendini çökmüş hissetmektedir (Ayköse, 2006: 12).

Seligman ve arkadaşlarının (1976) geliştirdiği bu modelde kişinin davranışları ile meydana gelen olayların sonucunu kontrol altına alamayacağını öğrenmesinin ne gibi değişikliklere neden olacağını öğrenmek hedeflenmiştir. Bu model davranışlarıyla olayı değiştiremeyeceğini öğrenen ve olumsuz durumlarla karşılaşan kişide güdüsel, duygusal, bilişsel yetersizlikler görüleceğini belirtmektedir. Bu yetersizlikler nedeniyle kişi kontrol edebileceği durumlarda bile isteksiz olmakta, kişisel mekanizması zayıflamaya başlamakta ve kişinin otonom faaliyetlerinde değişiklik görülmektedir. Kişinin davranışlarının sonucu değiştiremeyeceğini düşünmesi olaylar karşısında tepkide bulunmayarak çaresizliğin doğmasına zemin hazırlamaktadır. Seligman ve arkadaşları (1976) tarafından bu model üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Ancak yapılan araştırma sonuçlarında çelişkiler olduğu görülmüştür. Araştırmaların ikinci aşamasında kimi deneklerin çaresizliği öğrendiği, kimi deneklerin başarmak için daha çok gayret ettiği belirlenmiştir. Sonuç olarak bu modelde kişinin nasıl davranması gerektiğini anlayamadığı ve kişisel farklara dikkat etmediği ortaya çıkmaktadır (Keskin, 2019: 6).

Seligman ve arkadaşlarının (1976) öğrenilmiş çaresizlik kavramı konusunda birçok araştırması bulunmaktadır. Yapılan araştırmaların sonuçlarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Araştırmalar ikinci aşamadaki bazı deneklerin çaresizlik gösterdiklerini bazılarını ise başarıyı elde etmek için daha çok uğraştıklarını göstermektedir. Tüm bu verilerden yola çıkarak bu modelde kişilerin hangi durumlarda nasıl hareket edeceği tespitinin tam yapılamadığı ve farklılıkların dikkate alınmadığı belirtilmektedir (Keskin, 2019: 7).

Abramson ve arkadaşları (1977) öğrenilmiş çaresizliği bireysel ve evrensel olarak ikiye ayırarak ele almışlardır. Bireysel çaresizlik türünde kişi meydana gelen olayların sonucunu kontrol etmede başarısız olurken, diğer türde kişi sonucu kontrol etmede başarılı olmaktadır.

Diğer bir deyişle kişinin kendisinin başarısız olacağına, diğerlerinin başarılı olacağına inanmasıdır. Evrensel çaresizlik türü bir olayın sonucunu kontrol etmede herkesin başarısız olduğunu söylemektedir. Kişiler bazı durumları açıklamak için nedenlere başvurmaktadır. Bu nedenler nedenselliğin odağı, sabitliği ve bütünselliği olarak tanımlanmaktadır. Üç boyutta değerlendirilen yükleme teorileri ise nedenselliğin odağı, içsel veya dışsal boyut, kişisel veya durumsal faktörler ve yüklenmede bulunma olarak ele alınmaktadır. Bu modelde kişisel ve evrensel çaresizlik arasında bir ayrım söz konusu değildir. Fakat bu durum öğrenilmiş çaresizlik durumu için önemli bir konumdur. Kişi başarısız olmasının nedenini kendinde görürse bireysel çaresizlik, başarısızlığın tüm bireylerde görüldüğünü kabul ederse evrensel çaresizlik olarak tanımlanmaktadır Genel olarak denilebilir ki olaylar karşısında genelleme yapmak ya da kişiye göre davranmak bu modelin yetersiz ve eksik olmasına neden olmaktadır (Yücelen, 2022: 8).

2.3.2. Gözden Geçirilmiş Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli

En başta hayvanlar üzerine yapılan deneyler ile ortaya çıkan öğrenilmiş çaresizlik kavramı insanlar üzerine yapılan deneylerden sonra çelişkili sonuçlar vermeye başlamıştır. Bu kavramın depresyonla ilişkisinin varlığı ve bu nedenle insanlarda görülen öğrenilmiş çaresizlik olgusunun

insanların etrafındakileri anlamak ve yorumlamak istemesi ile bu teorinin eksik taraflarının olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik modelinde görülen çelişkiler bu konuda değişikliklerin yapılmasını zorunlu kılmıştır. Bu nedenle 1978’de Abramson, Seligman ve Tasdale bir makale yayınlarak öğrenilmiş çaresizlik modelinin incelenerek yeniden ele alınması ve bu konuda gerekli adımların atılması gerektiğini dile getirmişlerdir. Bu konuda yapılacak olan değişiklikler birçok bilim adamını harekete geçirmiştir. Abramson ve arkadaşları (1978) makalelerini Abnormal Psychology dergisinde “Depresyon Modeli Olarak Öğrenilmiş Çaresizlik” olarak yayınlamışlardır (Kümbül, 2002: 74).

Bu yeni model orijinal çaresizlik modelinden dört yönden farklılık göstermektedir. Bu noktalar çaresizlik davranışının süreklilik göstermesi durumunun nasıl değiştiği, çaresizlik davranışının hayatta hangi alanlarda genellendiği, hangi alanlarda özel kaldığı, çaresizlik içinde yaşayan kişilerin bunun yanında benlik saygısının azalmasına veya yok olmasına neyin neden olduğu, bireysel farklılıkların çaresizlik ile ne derecede etkileşim içinde bulunduğudır. Bu faktörler orijinal çaresizlik modelinde eksik olduğu için tekrar ele alınmıştır. Bu modellerin tekrar ele alınması oldukça önemlidir. Çünkü kişinin başına gelen kötü durumlar bazen depresyon nedeniyle uzun sürebilmektedir. Sonuç olarak meydana gelen depresyonun veya çaresizliğin devamlılığı ve genelleştirme yapılıp yapılmayacağının net olmadığı söylenmektedir. Orijinal teoride net olmayan bir diğer konu ise meydana gelen olumsuz olayları kontrol altına alamayan kişilerin bu olaydan neden kendilerini suçladıkları ve sorumlu tuttuklarıdır. Bu noktaları aydınlatmak azalan güven duygusunun nedenini açıklamaya yardımcı olacaktır (Yücel, 2013: 73).

Bu model insanın davranışlarıyla sonucu değiştiremeyeceğini öğrenmesinin öğrenilmiş çaresizlik göstermesi için yeterli olmadığını söylemektedir. Sonuçları kontrol edemeyeceğini öğrenen kişinin hayatına ilişkin nedensel yüklemeleri çaresizlik davranışının ortaya çıkmasında oldukça önemlidir. Bireyin başarısız olduğunda yaptığı nedensel yüklemeler benzer olaylar meydana geldiğinde çaresizlik davranışında bulunup bulunmayacağını ortaya koymaktadır (Keskin, 2019: 7). Abramson ve arkadaşlarının geliştirdikleri bu modelde iki tür çaresizlikten bahsedilmektedir. Bunlar evrensel ve bireysel çaresizliktir. Evrensel çaresizlik kişilerin davranışlarıyla sonucu değiştiremediği ve başarılı olamadığı olayları açıklamak için kullanılmaktadır. Bireysel çaresizlik ise kişinin olayları kontrol altına alamazken diğerlerinin sonucu kontrol altına alıp başarıyı elde etmeleri ile ortaya çıkmaktadır. Ölüme kimsenin engel olamaması evrensel çaresizliğe örnek verilebilir. Fakat herhangi bir müzik aletini çalmak için kişi başarılı olamadığı zaman diğerlerinin başarılı olması bireysel çaresizliğe örnektir. Evrensel çaresizlik bir konuda başarısız olan bireyin başka konuda da çaresizlik davranışı göstermesini pek etkilememektedir. Ancak bireysel çaresizlikte başarısız olan bireyin başka olaylarda çaresizlik göstermesi olasılığını arttırdığı söylenebilmektedir.

Bu model evrensel çaresizlik modelinin bir ortamda başarısız olan kişinin başka ortamlarda bireysel çaresizlik göstermesi durumunun pek etkilemediğini dile getirmektedir. Fakat bireysel çaresizlik durumunda başarısız olan kişinin başka ortamlarda çaresizlik gösterme ihtimalinin arttığı ifade edilmektedir (Keskin, 2019: 7)

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) evrensel çaresizlik kavramını bir örnek vererek açıklamaktadır. Çocuğu lösemiye yakalanan bir baba tüm uğraşlarına rağmen çocuğunu iyileştirememiştir. Baba artık yapacak bir şeyin kalmadığına inanmaktadır. Lösemi hastalığının tamamıyla tedavi edilememesi nedeniyle başkalarının da elinden bir şey gelemeyeceği düşünülmektedir. Bu durum babanın çocuğunu iyileştirmek amacıyla gösterdiği çabanın da belirli

bir süre sonra azalmaya başlamasına neden olacaktır. Sonucunda baba çaresizlik içine girecektir. Bu durum evrensel çaresizlik olarak ifade edilmektedir (Fırat, 2009: 28).

Abramson ve arkadaşları (1978) kişilerin kimi olayları açıklarken kullandıkları nedenleri üç başlıkta ele almışlardır. Bunlar nedenselliğin odak noktası, değişmezlik ve bütünsellik özellikleridir. Nedenselliğin odağı içsel ve dışsal boyutlardan oluşmaktadır. Kişinin başarısızlığını içsel ve değişmez olarak beceri eksikliğiyle açıklaması kontrolsüzlüğe neden olmaktadır. Bu durum kişinin düşük beklentiler içine girmesine ve herhangi bir görevi başarma konusunda becerikli olmadığına inanmasına neden olmaktadır. İçsel nedensel yükleme sonucu ortaya çıkan çaresizlik modeli öğrenilmiş çaresizlik olarak ifade edilmektedir. Kişinin yeterlilik duygusunun azalması ve sosyal karşılaştırmalar sonucu öğrenilmiş çaresizlik durumu kişinin benlik saygısını etkilemektedir. Ayrıca kişinin başarısız olması, görevin çok zor olması ya da diğer insanların da bu görevde başarısız olacağı gibi dışsal etkilerle de açıklanabilmektedir. Bu tür nedensel yüklemelere yer veren çaresizlik durumu da evrensel öğrenilmiş çaresizlik olarak ifade edilmektedir (Avcı, 2008: 9).

Yeniden formüle edilen öğrenilmiş çaresizlik modelinde, çaresizlik belirli bir olaya yönelik olabileceği gibi birçok yaşantıyla ilgili de olabilmektedir. Örnek verilecek olursa derslerinde devamlı başarısız olan, tüm çabalarına rağmen başarılı olamayan öğrenci hayatının yalnızca derslerle ilgili bölümlerinde çaresizlik yaşayabilir. Fakat bu durumu hayatının birçok alanına genelleme ihtimali de bulunmaktadır. Bu durumda öğrenci genellemenin sonucunda meslek hayatında, arkadaşlık ilişkilerinde hayatın birçok alanında çaresizlik içine girebilmektedir. Çaresizlik durumunun yalnızca belirli bir olayla sınırlı kalması duruma özel çaresizliktir. Bir olayda çaresizlik yaşayan kişinin bu olayı hayatının diğer alanlarına genellemesi genel çaresizlik olarak ifade edilmektedir (Gelir, 2009: 18).

Öğrenilmiş çaresizlik modelinin insanların çaresizliği konusunda iki öncelikli konu hakkında eksik olduğu gözlemlenmiştir. Bu konular tüm insanlar için kontrol altına alınamayan olaylar ve yalnızca bazı insanlar tarafından kontrol altına alınamayan olaylar arasındaki farkı ele alamamasıdır. Ayrıca çaresizliğin genel ya da özel, süregelen ya da kısa dönemli gibi durumlardan hangisiyle ilişkisi olacağı da açıklanamayan bir diğer önemli konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeniden formüle edilen bu teoride bu eksikliklerin giderilmesi ve açıklanması hedeflenmektedir. Yeniden formüle edilen modele göre kimi insanlar hareketleri ile bu hareketlerin sonuçları arasındaki ilişkiyi saptayamadığında çaresizlik duygusuna kapılmakta ve yaşadıkları bu çaresizliği bir nedene bağlamaya çalışmaktadırlar. Bu nedenler değişmez-değişebilir, genel-özel veya içsel-dışsal olabilmektedir. Bağlanan bu açıklama biçimi, gelecekte yaşanan öğrenilmiş çaresizlik beklentisinin kısa süreli veya devamlı olacağını, geniş veya dar bir alanı kapsayacağını, düşük öz saygıya neden olup olamayacağını açıklamaktadır. Ayrıca bu model bireyde yaşanan depresif hareketlere de açıklık getirmektedir (Anur, 2014: 17-18).

Konu daha detaylı ele alınınca Abramson ve arkadaşları (1978) çalışmalarına göre eski modelde bireylerde öğrenilmiş çaresizlik davranışının görülüp görülmediğini anlaşılması için uygulandığında (Gönül, 2018: 22);

- Çaresizliğin hangi durumlarda kalıcı veya değişken olduğunu belirleyememekte
- Çaresizliğin kişinin hayatını bütünüyle genelleyip genellemeyeceği belirsiz olmakta
- Kişinin çaresizlik beklentileriyle benlik saygısı arasındaki azalmanın ilişkisi açıklanamamakta
- Aynı olumsuz durumla karşılaşmaları durumunda kimi kişilerin çaresizlik içine girerken kimilerinin bu durumdan kurtulmak için çabalamaları açıklanamamaktadır.

Abramson ve arkadaşları (1978) çaresizlik belirtilerinin ortaya çıkmasında bireysel farklar olduğunu ifade etmektedir. Onlara göre olumsuz bir durumla karşılaşma durumunda bunu içsel, değişmez ve genel bir nedene bağlayan kişiler tam tersi nedensel açıklamada bulunan kişilere göre daha fazla çaresizlik belirtileri göstermektedir. Araştırmacılar bu kişilerin olumlu olaylarda da tam tersine dışsal, değişebilir ve özel bir nedensel yükleme biçimi gösterdikleri yönündedir. Bu modelin nedensel yükleme biçimine dönüşmesi ile Peterson ve Seligman (1984) yükleme biçimi terimini kullanmayıp çaresizliği açıklama biçimini tercih etmişlerdir. Açıklama biçimi ise kişinin olumsuz koşullardaki tepkileri üzerinde etkili olan bir bireysel özellik şeklinde ele alınmaktadır (Ayköse, 2006: 15).

2.3.3. Atkinson ve Arkadaşlarının Çaresizlik Modeli

Atkinson ve arkadaşları (1996) öğrenilmiş çaresizlik durumunda bireyde ortaya çıkan duygusal durumu stres olarak ifade etmektedir. Çaresizlik durumu sonucu yaşanan bu stres bireyde bilişsel, psikolojik ve fiziksel bozukluklara neden olmaktadır. Yaşadığı olaylarda istediği sonucun ortaya çıkmasını sağlayamayan ve eylemleri ile sonucun ortaya çıkışını kontrolü altına alamayacağına yani başarısız olacağına inanan birey gelecek hayatta eylemleriyle sonucu kontrolü altına alabilecek durumlarda bile gereken davranışlarda bulunmamaktadır. Yapılan araştırmalar eylemleriyle sonucu kontrolü altına alamayan bireylerin başlangıçta hareketsiz kalmayı tercih ettiğini, denemeler ilerledikçe pasifleştiğini ve sonucunda çaresizlik içine girdiğini göstermektedir (Yücel, 2013: 75).

2.4. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Cinsiyet

Öğrenilmiş çaresizlik teorisi ile ilgili çalışmalar araştırıldığında bu teorinin cinsiyet kavramı ile ikisini ele alan çalışmalara rastlanmaktadır. Yapılan çalışmalarda öğrenilmiş çaresizlik ile cinsiyet, yaş, okunan bölüm gibi etkenlerle ilişkisi olduğu görülmektedir. Bundan dolayı öğrenilmiş çaresizlik ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı da çalışmalarda ele alınmaktadır. Dweck ve Reppucci (1973) genellikle erkeklere oranla kızların daha fazla çaresizlik davranışında bulunduğunu dile getirmektedir. Bunun nedeninin ise öğretmenlerin değerlendirmede bulunurken kız ve erkek öğrencilere geri bildirimlerinin farklılık göstermesi olduğunu söylemişlerdir. Aydın(1985) öğrenilmiş çaresizlik gösteren kadınların daha çok olduğunu vurgulamaktadır. Bunun sebebi ise kadınların durumları kontrol edememesi, çevresi tarafından devamlı takip edilmesi, başarısızlık durumunda derhal öğrenilmiş çaresizliğe başvurmaları olarak ifade edilmektedir. Gündoğdu (1996) araştırmasında kızların erkeklere oranla daha az çaresizlik davranışında bulunduğunu dile getirmiştir. Oluklu (1997) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik davranışlarının daha az olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Cemalcılar, Canbeyli ve Sunar (2003) yaptıkları çalışmaların bazılarında cinsiyetle öğrenilmiş çaresizlik arasında etkileşim olduğunu bazılarında olmadığını dile getirmiştir (Yücelen, 2022: 10).

Cinsiyet ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili yapılan bazı çalışmalar genellikle kadınların erkeklere göre daha fazla öğrenilmiş çaresizlik gösterdiği yönündedir. Ama durum sabit değildir. Fakat stresin neden olduğu psikolojik sıkıntılar yönünden ele alındığında ise erkeklerin kadınlardan daha fazla öğrenilmiş çaresizlik duygusuna sahip olduğu görülmektedir. 10-15 yaş grubu arasındaki çocuklara yapılan başka bir çalışmada ise erkeklerde kızlara oranla daha fazla öğrenilmiş çaresizlik eğilimi olduğu ifade edilmektedir (Celep, 2023: 14).

İnsanlar ile ilgili yapılan öğrenilmiş çaresizlik araştırmalarında bazen birbiriyle çelişen durumlar ortaya çıkmıştır. Hayvanlar ile ilgili yapılan çalışmalar öğrenilmiş çaresizlik modelini desteklemektedir. Fakat insanlarla ilgili yapılan araştırmalarda tutarsızlık görülmektedir. Kimi araştırmacılar insanlarda öğrenilmiş çaresizlik duygusunun olduğunu vurgulamaktadır. Kimi araştırmacılar ise yapılan deneylerde kontrol ve deney grupları arasında farkın olmadığını veya bazı deneysel işlemlerin fark yaratırken bazılarının fark yaratmadığını ortaya koymaktadır (Avcı, 2008: 8).

2.5. Çaresizliğin Genelleşmesi ve Süregenleşmesi

Orijinal öğrenilmiş çaresizlik modelindeki eksikliklerden biri çaresizliğin ne zaman genel veya özel, ne zaman kısa süreli ya da uzun süreli olduğudur. Bu konu yeniden formüle edilerek gözden geçirilmiş çaresizlik kuramında açıklanmaya çalışılmıştır. Çaresizlik belirtilerinin geniş bir alanda görülmesi genel olduğunu, dar bir alanda görülmesi özel olduğunu göstermektedir. Zaman yönünden bakıldığında ise çaresizlik belirtileri bazen çok az sürmekte bazen çok uzun sürmektedir. Çaresizlik süregelen olduğunda bu çaresizlik belirtilerinin uzun ve tekrar ettiğini, kısa süreli olduğunda ise geçici ve tekrar etmeyen şeklinde olduğunu söylemek doğru olacaktır. Bireyin yaşadığı durumları nasıl ele aldığı, çaresizliğin genel, özel, süregelen ya da kısa süreli olduğuyla ilgilidir. Bu açıklamaların daha önceki tecrübelerden yola çıkarak ele alındığı bilinmektedir. İnsanların çaresizlik yaşamaları durumunda motivasyonel ve bilişsel bozulmalar görülebilmektedir. Bu bozulmalar geçmiş ve şu anki hayatımızın açıklanmasında etkilidir. Ayrıca gelecekte meydana gelecek olaylarla ilgili beklentilerimizi de etkilemektedir. Bir derste başarısızlık yaşayan öğrencinin kendisinin aptal olduğunu düşünmesi ve bunu başarısızlığa bağlaması çaresizliğin devamlı olduğunu göstermektedir. Çünkü aptallık değişmez bir durumdur. Ancak öğrenci başarısızlığının nedenini öğretmenin sınav sorularını zor hazırlamasına bağlaması ise değişkenlik gösterebileceğinden kısa süreli çaresizliğe örnek oluşturmaktadır (Anur, 2014: 22).

Yeniden ele alınan modelde çaresizliğin devamlılığı ve genelliği dışında yoğunluk ve şiddetinden de söz edilmiştir. Şiddetin genellik ve süreklilik bağının olmadığı dile getirilmiştir. Gündüsel ve bilişsel yöndeki eksikliklerin güç ve koşulsuzluk beklentisi yoluyla yoğunluğu arttırdığı görülmektedir. Kişide görülen özgüven kaybı ve duygusal değişikliklerin yoğunluğu kişinin çaresizlik yaşadığı olayın önemi ile artmaktadır. Ayrıca yüklemenin genel veya sabit olması kişinin uzak ve yakın gelecekte çaresizlik beklentisi içinde olacağını göstermektedir. Bu beklentide özgüven ve duygusal eksikliklerin yoğunluğunun artmasına neden olmaktadır. Yüklemenin içsel olması bu durumun şiddetinin artmasına yol açmaktadır. Bunun nedeni ise içsel yüklemenin genelde sabit ve genel olmasıdır (Gençtarıh, 2019: 30).

2.6. Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi ile İlgili Benzer ve Karşıt Görüşler

2.6.1. Kontrol Kavramı

İnsanlar günlük yaşantısında birçok davranışta bulunmaktadır. Bazı davranışlar bilinçli gerçekleşen, isteyerek ve düşünerek gerçekleştirdiğimiz davranışlardır. Kişiler bir işi yaparken tüm kontrolün kendisinde olmasını istemektedir. Kontrol en temel tanımla belirli bir durumda kişinin herhangi bir hareketini ya da çevresini etkileme ve değiştirme potansiyeli olarak ifade edilmektedir. Kontrol kavramı psikoloji dalının üzerinde durduğu önemli ve gerekli bir konu olduğu için araştırmalarda da ele alınıp incelenmiştir. Genel görüş, psikolojik olarak kontrol düzeyi az olanların, kontrol düzeyi yüksek olanlara göre bir hedefin gerçekleştirilmesi konusunda yapılması gereken

davranışları göstermede zorlandıkları yönünde olmuştur. Bu nedenle kontrol düzeyi yüksek olan kişiler bazı avantajlara da sahip olmakta ve amacın gerçekleşme olasılığı da artmaktadır. Psikolojide kontrol ve baskın paradigma özetlenecek olursa şöyle tanımlanabilir (Yücel, 2013: 59):

- Kişinin çevresi üzerinde kontrolünün olması olumlu bir özelliktir.
- Kişinin çevresi üzerinde kontrol düzeyi bireyin iyi olmasına aynı ölçüde katkı sağlamaktadır.

Kişilerin kendi çalışma hayatlarında kontrolünün olması olarak ifade edilen bu durum kişinin işlerinde ve üstleri ile ilişkilerinde ne ölçüde kontrolü olduğunu ifade etmek için kullanılmaktadır. Aslında çalışma hayatının kontrolü, çalışanların kendi işleri ile alakalı sorumluluklarının artmasıyla ortaya çıkmaktadır. Kontrol kavramının önemi ile ilgi şunlar söylenebilir (Celep, 2023: 11):

- Kişinin işi ile arasındaki düşük kontrol düzeyi işine karşı pasif var çaresiz olmasına neden olmaktadır.
- Kişinin sorumluluğunu genişletilmiş bir duygu ile yapabilmesi, çalışma ortamında çalışana üstünlüğünün hissettirilmesi ile gerçekleştirebilmektedir.
- Çalışanın kararlara katılımı, çalışanın yetkilendirilme duygusunun artmasını ve çalışanın işine daha çok odaklanmasını sağlamaktadır.
- Çalışanda görülen kontrol yoksunluğu çalışanı hareketsiz kılmakta ve durgun olmasına sebep olmaktadır.
- Kontrol yoksunluğu nedeniyle hiçbir işi yapamayacağını düşünen çalışan işinde yaşadığı sorunlar karşısında çaba sarf etmeyerek pes edebilmektedir.

2.6.2. Kontrol Yoksunluğunun Sonuçları: Tepki ve Çaresizlik

Kontrol yoksunluğu literatürde kontrol altına alınamayan sonuçlar veya olaylar olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca kişinin seçme ve davranışta bulunma özgürlüğünün kısıtlanması da kontrol yoksunluğu olarak ifade edilmektedir. Kişinin hayatına devam edebilmesi için kendi ve çevresi ile ilgili yeterli bilgi aktararak farklı seçeneklerden seçim yapma fırsatının tanınması kişiye fiziksel ve ruhsal yönden rahatlık sağlamaktadır. Gereksinimlerin giderilmesi konusunda kişinin davranışlarını seçebilme özgürlüğünün elinden alınması ya da azaltılması nedeniyle kişi yalnızca doyum noktasında başarısız olmaz. Ayrıca aşırı bir yorgunluk, ağrı hatta ölüm bile meydana gelebilmektedir. Kontrol yoksunluğu kişinin çevresini kontrol edememesi veya olayları bu biçimde algılama durumu olarak bilinmektedir. Diğer bir ifadeyle kişi ve çevre arasındaki uyumsuzluk olarak da ifade edilmektedir. Kontrol yoksunluğunun depresyon, yaşlanma, okuldaki başarısızlık, okuldaki deneyim gibi birçok faktör üzerinde etkisi bulunmaktadır (Kümbül, 2002: 14).

2.6.3. Depresyon

Depresyon kavramı yoğun üzüntü durumu, davranışlara karşı ilgisizlik, değersizlik gibi belirtilere sahip olan psikolojik bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Depresyona giren kişiler huzursuzluk içinde olan, günlük işlerinde isteksiz olan ve yaptıklarından zevk almayan kişilerdir. Depresyon kavramı içinde bulunan pek çok belirti insanların psikolojik ve fiziksel işlevlerini etkilemektedir. Depresyon kavramı içinde bu belirtiler de incelenmektedir. Depresyon duygu durumunda meydana gelen bir bozukluk olarak ifade edilmektedir. Bu kavramın yerine duygusal rahatsızlık kavramı da genelde kullanılmaktadır. Depresyon yaşayan kişiler karamsarlık, sıkıntı, yorgunluk, enerji kaybı, üzüntü gibi olumsuz duygulardan şikayetçi olmaktadır (Çavuşoğlu, 2007: 22).

Depresyon çocuk ve yetişkinlerde sık sık görülen duygu durumlarının bozukluğu olarak ifade edilmektedir. Bu bozukluk uzman kişilerin desteği alınarak etkili bir şekilde tedavi edilebilen psikolojik bir rahatsızlık olarak bilinmektedir. Depresyon hayatın getirdiği stres yaratan durumlara verilen normal bir tepki olarak görülmektedir. Çok küçük yaşlardaki çocuklarda bile depresyon görülebilmektedir. Fakat çocukluk döneminden ergenliğe geçiş döneminde depresyonun görülme olasılığı daha da artmaktadır (Avcı, 2013: 17).

Öğrenilmiş çaresizlik teorisi duygu ve his yokluğu olarak tanımlanan depresyon kavramını açıklayan bir model olarak insanların eylemlerini de içine alarak genişletilmiştir. İnsanların çaresizliği öğrenmeleri durumunda depresyon belirtilerinin oluştuğu görülmektedir. Depresyondaki kişiler ne yaparlarsa yapsınlar boşuna olduğunu ve yaşamları boyunca hiçbir şeyi kontrol altına alamayacaklarını öğrenmektedir (Güneri, 2011: 54).

Abramson ve arkadaşları (1978) çalışmalarında bireyin yaşanan kötü olayları içsel, evrensel ve değişmez sebeplerle açıklama tarzının depresif semptomlarla ilişkisi olduğunu aktarmaktadır. Bunun nedeni depresif bireylerin de aynı öğrenilmiş çaresizlikteki gibi başarılarını dışsal, özel ve değişebilir etmenlere bağlamalarıdır. Bu kişiler başarısızlıklarını ise içsel, genel ve değişmez özelliklere bağlamaktadır. Bu çalışmada aynı zamanda öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon ilişkisi de ele alınmaktadır. Bireyin kontrolü altında olmayan olumsuz durumlarla karşılaştığında kontrol edememe konusunda kendini sorumlu görmesi sonucu kendilik algısında bozulmalar yaşanmaktadır. Kendilik algısında ki bozulmalar depresyonun en önemli belirtisi olarak ifade edilmektedir (Yılmaz, 2023: 35).

Öğrenilmiş çaresizlik örüntüsü kişilerde görülen depresyonla yakından ilişkilidir. Geçmiş yaşantısında engellenme ve hoşnutsuzluk durumlarıyla karşılaşan kişide güdüsel, bilişsel ve duygusal olarak bozukluklar ortaya çıkabilmektedir. Kişinin çabalarının sonuç üstünde etki etmediğini görmesi sonucunda kişide hem güdülenme hem de sonradan meydana gelecek olayların çözülmesi için gösterdiği çabada azalmalara neden olacaktır. Bu durumun sonucu olarak birey hiçbir girişimde bulunmamakta, çaba sarf etmemektedir. Durumları kontrol etmek ya da sonucu belirlemede kişinin duyduğu yetersizlik kişiyi depresyona itmektedir. Kişi depresyona girdiği zaman da öğrenilmiş çaresizlik davranışında bulunmaktadır. Depresyon görülen kişilerin sonuçların kendi yüzünden meydana geldiğini düşündüğü ve bunu tüm durumlara genellediği görülmektedir (Kapıcı, 2010: 9).

Kişinin uzun süre depresyonda kalmasına sebep olan başarısız tecrübeler kişiyi şiddete yönlendirmektedir. Aynı şekilde kişinin kendinden ve hedeflerinden vazgeçmesi kişide kendine ve etrafına zarar verici hareketlerde bulunmak gibi bir anda gelişen durumlara itebilmektedir (Kara, 2009: 34).

Seligman (1967) köpeklerle yaptığı çalışmada öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon ilişkisini ele almıştır. Seligman'a göre hayvanlara kurtulamayacakları ortamlarda uzun süren ve acı verici uyarıların verilmesi sonucu hayvanların kurtulma girişimlerinin başarısız olması, yaptıkları her şeye rağmen durumu değiştirememeleri çaresizliği meydana getirmektedir. Bunlar sesten kurtulmak için herhangi bir girişimde bulunmayıp rahatsızlık veren ses veya şokun geçmesini beklemektedir. Seligman (1967) hayvanlarda görülen bu durumun insanlarda görülen depresyona benzediğini dile getirmektedir. İnsanların hayatında kontrol altına alamadığı olumsuz olaylarla sık sık karşılaşmaları ve bu durumların üstesinden gelememeleri nedeniyle çaresizlik ve depresyon gelişmektedir (Yücel, 2013: 62).

Yapılan son çalışmalar depresyonun geçmişe göre daha fazla arttığını göstermektedir. Depresyon her yaşta ortaya çıkabilen bir durumdur. Depresyon görülen kişilerin oranı %15-20 civarındadır. Depresyon yaygın görülen bir rahatsızlık olması yanında oldukça maliyetlidir. Depresyon görülen kişinin çevresiyle olan ilişkileri bozulmakta ve kişinin yaşam kalitesi düşmektedir. Artan tıbbi vakalar ve intihar olayları toplumun mali yükünü de artırmaktadır. Depresyon görülen kişiler çalıştığı günlerde verimsiz çalışmakta ve bu kişilerin çalışmadığı gün sayısı giderek artmaktadır. Ayrıca depresyon çeşitli ruhsal ve bedensel rahatsızlıklar sonucu görülebilmektedir (Gönül, 2018: 32).

2.6.4. Kontrol Odağı Kavramı

Bu kavramı ilk kez Phares (1976) insanları davranışa iten güce açıklık getirmek için kullanmıştır. Kontrol algısı konusunda yapılan araştırmalar öncelikle kişilerin çevresini kontrol etme arzusu ile ele alınmıştır. Bu görüş insanların davranışlarının nedeninin açıklama konusunda davranışa neden olarak kendileri ve çevrelerini gördüğünü ifade etmektedir. Denetim odağı algısına göre kontrol odağı içsel ve dışsal denetim odağı şeklinde iki türe ayrılmaktadır. Kişinin başarıyı kendi çabasına bağlaması içsel, kendi dışındaki güçlere bağlaması dışsal denetim odağı olarak ifade edilmektedir. Denetim odağı algısı kişinin başarı ve başarısızlık durumlarını açıklamada ve tepkide bulunmada hangi yargılardan yararlanacağını belirlenmesi nedeniyle öneme sahiptir (Kara, 2009: 39).

Kişilerin olaylar karşısında gösterdiği atıflar yetenek, çaba gibi içsel nedenlerle ilişkilendirilebildiği gibi kendilerine bağlı olmayan şans, kader gibi etkenlerle de ilişkilendirilebilmektedir. Bundan dolayı Rotter, öğrenme ilkelerinden faydalanarak kişiliğin meydana gelişini ele almaktadır. Kişilerde öğrenmenin yalnız pekiştirmenin görevi olmadığı ve verilen görevin gerçekleştirilmesi durumunda kişilerin ödül ve cezalarının kendisi veya başkası tarafından kontrol edilebilmesine inanması Rotter'in (1996) dikkat çektiği noktalar olmuştur. Yaşanan bir olay sonucunda verilecek olan ödül veya cezanın kişi üzerindeki etkisi, bu ödül ve cezanın kişinin kendi davranışlarıyla ilişkisinin olup olmadığı ile alakalıdır. Kişi davranışlarının sonucunda meydana gelecek durumları iki yönlü ifade etmektedir. Kişinin davranışlarının sonuçlarının kendisinden kaynaklandığını ve kendi çabasıyla ödül alacağını ya da cezalandırılacağını düşünmesi içsel denetimli olarak tanımlanmaktadır. Kendisinden bağımsız tanrı, şans, kader gibi etkenlere bağlaması ve çabasının ödül ve cezada etkisinin olmadığını düşünmesi ise dışsal denetimli olarak ifade edilmektedir (Gönül, 2018: 8).

İç kontrol odağı, durumları ve sonuçları kendine bağlayan kişilerin sahip olduğu kontrol odağı inancıdır. Dış kontrol odağı ise kişinin olayları ve sonuçları kendinden bağımsız olarak görmesi ve bunun nedeninin kader, şans, kısmet gibi değişkenlere bağlaması olarak ifade edilmektedir. İç kontrol odağına sahip bireyler olumsuz durumlarla karşı karşıya geldiğinde bu olumsuzlukları kendi gayretleriyle aşabileceğine inanmaktadır. Dış kontrol odağında ise kişiler yaşamlarına yön verme konusunda çaresizlik içine girerek olumsuz olaylardan kendi gayretleriyle çıkamayacaklarını ve sonuçların tesadüfi olarak gerçekleştiğine inanmaktadırlar. Dış kontrol odağında kişinin çevresi üzerinde kontrol etkisinin olmadığını düşünmesi kişide çekingenlik oluşmasına ve kişinin kendine ve çevresine güveninin azalmasına sebep olmaktadır. Ek olarak bu kişiler kendilerinin farkına varma konusunda zorluklar yaşamakta, yüksek stres ve depresyon düzeylerinin görüldüğü, kendilerini olumsuz değerlendirdikleri ve özsaygı seviyelerinin düşük olduğu ortaya çıkmaktadır. İç kontrol

odağına sahip kişiler ise girişken, özsaygı seviyesi yüksek, başarılı, kendini iyi hisseden, karşılaştığı olumsuz durumlarla baş edebilen, kendine daha çok güvenen kişilerdir (Yılmaz, 2022: 6).

Davranış ile kontrol odağının ilişkisi ele alındığında içsel kontrol odağına sahip kişilerin davranışlarının sonucunu üstlenebilen, başkalarının fikirlerinden etkilenmeyen ve kendi çalıştıkları işlerde daha başarılı olan, özgürlüklerinin kısıtlanmasına aşırı tepkide bulunan, kendilerini güvenli, bağımsız ve etkili gören, atılgan ve girişimci kişiler oldukları görülmektedir. Ters olarak dışsal kontrol odağına sahip kişiler ise hataları kendi dışındaki çevresel faktörlere bağlayan, başkaları tarafından kolaylıkla yönlendirilebilen, kişinin fikrinden çok statüsüne önem veren, kaygılı, pasif, her şeye bağlanan, kuşkucu vb. özelliklere sahiptir. Özetle içsel kontrol odağı olumlu ve olumsuz durumları kişinin kendisine bağlaması ve kendi kontrolünde görmesi olarak kabul edilmektedir. Dışsal kontrol odağında ise kişi olumlu ve olumsuz durumları kendinden bağımsız bir şekilde ve kontrol dışı olarak algılamaktadır (Kümbül, 2002: 71).

2.6.5. Yükleme Teorisi

Sosyal psikolojide önemli bir yeri olan Yükleme Teorisi öğrenilmiş çaresizlik modelinde yaşanan başarısızlık ve çaresizlik belirtileri arasında önemli bir konumdadır. Heider (1958) insan davranışlarını açıklarken nasıl bir yöntemin izleneceğini inceleyen ilk sosyal psikologdur. Heider insanların yalnızca etraflarındaki gözlemleyerek tatmin olmadıklarını söylemektedir. İnsanların yaşadıkları durumların altında yatan asıl sebepleri aradığını dile getirmektedir. Heider (1958) tüm insanların yaşadıkları olayları ve davranışları açıklama konusunda kullandığı genel bir kavramın varlığından söz etmektedir. Bireyler yaşadıkları olayları ve durumları birçok nedene bağlamaktadır. Böylelikle kişiler tutarlı ve dengeli bir dünya görüşüne duyulan ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bu fikirlere destek veren ve bu fikri kabul eden araştırmacılar kişilerin sosyal davranışlarının altında yatan nedenlerin ne biçimde araştırıldığını öğrenmeyi kendilerine konu edinmişlerdir. Böylelikle 1944 yılından itibaren yükleme teorisi sosyal psikolojinin ele aldığı önemli konulardan biri olarak görülmektedir (Çavuşoğlu, 2007: 23).

İnsanlar geleceği öngörme ve durumları kontrol altında tutma nedeniyle olayların sebeplerini açıklamak için inceleme yapmakta veya fikir yürütmektedir. İstenilen sonuçların elde edilebilmesi için nasıl bir yolun izleneceğinin bilinmesi gerekmektedir. Bundan dolayı nedensel yüklemeler istenilen sonuca ulaşılması için önem arz etmektedir. İstenilen sonuca ulaşmanın bir diğer yolu da olayları kontrol edebilmektir. Kontrol yoksunluğunun ortaya çıkması kişinin gelecekle ilgili beklentilerini olumsuz etkilemektedir. Kişi bu durumda gelecekteki olaylarla ilgili genelleme yapmaktadır. Kendi davranışlarının sonucu değiştiremeyeceğini öğrenmesi kişinin sonraki durumlarda eylemsiz kalmasına, girişimde bulunmamasına neden olmaktadır. Kontrol yoksunluğunun başka bir sonucu ise davranışların sonuca etki etmeyeceğini öğrenen kişide meydana gelen güdüsel bozulmalar, korku, stres, kaygı, bilişsel yetersizlik gibi davranışların ortaya çıkabilmesidir (Kara, 2009: 42-43)

2.6.6. Yükleme Biçimleri ve Depresif Yükleme Biçimleri

Yükleme biçimlerini Abramson ve arkadaşları (1978) üç boyutta ele almaktadır. Bunlar içsellik veya dışsallık, değişmezlik veya değişebilirlik, genellik veya özellik olarak ifade edilmektedir. İçsellik kişinin yaşadığı durumun nedenini kendinde görmesidir. Kişinin meydana gelen durumun nedeninin kendinden kaynaklanmadığını düşünmesi de dışsallık olarak ifade edilmektedir. Sınavdan başarılı olamayan öğrencinin bu olayın nedenini kendi aklında görmesi,

içselliktir. Ancak öğrencinin sınavın zor olmasını öğretmenin zor sorular sorduğuna bağlaması dışsallıktır. Değişmezlik ise meydana gelen olayın nedeninin durağan olmasıdır. Kişinin meydana gelen olayın nedeninin uzun süreceğini ve gelecek hayatta da sık sık tekrar edeceğini düşünmesi değişmezlik, bu nedenin kısa süreceğini ve gelecek hayatta ara ara tekrar edeceğini düşünmesi ise değişebilirlik olarak ifade edilmektedir. Yükleme biçiminin diğer boyutu olan genellik ise olaya sebebiyet veren nedenin her ortamda geçerli olmasıdır. Eğer meydana gelen olay yalnızca belirli bir durumda oluşuyorsa bu da özelliştir. Öğrencinin sınavda başarısız olması zeki olmaması gibi bir nedene bağlanıyorsa genellik, o derse yeteneğinin olmaması gibi genel bir nedene bağlanıyorsa özellik ortaya çıkacaktır (Çavuşoğlu, 2007: 25). Yapılan bazı araştırmalar yükleme biçimleri ile depresyon arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Sonuç olarak kişilerde depresyon görülmeye elverişli olan bir yükleme biçimi olduğu görülmüştür. Ayrıca meydana gelen olayları içsel, kalıcı ve genel olarak gören insanların dışsal, değişken ve özel gören insanlara göre daha çok depresyona yatkın olduklarını ifade edilmektedir (Keskin, 2019: 9).

2.6.7. Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik ingilizce literatüründe “burnout” veya “work exhaustion” olarak ifade edilmektedir. Psikolojik ve duygusal olan tükenmişlik genellikle stres düzeyinin fazla olduğu iş ortamlarında ortaya çıkmaktadır. Aşırı ve stresli çalışmalar sonucu oluşan tükenmişlik, ruhsal bozukluktan ziyade aşırı bıkkınlık ve yorgunlukla oluşan bir durumdur. Tükenmişlik kavramı stresin psikolojik sonuçlarından biri olarak ifade edilmektedir. Tükenmişliğin belirtileri olarak uykusuzluk, aktif olamama, , baş ağrısı, anlık öfke, göğüs ağrısı, devamlı kızgınlık, çaresizlik, yalnızlık ve korkaklık söylenebilir. Geniş bir açıdan ele alındığında tükenmişlik kavramının kişinin duygusal olarak aşırı yoğunluğu ve düşük iş motivasyonu, iş doyumunu gibi ortaya çıkan depresyon sonuçlarıyla aynı olan belirtileri olduğu söylenebilmektedir (Kümbül, 2002: 187).

Tükenmişlik bireylere hizmet veren işlerde veya mesleklerde çalışan kişilerin sık sık yaşadığı duygusal, fiziksel ve zihinsel yorgunluğa neden olan sendromdur. Kişi iş yerinde aşırı duygusal beklentilerle karşılaştığında bir süre sonra hizmet sunduğu kişilere karşı olumsuz duygular besleyecektir. Ayrıca kişiler de içinde bulundukları örgüte bağlılık ve çalışma yeterliliklerini, yaşadıkları aşırı stres ve bu stresle baş etme konusundaki yetersizlikleri nedeniyle meslekte tükenmişlik yaşamaktadır. İş hayatındaki stres günlük taleplerin bir parçası olarak kabul edilmektedir. Fakat iş talepleri yoluyla kişi kendini ortaya koyamazsa ve destek görmezse kişinin uzun süre maruz kaldığı stres tükenmişliğe dönüşmektedir (Yavaş, 2012: 35).

Tüm insanlar iş hayatında ya da çalıştığı kurumlarda işe başlarken belirli beklenti, hedef ve umutlarla başlamaktadır. Bu amaçlarını gerçekleştirmek için gerekli motivasyona sahiptirler. Ancak zamanla oluşan baskılar, rekabet, aşırı merkeziyetçi yönetim, iş güvencesinin olmaması, yaşanan çatışmalar kişide motivasyon düşüklüğüne ve strese yol açmaktadır. Bu olumsuzluklara yalnızlık, ekonomik problemler, sağlıksal sorunlar eklendiğinde oluşan stres daha da artmaktadır. Ayrıca bunlara zamanla oluşan çözümsüz hayal kırıklıkları, kendindeki bilgi ve deneyimleri gösterememe, işin anlamsızlığı, kontrol eksikliği, işin tekdüzeliği, aşırı iş yükü ve kararsızlıklar da eklendiğinde kişide aşırı stres, engellenmişlik, bitkinlik ve yorgunluk oluşmaktadır. Bu durumda stres değil stresin kronikleşmiş hali tükenmişlik kavramı ortaya çıkmaktadır (Gönül, 2018: 37).

Tükenmişlik kavramı toplum ve kişilerde ciddi ve ağır sonuçlar doğuran, bu nedenle önüne geçilmesi gereken bir konu olarak görülmektedir. Tükenmişlik kavramı ilk olarak 1970’li yılların başında ortaya çıkmaktadır. Bu konuda ilk çalışmayı ise 1974 yılında Herbert Freudenberger

yapmıştır. Herbert Freudenberger'e (1974) göre tükenmişlik başarılı olamama durumu, çökme, güç ve enerjide azalma ya da bireyin iç kaynakları yönünden gerçekleştirilmeyen gereksinimler sonucu meydana gelen durum olarak ifade edilmektedir. Bu konudaki ilk görgül çalışmayı ise iki yıl sonra Maslach (1976) yapmıştır. Tükenmişlik kavramı Maslach ve Pines tarafından ayrı ayrı tanımlanmıştır. Tükenmişlik son 20-30 yıldır üzerinde çalışmalar yapılan önemli bir konu haline gelmiştir. Araştırmacıların çoğu tükenmişlik kavramının beklenti, tutum güdü ve duygular içerdiği, bireysel düzeyde meydana geldiği ve içsel psikolojik bir tecrübe olduğu konusunda aynı görüşe sahiptirler. Kişiler tükenmişliğin olumsuz bir tecrübe olduğunu ve olumsuz olaylara neden olduğunu da dile getirmektedir. Bu kavram duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve bireysel başarı olmak üzere üç aşamada gerçekleşen bir tutum olarak tanımlanmaktadır (Çavuşoğlu, 2007: 26).

Tükenmişlik kavramının duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. Tükenmişlik davranışının en belirleyicisi olan duygusal tükenmede kişi yaptığı iş nedeniyle kendini aşırı yüklenilmiş ve tükenmiş hissetmektedir. Duyarsızlaşma durumunda kişi verdiği hizmet karşısında duygusuz tutum ve davranışlarda bulunmaktadır. Bu durum tükenmiş kişinin nesnel olarak eğilimini göstermektedir. Kişisel başarı eksikliğinde ise kişinin karşı karşıya kaldığı sorunlarda başarısız olması ve bu nedenle kendini yetersiz bulması şeklinde oluşmaktadır. Kişide işe karşı isteksizlik oluşmuş, kontrol eksikliği ve bu eksilerle beraber çaresizlik gelişmiştir. Sonuç olarak bu iç boyutta meydana gelen çoğalmalar kişide başarısızlığa ya da bu başarının azalmasına sebebiyet vermektedir (Gönül, 2018: 38).

2.6.8. Öğrenilmiş Çaresizlik Kavramının Anti Tezi: Öğrenilmiş Güçlülük

Öğrenilmiş güçlülük kavramı öğrenilmiş çaresizliğin anti tezi olarak ifade edilmektedir. Rosenbaum (1984) öğrenilmiş güçlülük kavramının bazı yönleri nedeniyle öğrenilmiş çaresizlik kavramının anti tezi olduğunu bildirmektedir. Ortaya atılan bu ifade bazı araştırma verileri doğrultusunda da desteklenmektedir. Bu kavramla ilgili yapılan bir tanım şu şekildedir: Başarısız olma durumunda, duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkarken bilişler ve yönergeleri kullanmak, planlama ve problemi çözebilme tekniklerini uygulamak, doyumunu derhal ertelemek ve içsel durumları kişinin kendi gayretiyle başarabileceğine yönelik oluşan inanç öğrenilmiş güçlülük olarak ifade edilmektedir. Bu özelliklerin bulunduğu kişiler olumsuz olayların etkisinde daha az kalmakta ve psikolojik olarak daha az sorunla karşılaşmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük kavramı birçok davranış ile etkileşim içindedir. Bunlar kişinin yetenekleri, heyecan, ağrı, olumsuz düşünceler gibi içsel olaylar ve bunun sonucunda kazanılmak istenen olumlu davranışlardır. Öğrenilmiş çaresizlik ile bu olumsuz olayların hepsinin ortadan kaldırılması mümkün değildir. Ancak davranışlar üzerindeki olumsuz vakaların istenmeyen etkilerini kişi davranışlarını düzene sokarak en aza indirebilmektedir (Çavuşoğlu, 2007: 27).

Rosenbaum bireylerin içsel tepkilerini düzenlemek için kullandığı davranışsal ve bilişsel yeteneklerin tümünü öğrenilmiş güçlülük olarak ifade etmekte ve kavramın dört ana öz kontrol yeteneğinden oluştuğunu dile getirmektedir. Bunlar (Kara, 2009: 59):

- Duygusal ve fiziksel yöndeki tepkileri kontrol etmek için bilişsel süreçlerden faydalanmak
- Problem çözme tekniklerinden yararlanmak. Problemi tanımlamak, çözümünü planlamak, olanakları değerlendirmek, sonuçlar için tahminde bulunmak.
- Doyumu ertelemek, gerçekleşmesini istediği sonuçtan umudunu kesmeden bir dahaki sefere gerçekleşeceğini düşünmek.
- Kişinin içsel durumları kontrol altına alacağına dair inancını kaybetmemesi.

2.7. Öğrenilmiş Çaresizlik ile Başa Çıkmaya Yönelik Stratejiler

Abramson, Seligman ve Teasdale öğrenilmiş çaresizlik ile baş etmede kullanılmak için bazı yöntemler geliştirmişlerdir. Bunlar beş aşamada ele alınmaktadır (Kara, 2009: 57):

- Öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili duygu ve davranışlardan kurtulmak için sorunlarla baş etmeyi arzulamak ve bu doğrultuda çalışmak en önemli adım olarak ifade edilmektedir.
- Kişi ulaşmadığı hedefleri ve tercihlerini düşürmeli ya da değiştirmelidir. Örneğin sınıfın en çalışkanı olma hedefi gerçekleştirilemiyorsa sınıfın ikincisi olma hedef olarak belirlenmeli, bu fırsat değerlendirilmeli, çalışmaya devam edilmelidir. Bu durum öğrenilmiş çaresizlik durumunun zayıflamasını sağlayacaktır.
- Öğrenilmiş çaresizlik ile baş etmede gerekli olan diğer önemli faktör ise algı eğitiminin verilmesidir. Bu durumda kişi olaylara verdiği önem ve değeri değiştirmeyi başarır ise algılamadan oluşan bazı çaresizlik durumlarının da önüne geçilecektir. Örneğin üniversite sınavında başarılı olamayan ve istediği üniversiteyi kazanamayan kişi başka bir işte çalışıp geleceğini kurabilmektedir. Üniversiteyi kazanamaması ile çalışma hayatının sonlandığını ya da kendine geliştirme olanaklarının yok olduğunu düşünmesi yanlış bir tutumdur. Bu bakış açısından sıyrılıp hayatına başka işle devam edebileceğini düşünmesi kişinin hayatına anlamlı bir şekilde devam etmesinde katkıda bulunacaktır.
- Abramson başarısızlığı kabullenmek ve yeni hedefler belirlemenin önemi üzerinde durmuştur. Çaresizliğin kaynağını yok etmek bazı beceriler kazanmaya bağlı ise yani eğitim hayatı ile alakalıysa bu konuda çalışmak çaresizliği ortadan kaldıracaktır. Başarısızlığın nedenleri değiştirilebilir. Örneğin yeteneksiz olduğu için başaramayacağını düşünmek yerine biraz daha gayretle başarabileceğinin düşünülmesi gerekmektedir.
- Yüklemelerin kişinin çaresizlikten tamamıyla kurtulacağı biçimde düzenlenmesi gerekmektedir. Her zaman imkânların gelişmesi ya da değişmesi ihtimali bulunmaktadır. Örneğin önü açık olmayan bir bölümün istihdam alanı artabilir. Bu gibi durumların gerçekleşebileceği ihtimali üzerinde sık sık durulmalı, olumsuz durumların geçiciliği vurgulanmalıdır.

2.8. Öğrenilmiş Çaresizlik Belirtileri

Overmier ve Seligman (1967) çalışmasında köpeklere verilen ve köpeklerin kaçamadığı elektrik şokları nedeniyle elektrik şokundan kaçabilecekleri durumda bile şoktan kaçma eğiliminde bulunmadıkları, şoktan kaçmayı öğrenemedikleri saptanmıştır. Aynı çalışmanın ilerleyen zamanlarında Seligman ve Maier bu etkinin sonucu kontrol altına alınamaması nedeniyle ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Kontrol edilemezlik bireyde motivasyonel, bilişsel ve duygusal etkilere neden olmaktadır (Mazı, 2023: 30).

Öğrenilmiş Çaresizlik sonucu kişilerde üç ana belirti görülmektedir. Bunlar (Kümbül, 2002: 36):

- Davranışta Oluşan Pasiflik: Kişinin davranışı göstermede yavaşlaması ve davranışı göstermemesidir.
- Olumsuz Beklentiler: Kişinin başarılı olması durumunda bile başarılı olmadığını ya da yetersiz olduğunu düşünmesi, bu nedenle gelecek davranışlarına da bu doğrultuda yön vermesidir.

- Çaresizlik ve Umutsuzluğun Sık Sık Görülmesi: Bu duyguların açığa çıkması sonucunda motivasyonel, bilişsel ve duygusal boyutta belirtiler ortaya çıkmaktadır.

2.8.1. Motivasyonel değişimler

Motivasyon konusunda Seligman (1975), Galileo ve Aristo'nun düşüncelerinden faydalanılmıştır. Bu araştırmacılar beden hareketinin nedenini ele alan çalışmaları kişilerin bedensel aktivitelerinde oluşan değişim olarak ifade etmektedir. Çalışmalar sonucunda kişinin davranışlarıyla sonucu kontrol altına alamaması durumu kalp atışının hızlanmasına ve kalp basıncının yükselmesine neden olmaktadır. Duygusal belirtilerde organizma kontrolü altında olmayan sarsıcı durumlardan dolayı kaygı ve korkuya kapılabilmekte ve bu duygular depresyona neden olmaktadır. Bu durumun ortadan kaldırılması duygusal bozuklukların engellenmemesi veya ortadan kaldırılamaması ile bıkkınlık, bunalım, yılgınlık ve depresyon görülmektedir (Mazı, 2023: 31).

Galileo bedenin asıl durumunun hareket hali olduğunu ve dışarıdan müdahale olmadıkça hareket etmeye devam edeceğini söylemektedir. Aristo ise tam tersini iddia ederek bedenin asıl durumunun hareketsiz hali olduğunu ve dışarıdan müdahale olmadıkça hareketsiz kalmaya devam edeceğini söylemektedir. Galileo bireyin pasifliği kendi isteğiyle seçtiğini söylemektedir. Aristo ise isteğe bağlı hareket etmenin özendiriciler vasıtasıyla gerçekleştiğini dile getirmektedir. Bu durumda kişi ya isteğiyle hareket etmekte ya da hiçbir şey yapmamaktadır. Seligman Aristo'nun mantığını kendine uygun bulmuştur. Seligman davranışın meydana gelmesi için özendiricinin bulunması gerektiğini ifade etmektedir. Bu beklentinin gerçekleşmemesi durumunda kişi davranışlarını yetersiz görmekte ve davranışta bulunmamayı tercih etmektedir. Bu durumda davranışları ile sonuçlar arasında hiçbir ilişki olmadığını öğrenen kişilerde motivasyonel olarak bozukluk meydana gelmektedir (Kümbül, 2002: 37).

Kişinin motivasyonunun azalması, pasif davranışlarının artması ve benzer durumlar yaşandığında sonucu kontrol altına almak için yapması gereken davranışlarda isteksiz olmasıdır. Kontrol altına alınamayan durumlar kişinin kontrol altına alabileceği durumlarda davranışta bulunmasına engel olmakta ve motivasyonunu düşürmektedir. Motivasyonel belirtiler, kişide davranışın sonucu kontrol altına alamayacağını düşünmesi ve bu nedenle davranışlarında isteksizlik oluşması şeklinde meydana gelmektedir. Sonuç olarak kişi kontrol altına alabileceği bir durumda bile davranışta bulunurken zorluk çekmektedir (Mazı, 2023: 31).

2.8.2. Bilişsel Değişimler

Öğrenilmiş çaresizlik teorisi genel olarak bilişsel değişimler üzerinde durmaktadır. Kişinin davranışlarıyla sonucu kontrol altına alamayacağını kavraması ile gelecekteki benzer durumları da kontrol altına alamama beklentisi içine girmesi bilişsel değişim olarak ifade edilmektedir. Bu durumda organizma sonucu kontrolü altına almak için gelecekte öğreneceği davranışları gösterme konusunda zorluk çekmektedir. Kontrol altına alamama durumunun tecrübe edilmesi durumunda davranışlarla başarıya ulaşılsa bile bu davranışın doğru davranış olduğunun farkına varılması zor olmaktadır. Kontrol edilemezlik kontrol algısının gecikmesine neden olmaktadır (Mazı, 2023: 31).

Önceden yaşanmış olayların kontrol altına alınamamasıyla kişiler davranışının diğer olaylar üzerinde etkisinin olabileceğini öğrenme konusunda zorluk yaşamaktadır. Bu durum kişinin kontrol algısının zayıflamasına ve insan davranışlarının olayları kontrol altına alamayacağı algısının

oluşmasına neden olmaktadır. Davranış ve sonuç arasında oluşan bağımsızlıkla meydana gelen olumsuz bilişsel durum öğrenme teorisi ile ilişki içindedir. İkisi birbirinden bağımsız bir şekilde verildiğinde organizmanın tepkisi merak edilmiştir. Bu durumda bir şey öğrenmenin mümkün olmadığını savunan görüşün tersi şekilde öğrenilmiş çaresizlik teorisi kişinin bakış açısıyla bu ilişkisizliği çözebileceğini ileri sürmektedir. Bu düşünceye kanıt olarak olaylar arasında bağlantı sağlandığında kişinin öğrenme konusunda sorun yaşaması gösterilmektedir. İki uyarıcının arasındaki ilişkisizlikten oluşan öğrenilmiş çaresizliğin oluşturduğu bilişsel bozukluk, kişinin gelecek hayattaki davranışlarının ilgili sonuçlarda etkisi olduğunu algılaması konusunda bozukluklara sebebiyet vermektedir. Bu durum hayvanlar ve insanlar ile ilgili yapılan birçok deneyde ele alınmıştır (Kümbül, 2002: 38).

2.8.3. Duygusal Değişmeler

Kişilerin bedensel aktivitelerinde oluşan değişim olarak ifade edilmektedir. Çalışmalar sonucunda kişinin davranışlarıyla sonucu kontrol altına alamaması durumu kalp atışının hızlanmasına ve kalp basıncının yükselmesine neden olmaktadır. Duygusal belirtilerde organizma kontrolü altında olmayan sarsıcı durumlardan dolayı kaygı ve korkuya kapılabilmekte ve bu duygular depresyona neden olmaktadır. Bu durumun ortadan kaldırılması duygusal bozuklukların engellenmemesi veya ortadan kaldırılamaması ile bıkınlık, bunalım, yılgınlık ve depresyon görülmektedir (Mazı, 2023: 31).

2.9. Öğrenilmiş Çaresizliğin Sonuçları

2.9.1. Yabancılaşma

Marx tarafından ortaya atılan yabancılaşma kuramı, kapitalist üretimi, insanın fiziksel ve akli hali ve toplumsal süreçteki yıkıcı etkisine göre entelektüel bir yapı oluşturmaları olarak ifade edilmektedir. Yabancılaşan bireyi bir soyutlama olarak gören Marx, bu kişilerin insana özgü her şey ile bağlantısını kopardığını ele almaktadır. Marx yabancılaşma faktörünü dört ilişki şeklinde ele almaktadır. Bu ilişkiler insanın kendi üretici etkinliği, ürünü, diğer insanlarla ve kendi türüyle olan ilişkileridir. Marx bu dört ilişkinin bir arada olması durumunun bütün varlığını kapladığını ifade etmektedir. (Tuna, 2018: 112).

Yabancılaşma kişinin insana ait tüm olgularla bağını koparması olarak ifade edilmektedir. İş hayatında kontrol hakkına sahip olmayan çalışanların kendini güçsüz görmesi nedeniyle bu kişiler çaresizlik içinde girmekte ve bulundukları işyerine yabancılaşmaktadır (Öcalır, 2022: 49).

2.9.2. İş doyumu

İş doyumu kişilerin işiyle alakalı geliştirdiği tutumlar sonucu ortaya çıkan durumdur. Locke tarafından ele alınan kavram çalışanların işlerini ve işteki deneyimlerini incelemesi sonucu ortaya çıkan haz ve olumlu duygusal doyum olarak tanımlanmaktadır. İş hayatında görülen psikolojik sağlığın en önemli göstergesinin iş doyumu olduğu birçok yazarın ortak görüşüdür. Çalışanların işlerini sevgi ile yapması, işlerini sevmesi, işlerin kendisine uygunluğu iş doyumunun artmasını sağlamaktadır. Bunların olmaması durumunda çalışanlarda iş doyumsuzluğu görülmektedir. İş doyumsuzluğu, işe yönelik geliştirilen kabul edilemeyen olumsuz tutumlar şeklinde ifade edilmektedir. İş doyumsuzluğu insanlarda sıkıntı, keder gibi olumsuz duygulara neden olmakta ve

insanların yaşamını zorlaştırmaktadır. (Tuna, 2018; 113). Bir başka tanıma göre iş doyumsuzluğu kişinin işi ve kimi faaliyetlerden memnun olmaması olarak ifade edilmektedir (Öcalır, 2022: 49).

2.9.3. Devamsızlık

Çalışan kişinin çalışma programı ve planına uygun olarak çalışması gereken zamanlarda işyerine gitmemesi devamsızlık olarak ifade edilmektedir. Devamsızlık kavramı örgütlerin verimliliği ve çalışanların morali, sağlığı ve mutluluğu bakımından önemlidir. Bundan dolayı çalışma hayatıyla alakalı aşırı önemli bir sorun olarak incelenmektedir. Devamsızlık konusunda yapılan çalışmalar devamsızlığın çalışanların kontrol sahibi olma gereksinimlerinin sonucu olarak kendi zamanları üzerinde kontrolü olduğunu gösterme yöntemi olduğunu ifade etmektedir. Kişilerin bu durumda mücadele etmediği, pasif oldukları dile getirilmiştir. Bu nedenle devamsızlık kavramı öğrenilmiş çaresizliğin bir sonucu olarak ifade edilmektedir (Tuna, 2018: 115).

2.9.4. Tükenmişlik

Kişiden kişiye değişen öğrenilmiş çaresizlik kavramının bir sonucu olarak görülen fiziksel, zihinsel ve duygusal bir sendrom olarak tanımlamaktadır. Yorgunluk, bitkinlik, başarısızlık, özgüven ve özsaygı eksikliği tükenmişlik kavramının belirtileri arasındadır (Öcalır, 2022: 50).

Maslach ve Jackson (1981) tükenmişlik kavramını insanda görülen fiziksel bitkinlik, yorgunluk, çaresizlik ve ümitsizlik duygularıyla, kişide işe karşı oluşan başarısızlık, memnuniyetsizlik, yaşamına ve çevresine karşı sergilenen olumsuz ve alaycı tutumları ele alan fiziksel, duygusal ve zihinsel sendrom olarak ifade etmektedir (Güner, Çiçek ve Can, 2014: 60).

Martinko ve Gardner (1982) tarafından ele alınan modelde verim ve kalitede yaşanan azalma, devamsızlık, pasiflik ve uzaklaşma gibi öğrenilmiş çaresizliğin davranışsal sonuçları yer almaktadır. Tükenmişlik, işe yabancılaşma, işteki tatminsizlik ve bunların sonucunda meydana gelen devamsızlık iş stresine bağlıdır. Bu durumlar öğrenilmiş çaresizlik davranışını çalışma hayatındaki sonuçları şeklinde ifade edilmektedir (Mazı, 2023: 32).

Geniş olarak bakıldığında zaman öğrenilmiş çaresizlik görülen kişilerde üç temel belirti olduğu görülmektedir. Birincisi kişinin davranışlarındaki yavaşlama ve kişide oluşan başarısızlıktır. İkincisi kişinin başarılı olması durumunda bile kendini yetersiz görmesi ve sonraki süreçte de bu durumun etkisiyle olumsuz etkilenmesidir. Üçüncü belirti ise umutsuzluk ve çaresizlik duygularının sonucu olarak bilişsel, duygusal ve güdüsel belirtilerin oluşmasıdır (Deniz ve Çömlekçi, 2020: 58).

Hovardoğlu (1986) çaresizlik durumundan sonra kişide ortaya çıkan sonuçları ele almıştır. Güdüsel değişimler bireyin hareketlerinde aktif olmaması yani bireyin güdülenmesinin azalması ve bunun gibi durumlarla karşılaşması durumunda sonucu kontrol altına almak için gereken davranışlarda bulunmayı istememesidir. Bilişsel değişimler kişinin hareketleriyle sonucu kontrol altına alamayacağını öğrenmesiyle gelecekte yaşayacağı benzer olaylarda kontrolsüzlük beklentisi içine girmesidir. Bunun sonucu olarak kişiler sonucu kontrol altına almak için yeni davranışlarda bulunma konusunda zorlanmaktadır. Heyecansal değişimler ise bireyin fiziksel aktivitelerinde meydana gelen değişimle ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar kişinin hareketleriyle sonucu kontrol altına alamadığında bu durumun kişinin kalp atışının hızlanmasına ve kan basıncının artmasına neden olduğunu göstermektedir (Gündoğdu, 2019: 13). Kişi davranış ve sonuçları arasında ilişki bulamadığında depresyon, karamsarlık, üzüntü, endişe engellenmişlik vb. duygulara yönelmektedir. Depresyon duygusal bozukluk olarak nitelenmekte ve çaresizlik yaşayan kişiler içinde bulunduğu

durumu içselleştirdiğinde ve başarılı olacağına dair inanıcını kaybettiğinde ortaya çıkan durum olarak ifade edilmektedir (Deniz ve Çömlekçi, 2020: 59).

Öğrenilmiş çaresizlik sonucunda kişide üç ana eksiklik ortaya çıkmaktadır. Bunlar kişinin motivasyonunun azalması, eylemler ve sonuçlar arasında olan ilişkiyi belirlemede zorlukların meydana gelmesi ve depresyonun ortaya çıkmasıdır. Öğrenilmiş çaresizlik görülen bireyler başarısızlık ile yüzleşme konusunda kararsız kalmaktadır. Deneyimledikleri başarısızlık nedeniyle yanlış nedensel yüklemelerde bulunabilmektedirler. Sonuçlardan kaçma eğiliminde olabilmektedirler(Güzel, 2023: 15).

Kişiler yaşantıları sonucunda öğrendiği başarısızlık veya kendi davranışının sonuç üzerinde etkisinin olmadığını düşünmesi, kişilerde akademik, sosyal ve kişisel boyutlarda birçok yönde başarısızlığa neden olmaktadır. Sonucun kontrol altına alınabileceği durumlarda bile ortaya çıkan başarısızlık beklentisi bilişsel bir hata şeklinde ifade edilmektedir. Kişiler öğrenilmiş çaresizlik yaşantısı içindeyken yalnızca tek bir başarısızlık beklentisi içinde değildir. Birey bir işi başarma konusunda kendini yetersiz görebilmektedir. Bunun nedeni bir davranışı kontrol altına alamaması nedeniyle kişide oluşan “ne yaparsam yapayım olmuyor “ şeklindeki düşüncelerdir. Gösterilmeyen çaba sonucunda kişide motivasyon düşüklüğü ortaya çıkmaktadır (Uysal, Koç ve Başer, 2011: 94).

2.10. Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Öğrenilmiş çaresizlik konusunda yapılan çalışmalar bu olgunun kişilerde erken yaşlarda gelişmeye başladığını göstermektedir. Yapılan çalışmalar öğrenilmiş çaresizlik ve başarısızlık beklentisinin kişinin hayatında önemli sonuçlara neden olabileceğini, bu olgunun devam etmesi durumunda kişilerde depresif bozuklukların meydana gelebileceğini göstermektedir. Uzbaş (1998), öğrenilmiş çaresizlik görülen bireyleri diğer bireylerle karşılaştırdığında depresyona daha yakın olan bireylerin bu durumu yaşayanlar olduğunu söylemektedir. Öğrenilmiş çaresizlik nedeniyle oluşan depresyonun olumsuz sonuçları da öğrencilerde istenmeyen birtakım davranışlara yol açmaktadır. Örneğin derslerinde oldukça başarılı olan bir öğrenci derslere girmemek isteyebilir. Bahaneler üreterek bir şeyler yapmak istemediğini söyleyebilir. Öğrenciler depresyonda oldukları sürede normal hayatlarına devam edemezler. Sosyal hayatlarına devam edip arkadaşlarıyla görüşmek istemezler. Dersleriyle ilgilenmek istemedikleri için derslerinde başarılı olamazlar. Dersleri yapabileceklerine olan inançlarını kaybederler. Bu nedenle kendilerine karşı olumsuz duygular beslemeye başlarlar. Olumsuz duygular da zamanla yaygınlaşmaya başlar. Zamanlarının çoğunda kendisi gibi sorunlu insanlarla olmak isterler. Örtülü depresyon olarak adlandırılan bir depresyon türünde ise öğrenci öfkeli ve sinirli birine dönüşür. Bu nedenle çevresiyle sürekli bir kavga ve çatışma durumundadır. Arkadaş, aile ve çevresiyle olan ilişkilerinde bozulmalar meydana gelir. Zararlı alışkanlıklara (alkol, uyuşturucu) yönelme eğilimi artar. Öğrenilmiş çaresizlik öğrencilerin gelişimine zarar veren önemli bir faktördür. Bu nedenle bu kavramın tüm boyutlarıyla ele alınması ve zamanında gerekli müdahalelerin yapılması gerekmektedir (Düzgün ve Hayalioğlu, 2006: 406).

2.10.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Önder (1982) yaptığı çalışmada ilkökul 4. sınıf öğrencilerinden akademik ve sosyal başarısızlıklara yaptıkları nedensel yüklemelerin cinsiyetle ilgisinin olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Kandiyoti (1978)'nin yaptığı çalışmada ise üniversitede okuyan erkek öğrencilerin akademik başarılarını yetenek gibi içsel, değişmez ve genel nedenlere, kızların ise çaba gibi dışsal, değişebilir ve özel nedenlere bağladığı görülmüştür (Kök, 1992: 16).

Aydın (1985) çalışmasında çocuklardaki yükleme biçimleri ve arkadaş ortamındaki başarısızlık arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Aydın (1986) da ise sosyal başarı eğitimi ve sosyal yetenek eğitimlerinin öğrenilmiş çaresizliğin azaltılması üzerindeki etkilerini ele almış ve sonuç olarak sosyal beceri eğitiminin etkisinin daha çok olduğu ortaya çıkmıştır (Kapıcı, 2010: 14).

Polat (1986) çalışmasında anne baba tutumları ve öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Sonucunda otoriter anne baba tutumlarının öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortaya çıkmasında etkili bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır (Gözaydın, 2017: 27).

Kılıç (1991) çalışmasında bir grup öğrencinin ÖSS puanları üzerinde durmuştur. Öğrencilerin puanları incelenerek öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve tahmin edilen ile elde edilen başarı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve elde edilen başarı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu dile getirilmiştir. Ayrıca öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve ÖSS arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu söylenmiştir (Avcı, 2008: 15).

Atıcı (1991) üniversite öğrencilerinde tahmin edilen ve elde edilen akademik başarı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Öğrenilmiş çaresizlik ve tahmin edilen başarı arasında negatif yönlü ve anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmüştür (Barutçu ve Çöllü, 2020: 5).

Kök (1992) çalışmasında öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik, benlik algısı, kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma çocuk yuvasında kalan ilkök 4. ve 5. sınıf okuyan 66 öğrenciye uygulanmıştır. Bu öğrencilere “Çaresizlik Ölçeği”, “Genel Kaygı Ölçeği” ve “Benlik Tasarım Envanteri” uygulanmıştır. Ölçeklerde olumsuz puan alan 42 öğrenci kullanılmıştır. Sonucunda grupla psikolojik danışma yapılmış olan dezavantajlı öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik, genel kaygı ve benlik algı düzeylerindeki puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Gündoğdu (1994) yaptığı çalışmada ilköğretim öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik, akademik başarı ve sınav kaygısının görülme oranını da incelemiştir. Araştırma verileri öğrenilmiş çaresizlik ve sınav kaygısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin sınav kaygılarının daha yüksek olduğu, öğrenilmiş çaresizlik ve akademik başarı arasında düşük ilişki olduğu ve cinsiyet faktörüne bağlı olarak değişiklik görüldüğü saptanmıştır. Akademik başarı yönünde zayıf öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri hem akademik başarıları yüksek erkeklerden hem de akademik başarıları düşük kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Akademik başarı ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişkiden bahsedilmiştir (Tüzer, 2020: 25).

Bahadır (1995) yaptığı çalışmada öğrenilmiş çaresizlik düzeyi yüksek olan bireylerin performansının olumsuz etkilenmesinin nedeninin eğitimde kullanılan materyallerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını ele almıştır. Araştırma sonucunda eğitimin performansa etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Ayan (1996) çalışmasını 4. ve 5. sınıf öğrencileriyle yapmıştır. Bu öğrenciler üzerindeki öğrenilmiş çaresizlikte yükleme kuramı ve depresyon bağlantısını toplumsal yönden ele almıştır. Yaptığı incelemeler sonucu öğrenilmiş çaresizliği sonradan öğrenilen bir kavram olarak ifade etmiştir. Bu araştırmaya göre ilk veri öğrenilmiş çaresizlik davranışının sosyal başarı eğitimi ile yok edilebileceğidir. İkinci veri ise öğrenilmiş çaresizlikten kurtulma ve sosyal ilişkileri artırma konusunda sosyal başarı eğitiminin değil tekrar yükleme eğitiminin daha faydalı olacağı yönündedir (Yücelen, 2022: 19).

Oluklu (1997) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile yaş, cinsiyet, anne baba eğitim düzeyi, anne baba tutumu, öğrencilerin yaşadığı yerleşim yeri, gelir durumu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmalar sonucunda öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri cinsiyet yönünden ele alındığında erkek öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin kızlara

oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Akademik başarı durumu iyi olmayan öğrenciler ile başarı durumu pekiyi, iyi ve orta olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki fark ele alınmış ve akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin düşük seviyede olduğu ifade edilmiştir. Erkek öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin kızlara oranla daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Gözaydın, 2017: 28).

Baş (1998) 4. ve 5. sınıfta okuyan 218 kız ve 186 öğrenciye çalışma yapmıştır. Toplam 404 öğrenciye yaptığı çalışmada öğrencilerin depresyon, öğrenilmiş çaresizlik davranışları ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonucunda cinsiyetle öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır (Ayköse, 2006: 20).

Ayköse (2006) ilköğretim ikinci sınıf öğrencileri ile çalışma yapmıştır. Bu çalışmada öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri, anne baba öğrenim düzeyi gibi etkenlerle aralarında anlamlı bir fark görülmediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca öğrenilmiş çaresizlik puanı az olan öğrencilerin akademik başarılarının yüksek olduğunu ifade etmiştir. Oluklu (1997) ise lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini ele almıştır. Erkek öğrencilerde öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin kızlara oranla daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Düzgün ve Hayalioğlu (2006) 6. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 489 katılımcı üzerinde çalışma yapmıştır. Çalışmasında öğrenilmiş çaresizlik düzeyini bazı değişkenler açısından ele almıştır. Yapılan çalışma sonucunda erkek öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin yaşı ile öğrenilmiş çaresizlik arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Coşkun (2007) lise öğrencileri üzerine öğrenilmiş güçlülük ve kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmasına 337 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrenilmiş güçlülük ve kontrol odağı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Avcı (2008) ilköğretim ikinci sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile akademik başarılarının ve akademik benlik algılarının ilişkisini bazı değişkenlere göre açıklamaya çalışmıştır. “Depresif Yükleme Biçimi Ölçeği” ve “Akademik Benlik Kavramı Ölçeği”ni 364 öğrenciye uygulamıştır. Çalışma sonucunda öğrenilmiş çaresizlik olgusunda %10,3'lük kısım akademik benlik ile akademik başarıyla ilişkilendirilmiştir. Öğrencilerin akademik düzeyleri ile öğrenilmiş çaresizlik arasında negatif bir ilişkinin olduğu söylenmiştir. Öğrencilerin akademik başarısının ve Depresif Yükleme Biçimi Ölçeği'nin olumsuz boyutunun cinsiyete göre farklılık göstermediği, olumlu boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Öğrencilerin okudukları okulun türü ve ebeveynlerinin eğitim durumu ile Depresif Yükleme Biçimi Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir.

Gevrek (2009) çalışmasında ilköğretim ikinci sınıf öğrencilerinin çaresizlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından ele almıştır. Bu değişkenler cinsiyet, ailenin eğitim düzeyi, matematik dersindeki başarı, matematik kaygısı vb. olarak ifade edilmektedir. “Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” ve “Matematik Kaygısı Ölçeği” 932 öğrenciye uygulanmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin orta seviyede olduğu, cinsiyet ve sınıf gibi değişkenlere göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Matematikteki başarı ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki anlamlı bir farklılıktan söz edilmiştir. Bu farklılaşmanın matematik başarısı yüksek olan öğrencilere faydasının olduğu dile getirilmiştir. Öğrencilerde orta düzeyde matematik kaygısının görüldüğü ve matematik kaygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasında anlamlı bir farklılık olmadığı söylenmiştir.

Avcı (2013) çalışmasını 98 kanser hastası 112 kanser hastası olmayan toplam 210 çocukla gerçekleştirmiştir. Çalışmada kanser hastası olan ve olmayan çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik ve

depresyon düzeyleri ölçülmüştür. Bu çalışmada “Çocuklar İçin Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” ve “Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan araştırmada kanser hastası olan çocukların öğrenilmiş çaresizlik puanlarının kanser hastası olmayan çocukların puanına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kanser hastası erkek çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik puanlarının kız çocukların puanlarından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Yaş arttıkça da kanser hastası olan ve olmayan çocukların öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kanser hastası olan çocukların depresyon puanları ile kanser hastası olmayan çocukların depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

Tan (2015) araştırmasında ortaokulda okuyan öğrencilerin matematik kaygıları, matematiğe yönelik öğrenilmiş çaresizlik tutumları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Ayrıca öğrencilerin sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi, cinsiyet, anne baba mesleği, matematik başarıları ve matematiğe çalışma saati gibi değişkenlere göre farklılık oluşturup oluşturmadığı ele alınmıştır. Çalışmada öğrencilerin sınıf düzeyinin matematik kaygısı ve tutumunun öğrenilmiş çaresizliğe anlamlı etkisi olduğu görülmektedir. Cinsiyet ve annenin eğitim durumu açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemektedir. Fakat babanın öğrenim durumu, matematiğe çalışılan süre, matematik kaygı ve tutumunun öğrenilmiş çaresizliğe anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Taş (2017) 8.sınıf öğrencilerinin matematiğe yönelik öğrenilmiş çaresizlik, bilişsel esneklik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve matematiğe yönelik öğrenilmiş çaresizlik davranışının cinsiyet, ekonomik durum, ebeveyn eğitim düzeyi, matematik dersine çalışılan süre, okulun statüsü gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele alınmıştır. Bu çalışmada “Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği”, “Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri” ve “Bilişsel Esneklik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin matematik dersine yönelik öğrenilmiş çaresizlik puanları ile problem çözme becerileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kümbül (2002) tarafından işletme alanında yapılan ilk yüksek lisans tezinde çalışma hayatındaki olgunun nedenleri, sonuçları ve önlenebilirliği ele alınmıştır. Öğrenilmiş çaresizliğe neden olabileceği düşünülen birkaç etmen ve olası sonuçlar ile ilgili araştırma yapılmıştır. Yapılan anket çalışması sonuçların incelenmesi ile tartışmaya sunulmuştur. Aynı şekilde işletme alanında Tayfur(2011) tarafından ilk doktora tezi yazılmıştır. Çalışma hayatında görülen öğrenilmiş çaresizlik ve tükenmişlik kavramının sebepleri ve sonuçları kaleme alınmıştır. Farklı yöntemler kullanılarak farklı sektörler çalışmanın konusunu oluşturmuştur. Oldukça geniş bir çalışma yapılmıştır. İş yükü, iş-yaşam çatışmaları, memnuniyetsizlik gibi kavramlarla öğrenilmiş çaresizlik ve tükenmişlik kavramı arasındaki ilişki ele alınmıştır.

Bulduk (2002) öğrenilmiş çaresizlik eğitiminde kullanılan görev türü ile öğrenilmiş çaresizliğin genelleme düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmasını 60 üniversite öğrencisi üzerine yapmıştır. Kişiler Çizgi Labirenti, Parça Birleştirme ve İki Problem Şartı olarak farklı düzeylerde eğitime tabi tutulmuştur. Araştırmanın sonucunda çözümsüz labirentte eğitim gören kişilerde diğer gruplardan daha çok davranışsal yetersizlik görüldüğü saptanmıştır. Çaresizlik eğitimi uygulamasından sonra gerçekleştirilen başarı beklentisinin ve nedensel açıklamada bulunma tarzının deneysel işlemlerden etkilenmediği sonucuna varılmıştır (Tan, 2013: 73).

Ercan (2002) yaptığı çalışmada ilköğretim öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle baş etme yollarını incelemiştir. Çalışma İzmir ilindeki 11 ilköğretim okulunda okuyan 257 öğrenci, 275 anne ve 257 babaya uygulanmıştır. Araştırma sonucunda anne ve babanın çocukların hatalı davranışları karşısındaki tutumları ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında

anlamli bir farklılık olduğu saptanmıştır. Anneleri tarafından cezalandırılan ve babaları tarafından sözel olarak cezalandırılan öğrenciler diğer öğrencilere oranla daha çok öğrenilmiş çaresizlik davranışında bulunmaktadır (Taş, 2017: 19).

Kaplan (2003) ilköğretim öğrencilerinin aile ortamını algılama biçimleri ile öğrenilmiş çaresizlik davranışlarını ele almıştır. İlköğretim 6. sınıf öğrencisi 151 erkek ve 149 kız öğrenci ile çalışma yapmıştır. Sonucunda erkek öğrencilerde %53 ve kız öğrencilerde %53,7 oranında çaresizlik puanı aldıkları ve bu nedenle cinsiyet ile öğrenilmiş çaresizlik arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır (Ayköse, 2006: 21).

Yazıcı (2010) 1100 ilköğretim öğrencisi üzerine çalışma yapmıştır. Bu çalışmasında öğrencilerin okuldaki motivasyonu ve bazı değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Okul motivasyonu, cinsiyet, yaş, mükemmeliyetçilik gibi etkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Tayfur (2011) 300 tıp doktoru ile çalışma yapmıştır. Çalışmasında tükenmişlik ve öğrenilmiş çaresizliğin sebeplerini ve sonuçlarını ele almıştır. Aralarında anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmüştür (Barutçu ve Çöllü, 2020: 5).

Cananoğlu (2011) ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini ve algılanan sınıf atmosferindeki sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini ele almıştır. Tezinde 530 öğrenciye “Çocuklar İçin Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” ve “Sınıf Atmosferi Ölçeği” ni uygulamıştır. Öğrencilerin çaresizlik düzeyleri ve algılanan sınıf atmosferlerinin cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi, başarı, eğitim durumu ve okulun sosyoekonomik durumu ile ilişkisi ele alınmış ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır (Tan, 2015: 74):

- Erkek öğrencilerdeki çaresizlik düzeyi kız öğrencilere göre daha yüksektir.
- Öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve akademik başarı arasında anlamlı bir farklılık olduğu söylenmiştir. Akademik başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin çaresizlik düzeylerinin, iyi ve pekiyi başarı düzeyine sahip öğrencilere oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır
- Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ve sınıftaki öğrenci sayısı arasında anlamlı bir farklılık olduğu söylenmiştir. Sınıf mevcudu az olan öğrencilerin eğitim düzeylerinin, sınıf mevcudu daha çok olan öğrencilere oranla çaresizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile öğrenim görölen okuldaki sosyoekonomik düzeyi arasında anlamlı bir farklılıktan söz edilmiştir. Sosyoekonomik yönden orta düzeyde öğrenim göröen öğrencilerde alt veya üst ekonomik düzeyde eğitim alan öğrencilere göre öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin daha fazla olduğu görölmüştür.

Yüksel ve Özkiraz (2012) Türkiye’de kamu alanındaki en önemli sorunu çalışanlarda görölen çaresizlik olarak ifade etmektedir. Kamu çalışanlarının performanslarının düşmesini öğrenilmiş çaresizliğe bağlamaktadırlar. Yüksel ve Özkiraz (2012) araştırmalarında vardıkları sonuçlar ile Schepman ve Richmond (2003) yaptıkları çalışmadaki sonuçlar öğrenilmiş çaresizlik davranışının çalışma performansının azalmasında etkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır (Anur, 2014: 25).

Ekemen (2015) araştırmasında anksiyete bozukluğu olan 9-11 yaş aralığındaki çocuklarda anksiyete duyarlılığı, öğrenilmiş çaresizlik, anne babaya güvenli bağlanma ve benlik kavramını ele almış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görölmüştür.

Gündoğdu ve Büyük şahin (2015) çalışmalarını Adana ili Çukurova ilçesindeki lise 2.ve 3. sınıfta okuyan öğrenciler ve anneleriyle yapmıştır. Çalışmalarında ergenlerin umutsuzlukları, iyimser olmaları, annelerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi, stresle başa çıkmaya yönelik stratejileri, istediklerini yapma ve spor yapmalarında ergenlerin öğrenilmiş çaresizlikleri ile ilişkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Yarapsanlı (2011) araştırmasında öğrenilmiş çaresizlik puanının artmasıyla

umutsuzluk puanının arttığını dile getirmiştir. Bundan dolayı öğrenilmiş çaresizlik puanının artması Beck'in Umutsuzluk Ölçeği'nden elde edilen puanların ve umutsuzluğun artmasına neden olmaktadır.

Çelebi (2018) araştırmasında iş hayatındaki mobbing davranışları ile örgütsel sessizlik ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Literatürde mobbing ve örgütsel sessizlik arasındaki ilişkide öğrenilmiş çaresizliğin etkisini ele alan çalışma olmadığı söylenmiştir. Araştırma verileri sonucunda mobbing arttıkça sessizliğin de arttığı bu nedenle öğrenilmiş çaresizlik seviyesinin de arttığı ifade edilmektedir.

Tuna (2018) çalışmasında çalışanların yetenek yönetimi algıları ile kariyer algısının öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkisini ele almıştır. Araştırma sonucunda çalışanların kariyer algısı ve öğrenilmiş çaresizlik davranışları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. İşe yeni başlayan ve genç olan çalışanlarda öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin daha fazla olduğu da tespit edilmiştir.

Deniz (2019) yaptığı yüksek lisans çalışmasında çalışan ve çalışmayan kadınlarda öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Aralarında çalışan kadınların yararına anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Kadınlarda öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Çalışanların kıdem yılı ve gelir düzeyleri ile öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam puanları arasında olan ilişkiler incelenmiştir. Bu değişken ile öğrenilmiş çaresizlik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu, yaşam doyumu ilişkisinin ise pozitif ve anlamlı olduğu dile getirilmiştir.

Gençtarıh (2019) araştırmasında genç yetişkinlerin öğrenilmiş çaresizlik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile cinsiyet rolleri arasında ilişkiyi ele almıştır. Veriler incelendiğinde evlilikte cinsiyet rolü puanı ile öğrenilmiş çaresizlik arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmada genç yetişkinlerde öğrenilmiş çaresizlik puanı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Genç yetişkinlerde olumsuz değerlendirilme korkusu ve öğrenilmiş çaresizlik ile toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının puanı arasındaki ilişki incelenmiştir. Erkek genç yetişkinlerin öğrenilmiş çaresizlik ile erkek cinsiyet rolü puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hem erkek hem kadın genç yetişkinlerde olumsuz değerlendirilme korkusu ile öğrenilmiş çaresizlik arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Yalçınkaya (2019) Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan spor yöneticileri ile çalışma yapmıştır. Bu yöneticilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri, cinsiyet ve yaş özellikleri dikkate alınarak incelenmiştir. Spor yöneticilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ile cinsiyet ve yaş faktörleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yaş faktörünün spor yöneticilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleriyle ilgisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunlardan farklı olarak Çelebi (2018) yaptığı çalışmada yaşı büyük olan kişilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Tuna (2018) ve Keskin (2019) çalışmalarında genç olan kişilerde öğrenilmiş çaresizlik durumunun daha çok görüldüğü sonucunu elde etmiştir (Tüzer, 2020: 26).

Tüzer (2020) çalışmasını Spor Bilimleri Fakültesi özel yetenek sınavına aday öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve problem çözme becerilerini belirlemek amacıyla yapmıştır. Araştırma ile ilgili geniş bir alanyazın taraması yapılmış ve problem çözme ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili birçok kaynağa ulaşılmıştır. Fakat spor ile ilişkilendirilen çok az çalışma görülmüştür. Araştırma sonucunda problem çözme becerileri ile öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinde erkek ve kadın

katılımcılar yönünden bir farklılık olmadığı fakat tecrübelerin hayatın kalan parçası üzerinde etkisinin olabileceği söylenmiştir.

Bircan (2021) çalışmasında beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenilmiş çaresizlik, yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Katılımcılar öğrenilmiş çaresizlik, yaşam doyumu ve iş doyumu puanları ile yaş, cinsiyet, kurumda çalışma süresi, mezun olunan bölüm, çalışılan kurum, mesleği isteyerek seçip seçmediği gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan betimsel istatistikler sonucu pandemi dönemindeki öğretmenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin orta seviyede olduğu saptanmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik puanı incelendiğinde erkek öğretmenlerin puanlarının kadın öğretmenlerin puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Gözaydın (2021) araştırmasında lise çağındaki ergenlerde benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışma sonucu lise çağındaki ergenlerin benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Lise çağındaki ergenlerin benlik saygısındaki artış öğrenilmiş çaresizlikte azalmaya neden olmaktadır.

Göleş (2021) araştırmasında okul müdürlerinin algıladıkları liderlik özellikleri, okul öncesi öğretmenlerinin iş doyumları ve öğrenilmiş çaresizlikleri üzerindeki etkiyi incelemiştir. Araştırma İstanbul Avrupa yakasında yer alan Beyoğlu, Eyüp Sultan, Kağıthane, Beşiktaş ve Şişli ilçelerinde görevlendirilen 430 okul öncesi öğretmeniyle yapılmıştır. Araştırmada Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği, Mimesota İş Doyumu Ölçeği ve Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği kullanılmıştır. Okul müdürlerinin liderlik stillerinin öğretmenin öğrenilmiş çaresizlik ve iş doyumu üzerinde yordayıcı etkisi olduğu ifade edilmiştir.

Yılmaz (2022) çalışmasında X, Y ve Z kuşağındaki kişilerin ise yabancılaşma ve öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini belirlemek ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin işe yabancılaşma düzeyine etkisini incelemek istemiştir. Araştırmasında X kuşağındaki katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile ise yabancılaşma arasında pozitif ve yüksek ilişki olduğu görülmüştür. Y kuşağında yer alan katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik ve işe yabancılaşma düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Z kuşağında ise bu ilişkinin pozitif yönlü ve orta düzeyli olduğu tespit edilmiştir.

Mazı (2023) çalışmasında öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi üniversite mezunu olup çalışmayan kadınlar üzerinde incelemiştir. Üniversite mezunu işsiz kadınlarda öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu kavramı, eğitim düzeyi, medeni durum, işsizlik süresi, iş bulma umudu gibi birçok değişkenle ele alınmıştır. Yapılan çalışma sonucunda eğitim düzeyi ile öğrenilmiş çaresizlik arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Evli kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin evlenmeyen işsiz kadınların öğrenilmiş çaresizlik düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversite mezunu kadın işsizlerin iş bulma umudu ile öğrenilmiş çaresizlik arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Üniversite mezunu kadın işsizlerin öğrenilmiş çaresizlik ile işsizlik süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Üniversite mezunu kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumu arasında yüksek düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiden söz edilmektedir.

Celep (2023) çalışmasında yaşam doyumu, öğrenilmiş çaresizlik ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma 104 okul öncesi öğretmenine yapılarak yaşam doyumu, iş doyumu ve öğrenilmiş çaresizlik test edilmiştir. Yapılan araştırmada elde edilen bulgular sonucunda öğrenilmiş çaresizliğin iş doyumunu azalttığı saptanmıştır. Ayrıca öğrenilmiş çaresizlik toplam, dışsal kontrol edilemezlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, içsel kontrol edilemezlik

düzeyinin cinsiyet düzeyine göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik toplam, içsel ve dışsal kontrol edilemezlik düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik toplam, iç ve dış kontrol edilemezlik düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Öğrenilmiş çaresizlik toplam, dışsal kontrol edilemezlik düzeyinin mesleki kıdem değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Öğrenilmiş çaresizlik toplam, iç ve dış kontrol edilemezlik düzeylerinin kurumlarda çalışılan süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

2.10.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Hirohito (1974) araştırmasında öğrenilmiş çaresizlik ve kontrol odağı ilişkisini ele almıştır. Araştırma 96 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında üç grup oluşturulmuştur ve bunlara yüksek sesler verilmiştir. Bitince gruptakiler düğmeye basarak sese engel olabilmektedir. İkinci gruptakilere ise sese engel olamayacakları söylenmiştir. Üçüncü grup olan kontrol grubu ise bu aşamaya alınmamıştır. İkinci aşamada üç gruba da yüksek sesler verilmiş ve doğru düğmeye basmaları durumunda sestten kurtulabilecekleri aktarılmıştır. Deneyin sonucunda çaresizlik grubunun daha az çaba sarf ettikleri ve başarılı olamadıkları görülmüştür (Gençtarıh, 2019: 46).

Peterson ve Seligman (1984) çalışmalarında “Beck Depresyon Envanteri” ve “Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği”ni kullanmışlardır. Çalışmalarda depresyon ve öğrenilmiş çaresizlik arasında aynı yönde ve güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Mikulincer (1984) çalışmasında nedensel yüklemeler, başa çıkma stratejileri ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Sorun odaklı başa çıkmanın yüksek kontrol beklentisiyle ilişkisi olduğunu söylemiştir. Sorun odaklı baş etme yöntemi başarısızlık için daha az boyutta kalıcı, genel ve içsel olan yüklemeye ilişkilidir. Duygusal odaklı baş etme ve kaçınma odaklı baş etmede ise başarısızlık için daha kalıcı, genel ve içsel yüklemeye ilişki içinde olduğu dile getirilmiştir (Kapıcı, 2010: 11).

Tennen ve Eller (1997) yaptıkları çalışma iki aşamadan oluşan ve her iki gruba çözülmesi çok zor problemler verilerek gerçekleştirilmiştir. Bir gruba verilen problemlerin git gide kolaylaşacağı söylenerek yetenekleri ölçülmeye çalışılmıştır. Diğer gruba ise problemlerin her adımda daha da zorlaşacağı söylenerek güçlülüğe yükleme yapmaları istenmiştir. Deneyin ikinci aşamasında gruplara çözülmesi kolay olan problemler verilmiştir. Deney sonuçları ilk aşamada yeteneğe yükleme yapılan grubun diğer gruba oranla daha az çaba ile daha az problem çözdüklerini ortaya çıkarmıştır (Avcı, 2008: 18).

Kistner ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada öğrenme güçlüğü olan 3 ve 8. sınıf öğrencileriyle normal başarıda bulunan çocuklar nedensel yüklemeler açısından karşılaştırılmıştır. Öğrenme güçlüğü çeken kızların normal çocuklara oranla başarısız olma durumlarını kendisi dışındaki etkenlere bağladıkları görülmüştür. Öğrenme güçlüğü çeken erkeklerin ise başarısız olmaları durumunda yaptığı açıklamalar normal çocuklarla benzerlik taşımaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak araştırmacılar tekrarlanan başarısızlık öykülerine rağmen öğrenme güçlüğü yaşayan tüm çocuklarda çaresizliğin gelişmeyeceğini ve kızların bu yönden daha riskli olduğunu ifade etmiştir (Avcı, 2008: 19).

Thornton (1982) yaptığı çalışmada öğrenilmiş çaresizlik kavramının ortaya çıkışında geçmişteki yaşantıların ve çevrenin önemi üzerinde durmuştur. Çevreyi kontrol etmede imkanı olmayan, devamlı çevresindekilerin kontrolü altında olan bireylerin başarısız olma konusunda daha kolay öğrenilmiş çaresizlik davranışında bulundukları görülmüştür (Kök, 1992: 15).

Parsons ve diğerleri (1982) kadınlarla erkekleri karşılaştırarak erkeklerin matematik dersinde daha başarılı olduklarına dikkat çekmiştir. Kızların matematik dersinde erkeklere oranla öğrenilmiş çaresizlik davranışlarının daha çok olduğu ileri sürülmüştür. 5. sınıftan 11. sınıfa kadar 330 öğrenciye matematikteki başarı, başarısızlığa neden olan yüklemeler ve benlik kavramları ile ilgili yükleme soruları sorulmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin matematik yeteneklerini algılamada ve mevcut durumdaki başarı beklentilerinin cinsiyetle arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ek olarak kız öğrencilerde erkek öğrencilere oranla geleceğe yönelik başarı beklentilerinin düşük olduğu ve kızların matematik dersinde erkeklerden daha çok öğrenilmiş çaresizlik davranışında bulunduğunu ifade etmiştir (Taş, 2017: 21).

Corell ve Marcus (2004) şiddete maruz kalan kadınlar arasındaki yükleme biçimlerinin travma ve depresyon ile ilişkisini ele almıştır. Kadın sığınma evinde kalan kadınların diğer kadınlara oranla daha fazla öğrenilmiş çaresizlik veya umutsuzluk içine girip girmedikleri ele alınmıştır. Araştırma verilerine göre sığınma evlerinde kalan kadınlarda kaygı puanları daha yüksek çıkmaktadır. Ayrıca öğrenilmiş çaresizliğin depresyon ve travmaya yol açtığı ifade edilmiştir (Gençtarih, 2029: 50).

İnsanlar ile ilgili yapılan öğrenilmiş çaresizlik çalışmaları yalnızca normal insan gruplarına uygulanmamış, normal olmayan insanlarla da çalışılmıştır. Örneğin Valas (2001) öğrenme zorluğu olan 1883 öğrenciyle Norveç'te çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin normal öğrencilerden daha yüksek olduğunu söylemiştir. Ayrıca Ziegler, Finsterwald ve Grassinger (2005) üstün zekâlı kızlar ve erkeklerin fizik dersindeki öğrenilmiş çaresizlik davranışlarını incelemiştir. Ve aralarında bir cinsiyet farkının olmadığı ortaya koyulmuştur (Anur, 2014: 26).

Li, Mardhekar ve Wadker (2012) Hindistan' da 100 çalışan ve 100 çalışmayan kadınla çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda çalışan kadınlarda çalışmayanlara göre anlamlı ve daha yüksek bilişsel, sosyal, fiziksel baş etme yöntemlerinin görüldüğü ve çalışmayanlara oranla daha az öğrenilmiş çaresizlikte bulundukları dile getirilmiştir (Güzel, 2023: 16).

Chen ve Mykletun (2015) yaptıkları çalışmada adalet ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada Norveç'teki iki büyük petrol şirketinde çalışanlar örnekleme alınmıştır. Bu çalışmada örgütsel adaletsizlik, öğrenilmiş çaresizlik ve üretimdeki ters davranışlar ele alınmıştır. Chen ve Mykletun (2015) yaptıkları çalışmanın sonucunda örgütsel adaletsizliğin öğrenilmiş çaresizliğe neden olduğu, öğrenilmiş çaresizliğin ise üretime karşı davranışlara sebep olduğu görülmüştür. Verilere göre örgütsel adaletsizlik her zaman üretime karşı davranışlara neden olmamaktadır. Fakat öğrenilmiş çaresizliğin büyük oranda üretime ters davranışlara yol açtığı ifade edilmiştir (Kaplan, 2019: 28).

3. ERTELEME DAVRANIŞI

3.1. Erteleme Davranışının Tarihsel Kökenleri

Erteleme konusunda yapılan tarihsel araştırmalar bu konudaki görüşlerin yüzyıllar boyunca değişmediğini göstermektedir. Erteleme davranışını geçmişten günümüze kadar sık sık meydana gelen problemlerden biridir. Milattan önce 44 yılında Cicero bir konuşmasında “Hemen hemen her meselenin yürütölmesinde yavaşlama ve erteleme davranışını nefret uyandırmıştır” demiştir. Milattan önce 800 yılında ise Hesoid “İşini yarına bırakma, tembel işin hasadı olmaz” diyerek ertelemenin geçmişte de yaygın bir problem olduğuna vurgu yapmıştır (Söylemez, 2019: 7).

Milgram (1992) erteleme kavramının modern çağda büyük bir sorun olarak görölüdüğünü söylemektedir. Teknolojinin geliştiği ve planlı yaşamaya önem verilen toplumlarda erteleme davranışını ortaya çıkmaktadır. Erteleme davranışını ile sanayi arasında olumlu bir ilişkinin varlığından söz edilmiştir. Ertelemenin yalnız modern çağın bir sorunu olmadığı ifade edilmiştir. DeSimone (1993) sanayi öncesi toplumlarda bugünkü anlamına gelen bir kelimenin var olmadığını ancak bu kavramın anlamına benzeyen kelimelerin var olduğunu söylemektedir. Örnek verilecek olursa Mısırlıların erteleme kavramını yerine iki farklı kelime kullandığı söylenebilir. Bunlar gereksiz işlerden kaçmayı faydalı bir alışkanlık olarak gören ve hayatın devamlılığı için yapılması gereken işleri tamamlamayı geciktirerek tembellik yapmayı zararlı olarak gören fiillerden oluşmaktadır (Akdoğan, 2013: 8).

3.2. Erteleme Davranışının Tanımları

Erteleme kavramını kişinin işi yapması için gereken zamanı varken işinin son ana kadar geciktirmesi olarak tanımlanmaktadır. Erteleme kişinin akla uymayan nedenlerden dolayı işlerini geciktirmesidir. Diğer bir ifadeyle erteleme kişinin mantık dışı sebeplerden dolayı yerine getirmesi gereken görevi son ana kadar yapmamasıdır. Steel (2002) ertelemeyi, kişinin erteleme davranışının kendisine bir faydası olmadığını bilmesine rağmen işlerinin farklı bir zamana bırakması olarak tanımlamaktadır. Chu ve Choi (2005) kişileri aktif ve pasif erteleyenler olarak ikiye ayırmışlardır. Aktif erteleyenler bu davranışta isteyerek ve bilerek bulunup baskı altındayken işlerini daha iyi yapanlardır. Pasif erteleyenler ise geçmişteki başarısız durumların etkisinde kalıp kaygı ve kararsızlık nedeniyle işlerini geciktirenlerdir. Ferrari (1994) de kişinin ertelemenin işlevsel kısmına yönelmesini bu durumda daha başarılı olacağını aktarmaktadır (Terzioğlu, 2022: 6). Erteleme kelimesi Latince procrastinat-procrastinare fiilinden bir şeyi erteleme veya geciktirme eylemini ifade eden pro “ileri” ve crastinus “yarına ait olma” fiillerinden türemektedir. Erteleme davranışını ile ilgili literatür incelendiğinde erteleme davranışının nedenleri ve sonuçları bakımından duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçlerden oluşan çok boyutlu bir yapısı olduğu görölümektedir. Bazı araştırmacılar ise erteleme kavramını hedeflenen bir görevi tamamlamamak ya da bu göreve planlanandan daha fazla süre ayırmak şeklinde ifade edilmektedir (Terazi, 2023: 16). Erteleme öncelikli olan bir görevi sonraki bir zamana bırakmaktır. Ferrari ve arkadaşları (1995) erteleme kavramını herhangi bir görevi yerine getirmeyi geciktirme olarak tanımlamakta ve erteleme davranışından daha sonraki süreçte pişmanlık duyulduğunu ifade etmektedir. Erteleme kavramının birçok farklı biçimde tanımları yapılmış olsa da bu tanımlardaki ortak özellik önceliği olan görevlerin yerine önceliği daha az olan bir görevin koyulmasıdır. Bu tanımlardan yola çıkarak erteleme kavramının bilişsel, davranışsal ve duygusal bileşenlerden oluştuğu dile getirilmektedir (Koç, 2023: 4).

Burka ve Yuen (1983) erteleme kavramını yapılması gereken işlerin sonraya bırakılması şeklinde tanımlamaktadır. Bireyin günlük hayatında erteleme kavramını sorunlara neden olan ve olmayan şeklinde ayırması için erteleme davranışının kişide huzursuzluk ortaya çıkarıp çıkarmadığı ölçüt olarak ele alınmaktadır. Erteleme davranışının kişide sorunlara neden olup olmayacağını belirleme konusunda iki faktör dikkat çekmektedir. Bunlardan birincisi çok fazla kaybı olmayan çevresel sonuçlardır. Buna örnek olarak kütüphaneden alınan kitapların geç teslim edilmesi verilebilir. İkincisi oldukça önemli kayıplara neden olan evliliğin bitirilmesi ya da işin kaybedilmesi örnek olarak gösterilebilen çevresel problemlerdir. İkinci erteleme davranışında bulunan kişiler pişmanlık, öfke, çaresizlik gibi içsel sonuçlarla karşılaşmaktadır (Balta, 2023: 24).

Bireylerin ertelediklerini söylemeleri imkansızdır. Bunu söyleyen kişi büyük ihtimalle yalan söylemektedir. Bireylerin zayıf yönleri ertelemeye bulunmalarına sebep olmaktadır. Tüm bireyler yapması gereken işleri zaman zaman ertelemektedir. Çalışanlar yerine getirmeleri gereken işleri, ev hanımları ev işlerini, öğrenciler ise ders ve ödevlerini daha vakti olduğunu söyleyerek belirli bir süre sonrasına bırakmakta ve bu süre giderek uzamaktadır. Bu erteleme davranışlarından dolayı ilişkilerde, meslek hayatında ve ders başarısında problemler görülmektedir. Farran (2004) kişilerin erteleme davranışından sonra sonuçla karşılaşmaktan korktuğunu veya erteledikten sonra işi gerçekleştirmek için büyük çaba sarf etmesi gerektiğini söylemektedir (Kahraman, 2023: 26).

Günlük hayatta herkes hayatının belirli bir döneminde bazı şeyleri geciktirmektedir. Bu bazen bir telefon görüşmesi, yapılması gereken fatura ödemesi ya da bir ödev olabilir. Yapılması gereken işleri son ana ertelemek, kişide panik ve stresin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Erteleme davranışı gündelik hayattaki kararlarda olduğu gibi önemli kararlarda da görülebilmektedir. Yapılması gereken görevden kaçınmak ve onu tamamlamamak şeklinde ifade edilen erteleme kavramı bireyin yerine getirmesi gereken işleri geciktirmesi ve biriktirmesi nedeniyle kişide huzursuzluk ve olumsuzluklar ortaya çıkmaktadır (Feyzioğlu, 2023: 6).

Cattell (1962) hiyerarşik ilişki kuramında erteleme kavramının üst düzey kişilik yapısıyla etkileşim içinde olan alt düzey bir kişilik özelliği şeklinde tanımlamaktadır. Genellikle yapılan araştırmalar üst düzey kişilik yapısının sorumluluktan oluştuğunu göstermektedir. Yapılan birçok araştırma üst düzey kişilik yapısının daha fazla değişkenle ilişkili olduğunu, alt düzey kişilik özellikleriyle ilişkili değişkenlerin daha az olduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan çalışmalar erteleme kavramının birçok değişkenle ilişkisi olduğunu da belirtmektedir. Bu ilişkilerin var olması ertelemenin sınırlı sayıda değişkenle beraber ele alınmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle bu çalışmalar erteleme kavramının daha fazla kavramla ilişkisinin incelemesi açısından oldukça önemlidir (Özer ve Altun, 2013: 47-48).

Erteleme davranışının kişinin hayatında görülen en belirgin etkileri planlama sürecinde ve yapılan plana sadık olma konusunda yaşanan zorluklarla gözlemlenmekte ve bu durum karar verme sürecini de etkilemektedir. Bu konuda çalışmaları olan Miligram (1991) erteleme davranışının temellendiği dört faktörden bahsetmektedir. Bunları geciktirilmiş eylem, kişinin ürettiği ürünün standartların altına kalması, kişi tarafından önem atfedilen görev ve görevin neden olduğu duygusal karmaşıklılıktır (Kaya, 2023: 37).

Ekşi ve Dilmaç (2010) erteleme davranışını akılcı olmayan davranış ve gerekli olmayan gecikme olarak tanımlamaktadır. Erteleme davranışında nerede bulunulduğu ve yapılma sıklığı kişiden kişiye değişmektedir. Birey yalnızca yaşamın tek bir alanında ertelemeye bulunabileceği gibi yaşamın tüm safhalarında da ertelemeye bulunabilmektedir. Aynı zamanda erteleme davranışının farklı boyutlarda ortaya çıktığı görülmektedir. Temel olarak erteleme davranışı iki şekilde ele

alınmaktadır. İlki bireyin yaptıklarının bilincinde olarak erteleme davranışını seçmesi şeklinde gerçekleşen bilinçli ertelemedir. Kişi istediği zaman erteleme davranışını bırakabilmekte ve bu davranışı engelleyebilmektedir. İkinci erteleme türü ise bilinçsiz ertelemedir. Kişi bu durumda erteleme davranışında bulunduğu farkına varamadığı için erteleme davranışını engelleyememektedir (Özdemir, 2023: 18).

Erteleme davranışında bulunanlar incelendiği zaman kişilerin iki tutum ve davranışa sahip olduğu görülmektedir. Bunlar ertelemenin doğuracağı sonuçlardan kaçmak ve ertelenen davranışın giderilmesi için gösterilen fazla çaba olarak ifade edilmektedir. Ferran (2004) erteleme veya erteleme davranışından kaçmanın tek yolunu suçlama olarak ifade etmektedir. Performansa önem verilen kültürler kişinin zamanını nasıl değerlendirdiğine önem vermektedir (Kandemir, 2014:56).

Erteleme davranışı ile ilgili yapılan bir çalışmada ertelemeye bulunan kişilerin davranış örüntülerinin ikiye ayrıldığı görülmektedir. İlk grupta bulunanlar pasif ertelemeciler karakteristik şekilde karar alma davranışını geciktirmekte ve bu kişiler son ana kadar görevlerini erteleme eğilimi göstermektedir. Aktif ertelemeciler ise görevlerini yapma ile ilgili kararları bilerek ve isteyerek ertelemektedir. Bunun sayesinde üzerlerinde zamansal bir baskı yaratarak bunu motivasyon aracı olarak işlerini tamamlama konusunda kullanılmaktadırlar. Böylelikle son anda tatmin edici sonuçlar elde etmiş ve erteleme davranışını işlevselleştirmiş olurlar (Ergür, 2021: 7).

Grund ve Fries (2018) erteleme durumunun irrasyonel olmadığını fakat kişilerin kişisel değerleri ve temel gereksinimleri ile uymayan amaçları gerçekleştirme konusunda ısrarcı olmaları durumunda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Rorer (1983) ertelemenin genelde durumun ikinci veya üçüncü sonucu olduğunu ifade etmektedir. Rorer (1983) başarısızlık durumu kadar başarının sonucunda ne olacağının düşünülmesinin de ertelemeye neden olabileceğini ifade etmektedir. Rorer bu duruma karşı cinse açılmayı düşünen kişiyi örnek göstermektedir. Kişi karşısındaki kişinin kabul etmesinden korktuğu gibi kabul ettikten sonra ne olacağını, ne konuşacağını bilemediği için de korkmakta ve erteleme davranışında bulunmaktadır (Feyzioğlu, 2023: 7).

Erteleme kavramının son zamanlarda üzerinde daha çok durulan bir konu haline gelmesinin nedeni endüstriyelleşme olarak ifade edilmektedir. Üretim ve rekabetteki artış zamanın önemini arttırmaktadır. Bu nedenle erteleme ve erteleme davranışının zaman kaybına neden olduğu birçok araştırmacı tarafından desteklenmektedir. Teknolojinin ve teknolojik araçların her geçen gün daha da geliştirilmesi, dikkatin dağılmasına ve yapılması gereken işlerin sonraya bırakılmasına, ertelenmesine neden olmaktadır (Özdemir, 2022: 3).

Knaus (1998) erteleme kavramını zamanında yapılması gereken işleri nedensiz olarak geciktirme ya da son ana bırakma olarak tanımlamaktadır. Ayrıca bu davranışta bulunan kişiler, bu davranışın altında yatan nedenlere bütünüyle anlam veremediklerini ama erteleme davranışında bulunduklarının bilincinde olduklarını dile getirmektedir. Erteleme süreci rahatsızlık duyma, hareketsizlik gibi farklı derecelerde ve yoğunluk düzeylerinde ortaya çıkmaktadır. Knaus (1998) rahatsızlık düzeyinde ortaya çıkan erteleme davranışının bir düzeye kadar görmezden gelindiğini, bu rahatsızlığın bireylere zarar verebileceğini fakat bunu düzeltme olanağının olduğunu belirtmektedir. Hareketsizlik durumunda ise bireylerin birçok sorumluluktan kaçma eğiliminde olduğunu söylemektedir. Bireyin bu düzeyde harekete geçmek için yeterli düzeyde yeteneğe sahip olmadığını hissettiğini ve sürekli olarak erteleme davranışında bulunduğunu ifade etmektedir. Knaus (1998) bu durumu kronik erteleme olarak tanımlamaktadır (Çakıcı, 2003: 4-5).

Milgram (1991) ertelemeyi hayattaki çeşitli alanlarda karar vermek, önceliklerini belirlemek, plan ve program yapıp bunlara bağlı harekete geçmekle ilgili olarak kaygının yaşam kaynağı olan

bir yaşam şekli olarak ortaya çıkan tutumlar şeklinde tanımlanmaktadır. Literatür araştırıldığında erteleme kavramıyla ilgili en fazla tanımın Miligram tarafından yapıldığı görülmektedir (Sevilmiş, 202: 9). Burka ve Yuen (2008) erteleme davranışını işleri sonraya bırakma olarak tanımlamaktadır. Kişide sorunlara neden olan erteleme davranışını, sorun yaratmayan erteleme davranışından ayırmak için ertelemenin kişide sıkıntıya neden olup olmadığı temel ölçüt olarak ele alınmaktadır (Yıldız, 2015: 9).

Erteleme bir görevi zamanında yerine getirmeme olarak tanımlanmaktadır. Görevi geciktirme kişinin denetimi altında olmak zorundadır. Kişinin denetimi altında olmadığı kişi kendi isteğiyle erteleme ya da kendini motive etme konusunda başarılı olamamaktadır. Diğer yandan Sabini ve Silver(1982) son zamana kadar ertelenen her davranışın erteleme olduğunu söylemektedir. Fakat kişi erteleme davranışında mantıklı bir nedenle bulunuyorsa ve o görevi yerine getireceğine inanıyorsa bu duruma erteleme demek doğru olmayacaktır. Bu davranışın erteleme olarak kabul edilebilmesi için mantıklı bir nedenin olmaması ve bu erteleme davranışının kişiyi küçümsemeyecek kadar sıkıntıya sokması gerekmektedir (Akdoğan, 2013: 10).

Lay (1986) ertelemeyi mantıksız nedenlerle yapılması gereken işi geciktirmek olarak tanımlamaktadır. Neenan (2008) ise erteleme kavramını yapılması gereken işin sonraya bırakılması nedeniyle negatif sonuçların meydana gelmesi olarak tanımlamaktadır. Senecal, Koestner ve Vallarand (1995) ise yapılması gereken işin geciktirilerek bitirilmemesi, gereken süre içinde bitirilmediği için de güdülenme düşüklüğüne yol açması olarak ifade etmektedir(Özzorlu, 2018: 9). Tuckman (1991), erteleme kavramını öz düzenleme performansının yokluğu ve eksikliği olarak tanımlamaktadır. Tuckman ve Sexton (1989) ise erteleme kavramını bireyin kontrolünde olan bir davranış geciktirmesi ya da bu davranıştan tamamen kaçınması olarak tanımlamaktadır (Çakıcı, 2003: 6).

Erteleme davranışında iki bakış açısı dikkat çekmektedir. Kimi araştırmacılar erteleme davranışının bir kişilik özelliği olarak ortaya çıktığını savunmaktadır. Kimi araştırmacılar ise erteleme davranışının kişinin içinde bulunduğu aile ve çevre ortamındaki koşullar ve şartlara verdiği tepki şeklinde ortaya çıktığı görüşündedir. Steel (2010) kişilik özelliği olan alışkanlık, dürüstlük ve yetkinliğin erteleme ile ilişki içerisinde olduğunu söylemektedir. Fakat yapılan bazı çalışmalar erteleme davranışının tembellik, değersizlik, özgüvensizlik gibi sonuçlara neden olduğunu dile getirmektedir (Berk, Altunışık, Eskiler ve Sarıkay 2021: 615).

3.3. Erteleme Davranışının Nedenleri

Erteleme davranışının nedenleri konusunda alanyazın incelendiğinde kişinin zamanı yönetmede sorun yaşaması, önceliklerini belirleyememesi, verimli ders çalışma alışkanlıklarını kazanamamış olması gibi nedenlere rastlanmaktadır. Akademik erteleme konusunda yapılan çalışmalarda ertelemenin motivasyonel bir sorun olduğu ortaya çıkmaktadır. Ertelemenin temelinde bir güdülenme sorunu olduğu, kişilerin erteledikleri eylemler ile aktif biçimde ilgilenemedikleri bunun yerine diğer aktivitelerle ilgilendikleri ileri sürülmektedir. Güdülenme ile ilgili faktörler öğrencilerde akademik ertelemenin oluşmasına neden olmaktadır. Öğrenciler enerjilerini boş zaman aktivitelerine yönelik belirledikleri amaçlara odaklayıp akademik görevlerini yerine getirmekten uzaklaşmaktadır. Bu durumda öğrenciler öğrenme için gerekli olan çalışma disiplininin yararlanamamaktadır (Ayyıldız, 2016: 42).

Erteleme davranışının nedenleri incelendiği zaman pek çok neden ortaya çıkmaktadır. Genellikle kişilik ve görev özellikleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Steel(2007), erteleme ile

kişilik özelliklerinin güçlü bir bağla bağlandığını ifade etmektedir. Ertelemenin kişilik özelliği olarak görülebilmesi için bireyin erteleme davranışının durum ve zamana göre süreklilik gösterip göstermediği araştırılmalıdır. Erteleme davranışının nedenleri olarak kişiye ait olan akıl dışı davranışlar, depresyon, anksiyete, mükemmeliyetçi olma gibi özellikler sayılmaktadır (Söylemez, 2019: 10).

Bireyin erteleme davranışının nedenleri arasında zamanı etkin kullanmamak, öncelikli plan oluşturmamak, kişisel özellikleri ve çevresel etkenler sayılabilmektedir. Dünyaoğulları (2011) ise insanların ertelemelerde bulunmalarının nedenlerine kişilik özelliklerini, zamanı yönetememeyi, rahatsızlık hissini, yetersizlik algısını ve kapalı olumsuzlaştırmayı örnek göstermektedir (Kahraman, 2023: 26).

Erteleme davranışının nedenleri şu alt başlıklar altında ele alınabilir (Yıldız, 2015: 29);

A) Rahatsızlık Duygusu: Bu kavram yapılması gerekli olan eyleme hissedilen olumsuz duyguları ifade etmektedir. Bireyin yapmak zorunda olduğu eylemlere karşı duyduğu isteksizlik, hoşnut olmama durumu o eylemi gerçekleştirmekten kaçmasına sebep olmaktadır.

B) Kapalı Olumsuzlaştırma: Kişiler bazı davranışları hızlıca yapmaya istekli olurken bazı davranışları ise sonraya erteleme veya başkasına yaptırma eğiliminde olurlar. Bu isteksizlik ertelemenin düzeyinin belirlenmesi ile sonuçlanmaktadır.

C) Zaman Yönetimi: Zamanı doğru yönetememe ertelemenin önemli sebeplerindendir. Bireyin yapması gereken eylemi bir plana bağlı, verimli ve etkin bir çalışma alışkanlığı ile yapamaması kişiyi ertelemeye teşvik etmektedir.

D) Kişilik Özellikleri: Kişinin sahip olduğu akıl dışı inançlar, depresyon, kaygı, mükemmeliyetçilik vb. davranışlar kişiyi erteleme davranışında bulunmaya itmektedir.

Erteleme ile ilgili yapılan araştırmalar ertelemenin birkaç nedeni olduğunu ortaya çıkarmıştır. Zayıf zaman yönetimi, motivasyon eksikliği, konsantre olamama, endişe, kişisel sorunlar, korku, örgütsel becerilerdeki eksiklik, gerçek dışı beklentiler bu nedenlerden bazılarıdır. Ayrıca erteleme kişinin kendini değerli görme ve kendine değer verme gibi duygularını koruyabilmek için kullandığı bir mekanizma olarak da görülebilmektedir (Gündoğdu, 2021: 10).

Ertelemenin çevresel faktörlere bağlı nedenlerine bakıldığında kişinin çocukluk döneminden nasıl yetiştirildiği kişinin neden erteleme davranışında bulunduğunu açıklamaktadır. Missildine (1963) kişinin çocukluk döneminde sevgi ile büyütülmesi yerine talepler ya da onaylanma ile büyütüldüğünde işini yerine getirmediği zaman kendini değersiz hissettiğini söylemektedir. Bu şekilde büyüyen çocukların ilerideki zamanlarda kendisinden çok fazla iş istendiğinde bunu yerine getirmek yerine erteleme davranışında bulunduğu görülmektedir. Ayrıca ailenin çocukları için beklentilerinin yüksek olması da ertelemeyi arttırmaktadır. Bu ailelerde çocuk kendinden beklenen bu yüksek beklentiden kaçmak için ertelemelerde bulunacaktır (Terzioğlu, 2022: 8).

Ertelemeden kaçınmak için tembellik ve dayanıklılıkla savaşıma gücüne ihtiyaç duyulmaktadır. Direnç düzeyi düşük olan bireyler baskıyı kabul etme konusunda uzun süre direnmektedir. Buna karşın dayanıklılık düzeyi yüksek kişilerin bilgi kaynaklarını araştırma, gerektiğinde yardım isteme, ne edeceklerini bilme ve kendisini kontrol altında hissetme ihtimallerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu kişiler sağlıklı olma ve zor koşullarla baş etme konusunda motivedirler. Böylelikle durumlarını iyileştirmeye devam etmektedirler (Aytekin, 2023: 4).

Erteleme davranışında bulunan kişilerin verilen görevi kısa sürede yerine getirme konusunda oldukça iyimser olduğu ve bireyin her şeyin kontrolü altında olduğuna dair güvencesinin olduğunu

söyleyen Devi ve Puhull (2017) bireyin son ana kadar ertelemesinin nedeninin bireyin yalnız baskı ortamındayken iyi çalıştığı gibi yanlış bir düşünceden kaynaklandığını dile getirmektedir(Feyzioğlu, 2023: 11).

Kişilerin yapmaktan hoşlandığı veya yapmaktan hoşlanmadığı davranışlar her zaman var olmuştur. Kişilerin yapmaktan hoşlandığı görevleri yerine getirirken oldukça hızlı davrandıkları görülmüştür. Fakat yerine getirmek istemedikleri işlerin yapılmasında ise acele etmedikleri fark edilmiştir. Bazıları ise bu görevleri başkasına yaptırma eğilimindedir. Birey bir işi yaparken o işe ne kadar isteksizse ertelemede bulunması da o denli fazla olmuştur. Bireyin gerçekleştirmek istediği görevi yerine getirmek için de kendini motive edebileceği görülmüştür. İstemediği görevlerde ise birey görevi yerine getirmek için çaba sarf etmemektedir. Ayrıca gerçekleştirilmesi gereken görevin yerine getirilmemesi, görevin tamamlanmaması göreve karşı olan isteksizliği de arttırmaktadır. Ortaya çıkan bu isteksizlik motivasyon eksikliğine yol açmakta ve bu da erteleme davranışına neden olmaktadır (Cerit, 2019: 28).

Emmet (2004) erteleme davranışının sebeplerini altı başlık altında ele almaktadır. Ertelemenin öne çıkan nedeninin yapılan işin sevilmemesi olduğunu söylemektedir. Fakat kişinin hayatı boyunca hoşuna gitmeyen, sıkıcı olan işlerle uğraşması da gerekebilir. Bireyin sevmediği, ilgi duymadığı veya dikkatini çekmeyen işleri yapmak zorunda olması bireyde isteksizlik ve ilgisizliğe neden olmaktadır. Bu isteksizlik ve ilgisizlik erteleme davranışının ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Kişiler sevmediği ve ilgi duymadığı işlere değil devam etmekte, başlamakta bile zorluk çekmektedir. Sonuç olarak bireyde devamlı bir erteleme davranışı görülmektedir. Öğrencilerle ilgili Özer (2007) yaptığı çalışmada öğrencilerin %52 oranında erteleme davranışında bulunduğunu tespit etmiştir. Balkıs ve arkadaşları(2006) ise bu oranı %23 olarak bulmuşlardır (Cerit, 2019: 30). Diğer bir neden ise yazılı sınavlara çok önceden çalışmayı istemek veya teslim süresine daha çok zaman kalan bir ödevi günler öncesinden yapmaya çalışmak gibi söz konusu olan işin uzun vadede sonuçlanmasından ortaya çıkan güdülenme eksikliğidir. Mükemmeliyetçilik de önemli erteleme nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler de yaptığı işin en iyisini yapma, en doğru kararı verme, hiç hata yapmama, her işi aynı anda gerçekleştirme gibi nedenlerle işlerini erteleyebilmektedir. Başarılı olma korkusu yaşayan bireyler de bu başarının sorumluluklarının ağır olduğunu, başarının sürekli olması gerektiğini ve kendisinden beklenenin artacağını düşünülmesi de erteleme davranışında bulunmasında etkili olmaktadır. Diğer yandan kişilerin iş hayatındaki yoğunluğu ve iş yükü altındaki zor şartlar da kişiyi erteleme davranışına itmektedir (Akdoğan, 2013: 11-12)

3.4. Erteleme Davranışının Boyutları

Literatüre genel olarak bakıldığında erteleme davranışının boyutları üç başlık altında ele alınmıştır. Bunlar ertelemenin bilişsel boyutu, duygusal boyut ve davranışsal boyutudur. Miligram (1991) erteleme davranışını tanımlarken erteleme davranışının davranışsal, bilişsel ve duygusal boyutlarından bahsetmektedir. Buna göre ertelemenin dört unsuru bulunmaktadır. Bunlar; geciktirilen davranış dizisi, önemli olarak algılanan görev, yetersiz davranışsal bir ürünle sonuçlanması ve sonucunda yaşanan duygusal karmaşadır. Knaus (2000) ise erteleme davranışı sürecini ele alırken sıralamada tekrar ertelemenin bilişsel ve davranışsal boyutunu ele almaktadır. Görevden kaçınmaya istekli olmak, ertelemeye karar vermek, başka bir zamanda yerine getireceğine söz vermek, ertelemek için mazeret bulmak ve suçlanmaktan kaçınmak için kendini suçsuz çıkarmaya çalışmak yer almaktadır (Söylemez, 2019: 13)

3.4.1. Bilişsel Boyut

Erteleme kavramının bilişsel boyutunda bireyin amaç ve niyeti doğrultusunda davranışlarında uyumsuzluk olması gerektiği belirtilmektedir. Bu boyutta kişi önceliği olan görevi daha sonra yapmak için önceliği daha az işlere daha fazla zaman ayırmaktadır. Kişinin görev ve sorumluluklarıyla alakalı akılcı olmayan inançları ve korkusunun erteleme kavramı ile ilişkisi olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle yapılması gereken görev ve işe yüklenen ödevin hatasız yapılması, kişinin yetersiz olduğunu düşünmesi, başarılı olamayacağını düşünmesi gibi anlamlar kaygı düzeyini arttırmakta ve kişi sorumluluğunu yerine getirmekten uzaklaşmaktadır (Yalçın, 2023: 14).

Bilişsel boyut niyet ve davranış tutarsızlığından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel boyut amaçlanan davranış ile yapılan davranış arasındaki farklılığı ifade etmektedir. Erteleme davranışını doğrudan veya dolaylı etkileyen birçok davranış bulunmaktadır. Zaman inançları, irrasyonel inançlar, dışsal yükleme stilleri en önemlileri olarak görülmektedir (Usta, 2023: 29).

3.4.2. Davranışsal Boyut

Yapılması gereken işin tamamlanması için ayrılan sürenin başka işlere ayrılması veya ertelenen bir davranış için belirli bir süre ayrılmaması durumudur. Bu boyutta zaman gereksiz olarak harcanmakta, kişinin planladığı işten kaçınmak amacıyla farklı faaliyetlere zaman ayırdığı görülmektedir (Özzorlu, 2018: 11).

Davranışsal boyutu tanımlarken bazı araştırmacılar geciktirilen ya da ertelenen işin başlatılması, devam ettirilmesi ve tamamlanmasını ele almıştır. Bazıları ise erteleme kavramını yapılması gereken işin tamamlanmasının çok uzun sürmesi olarak tanımlamaktadır. Bazı araştırmacılar ise erteleme kavramını, belirli bir sürede yapılması gereken davranışı geciktirmek ya da tamamlamamak olarak ele almaktadır. Bir kısım araştırmacılar ise ertelemeyi yalnız geciktirmek ya da tamamlamak olarak değil aynı zamanda işi yapmaktan oyalanma, işi yaparken yavaş davranma olarak ifade etmektedir. Bu geciktirme davranışına örnek olarak kişinin yapması gereken işten kaçmak için televizyon izlemesi gösterilebilir. Araştırmacılar kişinin işlerini seyrek olarak ertelediğinde bunun erteleme olmadığını ama bunun bir alışkanlık düzeyinde sık sık tekrarlandığında erteleme olduğunu belirtmektedir. Sonuç olarak bu boyut belirli bir zaman aralığında yapılması gereken işi oyalanarak başlatmamak, sürdürmemek ve tamamlamayı alışkanlık olarak geciktirmek eğilimi olarak tanımlamaktadır (Çakıcı, 2003: 6-7).

3.4.3. Duygusal Boyut

Erteleme davranışında bulunan kişiler, davranışlarının durumu değiştirmeyeceğini düşünebilmekte ve bundan dolayı duruma gösterdikleri duygusal tepkilerini yönetmeye odaklanmaktadır. Bu durumla başa çıkabilmek için duygu odaklı bir eğilim içerisindedirler. Duygusal boyut, erteleme sonucu bireylerin yaşadığı kaygı, pişmanlık, depresyon vb. duyguları içermektedir. Çakıcı (2003), duygusal boyutu kişinin yerine getirmesi gereken işe başlamaması, devam etmemesi ve tamamlayamaması nedeniyle sıkılması şeklinde tanımlamaktadır. Binder (2000), kişinin yerine getirmesi gereken işleri ertelediğinin farkında olduğunda suçluluk, utanma, paniklik, gerginlik, kendini reddetme gibi duyguların ortaya çıktığını söylemektedir. Knaus (1998) erteleyen kişilerde bu erteleme davranışının depresyon, kızgınlık ve hayal kırıklığına neden olduğunu belirtmektedir (Söylemez, 2019: 14-15).

Ertelemenin duygusal bileşenlere sahip olması bazı araştırmacıların dikkatini çekmektedir.

Solomon ve Roothblum (1984) ertelemenin duygusal boyutunu kişinin belirli bir sürede yerine getirmesi gereken görevi yapmaması, devam ettirmemesi ve tamamlamaması sonucunda sıkıntı içine girmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle yapılan çalışmalarda ertelemenin kişisel rahatsızlığı dikkate alınmaktadır. Bundan dolayı çalışmalarda erteleme kavramının kaygı ve endişe ile ilişkisi ele alınmaktadır. Bu boyutu ele alan araştırmacılar kaygı ve endişe kavramlarının erteleme ile ilgili en olumsuz duygular olduğunu ifade etmektedir (Uzun ve Demir, 2015: 109).

İnsanların erteleme davranışından sonra görülen duyguları ertelemenin duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Bu duygular arasında kaygı, üzüntü, pişmanlık sayılabilmektedir. Knaus (1998) ertelemenin duygusal boyutunda kişiye verilen göreve başlanılamaması başlanılsa da tamamlanamamasının kişinin günlük hayatında sıkıntı ve kaygı duymasına neden olduğunu aktarmaktadır. Binder (2000) ertelenen görevin ve ertelemenin yoğunluğunun kişide oluşan şiddeti etkilediğini dile getirmektedir (Kahraman, 2023: 26).

3.5. Erteleme Türleri

Literatürde erteleme dört tür olarak ele alınmaktadır. En sık görülen erteleme türü ödevlerini yapma, sınavlara çalışma gibi yapılmasının gerekli olduğu akademik görevleri yapmamak veya son dakikaya bırakmak olan akademik ertelemedir. Günlük işlerle ilgili bir program yapmak ve bu işleri doğru gerçekleştirmekte zorlanmak ile ilgili olan erteleme türü ise rutin işlerdeki ertelemedir. Farklı seçeneklerle karşılaşıldığında ve belirli bir zaman içinde karar vermenin amaçlı şekilde geciktirilmesini kapsayan erteleme türü karar vermeyi erteleme olarak ifade edilmektedir. Diğer türü ise bireyin hem karar vermesi hem de yerine getirmesi gereken işleri ertelemesini kapsayan kompulsit ertelemedir (Aytekin, 2023: 6).

Kısacası akademik erteleme; ödevleri yapmayı veya sınavlara hazırlanmayı son ana bırakmak, genel veya rutin erteleme; birçok hayat rutininin yapılmasını planlama ve bu plana uymada yaşanan zorluk, kararsal erteleme; birçok hayat şartında yerinde ve zamanında karar verememe, kompulsit veya işlevsel olmayan erteleme; aynı bireyde davranışsal ve karar vermeyi ertelemenin bir arada bulunması olarak ifade edilmektedir. İlk iki erteleme türü görevden kaçınmaya diğer erteleme türleri ise karar vermekten kaçınmaya atıfta bulunmaktadır (Yılmaz, 2023: 6).

3.5.1. Akademik Erteleme

Akademik erteleme ertelemenin ders çalışma ve öğrenme ile alakalı olan etkinlik ve faaliyetleriyle sınırlandırılmıştır. Akademik erteleme eğitim ve öğrenme ile ilgili yapılması planlanan veya yapılması yönünde karar verilen etkinlik ve faaliyetleri ertelemek ve bu geciktirmenin olumsuz sonuçlar doğuracağının bilincinde olmak şeklinde ifade edilmektedir (Sevilmiş, 2021: 10).

Akademik erteleme, erteleme davranışının eğitim hayatında görülmesi olarak tanımlanmaktadır. Senecal, Julien ve Guay (2003) akademik erteleme kavramının mantıksız nedenlerle akademik görevlere başlamayı ya da görevi tamamlamayı sonraki bir tarihe ertelemek olarak tanımlanmaktadır. Solomon ve Roothblum (1984) akademik erteleme kavramını akademik ödev ve görevlere başlama, hazırlama ve tamamlama işlerinin geciktirilmesi olarak ele almaktadır. Yapılan çalışmalar öğrencilerde %44 oranında dönem ödevini yazma, %27 okul sınavlarına hazırlanma, %30.1'inin okuma ödevlerini yerine getirme ve %10.2'sinin okullardaki etkinliklerde bulunma konularında erteleme davranışında bulundukları yönündedir (Aydın ve Koçak, 2015: 19).

Akademik erteleme davranışı iki alt başlıkta incelenmektedir. Bunlardan ilki genele yayılan

akademik görev ve sorumlulukların geciktirilmesi ikincisi bu görev ve sorumlulukların geciktirmesi sonucu oluşan stres ve kaygıdır. Akademik erteleme davranışını oluşturan unsurların başında kişinin hazırlık, plan ve programlarının olmaması ile performans eksikliği gelmektedir. Öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının performans üzerine etkisinin olduğu ve literatürde akademik erteleme ile akademik başarı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Erteleme davranışı sonucunda kaygı ve stres görülen öğrenciler okula uyum konusunda problem yaşamakta, öğrenme süreçlerine aktif katılım sağlayamamakta ve bu kaygı ve stres gündelik hayatlarında da yaşanmaktadır (Kaya, 2023: 38).

Akademik hayatta öğrencilerin başarısızlıklarının en başında akademik erteleme bulunmaktadır. Akademik erteleme bireylerin işlerini planlı veya plansız şekilde geciktirmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bireyler erteleme davranışında bulunduklarında akademik erteleme performansları olumsuz etkilenmektedir (Özdemir, 2023: 21).

Erteleme ile ilgili araştırmalar incelendiğinde araştırmaların birçoğunun öğrenciler ile ilgili olduğu ve bu çalışmaların akademik erteleme üzerine yapıldığı görülmektedir. Senecal, Koestner ve Vallarand (1995) akademik erteleme kavramını, kişinin yapması gereken akademik görevi kaygı en üst düzeye çıkana kadar yerine getirmemesi olarak ifade etmektedirler. Roothblum, Solomon ve Murakabi (1986) ise akademik erteleme kavramını zamanın hepsinde ya da birçoğunda ertelenen akademik sorumluluklar nedeniyle kişinin kaygılanması olarak ifade etmektedir. Erteleme kavramı yalnızca bir görevin geciktirilmesi değil, o görevin geciktirilmesi ile oluşan kaygı ve stres durumlarını da içermektedir. Kaygı ve stres yaşayan öğrenciler akademik olarak başarılı olamamaktadır (Çelikkaleli ve Akbay, 2013: 238).

Literatürde akademik erteleme davranışı ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Pychyl ve arkadaşları (2000) ertelemeye bulunan öğrenciler ve akademik ertelemeye bulunmayan öğrenciler ile yaptığı çalışmada öğrencilerin not ortalamalarında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Tice ve Baumeister (1997) akademik erteleme eğilimi olan öğrencilerin akademik ertelemeye bulunmayan yaşlılarına göre daha çok sağlık sorunu yaşadığını dile getirmektedir. Erteleme davranışının sonuçlarını içsel ve dışsal olarak ayıran çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalarda içsel durumlar pişmanlık, öfke, çaresizlik ve suçlama duygularını barındırmaktadır. Flett ve arkadaşları (1995) kişilerin erteleme davranışında ürettikleri bahanelerin daha sonrasında suçluluk, pişmanlık, hayal kırıklığına neden olabileceğini aktarmaktadır. Van Eerde ve Baumeister (1991) erteleme davranışının başlangıçta verdiği huzurun ilerleyen süreçlerde görülmediğini dile getirmektedir (Balta, 2023: 26).

Mesleki ve sosyal yaşama hazırlanırken öğrenciler için oldukça önemli olan üniversitelerde öğrenciler birden fazla sorumluluk üstlenmektedir. Üniversite öğreniminde öğrencilerin en çok akademik yönde yerine getirmeleri gereken sorumlulukları bulunmaktadır. Fakat birçok öğrenci bu sorumlulukları çeşitli nedenlerle ertelemektedir. Ortaya çıkan bu durum akademik erteleme biçiminde tanımlanmaktadır. Akademik erteleme davranışı, düşük ortalama, okuldan atılma korkusu, disiplin cezası, dersten kalma gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bu davranış özellikle üniversite öğrencilerinde görülmekte ve tüm öğrenciler arasında da giderek yaygınlaşmaktadır (Özer ve Altun, 2021: 46).

Akademik ertelemeye bulunan öğrenciler akademik görevleri yerine getirmek, sınavlara hazırlık yapmak gibi kendileri için üretken görevleri değil akıllı cihazlarla vakit harcamak gibi daha çekici fakat daha az üretken görevlere zaman harcamaktadır. Bu durum daha üretken görevlerin yerine getirilmesini geciktirmekte ve olumsuz sonuçlanacağı bilinmesine rağmen kasıtlı şekilde

akademik görevlerin ertelenmesine yol açmaktadır. Öğrenciler akademik ertelemenin neden olacağı olumsuz durumları bilmelerine rağmen bilerek ve isteyerek akademik görevleri geciktirmektedir (Kızıltan, 2023: 29).

Watson (2011) akademik ertelemenin faaliyetlerin farklı alanlarında oluştuğunu ve bir dizi faktöre sahip olmanın mümkün olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle erteleme davranışının bazı nedenlerini yani görevden kaçınmak, risk almak, başarısızlık korkusu, kontrole karşı isyanlar ile nevroz, uyumluluk, dışa dönüklük ve bilinç arasında ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmasını 349 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Ertelenmenin bu öncülleri ile kişilik faktörleri arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Terazi, 2023: 24).

Öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirmeleri gerekmektedir. Öğrencilerin hem genel hem de akademik erteleme davranışlarında bulunmamaları gerekmektedir. Sorumluluk insanların sahip olduğu insani değerlerin alt boyutlarından biridir. Sorumluluk kavramı, öğrencilerin erteleme davranışında bulunmaması ve sorumluluklarını yerine getirmesi sürecinde önem taşımaktadır. Erteleme davranışının ilk önce akademik alanda görüldüğünü söylemek mümkündür. Akademik erteleme ve kişilik özelliği olarak gösterilen kronik erteleme en yaygın erteleme türleridir. Bu açıdan bakıldığında akademik erteleme, kişilerin zamanının çoğunda akademik sorumluluklarını ve görevlerini ertelemeleri nedeniyle kaygı hissetmeleri olarak tanımlanabilir (Yiğit ve Dilmaç, 2011: 161).

Akademik erteleme davranışı genellikle üniversite öğrencilerinde görülmektedir. Ellis ve Knaus (1977) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %95'inin, Potts (1987) ise %75'inin kendisini ertelemeci olarak gördüklerini dile getirmişlerdir. Akademik erteleme üniversite öğrencilerinde oldukça yaygındır. Bu yaygınlığın öğrencilerin başarısı önünde büyük bir engel olması bu konuda çalışma yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar son derece önemlidir. Bundan dolayı ülkemizde de akademik erteleme üzerine yapılan çalışmalar artmaktadır. Fakat akademik erteleme henüz bütünüyle anlaşılabilen ve fikir birliğine varılabilen bir konu değildir. Akademik ertelemeye yol açan nedenlerin belirlenmesi bu kavramın daha iyi anlaşılmasına ve akademik ertelemenin üniversite öğrencilerinde azaltılmasına fayda sağlayacaktır. Erteleme davranışı birçok nedenden kaynaklanmaktadır. Bunlar güdülenme eksikliği, mükemmeliyetçilik, başarısızlık, umutsuzluk, düşük benlik saygısı, akılcı olmayan inançlar olarak ifade edilebilir (Çelikkaleli ve Akbay, 2013: 239-240).

Yapılan araştırmalar akademik araştırmayı etkileyen değişkenlerle ilgili birçok çalışmanın olduğunu göstermektedir. Bu araştırmaların çoğu kişisel özellikler ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Açıklık, sorumluluk, uyumluluk, dışa dönüklük ve uyumsuzluk özelliklerinden oluşan kişilik özellikleri ile erteleme arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu kanısına varılmıştır. Ayrıca erteleme davranışı ile öz yeterlilik, özgüvenli olma, özsaygı, stresi yönetme, sorumluluk, genel yetkinlik, uyumluluk arasında negatif bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak düşük benlik algısı, sabotaj, şüphecilik, akıl dışı inançlar ve olumsuz değerlendirilme, depresiflik, kaygı, stres ve akademik erteleme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. (Aydın ve Koçak, 2015: 20).

3.5.2. Kararsal Erteleme

Kararsal erteleme, bireyin farklı durumlarla karşılaştığı zaman ve çatışma durumu söz konusuysa karar vermeyi ertelemesi olarak tanımlanmaktadır. Ferrari (1992), erteleme kavramını yerine getirilmesi gereken görevleri zaman varken son dakikaya kadar geciktirmek olarak

tanımlamaktadır. Miligram ve Tenne (2000), ertelemenin genel tanımı yapılırken karakteristik bir şekilde ya da davranışsal tutumla geciktirmeye eğilimli olmak ya da işleri tamamlamaktan kaçınmak olarak ifade etmektedirler. Ferrari (2000), yaptığı araştırmada kararsal erteleme davranışında bulunmanın sebebini benlik saygısı ve bıkkınlık eğilimi olarak görmüştür. Bıkkınlık, dikkat bozuklukları ve düşük düzeydeki benlik saygısının erteleme davranışı ile yakın ilişki içinde olduğunu öne sürmüştür. Kararsal erteleme ya da karar vermeyi erteleme, belirli bir zamanda karar verme sürecinde bilerek ve isteyerek geciktirmek şeklinde tanımlanabilir. Kararsal erteleme gecikmenin sonucu olarak kişide rahatsızlığa ya da işlev bozukluğuna yol açabilmektedir. Karar vermeyi geciktiren kişiler görevini yerine getirip getirmeme ya da görevi ne zaman yapacakları konusunda karar veremezler. Yapılan araştırmalar sonucu bu kararsızlığın kararsal erteleme olarak tanımlanabileceği ortaya çıkmaktadır (Kazaz, 2021: 15).

3.5.3. Günlük Erteleme

Ya Günlük erteleme, günlük yerine getirilmesi gereken görevleri programlama ve zamanında yerine getirmede zorlanma olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kararının sonucunun iyi olmayacağını tahmin edebilmesine karşın, diğer alternatiflere önem vermeden bir görevi ya da davranışı kendi isteğiyle yerine getirmemesidir. Erteleme, kişinin yerine getirmek zorunda olduğu görevleri yapmayarak geciktirmek ve görevi zamanında yerine getirmek için zorlandığı için oluşan güdülenme eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Gündoğdu, 2021: 12).

3.5.4. Kompulsit Erteleme

Bireyin karar vermesi gereken ve yerine getirmesi gereken görevleri geciktirmesi olarak tanımlanmaktadır. Lay (1987) üniversite öğrencileriyle ve öğrenci olmayan topluluklarla yaptığı çalışmada dört tane ertelemeci türü olduğunu öne sürmüştür. Bu dört grubun birbirine benzer ve birbirinden farklı özellikleri olduğunu ortaya atmıştır. İlk grubun kendisiyle ilgilenen ve bağımsız bir grup olduğunu ve bunların öz farkındalıklarının yüksek, farklı kişilerin görüşlerine daha az önem verdiklerini söylemiştir. İkinci grubun öz farkındalıklarının yüksek ama başka kişiler tarafından yönlendirilen, reddedilme hassasiyetlerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Üçüncü grubun asil olduğunu söylemiş ve dördüncü grubun enerjilerinin, özgüvenlerinin düşük ve bilişsel başarısızlıklarının yüksek olduğuna yer vermiştir (Söylemez, 2019: 18).

Kişinin genel özellikleri haline dönüşen erteleme, araştırılması gereken bir durumdur. Bu erteleme türündeki sorun genelleşerek kronik bir hal almıştır. Görevlerin geciktirmesi devamlı bir davranışa dönüşmüş ve bu durum sürekli tekrarlanan bir durum haline dönüşmüştür. Bu durum kronik erteleme olarak da ifade edilmektedir (Usta, 2023: 30).

3.6. Erteleme Davranışını Açıklayan Kuramlar

3.6.1. Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuram erteleme eğilimini açıklayan ilk kuramdır. Bu kuramda bulunan kaçınma davranışı erteleme davranışı ile ilişkilidir. Kişi kaygı duyulan bir olay veya davranış karşısında kaçınma davranışını savunma mekanizması olarak görmektedir. Psikoanalitik kuramda egonun tehdit altında olması durumunda erteleme davranışı devreye girmekte ve egoyu muhafaza etmektedir (Yalçın, 2023: 23).

Freud yarım kalan işlerden egonun rahatsız olduğunu bu nedenle kişinin savunma mekanizmasının kaygılı durumlardan kaçma nedeniyle erteleme davranışında bulunduğunu ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle erteleme, egonun kendisini koruma için oluşturduğu mekanizma olarak tanımlanmaktadır. Ancak bu savunma mekanizmaları kaygıyı tamamen yok etme konusunda yetersiz kalmaktadır (Terazi, 2023: 16).

Demir (2018) insanların egolarına gözdağı veren sorumlulukları erteleme isteği duyduklarını söylemektedir. Erteleme davranışından sonra görülen duygular kişinin benliğiyle ortaya çıkan savunma sistemi olarak ifade edilmektedir. Aydoğan (2008) ise kişilerin erteleme davranışında bulunarak yetersizlik algısıyla karşılaşmayı da geciktirdiğini ifade etmektedir. Ayrıca bazı zamanlarda fiziksel rahatsızlıkların erteleme davranışında mazeret olarak sunulduğu görülmektedir. Gençtan (2002) duygu durum bozukluğu bulunan bireylerin erteleme davranışında bulunma düzeylerinin arttığını ve çekimser eylemlerde bulunduklarını ifade etmektedir (Kahraman, 2023: 30).

3.6.2. Psikodinamik Kuram

Araştırma sonuçları, kişinin erteleme davranışında otoriter ebeveynlerin tutumlarının rolünün yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ferrari ve Olivetti (1993) 84 kız üzerinde bir araştırma yapmışlar ve bu çalışmada katılımcıların erteleme davranışlarına verdikleri puanlar ile ailelerinin otoriter tutumları arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca bu kişilerin annelerinin kararsız bir kişiliğe sahip olduğu ve kendilerinin bastırılan öfke düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu söylemiştir. Erteleme davranışında bulunan bu katılımcıların kararsız bir anne ve otoriter bir baba tarafından büyütüldüğü bu nedenle bu kişilerin içinde bulundukları ortamla baş edebilmek amacıyla pasif saldırganlık stratejisi benimsedikleri açıklanmaktadır (Çakıcı, 2003: 19).

Psikodinamik kurama göre kişinin erken çocukluk hayatı erteleme davranışında bulunup bulunmamasında etkilidir. Bu kuram ayrıca erken çocukluk travmalarının da erteleme davranışında etkili olduğunu söylemektedir. Ayrıca akademik ertelemelerde ailelerin çocuklarına karşı otoriter, korumacı, mükemmeliyetçi tarzdaki yaklaşımları da akademik erteleme davranışının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durumlar da çocuklarda kaygının oluşmasına ve erteleme davranışı tutumu içine girmelerine sebep olmaktadır (Özdemir, 2023: 19).

3.6.3. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram bireylerin bir işi tamamlayamadıklarında ceza verilmesinin açıklanabilir olduğunu fakat bu işin hangi sebeple tamamlanmadığına cevap vermenin zor olduğunu söylemektedir. Ek olarak birçok davranışsal yapının erteleme kavramını açıklama konusunda yararı olduğunu dile getirmektedir. Davranışçı kuram yaklaşımlarından biri olan pekiştirme kuramı bir tutumun pekiştirildiği için ortaya çıktığını anlatmaktadır. Bu nedenle erteleme davranışında bulunan kişi iki nedenden dolayı erteleme davranışında bulunmaktadır. Bu nedenlerden ilki bireyin geçmişindeki erteleme davranışının pekiştirildiği, ikincisi ise çalışmaktan daha çok pekiştirilen tutumların var olduğudur. Birey bunları gördüğü için erteleme davranışında bulunmaktadır (Yıldız, 2015: 12).

Erteleme davranışı sonucunda kişi keyif verici durumu tercih etmekte ve yerine getirmek zorunda olduğu görevden kaçınmaktadır. Böylelikle bu durum kişi için ödül haline dönüşmektedir. Bir başka yönden kişi görevi yerine getirme ihtimalinde bulunan başarısızlıktan kaçınmış olmaktadır (Usta, 2023: 25).

Davranışçı yaklaşım erteleme konusunda göreve başlama veya göreve başlama arasında yer alan karar verme sürecini ele almaktadır. Bu önemli karar kişinin harekete geçip o anda o görevi yapıp yapmaması konusunda önemlidir. Farklı nedenlerle çalışmaya başlamamak için bahaneler üreten bu kişilerin kararları da büyük ihtimalle işi geciktirmek yönünde olmaktadır. Davranışsal yaklaşım kişilerin bu kararlarla karşı karşıya kalmamak için en iyi yarar stratejisinin “Simdi başla” stratejisi olduğunu savunmaktadır. Bu durumda kişi isteklik ekseninden sıyrılarak görevin davranışsal kısmını gerçekleştirmek için adım atmış olacaktır (Toker, 2014: 31).

Davranışçı kurama göre uyarıcı ve davranış arasında bulunan bağ öğrenmenin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Davranışçı kuram erteleme davranışının önceki erteleme davranışlarının pekiştirilmesiyle ortaya çıktığını ifade etmektedir. Davranıştaki değişimler pekiştirme yoluyla oluşmaktadır. Uyarıcı tepki ilişkisi incelendiğinde daha önce nötr olan bir görev ya da sorumluluğun kendisiyle beraber getirdiği olumsuz durumların öğrenilmiş durumlara dönüşebildiği görülmektedir. Örneğin bir öğrencinin sınavını zor sıkıcı görmesi, başarısızlık ile birleştiğinde diğer sınav veya projelere karşı olumsuz tepkiler oluşmakta ve bu durum ertelemeye neden olmaktadır (Yalçın, 2023: 20).

3.6.4. Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuramda erteleme kavramı ile ilgili birçok bireysel kavram ele alınmıştır. Bunlar akılcı olmayan inançlar, öz farkındalık, akılcı olmayan mükemmeliyetçilik, öğrenilmiş çaresizlik olarak belirtilebilir. Ellis ve Knaus (1977) erteleme sürecinde akılcı olmayan bilişsel inançlar sonucu depresyon, kaygı ve benlik saygısının yok olması, değersiz hissetme gibi duyguların oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bu nedenle kişiler bu olumsuz duygulardan kaçınmak için erteleme davranışında bulunmuşlardır. Ellis ve Knaus (1977) yaptıkları klinik araştırmalar sonucunda erteleme sürecini 11 basamakta ele almışlardır. Bunlar: bir görevi yerine getirmeye karar vermek, görevi yerine getirmeyi nedensiz yere geciktirmek, görevle alakalı çalışmalarda bulunmamaya devam etmek, geciktirdiği görev için kendini suçlamak, geciktirmeyi sürdürmek, sonuna kadar görevi tamamlamamak veya hiç tamamlamamak, rahatsızlık duymak, tekrar ertelemeyeceğine dair kendine söz vermek, kısa bir dönemden sonra tekrar ertelemeye bulunmak olarak ifade edilmektedir (Yıldız, 2015: 14).

Knaus (1998) erteleme davranışını bilişsel davranışçı kuram açısından ele almaktadır. Knaus (1998)’a göre erteleme davranışı kişilerin sahip olduğu gerçekçi olmayan korkular ve bireyin kendisine karşı gerçekleştirdiği eleştirilerin birleşmesiyle oluşmaktadır. Günlük hayatta davranış ve duyguların yerine kişinin işi bitirmeye yönelik yeteneklerinden emin olmaması, sahip olduğu katı inançlar ve başarısız olma korkusu nedeniyle ise başlamasını geciktirmektedir (Kızıltan,2023:30).

Bilişsel yaklaşım mantık dışı inançların, olumsuz duyguların kaynağını oluşturduğunu aktarmaktadır. Bu olumsuz duygular ise kişinin öz yenilgisine neden olan davranışları doğurmaktadır. Bundan dolayı mantık dışı inançları tanımak ve onları fark etmek bu düşüncelerin yerine mantıklı düşünceleri özümsemek en önemli adımlardan birini oluşturmaktadır. Erteleme davranışıyla baş etme konusunda bilişsel yaklaşımın amacı kişinin mantıklı olmayan inançların farkına varması ve bu inançları değiştirmesini sağlamak olarak ifade edilmektedir. Bu durumda kişide durumla orantılı duygular ve davranışlar oluşmaktadır. Hoşnut olunan duygularla beraber kişi davranışsal yönden daha işlevsel sonuçlara ulaşacaktır (Toker, 2014: 28).

Erteleme davranışı bireye faaliyete geçebilmesi için ön koşulların sağlanması gerekliliği ve bunun sonucunda yaşanan çatışmalar sonucu görülmektedir. Katı isteklerinde ısrar eden kişiler

irrasyonel düşünce kalıbının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İrrasyonel düşünce kalıbı ise üç tür hoşnut olunmayan durumu ortaya çıkarmaktadır. Bunlar örüntü şeklinde büyötmek, rahatsızlığa dayanmak ve suçlama olarak ifade edilmektedir (Usta, 2023: 25).

Kişinin çocukluk döneminden itibaren içinde bulunduğı çevrenin ve aile ortamının etkisi ile oluşan bilişsel yapının konumu önem arz etmektedir. Bilişsel kuram biliş şemalar ve otomatik düşünceler olmak üzere iki gruba ayırmaktadır. Bu biliş yapıları da temel inançlar, şemalar ve ana inançlardan oluşmaktadır. Bu üç grup en içten dışa doğru iç içe olan bir küme olarak düşünölürse temel inançlar en içteki, ara inançlar orta kısımda ve otomatik düşünceler ise dış kısımda yer almaktadır (Koç, 2023: 12).

Albert Ellis (1977) zorunluluk ve gerekliliklerin erteleme davranışının temelini oluşturduğunu söylemektedir. Ellis erteleme davranışının temelini katı isteklerin oluşturduğunu ve diğerk akıl dışı olan inançların bu isteklerden yola çıktığını belirtmektedir. Bunlar (Akdoğan, 2013: 18):

Katı istekler: Kişiler bir işe başlarken bazı koşulların sağlanması konusunda ısrar edebilmektedir. Bu koşullar sağlanmadığı sürece göreve başlamayan bu kişilerin erteleme davranışı bu koşullar yerine getirildiğı zamanda bile tam anlamıyla yok olmamaktadır.

Büyötmek: Kişiler katı istekleri gerçekleşmediğı zaman büyötmeye başvururlar. Bu inanişaya sahip olan kişiler olmaması gereken bir durumun varlığını olumsuz biçimde ve olağüstü bir şekilde abartmaktadır. Bu durumun da gerçekleşmesini korkunç, felaket gibi kavramlarla ifade etmektedirler.

Rahatsızlığa dayanamama: Bu kişiler katı istekleri gerçekleşmediğinde bu duruma dayanamayacağını söylemektedirler. Kişiler bu rahatsızlık duygusuyla uğraşmamak için gerçekleştirmesi gereken görevi ertelemektedir.

Suçlama: Suçlama kişinin kendisi, çevresi, hayatı ile ilgili olabilmektedir. Kişi kendini suçlama eğiliminde olursa yapması gereken işi yapmadığında kendini küçük görmektedir. Kişi gerçekleştiremediğı işin ortaya çıkacağını düşünerek kaygılanmaktadır. Kişi sonuç olarak başarısız olmak istemediğinde ertelemeye yönelmektedir.

Ertelme kavramıyla ilgili ilk bilişsel açıklamaları Ellis ve Knaus (1977) yapmıştır. Kişinin kendi görev ve sorumluluklarını karşı akılcı olmayan inanç ve korkularının ertelme davranışıyla ilişkisi olduğu söylenmiştir. Örneğinin merkezi sınava hazırlanan bir öğrenci bu durum karşısında harekete geçiren bir sınav, akıl dışı inançlar ve istenmeyen sonuçlar oluşmakta ve kişi bu olumsuz durumlardan kurtulmak amacıyla ertelme davranışında bulunmaktadır. Bireyin kendileriyle ilişkili akılcı olmayan davranışları ve korkuları ertelme ile ilişkilidir. Bu nedenle davranışçı kuramın tutarlı konuşmaları aynı koşullarda yer alan kişilerin ertelme düzeylerindeki farklılaşmaları açıklama konusunda yetersiz kalmaktadır (Yalçın, 2023: 23)

3.6.5. Biyolojik Kuram

Ferrari, Johnson ve McCown (1995) ertelme davranışının kişide strese, stresin de kişinin vücudunda hormonal değişimlere neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum ertelemenin biyolojik kaynaklı olabileceğini göstermektedir. Diğerk yanda ertelme ile genetik özellikler arasında ilişkinin var olabileceğı söylenmektedir. Ancak Strub (1989)'un beynin ön lobunda bulunan bazı hasar ve zedelenmelerin ertelme davranışına yönelttiğini savunan görüşleri de bulunmaktadır (Akdoğan, 2018: 18).

3.7. Erteleme ile Baş Etme Yolları

Yapılan araştırmalar incelendiğinde erteleme davranışının azaltılması için yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Erteleme davranışının nedenlerinin incelendiği araştırmalar erteleme davranışın birçok soruna yol açtığını, erteleme ile baş etmenin çok zor olduğunu ve ertelemenin azaltılması için çalışmalar yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Walker (2004) arkadaşlarıyla yaptığı çalışmada ertelemenin üstesinden gelmek için psikolojik danışma uygulamalarının faydalı olabileceğini öne sürmektedir. Mandel (2000) ise bireysel psikolojik danışma uygulamalarının daha etkili olabileceğini savunmaktadır. Ellis ve Knaus (1977) tarafından geliştirilen bilişsel-davranışçı kuramda düşmanlık, tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik gibi tutumların kontrol edilebilmesi için programlar oluşturulmuştur. Ayrıca Schubert ve arkadaşları (2000) iki aşama ve altı haftalık bir başka programda bu konu üzerinde durmaktadır. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik, hoşnutsuz, bağımlılık, akıl dışı inançlar, öğrenilmiş çaresizlik gibi erteleme ile alakalı kavramlar ele alınmıştır. Aynı şekilde Uzun Özer ve arkadaşları (2013) akılcı duygusal davranış kuramında 90 dakika ve beş oturumdan oluşan kişilerle psikolojik danışma uygulamalarının erteleme davranışını azaltmada yardımcı olabileceği görüşünü savunmuşlardır (Uzun ve Demir, 2015: 113).

3.8. Erteleme Davranışının Sonuçları

Erteleme alanında yapılan araştırmalar erteleme davranışının nedenlerini ve ortaya çıkardığı sonuçları ele almaktadır. Sweitzer (1999) erteleme sonucunda kişilerin akademik hayatlarında, sosyal yaşamlarında gerilemenin ortaya çıktığını belirtmektedir. Örnek olarak akademik ertelemelerde bulunan kişilerin sınavlardan yüksek not alamadıkları, ödevlerini yerinde, zamanında, eksiksiz olarak yapamadıkları ve kendilerini akademik yönde ileriye taşıyamadıkları görülmektedir (Yıldız, 2015: 31).

Erteleme davranışı kişide stres oluşturmaktadır. Oluşan bu stres git gide birikmekte ve bu da kişinin sağlığında zararlara yol açmaktadır. Bundan dolayı ertelemenin kişinin sağlığında birden çok olumsuzluklar ortaya çıkardığı söylenebilir. Ferrari (2001) yaptığı çalışmada ertelemelerde bulunan kişilerin belirli bir sorumluluk ve süre içinde yerine getirmeleri gereken görevleri, ertelemelerde bulunmayan kişilere göre daha zorlandıkları, performanslarının daha düşük olduğu ve kontrollü ilerleyemedikleri için de başarıya ulaşamadıkları şeklinde ifade etmektedir (Kazaz, 2021: 14).

Erteleme kızgınlık, çaresizlik, pişmanlık duyma, suçluluk hissetme gibi içsel sonuçlar doğurmasının yanında akademik ilerlemede yavaşlama, fırsatları değerlendirememeye ya da arkadaşlık duygularının gelişmemesi gibi dışsal sonuçları da meydana getirmektedir. Bazı araştırmacılar ertelemenin benlik saygısının muhafaza etmek için kullanıldığını belirtmektedir. Knaus (2003) ise erteleme davranışının sonucunda ulaşılacak istenene ulaşamaması veya görevin tamamlanmasında kişilerin suçluluk duygusuna kapıldıklarını, depresyona girdiklerini ileri sürmektedir. Bazı araştırmalar ise erteleme davranışının benlik saygısını ve özgüveni azalttığı; kaygı, stres, depresyon ve mükemmeliyetçiliği arttırdığı, yaşam kalitesini düşürdüğü yönündedir (Özzorlu, 2018: 18).

Erteleme; verimlilik, akademik başarı, sağlık, ruh hali, refah düzeyi ve hayat kalitesi gibi birçok önemli konuda negatif sonuçlar doğurmaktadır. Karşı karşıya gelindiğinde daha da artan kaygıdan belirli bir süre kaçınmanın yolu olan erteleme başta ruh halini iyileştirmekte ancak ilerleyen zamanlarda ruh halini kötüleştirmektedir. Bu durum depresyon döngüsü olasılığını ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca ruh halinde beklenen şekilde zayıf performans ve öz yeterlilik konusunda

başarısızlık döngüleri gibi karşılıklı ilişkilere neden olmaktadır. Ek olarak erteleme daha düşük performansa neden olabileceği, bunun da öz yeterliliği düşüreceği ve sonucunda erteleme daha fazla görülebileceği söylenmektedir (Yılmaz, 2023: 8).

Literatürde erteleme davranışının kişilerde olumsuz sonuçlara neden olduğu ifade edilmektedir. Sirois (2007) erteleme davranışını zihinsel ve fiziksel sağlığı etkileyen bir davranış tarzı olduğunu öne sürmektedir. Ertelemede bulunan kişilerin sağlık durumlarının kötü olmasını, erteleme ortaya çıkardığı stres, etkisiz baş etme stili ve önemli sağlık sorunlarının ertelenmesine bağlamaktadır. Ferrari (2010) erteleme davranışının çeşitli araştırmalarda stres ve fiziksel hastalık belirtileri ile olumsuz sağlık sorunlarıyla ilişkisi olduğunu ifade etmektedir (Onglu, 2023: 14).

Çakıcı (2003) erteleyen kişilerin olumsuz duygular yaşayacağını söylemektedir. Bu duygular kaygı, üzüntü, sinir, kızgınlık vb. durumlardır. Kişi erteleme davranışını olumsuz sonuç doğuracağını farkında olmasına rağmen yapması gereken işi erteleyebilmektedir. Kişinin bir görevi başlayamaması ya da görevi tamamlayamaması kişide rahatsızlık ve gerginlik oluşturmaktadır. Erteleme davranışının duygusal boyutları da bulunmaktadır. Sıkıntı içeren bu duygusal boyutlar kişinin işi sistematik olarak yapmasına engel olmaktadır. Ertelemede kişi yapması gereken işi akla uygun olmayan nedenlerle ciddi sıkıntılar yaşayana kadar geciktirmektedir. Bu durum da kişiye birçok sorun yaratmaktadır (Terzioğlu, 2022: 8).

Erteleme davranışı ciddi derecede akademik başarısızlıklara ve sosyal ilişkilerde sorunlara yol açabilmektedir. Ferrari, Johnson ve McCown (1995) çalışmalarında erteleme ile kendine zarar verme, görevden kaçma, depresyon, mükemmel olmayı isteme gibi faktörler arasında pozitif ilişki olduğunu dile getirmişlerdir. Ayrıca erteleme davranışı ile benlik saygısı ve içsel denetim odağı arasında da negatif bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir (Ekşi ve Dilmaç, 2010: 435).

Knaus(2000) erteleme davranışından sonra ortaya çıkan sonucun yetersiz olması ya da hiç sonuç çıkarılamaması durumunda kişinin kendini suçlu ve yetersiz hissettiğini dile getirmiştir. Erteleme devam etmesi durumunda ise kişinin öz yeterlilik algısında düşme meydana gelmektedir. Bu durumun sonucu olarak kişinin özgüveni ve benlik saygısı azalmaktadır.(Cerit, 2019: 30). Bazen ise kişiler erteleme davranışı sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygulardan kurtulmak için kendini haklı çıkarmaya çalışmaktadır. Bu kişiler bahaneler üreterek, inkar ederek ve çarpıtmalar yaparak kendini savunmaktadır. Bu davranış kişiyi belirli bir süre korusa da kişi bir süre sonra birçok olumsuz durumla karşı karşıya kalabilmektedir (Cerit, 2019: 30).

Erteleme davranışının sonucunda kişiler birtakım olumsuz durumlarla karşılaşmaktadır. Yapılan birçok araştırma erteleme öz güven ve benlik saygısını düşürdüğünü, dürtü kontrolünü işlevsizleştirdiğini, kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçiliği arttırdığını, hayat kalitesini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Ayyıldız, 2016: 44).

Siros ve Pychel (2016) yaptıkları çalışmada çok önceden yerine getirilebilecek görevleri tamamlamak için son ana kadar erteleme stresi neden olabileceğini ve olumsuzluklar oluşturacağını dile getirmişlerdir. Bu durumdaki birey negatif ruh haline bürünmekte ve bu durum kişiyi kendi kendine konuşacak içsel bir diyaloga itmektir. Özellikle yapmak zorunda olduğumuz ve sinir bozan görevleri geciktirmek, yerine getirmemek kişilerde huy haline geldiğinde erteleme kişide oluşturduğu olumsuzluklar daha çok göze çarpmaktadır (Kazaz, 2021: 14).

3.9. Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar

Literatüre genel olarak bakıldığında erteleme davranışı ile ilgili birçok araştırma ve yayın olduğu görülmektedir. Erteleme davranışının sıklığını veya bu davranışın diğer değişkenlerle nasıl bir ilişki içinde olduğunu ele alan birçok çalışma bulunmaktadır.

3.9.1. Yurt İçi Araştırmalar

Ekinci (2011) çalışmasında öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri, akademik öz yeterlilik düzeyleri ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin akademik öz yeterlilik düzeyi ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Akademik erteleme ile akademik başarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani öğrencilerin akademik başarılarındaki artış akademik öz yeterliliklerini de artırmakta, fakat akademik erteleme eğilimini azaltmaktadır.

Düşmez (2013) yaptığı çalışmada akademik erteleme davranışlarının azaltılmasına yönelik akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayanan akademik erteleme eğitim performanslarının üniversitedeki öğrencilerin akademik erteleme davranışındaki etkilerini ele almıştır. Yapılan çalışma sonucunda akademik erteleme davranışlarının azaltılmasına yönelik akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayanan akademik erteleme eğitim performanslarının üniversitedeki öğrencilerin akademik erteleme davranışındaki etkileri üzerinde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ulukaya (2012) akademik erteleme eğilimi ile aile bağlamındaki benlik, anne ve babanın tutumu ve sosyo-demografik değişkenlerin ilişkisini lisans öğrencileriyle yaptığı çalışmada ele almıştır. Yapılan çalışmada akademik erteleme eğiliminin annenin öğrenci üzerindeki kontrolü, üniversitenin türü ve yaş üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Öğrencilerin akademik erteleme eğilimi ile aile bağlamındaki benlikleri arasında anlamlı bir fark olmadığını söylemiştir. Ayrıca annenin tutumunun erkek öğrencilerin erteleme üzerindeki etkilerinin orta düzeyde olduğunu eklemiştir. Annenin tutumunu otoriter ya da açıklayıcı-otoriter olarak gören erkek öğrencilerin bu tutumlarını izin verici- şımartıcı olarak algılayan öğrencilere göre akademik erteleme düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu tutumların kız öğrencileri üzerindeki akademik erteleme düzeyi de ele alındığında bu etkinin daha düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Annenin tutumunu otoriter ya da açıklayıcı-otoriter olarak algılayan öğrencilerin bu tutumları izin verici-şımartıcı olarak algılayan katılımcılara göre akademik erteleme düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Babanın tutumlarına bakıldığında ise bu tutumun erkek öğrencilerin akademik erteleme düzeyinde etkisiyle anlamlı bir fark olmadığı, kız öğrencilerin erteleme düzeyinde ise etkisinin çok az olduğu görülmüştür. Baba tutumunu otoriter algılayan kız öğrenciler, bu tutumu izin verici-şımartıcı olarak algılayan öğrencilere göre daha düşük erteleme davranışı içinde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Özzorlu, 2018: 25).

Özer (2012) araştırmasında beş büyük kişilik özelliği ve erteleme kavramı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmanın sonucunda nevroz boyutu ve erteleme kavramı arasında pozitif ilişkinin var olduğu görülmüştür. Ayrıca sorumluluk boyutu ve erteleme arasında da negatif bir ilişkinin olduğu söylenmiştir. Bu çalışmada erteleme kavramı ile nevroz arasında var olan ilişki sorumluluk ve yaşanan olaylar dikkate alınarak ele alınmıştır. Klassen ve Kuzucu (2009) yaptıkları çalışmada öz yeterlilik, öz düşünme ve erteleme kavramı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. 508 öğrenciye yaptığı çalışmada kız öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri ile erkek öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kız öğrencilerde öz yeterlilik düzeyinin daha

yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Fakat kız ve erkek öğrenciler arasında erteleme konusunda bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir (Özdemir, 2022: 23).

Ayyıldız (2016) araştırmada ergenlerin sahip oldukları değerler ile genel ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Yaptığı çalışma sonucunda genel ve akademik erteleme kavramını etkileyen en önemli bağımsız değişken değerler olarak ifade edilmiştir. Ergenlerin genel ve akademik erteleme düzeylerinin sahip oldukları değerlere bağlı olarak farklılaşacağı söylenmektedir. Ergenlerin sahip olduğu değerler arttıkça genel ve akademik ertelemenin azalacağı söylenmiştir. Ergenlerin akademik erteleme düzeylerine etki eden ikinci değişken ise genel erteleme düzeyidir. Ergenlerin genel erteleme düzeylerindeki artış akademik erteleme düzeyinin de artmasına neden olmaktadır.

Can (2018) ergenlerin erteleme davranışı ile internet bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları farklı liselerde okuyan 914 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin sınıf ve başarı düzeyi ile internette geçirilen süre gibi faktörlerin akademik erteleme üzerinde farklılık oluşturduğu görülmüştür. Okulun türü, ebeveynlerin eğitim düzeyi, gelir, cinsiyet gibi etmenlerin de erteleme davranışında farklılıklar oluşturduğu ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığı ile erteleme davranışı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Cerit, 2019: 35).

Özdemir (2023) çalışmasını 2020-2021 eğitim öğretim yılında dört farklı lisede okuyan toplam 648 öğrenciyle yapmıştır. Araştırmaya katılan ortaöğretimde okuyan Z kuşağı öğrencilerinin yaş, cinsiyet, okul çeşidi, ebeveyn durumu, sınıf seviyesi, günlük ders çalışma süresi gibi demografik değişkenler ile mesleki kararsızlık puanları, akademik erteleme puanları ve meslek seçiminde akılcı olmayan inançların anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ortaöğretimde okuyan Z kuşağı öğrencilerin cinsiyeti, sınıfı, yaşı, erteleme grup ortalama puanları arasında farklılığın olmadığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin anne baba durumu, ders çalışma süreleri, okuduğu okul türü ile grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Onglu (2023) çalışmasında beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde psikolojik dayanıklılık, erteleme davranışı ve ruminatif düşünme ile somatizasyon ilişkisini ele almıştır. Çalışma 308 kadın ve 91 erkekten oluşan 403 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Fakat yapılan çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık ile somatizasyon arasında negatif, erteleme düzeyi ile somatizasyon arasında pozitif, somatizasyon düzeyi ile ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca ruminatif düşünce biçimi ile psikolojik dayanıklılığın somatizasyonun yordayıcıları olduğu fakat erteleme davranışının ise somatizasyonu yordamadığı tespit edilmiştir.

Kaya (2023) çalışmasında lise öğrencilerinin kişilik özellikleri, akademik erteleme, sosyal medya bağımlılığı, algılanan stres düzeyi ve uyku düzeylerini ele almıştır. Yapılan önceki çalışmalar incelendiğinde akademik erteleme davranışı ile sosyal medya platformları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırılarak alan yazına katkıda bulunmak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin en fazla kullandığı sosyal medya uygulamasının Twitter olduğu görülmüştür. Akademik erteleme ölçeğinde en çok kullanılan uygulamalar ise Instagram, YouTube ve Whatsapp olan öğrencilerin puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır.

Kızıltan (2023) sosyotelizm (phubbing), öz kontrol ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aralarında ilişkinin olduğu görülmüştür. Sosyotelizm ve akademik erteleme arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolünün kısmi olarak var olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu ilişkiyi açıklama konusunda farklı aracı değişkenlerin de olabileceği söylenmiştir. Alanyazın incelendiğinde sosyotelizm ve akademik erteleme arasında yer alan ilişkide öz kontrol faktörünün aracı rolünü ele

alan çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat öz yeterliliğinin aracı rolünü ele alan çalışmalar görülmüştür. Bu çalışmada sosyotelizm ile akademik erteleme ilişkisini açıklama konusunda farklı değişkenlerin olabileceği düşüncesini desteklemektedir.

Kahraman (2023) çalışmasında ortaöğretim kurumlarında okuyan 400 öğrenci ile öğrencilerin kariyer kaygılarının yordayıcısı olarak akademik erteleme davranışı incelenmiştir. Araştırmada “Akademik Erteleme Ölçeği” ve “Kariyer Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonunda öğrencilerin kariyer kaygıları ve akademik ertelemelerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile sınıf seviyesi, mesleki karar verme durumları, not ortalaması, günlük ders çalışma saati ve medya kullanımı arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin kariyer kaygısı ile akademik erteleme davranışı arasında anlamlı, pozitif ve zayıf yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Koç (2023) çalışmasını üniversitede okuyan hemşirelik öğrencilerine yapmıştır. Çalışmasında hemşirelik öğrencilerinin erteleme davranışları ile olumsuz otomatik düşünce düzeylerini incelemek ve aralarındaki ilişkiyi ele almak istemiştir. Çalışmasında hemşirelik öğrencilerinin başarı durumları, otomatik düşünce puanları ve erteleme puanları arasında negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca köy ve kasabada yaşayan öğrencilerin daha büyük yerlerde yaşayanlara oranla erteleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Olumsuz otomatik düşünce puanı ile erteleme davranışı puanı arasında ise pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yalçın (2023) çalışmasında başarısızlık korkusu ve akademik erteleme arasındaki ilişkide rol oynayan değişkenleri incelemiştir. Araştırmada elde edilen veriler incelendiğinde başarısızlık korkusu ile akademik erteleme arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Fakat her iki değişken arasında duygu düzenleme güçlülüğü, anksiyete duyarlılığı ve problemliliği internet kullanımı aracılığıyla pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu söylenmiştir. Araştırma sonucunda başarısızlık korkusu görülen kişilerde anksiyete duyarlılığının arttığı ve bu durumun erteleme davranışına neden olduğu dile getirilmektedir.

Balta (2023) araştırmasında belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ile genel ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonucunda genel ve akademik erteleme düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu saptanmıştır. Erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Eğitim durumu ile genel ve akademik erteleme arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile akademik ve genel erteleme arasında orta seviyede ve pozitif bir ilişki olduğu söylenmiştir. Ayrıca akademik erteleme ile genel erteleme arasında da yüksek seviyede pozitif ilişki olduğu dile getirilmiştir.

Aytekin (2023) yaptığı çalışmada lisansüstü öğrencilerin erteleme davranışı, öğrenilmiş güçlülük düzeylerini etkileyen faktörleri ele almıştır. Lisansüstü öğrencilerin akademik erteleme davranışını tez döneminde kaçınıcı yılda olunduğu, eğitim aşaması akademik başarı notu gibi değişkenlerin yüksek düzeyde anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Ayrıca lisansüstü öğrencilerin genel erteleme eğilimi ölçeği puan ortalamalarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Gülebağlan (2003) öğretmenlerin mesleki algıları, tecrübeleri, branşları ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmanın katılımcıları 239 kız ve 233 erkek olmak üzere toplam 472 öğretmenden oluşmaktadır. Araştırmada erteleme davranışı ile öğretmenlerin cinsiyetleri arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ancak öğretmenlerin cinsiyetleri ile yetişkin yaşamındaki erteleme davranışı arasında bir ilişkinin varlığından söz edilmiştir. Ek olarak öğretmenlerin yaşları ile erteleme davranışı arasında negatif bir ilişki olduğu söylenmiştir. Öğretmenlerin yaşları ilerledikçe işleri son ana bırakma davranışlarının azaldığı görülmüştür. Öğretmenlerin mesleki

deneyimleri, genel ve çalışma hayatları ile erteleme davranışı arasında da negatif bir ilişkinin varlığı söz konusu olmuştur. Öğretmenlerin branşları ile yetişkin yaşamındaki erteleme davranışları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığına vurgu yapılmıştır (Akdoğan, 2013: 21).

3.9.2. Yurtdışı Araştırmalar

Hill ve arkadaşları (1978), erteleme davranışının ne sıklıkla görüldüğünü ve üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini ele almışlardır. Öğrencilerin %90'ının en az bir kere erteleme davranışında bulunduğu ve nadir de olsa hepsinin ertelediği sonucu ortaya çıkmıştır. %50'si de erteleme davranışında bulunmuştur. Ellis ve Knaus (2002) yaptıkları araştırmada ise üniversite öğrencilerinin %70'lik bir kısmının erteleme davranışında bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Üniversitelerin tüm kademelerinde erteleme davranışının yaygın bir sorun olduğu dile getirilmiştir. Araştırmalar sonucunda cinsiyet faktörünün erteleme davranışı üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu faktörün her iki cinsiyette de benzer sıklıkla olduğu, erteleme davranışı üzerinde cinsiyet faktörünün etkisinin olmadığı görülmüştür. Burka ve Yuen (1983) akademik erteleme davranışı ile akademik performans arasındaki ilişkiyi ele almış ve bunlar arasında düşük düzeyde olumsuz ilişki olduğu kanısına varılmıştır. Fakat literatüre bakıldığında aralarında bir ilişki olmadığını belirten çalışmalar da yer almaktadır. Bundan dolayı erteleme davranışında bulunan bazı öğrencilerin akademik performanslarının yüksek düzeyde olabileceği ortaya çıkmıştır (Söylemez, 2019: 29).

Milgram, Batori ve Mowrer (1993) akademik erteleme ile üzüntü arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Yaptığı çalışmada 80 erkek ve 33 kadından oluşan, 20-25 yaş yaş aralığında bulunan toplam 113 katılımcı yer almıştır. Araştırmada üzüntü ile akademik erteleme arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Tuce ve Baumeister (1997) ise erteleme ile performans, stres ve sağlık ilişkisini ele almıştır. 104 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırma iki farklı şekilde uygulanmıştır. Sonuç olarak ertelemenin başlangıçta öğrencilerin stres seviyelerini azalttığı ve sağlık durumuna olumsuz etkisinin olmadığı görülse de belirli bir süre sonra daha fazla strese ve olumsuz sağlık durumuna yol açtığı görülmektedir. Constantin, English ve Mazmanian (2018)'ın yaptıkları çalışmaya 91 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmada erteleme ile kaygı, depresyon ve devam eden olumsuz fikirlerin ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak ertelemenin diğer tüm değişkenler ile pozitif ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Ek olarak kaygı ve depresyon düzeyleri yüksek olan öğrenciler geçmişinde yaşadığı olumsuz ve acı veren durumları daha fazla düşünmekte bu da erteleme davranışının daha fazla görülmesine sebebiyet vermektedir (Kazaz, 2021: 21).

Cerino (2014) çalışmasında motivasyon, erteleme ve öz yeterlilik kavramlarını ele almıştır. Akademik motivasyon ve öz yeterlilik ile erteleme davranışı arasındaki ilişkinin varlığından söz etmiştir. Araştırmada akademik motivasyonun erteleme kavramı ile öz yeterlilik kavramlarından daha güçlü bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma verileri erteleme kavramı ile motivasyon arasında bir ilişki olduğunu da ifade etmektedir. Öz yeterlilik ve motivasyon arasında da ilişki saptanmış ancak erteleme ile bir ilişki bulunmamıştır (Özdemir, 2022: 23).

Fernie (2017) erteleme kavramını bir görevi, kararı geciktirmek olarak tanımlamakta ve bu durumu otokontrol başarısızlık olarak ifade etmektedir. Wypych (2018) ertelemeyi, sonucun kötü olacağının bilinmesine karşın, hedeflenen davranışlardaki mantıksız gecikme olarak ifade etmektedir. Zhang (2019) erteleme kavramını, hedeflenen bir hareketi gönüllü ve mantıksız geciktirmek olarak ifade etmektedir. Sandhya ve Gopinath (2019) erteleme kavramını acil görevlere karşın acil olmayan görevlerin tercih edilmesi veya daha az keyifli işler yerine daha zevk veren eğlenceli işlerin tercih edilmesi olarak ele almaktadır (Özdemir, 2022: 5).

4. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

4.1. Kişiliğin Tanımı

Kişilik kavramı hakkında yıllar boyunca tanımlar yapılsa da kişilik kavramı hakkındaki çalışmalarda iki temel unsur dikkat çekmektedir. Bu iki unsur insan doğası ve bireysel farklılıklar olarak ifade edilmektedir. İnsan doğası; ortak güdüsel amaçlar, nispeten veya tamamen evrensel psikolojik mekanizmalar, amaçlar gibi temel özellikleri ele almaktadır. İnsan doğası, bireylerin karar verme biçimini, çevresel uyaranlara verilen tepkiyi ve çevrelerini etkileme biçimini de kapsamaktadır (Tokatlı, 2020: 28).

Kişilik kavramı ile ilgili belirli tek bir tanım bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde bireyi diğerlerinden ayıran, doğuştan gelen ve sonradan kazanılan özelliklerin tümü kişilik olarak ifade edilmektedir. Kişilik kelimesi Latince “persona” kelimesinden gelmektedir. Batı’da ise “personality-personalite” olarak ifade edilmektedir. Kişilik kavramı TDK’da ise “bir kişiye özgü belirgin özellik, ruhsal ve manevi niteliklerin tümü, şahsiyet” şeklinde tanımlanmaktadır. Kişiliğin belirlenmesi konusunda en önemli çevresel faktör aile olarak görülmektedir. Kişilik bireyin benzer durumlara aynı tepkiyi vermesini ve çevresiyle ilişkide olmasını sağlayan yapı olarak ifade edilmektedir (Ilıkkan, 2023: 28). Burger (2016) kişilik kuramını kişinin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranışlar ve kişilik içi süreç olarak tanımlanmaktadır. Kişilik içi süreçler ise kişinin içinde gelişen, bilişsel, duygusal ve güdüsel süreçlerden oluşmaktadır. Cüceloğlu (2017)’na göre kişilik kavramı kişinin iç ve dış çevresiyle kurulan yapılaşmış ve tutarlı ilişki olarak tanımlanmaktadır. Buna benzer bir tanımda ise kişilik kişiyi diğerlerinden ayırt eden, tutarlı, yapılaşmış özellikler olarak ifade edilmektedir (Soyfıdan, 2023: 4).

Günümüzde kişilik kuramı bireylerin aynı durum ve olaylarla karşılaştığında diğerlerinden farklı davranmasının nedeni ele alınarak incelenmiştir. Bu durumda kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran, o bireye özgü özellikler şeklinde tanımlanmaktadır. Bu özellikler kişinin dış çevreden veya içsel uyaranlara karşı geliştirilen duygu, düşünce davranış ve tutumlardan oluşmaktadır. Bu konu psikolojide incelendiğinde ise kişiliğin insana özel olan onu diğerlerinden ayıran davranışlar olduğu görülmektedir. Kişiliğin üzerinde durulan bir diğer önemli özelliği ise bireyin hareketlerini tahmin etmeyi sağlayan, tutarlı ve devamlı özelliklere sahip olmasıdır. Fakat bu tutarlılıktan kasıt değişmeyen özellikler değildir. Tersine kişilik özellikleri çevresel faktörlerden dolayı hayat boyunca değişebilen dinamik özelliklerdir. Kişilik tecrübelerin, mevcut yaşantımızın ve gelecekteki eğilimlerimizin kaynağı olarak ifade edilmektedir (Özgen, 2023: 21).

Kişilik bir kişinin davranış, düşünce ve duygusal tepkilerinin kalıplaşmış düzeni olarak tanımlanmaktadır. Kişilik bu kalıplaşmış düzen ile kişinin genetik mirası, yaşam deneyimleri ve çevresel tepkilerden şekillenerek ortaya çıkmaktadır. Kişilik bireyin benliğinin ifadesidir ve her insanda farklı özellikler bulunmaktadır. Kişilik kişinin diğer kişilerle olan ilişkileri, yaşam tecrübeleri ve kişisel amaçlarda önemli bir etkiye sahiptir. Kişilik insan eylemlerinin ve zihinsel süreçlerin temel bileşimi olarak ifade edilmektedir. Kişilik insanların benzersiz özelliklerini, hislerini, duygu ve düşüncelerini, eylemlerini açıklayan bir kavramdır. Kişilik çeşitli faktörlerin bir arada olmasıyla oluşmakta ve kişilerin birbirinden farklı olmalarının nedeni olarak ifade edilmektedir (İnanç, 2023: 25).

Kişilik bireyi başkalarından ayıran özellikler bütünü olarak ifade edilmektedir. Genetik faktörlerin de etkisiyle anne-baba davranışlarının önemli etkilerinin olduğu ve bireyin yaşamda karşılaştığı olaylar karşısındaki tepkisinde tutarlılık olmasıdır. Herhangi bir durum karşısında

gösterilen tepkinin tahmin edilmesidir. Ayrıca kişilik çevresel faktörlerden dolayı zaman içerisinde değişebilmektedir. Bireyin davranışları ile hissettikleri arasında ilişki olması gerekmektedir. Kişilik bireyin diğerlerine göre farklı özellikleridir (Demirdağ, 2023: 18).

Morgan (1986) kişilik kavramını; kişiye özgü, sıklıkla gösterdiği davranış örüntüleri boyutu ve kişiyi toplumdaki diğer kişilerden ayıran iki boyutlu kavram olarak ifade etmektedir. Ayrıca genetik ve fiziksel özellikler, sosyal yapı ve sınıf, ailesel faktörler, mevcut coğrafya, yaşanan zaman dilimi, sosyo-kültürel faktörler gibi birçok etmen kişiliği etkilemektedir (Yavaş, 2022: 16).

Eroğlu (1998) kişilik kavramını, kişilerin davranış, tutum ve düşüncelerini etkileyen, anne karnından ölüme kadar varlığını sürdüren insanın ayrılmaz parçası olarak ifade etmektedir. Bir başka tanımda ise Norman (1963) kişiliği bireylerin davranışlarının, yetkinliklerinin, ilgi alanlarının ve psikolojik yapılarının bütünlücisi olarak tanımlamaktadır. Kişilik bireylerin, bireysel farkındalık durumlarının temeli ve kişilerin yaşanan olaylar ve durumlar karşısında tepkide bulunmasına sebep olan özellikler bütünü olarak dile getirilmektedir (Yüksel, 2022: 4).

Kişilik bireyin dış dünyaya karşı davranışlarını, duygularını, tepkilerini etkileyen yalnızca fiziki değil, soyut düşünüş özelliklerini de kapsayan bir bütündür. Kinicki ve Kreitner (2003) kişilik kavramını insanın kendilerine özgü geliştirdikleri düşünce, tutum ve eylemlerin tümü olarak tanımlanmaktadır. Lau ve Shaffer (1999) ise kişiliği, bireyin benzersiz karakteristikleri ile gelişen, sürekli, yenilikçi bir süreç olarak ifade etmektedir. Kişilik bireyin güdülleri, hareket, tutum ve davranışları üzerinde doğrudan etkilidir. Alport ise kişilik kavramını bireye özgü duygu, davranış ve düşünceleri belirleyen psiko-fizik düzenin etkin ve sürekli bir organizasyonu olarak tanımlanmaktadır (Gülaçtı, 2022: 4).

Kişilik kişinin hayata gelişinden ölümüne kadar süren dinamik bir süreçtir. Bu açıdan yaşayan her birey bir kişiliğe sahiptir. Kişilik yavaş oluşan, bir anda değişmeyen davranışsal özelliklerdir. İnsanın gelişimi üzerinde etkisi olan ahlaki, zihinsel, fiziksel, sosyal gelişim gibi süreçleri içeren bir kavramdır. Bu sebeplerden dolayı boyutlar arasında karmaşa yaşanmaktadır. Gelişim söz konusu iken kişilik hem çevreden hem kalıttan etkilenmektedir. Kişiliğin gelişiminde etkili olan genler çevresel unsurlardan da etkilenerek kişiliğin gelişimi üzerinde en fazla etki eden faktörler olarak bilinmektedir (Kılıç, 2022: 21).

Literatür incelendiğinde kişiliği açıklayan birçok kuram olduğu görülmektedir. Bunlar (Doğan, 2022: 28-29):

Psikoanalitik Yaklaşım: Kişiler arasındaki davranışların farklarını ve davranışlarının nedenlerini bilinçdışı süreçlerle ifade etmektedir.

Biyolojik Yaklaşım: Kişiler arasındaki davranış farklarını kalıtsal ve fizyolojik özellikler ile ifade etmektedir.

İnsancıl Yaklaşım: Kişiler arasındaki davranış farklarını kendini onaylama ve kişisel sorumluluk duygularıyla ifade etmektedir.

Davranışçı Yaklaşım: Kişiler arasındaki davranış farklarını çeşitli koşullar ve beklentiler doğrultusunda ele almaktadır.

Bilişsel Yaklaşım: Kişiler arasındaki davranış farklarını bilgi işleme sürecinde oluşan farklılıklar ile açıklamaktadır.

Ayrımcı Özellik Yaklaşımı: Kişiler arasındaki davranış farklarını bazı kişilik özelliklerinin farklı düzeyde olması ile açıklamaktadır.

Kişilik kişinin yaşam tarzı olarak tanımlanmaktadır. Bu yaşam tarzı içinde kişiye ait bilinen ve bilinmeyen birçok özellik bulunmaktadır. Bu özellikler, duygu, düşünce, zeka, yetenek, eğitim,

kültür olarak ifade edilmektedir. Bu özellikler kişiliği şekillendirmekte ve kişiliğin dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Kadioğlu, 2022: 21).

İllal (2001) kişiliği, kişinin doğumundan gelen bazı biyolojik ve psikolojik özellikleri ile yetenek, beceri ve ilgilerinin bütünleşmesi sonucunda oluşan yapının kişinin davranış ve tutumlarına yansması şeklinde ifade etmektedir. Bir diğer ifadeyle kişilik kişilerin kalıcı ve özgün duygu, düşünce ve eylemlerine katkıda bulunan psikolojik özellikleri olarak tanımlanmaktadır (Çakır, 2021: 9).

4.2. Beş Faktör Kişilik Kuramı

Kişilik kuramını düzenlemek için yapılan sistematik çabaları, McDougall'ın "kişiliğin avantajı, zeka, karakter, eğilim, mizaç ve öfke olmak üzere beş faktöre ayrılabilir. Ancak ayrı faktörleri geniş ölçüde analiz etmeye kendi çalışmasından belirli bir süre sonra yönelmiştir. Cattell (1943, 1946, 1947, 1948) neredeyse 10 yıl sonra 16 birincil faktör ve 8 ikinci faktörü bir araya getirerek düzenli olmayan bireysel farklılıklar kuramını ele almıştır. Ek olarak araştırmacıların çalışmalarını arttırmak için tekrarladığı girişimler başarılı olamamıştır. Sonuç olarak her durumda beş faktörlü modele ait verilerin daha başarılı olduğu görülmüştür (Yüksel, 2022: 10).

Fiske 1949 yılında çalışmasında, Cattell'in çalışmasındaki kusurları ele almıştır. Fiske, kişilik özelliklerini ele alan varyantları inceleyerek faktörlerin 16 değil 5 olduğunu gören ve savunan ilk araştırmacı olmuştur. Cattell ve Fiske'nin 1954-1961 yılları arasında ele aldıkları çalışma ve Tupes ve Christal'in çalışmaları, akademik yönden ulaşılamayan ve kimsenin fark etmediği "Hava Kuvvetleri'nde uzun bir süre saklanmıştır. Warren Norman (1963) Tupes ve Christal'in verilerine ulaşmış ve çalışmayı yeniden ele almışlardır. Bu durumda benzer veriler elde edilerek modelin doğruluğu ispatlanmıştır (Çuha, 2021: 11).

Toplum ele alındığında bazı kişilerin durum ve olaylar karşısında diğerlerine göre daha hassas oldukları görülmektedir. Bazıları da yeni fikir ve eylemlere karşı daha saygılı ve nettir. Bazı kişiler ise bunun tersi şekilde davranmaktadır. Yaşamlarında öz disiplin sahibi, dikkatli, planlı, ahlaki değerleri önemseyen kişiler de bulunmaktadır. Bazı kişiler de yaşamlarında oldukça uyumlu, toplumsal ilişkilerde sakin ve alttan almayı bilen özelliklere sahiptirler. Hayatlarında çok enerjik ve toplumsal çevresi kalabalık kişiler de bulunmaktadır. Tüm bu kişileri ve onların özelliklerini ayırt eden ve sınıflandıran kişilik yaklaşımı Beş Faktör Kişilik Modeli olarak tanımlanmaktadır (Durmuş, 2022: 47).

Beş faktör kişilik kuramı, kişiliği değerlendirmede sık sık kullanılan ve alan yazında fikir birliğine varılan bir kavramdır. Beş faktör kişilik kuramı özellikler yaklaşımıyla temellendirilmektedir. Ayrıca beş faktör kişilik kuramı kişiliği ölçmede bireylerin kendileri ve çevrelerini tanımlamak için kullandıkları sıfatlardan faydalanmaktadır. Atkinson ve arkadaşları(2006) beş faktör kişilik kuramının keşfedilmesi ve geçerliliğini kişilik psikolojisi için önemli bir adım olarak ifade etmektedir (Kurnaz, 2022: 24).

Beş faktör kişilik kuramının temellerini Allport (1936) atmıştır. Eysenck (1951) ve Cattell (1956) yaptıkları faktör analizi çalışmaları ile ilerleyen süreç ayırıcı özellik çalışmalarına ve kişiliğin temel boyutlarını arama çalışmalarına da dayanmaktadır. Ayırıcı özellik çalışmaları Robert McCrea ve Paul Costa'nın yaptığı çalışmalar ile yeni bir boyut kazanmıştır. McCrea ve Costa kişiliğin yapısını faktör analizi ile ele almak için ilk zamanlarda kişiliğin iki boyutuna (dışa dönüklük, nevroitiklik) odaklanmışlardır. Bundan kısa bir süre sonra ise açıklık boyutunu eklemiştirler. 1985'e kadar üç faktörlü kişilik modeli üzerinde durmuşlardır. 1983-1985 yıllarında ise çalışmaları sonucu

yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutları fark edilmiştir. Sonuç olarak kişiliğin beş temel boyutu olduğu görülmüştür (Doğan, 2022: 29).

1985 yılında Robert R. McCrea ve Paul T. Costa tarafından geliştirilen beş faktör kişilik modeli ölçeği kişilerdeki farklılıkları dikkate alarak kişilik özelliklerinin gruplandırılmasını sağlamıştır. Beş faktör kişilik modeli psikoloji alanında geliştirilmiş en çağdaş ve kullanışlı modellerden biridir. Beş faktör kişilik modeli, kişinin kişilik özellikleri hakkında bilgi vermek için belirlenen beş özelliği kapsamaktadır. Ayrıca beş faktör kişilik modelinin kişilik ile ilgili ortaya konan birçok yaklaşımı bir arada topladığı ifade edilmektedir (Gülaçtı, 2022: 27).

Beş faktör kişilik özellikleri kültürel farklılıklara rağmen her millettten bireyde bulunan ortak kişilik özelliklerini ifade etmektedir. Bu beş faktör farklı toplumlarda farklı biçimde adlandırılrsa da faktör özellikleri her kültürde tutarlıdır. Bu beş faktör kişiliğin kültür ile şekillenmeyen, biyolojik temelli ve kuşaklar arasında aktarılabilen özellikleri olduğunu dile getirilmektedir (Kirmanoğlu, 2020: 44).

Beş faktör kişilik modeli sık rastlanan özellikleri bir arada toplayıp teorik konseptler ve kişilik ölçekleriyle açıklayan kişilik sistemidir. Bu model büyük beşli olarak da bilinmektedir. Beş faktör terimi ilk defa William McDougall (1932) tarafından kullanılmıştır. Bugünkü tanımına en yakın tanımı ise Donald Fiske (1932) yapmıştır. Allport (1936), Cattell (1943) ve Digman (1981) ise modeli geliştirmişler. Modele en büyük faydayı 1985 yılında McCrea ve Costa yapmıştır. En son geliştirilen modelin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının evrensel olduğu ve bu kişilik özelliklerinin din, kültür, ırk ayrımı olmadan aynı olduğu görülmüştür (Yılmaz, 2021: 27).

McCrea ve Costa (1985, 1987) çalışmalarında tüm insanlar için genel beş faktörlü bir kişilik modeli oluşturmuşlardır. Bu kişilik tiplerinin belirlenmesi için McCrea ve Costa faktör analizi adını verdikleri istatistiki bir teknik kullanmışlardır. Faktör analizi büyük veri kümelerindeki çeşitliliklerin en az kümede ifade edilmesini sağlayan istatistiksel bir test olarak ifade edilmektedir (İnanç, 2023: 35).

Beş faktör kişilik kuramı kişiliğin alt boyutlarına belirlemek amacıyla kullanılan en geniş kapsamlı kişilik sınıflaması olarak ifade edilmektedir. Kişiliğin boyutları dar kapsamlı ve spesifik özellikler taşımaktadır. Sonuçlar psikolojik süreçlerin geniş bir şekilde açıklanması için yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçların elde edilmesi konusunda bireylerin motivasyon, tutum, duygu ve deneyimleri esas alınmaktadır (Toksöz, 2021: 21).

4.3. Kişiliğin Boyutları

Literatürde beş faktör kişilik kuramı adı altında yer alan beş temel özellik bulunmaktadır. Bu modelin kişilik boyutları sorumluluk, dışa dönüklük, geçimsizlik, gelişime açık olma ve nevroitiklik özellikleri olarak ifade edilmektedir. Bu model McCrea ve Costa tarafından 1985 yılında geliştirilmiş ve kişinin kişilik özellikleriyle kategorize edilmiştir. Modelde her boyut bir dizi spesifik yön özeliğindedir ve karşılık olarak çeşitli durumlarda ortaya çıkmaktadır (Yüksel, 2022: 11).

Kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla yapılan birçok araştırma olmasına rağmen Beş Faktör Kişilik Modeli en çok tercih edilen modeldir. Bugüne kadar geliştirilen modeller arasında en geniş etkiye sahip model olduğu bilinmektedir. Bunun nedeni ise geliştirilen modelin bilimsel açıdan kabul edilebilirliğini ve geçerliliğini kanıtlamasıdır. Yaygın şekilde tercih edilen bu modele göre kişiliğin dışa dönüklük, nevroitiklik, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk olmak üzere beş boyutu bulunmaktadır (Gündoğan, 2022: 57).

Bu modelde kişilik özellikleri beş ana boyuttan meydana gelmekte ve bu boyutlar kişilerarası farkları belirleme konusunda anlamlı bir sınıflandırma sağlamaktadır. Modelde yer alan deneyime

açıklık faktörü araştırmacıların görüş birliğine varamadıkları boyuttur. Uluslararası literatürde bu kavramın yerine zeka, hayal gücü, yeniliğe açık olma gibi kavramlar da kullanılmaktadır. Türkiye’de ise çoğunlukla yeniliğe açık olma kavramı kullanılmaktadır (Sütçü Açıklık, 2020:33).

Beş faktör kuramında yer alan her boyutta birbirine zıt kutuplar bulunmaktadır. Mesela duygusal denge boyutunda sakin ve kaygılı olmak üzere iki zıt boyut yer almaktadır. Kişilik özellikleri günlük hayatta kullanılan sıfatlarla birbirine zıt ifadeler haline getirilebilir. Bunlara iyi-kötü, atılgan-çekingen, sakin -sinirli, gergin- rahat, öfkeli -merhametli örnek verilebilir. Cüceloğlu (2000) buna benzer birçok sıfat ölçeği geliştirilebileceğini söylemiştir. Bu ölçekte kişilerin aldıkları puanlar o kişinin kişiliğini yansıtmaktadır. Bu ölçekler yardımıyla kişiliğin resmini çizebilme fırsatı doğmaktadır (Dabanlı, 2021: 39).

4.3.1. Dışa Dönüklük

Bu boyutun bir köşesinde içe dönüklük özellikleri bulunurken bir köşesinde dışa dönük kişilik özellikleri bulunmaktadır. Dışa dönüklük genellikle sosyallik olarak tanımlanmaktadır. Bu boyuttaki kişiler enerjik, girişken, sosyal, konuşkan gibi özelliklere sahiptir. Bu kişiler grup veya toplulukta etraftakilerle çok rahat iletişim kurabilmekte ve kendini kolaylıkla ifade edebilmektedir. Dışa dönüklük puanı yüksek kişiler ise kendilerine güvenen genelde sosyal ortamlarda bulunmayı seçen atılgan kişilerdir. Bu puanı düşük olan kişiler içe dönük kavramıyla ifade edilmektedir. Bu kişiler ise çoğunlukla çekingen, ciddi ve mesafeli kişilik özelliklerine sahiptir (Özgen, 2023: 22).

Dışa dönük kişilerin enerjik ve pozitif olduğunu dile getiren Mete (2006) diğer kişilere göre enerjilerinin daha fazla olduğunu ve bu özellikler aracılığıyla kendilerine verilen süre içinde daha farklı fikirler üretebildiklerini dile getirmektedir. Dışa dönükler yüksek enerjiye sahip olmanın yanı sıra güler yüzlü ve iyimser kişilerdir. Ayrıca dışa dönüklük boyutu bireyin sosyal çevresi ile ilişkilerinin yoğunluğunu ve miktarını da kapsamaktadır (Zorlu, 2023: 16).

Dışa dönüklük sosyallik, hareketlilik, konuşkanlık, kendine güven ve baskınlık kavramlarını temsil etmektedir. Bu özelliklere sahip kişiler arkadaş canlısı, kolay iletişim kuran, kendine güvenen, sosyal, neşeli, lider özellikli ve çekinmeyen kişilerdir. Karşı boyutu olan içe dönük kişiler ise utangaç, çekingen, asosyal ve yalnızlıktan memnun olan kişilerdir. Bu kişiler dışa dönük kişilerin tersine sosyal ortamlara girmekten kaçınırlar. İçe dönük kişilerin sosyal olmamaları soğuk ve yaşam enerjilerinin olmadığı anlamına gelmemektedir. Bunlar hareketli olmayan ve yalnız olmaktan mutluluk duyan kişilerdir (Soydabaş, 2023: 10).

Lischetzke ve Eid (2006) tarafından yapılan çalışma ele alındığında dışa dönük bireylerin duygularını düzenleme ve olumlu ruh halini muhafaza etme konusunda içe dönüklüklere oranla daha başarılı oldukları, başlarına gelen kötü durumlarda bile olumlu duygulara sahip oldukları görülmektedir. Burger (2016) çalışmasında dışa dönük kişilerin içe dönüklere göre daha sosyal olduklarını, daha çok arkadaşı olduğunu, sosyal ortamlarda bulunmaktan daha çok hoşlandıklarını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda dışa dönük bireylerin içinde bulundukları çevreye daha iyi uyum sağladığı, etrafındaki kişilerle daha iyi iletişim kurdukları ifade edilmektedir (Ünüvar, 2021: 77).

Dışa dönüklük bireyin sosyal ortamlardaki konuşkanlığını ve girişkenliğini kapsamaktadır. Alt boyutları sosyallik, hareketlilik ve girişkenlikten oluşmaktadır. Karşı boyutunu utangaçlık, uyuşukluk ve teslimiyetçilik oluşturmaktadır. Davranış düzeyinde dışa dönük kişiler konuşmayı seven, grubun içinde sorumluluk alan ve olumlu duyguları ifade edenlerdir. İçe dönükler ise sosyal ortamlarda rahat hissedemez. Düşünce ve duygularını paylaşmayıp kendilerine saklarlar. Somer ve

arkadaşları (2002) bu boyutun alt kategorilerinin canlılık, içe dönüklük ve girişkenlik olduğu üzerinde durmaktadır (Tokatlı, 2020: 32).

Johnson ve Ostendorf (1993) beş faktör modeli ile ilgili çatışmalara netlik kazandırmak amacıyla yaptıkları çalışmalarında olumlu duygular ve dışa dönüklük arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Sıcaklık ve olumlu duygular beş faktör modelinde dışa dönüklüğün boyutu olarak ele alınmaktadır. Araştırmacılar neşeli, istekli gibi enerjik ve olumlu duyguların ilk olarak dışa dönüklük boyutundan daha sonra yumuşak başlılık boyutundan etkilendiğini ifade etmektedir. Liderlik, güç, baskınlık, girişkenlik gibi özellikler dışa dönük kişilerin özellikleridir (Seviniş, 2017: 17).

Dışa dönük kişilerin çok sayıda arkadaşı bulunmaktadır. Bu kişilerin kurdukları ilişkiler daha sağlıklıdır. Sportif faaliyetlere katılmak, farklı kulüplere üye olmaktan hoşlanırlar. Dışa dönük kişiler grup çalışmalarında veya farklı kültürlerle alışma konusunda daha başarılıdır. Yapılan çalışmalar sonucu dışa dönük seviyesi yüksek kişilerin hayatlarındaki performanslarının daha yüksek olduğu görülmektedir. İçe dönük kişiler ise daha sessiz, çekingen, pasif, mesafeli ve yalnızlığı seven kişilerdir. Dışa dönük kişilerin enerjilerinin yüksek olması daha çok şey tasarlamalarını ve daha az yorulmalarını sağlamaktadır (Deveci, 2020: 39).

Dışa dönük kişiler hayatlarındaki aktiviteleri seven, sosyal, konuşkan, enerjik ve kararlılardır. Bu kişiler hemen sinirlenebilirler. Duygularını kontrol etme konusunda başarılı olamayabilirler. Hayatlarındaki kaygı düzeyi diğer kişilere oranla daha azdır ve yaşamlarındaki değişimlerden hoşlanmaktadırlar. Robins ve Judge (2013) dışa dönük özelliği yüksek kişilerin kendilerini iyi ifade ettiklerini aktarmaktadır. Bu kişilerin iletişim becerilerinin yüksek olması takım çalışmalarında iyi olmalarını sağlamaktadır. Aynı şekilde iş hayatında da iletişim gerektiren meslekler daha başarılı oldukları alanlardır (Nam, 2020: 11).

4.3.2. Uyumluluk/Yumuşak Başlılık

Yazgan, İnanç ve Yerlikaya (2018) bu boyutta kişinin uysallık ve acımasızlık konularında tutarlı olduklarını ifade etmektedir. Kişilerin sahip olduğu duygu, düşünce, davranış ve çevresindekilerle uyumu kişinin uyumluluk boyutundaki konumunu belirlemektedir. Uyumluluk puanı yüksek kişiler yardımsever, güven veren, şefkatli insanlardır. Ayrıca bu bireyler uysal, eli açık, iyi huylu ve kabul edicidirler. Feist ve Feist (2006) düşük uyumluluk puanı olan bireylerin cimri, şüpheli, saldırgan, acımasız, eleştiri yapan kişiler olduğunu dile getirmektedir. Aynı şekilde bu kişiler kaba, alaycı, rekabetçi kişiler olarak bilinmektedir (Türkyılmaz, 2022: 39).

Uyumluluk boyutu, uzlaşmacılık veya yumuşak başlılık şeklinde de ifade edilmektedir. Bu boyut kişilerin hümanistik yanını ortaya koymakta ve onların sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Uyumluluk; fedakarlık, güven, dürüstlük, alçakgönüllülük, itaat gibi özellikleri içermektedir. Uyumluluk seviyesi yüksek kişiler yardım etmeye meyilli, affedici, merhametli, duyarlı, empati seviyesi yüksek, cömert, sadık ve iyi huylu kişilerdir (Temel, 2022: 14).

Uyumluluk boyutunun zıttını ise antagonistik kişilik yapısı oluşturmaktadır. Bu kişiler diğer bireylerin fikirlerine saygı duymayan, kuşkucu, duygusal anlamda katı, işbirliğine yanaşmayan, inatçı ve düşüncesizdirler. Antagonistik kişiler başka bireylere karşı üstünlük kurma eğiliminde olan, onları sık sık eleştiren, bencil, önyargılı, aşağılayıcı, sinirli, kendi doğrularını savunan, rekabetçi özellikler bulunanlardır (Durmuş, 2022: 52).

Dışa dönük kişiler daha çok sosyal etkileşim miktarları ile yumuşak başlılar ise ilişkilerinin niteliği ile bağlantılıdır. Araştırmacılar yumuşak başlılığın kişilerarası ilişkide etkili olduğunu ve

kişinin kendilik algısını etkilediğini dile getirmektedir. Ayrıca bu boyut sosyal tutum ve yaşam felsefesi geliştirmede de etkilidir. İlgili alanyazın incelendiğinde bu boyutun güven, uyma, itaat, merhametlilik, dürüstlük gibi alt boyutlara sahip olduğunu göstermektedir (Kurnaz, 2022: 31).

Uyumluluk boyutu çatışma ve rekabetçilik ile negatif, işbirliği ve uzlaşma ile pozitif bir ilişki içindedir. Uyumlu bireyler çatışma çözümü süreçlerinde uyumsuz bireylere oranla daha yapıcı stratejiler denemektedir. Uyumluluk seviyesi yüksek kişiler daha bağışlayıcı, güvenilir, kolay aldanan kişilerdir. İşbirliğine önem veren ve diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmaya çabalayan kişilerdir. Uyumsuz kişilerde en çok görülen özellikler çıkarıcılık, benmerkezcilik, şüphecilik ve merhametsizliktir (Açıkel, 2020: 36).

Yumuşak başlı kişiler, insanlara yardımcı olmayı isteyen, sempatik, özgeci bir yapıdadır. Bu kişiler nazik, arkadaş canlısı ve sempattirler. Bu kişiler alçakgönüllü, yardımsever, anlayışlı, kolay aldanan, merhametli, olgun, sıcakkanlı, işbirliğine yatkın, doğru insan olmaya çalışan insanlar olarak ifade edilmektedir. Yumuşak başlı kişiler affedicici, yumuşak, yardımsever, güvenilir, iyi huylu, açık sözlüdürler. Yumuşak başlılığı düşük kişiler ise rekabetçi, kuşkucu, soğuk, kaba, uzlaşması zor kişilerdir (Doğan, 2022: 32).

Yumuşak başlılık kişinin diğer insanlarla uyumlu ilişkiler geliştirdiği kişilik türü olarak ifade edilmektedir. Yumuşak başlılık boyutunda kişi, işbirlikçi, yardımsever ve iyimser özelliklere sahiptir. Bireyin diğer insanlara gösterdiği merhamet yumuşak başlılığın açıklanması konusunda önemli bir yere sahiptir (Kurt, 2021: 10).

Johnson ve Ostendorf (1993) yumuşak başlılık boyutunun birçok araştırmacı gibi istenen özelliklere sahip olmak ve kadın olmakla da ilişkili olan bir boyut olarak ifade etmektedir. Ayrıca araştırmacılara göre uyum sağlama anlamındaki kelimeler dizisinde yalnızca uysallık teriminin yumuşak başlılık faktörüyle ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Somer ve Goldberg (1999) tarafından ülkemizde yapılan çalışmada yumuşak başlılık boyutu altındaki kişilik özellikleri ile Türk dilindeki kişilik özelliklerini açıklayan sıfatlar karşılaştırılmış ve bu boyutla ilişkili faktörlerin var olduğu saptanmıştır (Sevi, 2009: 40).

Yumuşak başlılık kişilerarası davranışın boyutunu oluşturmaktadır. Bu boyut en fazla kişilerarası döngünün tanımlayıcı eksenlerinden biri olarak karşımıza çıkabilmektedir. Ancak bu boyutun kişilerarası davranışının daha fazlasında da ortaya çıktığı söylenebilir. Benlik imajını etkileyen bu boyut sosyal tutumlara karşı yaşam felsefesini de biçimlendirmektedir. Yumuşak başlılık güven, dürüstlük, itaatkârlık, alçakgönüllülük, hassasiyet faktörlerinden oluşmaktadır (Bender, 2023: 37).

4.3.3. Duygusal Tutarlılık

Bu boyut genellikle olumsuz duygulara eğilimlidir. Bu boyuttaki kişilerde depresyon, kırılganlık, düşmanlık, gerginlik, güvensizlik, kendini suçlama, kaygı, karamsarlık gibi özellikler görülmektedir. Duygusal dengesizlik görülen kişiler hayal kırıklığı yaşamaya meyilli, savunmasız, umutsuz, hassas, duyguları sık sık değişen, sinirli, üzgün, kaygılı, endişeli, kindar, sıkılmış ve düşünmeden hareket eden kişilerdir. Ayrıca bu kişiler problemlerle baş etmede sorun ve stres yaşamaktadır (Temel, 2022: 11).

Duygusal istikrarsızlık olarak da bilinen bu kavram bazı çalışmalarda nevroitiklik, duygusal dengesizlik, duygusal tutarsızlık, nörotizm, duygusallık şeklinde de ifade edilmektedir. Değişken duygusal durumlar bu boyutu ifade etmektedir. Eysenck dışa dönüklük ve duygusal dengeyi “büyük iki” olarak ele almaktadır. Duygusal denge ve nevroitiklik arasında ters ilişki bulunmaktadır. Nevrotik

kişiler suçluluk duyan, mutsuz kişilerdir. Ayrıca çok sık yaşanan sorumluluk duygusunun yerine getirilmemesi de mutsuzluk ve iç kapanıklığa neden olmaktadır (Kılıç, 2022: 26).

Nevrotik kişiler genellikle asabi, kaygılı, sabırsız, gergin ve alıngan kişiler olup diğer kişilere göre daha kolay depresyona girebilmekte ve sinirlenmektedir. Nevrotik kişilerde ayrıca kendine acıma duygusu görülebilmektedir. Kişi sürekli kırılabilceğini düşünebilmekte, dertli ve kaygılı olabilmektedir. Nevrotiklik uyum sağlama ve psikolojik sağlık sorunlarıyla da bağlantılıdır. Bu nedenle psikiyatrik problemlerden biri olan depresyonla yakından ilişkilidir. Nevrotik seviyesi düşük kişilerin kendilerine olan inançları yerindedir. Kendi durumlarından memnun, pozitif, sakin, olumlu kişilerdir. Duygusal dengeyi sağlayabilen, daha akli başında davranan, duygusal olarak daha sakin, daha az sinirlenen kişilerdir (Gülaçtı, 2022: 33).

Nevrotiklik boyutuna sahip kişiler dengesiz olarak görülmektedir. Bu kişiler alıngan, öfkeli ve endişelidir. Bu kişilerin bunalım ve depresyon eğilimleri yüksektir. Yaşadıkları olumsuz durumlardan kolayca etkilenen ve hayal kırıklığına uğrayan kişilerdir. Nevrotiklik boyutu düşük kişiler ise üzücü durumlara daha çok direnen, sakin ve duygusal kişilerdir (Utar, 2021: 15).

Duygusal dengesizlik; uysallık istikrarsızlık ve stresle ilgili durumlara negatif olarak tepkide bulunma eğilimidir. Duygusal dengesizlik puanı yüksek kişiler genelde endişeli, sınırlı ve depresyondadır. Bu kişiler duygularını tolere etme konusunda güçlük çekmektedir. Bu kişiler duygularını düzenleme, öfkelerini yönetme gibi konularda oldukça zorlanmaktadır. Duygusal dengesizlik düzeyi yüksek kişiler ise kendilerini duyguları üzerinde değil duyguları yöneltten bilişler üzerinden ifade ederler. Bu konu hakkında Türkiye kültürü ele alındığında iş yeri, hastane veya trafiklerde kendimizi duygularımız yoluyla doğrudan iletişimle ifade ettiğimiz görülmektedir. Ancak bu durum tüm bireyler için geçerli bir durum değildir. Duygusal dengesizliği düşük kişiler ise duygularını yönetme ve çatışma çözme süreçlerinde daha başarılıdır (İnanç, 2023: 36).

Nevrotik bireyler stratejik tepki konusunda sorun yaşarlar. Olumsuz duyguların abartılarak yaşanmasına müsaade ederler. Bu kişiler olumsuz duygu ve düşüncelerin ayrılmasında, şu an ve şimdiki zamanda olmakta zorluk çeken, değerlere yönelmede istikrarsızlık yaşayan kişilerdir (Kirmanoğlu, 2020: 45).

McCrea ve Costa (1987) birçok araştırmacının nevrotikliğin temelinde anksiyete, kırgınlık, depresyon ve sıkıntı gibi olumsuz duyguların olduğu konusunda hemfikir olduğunu dile getirmektedir. Bazı araştırmacılar ise nevrotizmi rasyonel olmayan fikirler ve baş etme mekanizmalarında yetersizlikle ilişkili gördüklerini ifade etmektedir. Araştırmacılar bu boyutta yüksek puan alan bireylerin sık sık karmaşık duygularla uğraştıklarını, düşmanca tepkiler gibi uygunsuz baş etme mekanizmalarını kullandıklarını dile getirmektedir. Bu kişiler yaşadıkları olumsuz durumlarda kendini suçlamaktadır (Sevi, 2009: 44).

Duygusal dengesizlik, duygusal tutarlılığı kaygı, sinirlilik, üzüntü, sinirsel gerginlik gibi olumsuz etkilerle karşılaştırmaktadır. Duygusal tutarsızlık kişiliğin oldukça yaygın ve geniş bir boyutunu oluşturmaktadır. Algılanan stres, yaşam doyumu gibi birçok değişken bu boyutun tesiri altındadır. Bu boyuta ait altı özellik bulunmaktadır. Bunlar ise endişe, depresyon, öfkeli düşmanlık, öz bilinç ve dürtüsellik olarak ifade edilmektedir (Bender, 2023: 36).

4.3.4. Özdenetimlilik

Literatür incelendiğinde sorumluluk faktörünün dürtülerin nasıl kontrol edildiği ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Sorumluluk özelliği bulunan kişiler amaçları başarı yönelimli, zeki, organize, güvenilebilir özelliklere sahiptirler. Bu özelliklere sahip kişilerin hem otonom hem

hierarchy yapısı içerisinde başarılı olacağı öngörülmüştür. Disiplinli, gayretli ve mantıklı tepkiler veren bu kişiler sorumluluk alma ve inisiyatif kullanmaya açıktırlar. Bu kişiler olaylar karşısında temkinli davranma eğilimindedir. Ayrıca bu kişiler çalışkan, hassas ve başarı odaklı kişilerdir (Yüksel, 2022: 12).

Öz denetim olarak da literatürde yer alan sorumluluk kavramı tutum ve davranışlarda planlı olma düzeyini ve dikkati temsil etmektedir. Kişinin kendini kontrolü altına almasını yansıtan sorumluluk, işine karşı sorumlu olmakla birlikte çalışkanlıkla da yakından ilişkilidir (Kurt, 2021: 11).

Sorumluluk boyutu kişinin karar verme aşamasında oldukça akla yatkın, verimli ve duyarlı olduğunu dile getirmektedir. Sorumluluk boyutu kişinin bir görevi nasıl yerine getireceğini öğrenmesi ve bunu devam ettirmesi kabiliyetini kapsamaktadır. Bu boyutun yüksek ucundaki kişiler, kararlı, planlı, düzenli olarak ifade edilirler. Bu kişiler hedeflerine ulaşmak için yoğun çaba sarf ederler. Diğer uçtaki kişiler ise güvensiz, dikkatsiz, düzensiz ve görevlerini dürtüsel olarak erteleyen kişilerdir. Öz disiplini düşük kişiler planlı davranmak yerine hazırlıksız ve düşünmeden hareket eden kişilerdir. Bu kişiler belirli bir düzende kalmayı çoğunlukla tercih etmemektedir. Bu boyutta düşük puan alanlar ise kısmen güvenilmez ve dikkatsizdirler. Bu kişiler bir işi yapmadan önce keyiflerine düşkün olmaları nedeniyle sorumluluklarını yerine getirme konusunda oldukça rahattırlar (Çakmak, 2021: 37).

Sorumluluk boyutu yüksek olan kişiler görev bilincinde hareket eden ve başarıyı hedefleyen insanlardır. Sorumlu kişiler bozmaktan kaçınan genelde amaç yönelimli, zeki ve güvenilir insanlardır. Bu özelliklere sahip kişiler kurallara uyma eğilimi içinde olan, amaçlarına ulaşmada istikrarlı ilerleyerek kendilerini gösterebilen kişilerdir. Bu kişilerin odaklanma ve hareketlilik içerdikleri için aktive edici, kenetleyici olarak iki yönü vardır. Aktive edici yönleri sayesinde kararlı, çalışmayı seven, üretken, başarı ihtiyacı yüksek özellikleri barındırırlar. Kenetleyici yönleri ise tedbirli olabilme ve ahlak durumlarında kendini göstermektedir. Olumsuz özellikleri ise sorumluluğun yüksek olması nedeniyle bu kişilerin işkolik ve mükemmeliyetçi olabilmeleridir (Gündoğan, 2022: 61).

Sorumluluk aslında kişiliğin özelliği olarak ilk kez Hartshorn, May ve Maller (1929) tarafından incelenmiştir. 1953 yılında Murray ve Kluckhohn egonun bir yönü şeklinde inisiyatif, irade ve sorumluluk kavramlarını ele almışlardır. Paul T. Costa (1991) ise sorumluluk boyutunu proaktif ve önleyici olarak iki yönlü ele almıştır. Proaktif tarafını başarıya duyulan gereksinim ve çalışmaya olan bağlılık oluşturmaktadır. Önleyici tarafında ise bireylerin ahlaki titizliği ve dikkati yer almaktadır (Çulha, 2021: 15).

Digman ve Takemoto-Chock (1981) sorumluluk özelliği olan kişilerin diğer kişilere göre dürüstlük, dikkat, ısrarcılık, güvenilirlik gibi niteliklere daha çok sahip olduğunu ifade etmektedir. Sorumluluk kişinin detayları önemsemesi, güvenilir, dürüst, azimli, çalışkan, kararlı, titiz, temkinli, düzenli, sistemli olması sorumluluğun bilincinde olması ile ilişkilidir. Sorumluluk özelliği olmayan bireyler ise güvenilmezlik, unutkanlık, tembellik, vurdumduymazlık, dikkatsizlik, dağınıklık, sorumluluğu olmayan özelliklere sahiptirler (Çakır, 2021: 12).

Bu boyut bireylerin planlama, bir işi yapmada gösterilen sabır, motivasyonunu düşürmeme, özdenetim ve alınan sorumluluğun hassasiyet düzeyi ile ilişkilidir. Öz disipline sahip kişiler çalışkan, azimli, planlı, kontrollü bireyler iken; öz disiplini düşük kişiler dağınık, disiplinsiz, plansız ve ertelemeci kişilerdir. Öz disiplinli bireyler hazzın ertelenmesi konusunda daha başarılıdır. Bunlar

ahlaki normlara daha bağlıdır ve yapmaları gereken görevi oldukça başarılı olarak yerine getirirler. Zorlu görevlerde sabırlı olarak yaptıkları işte mükemmeli hedeflerler(Yavaş, 2022: 31).

McCrea, Costa ve Dye (1991) yaptıkları çalışmaya göre sorumluluk boyutunun alt boyutlarını düzen, yeterlilik, sorumluluk sahibi olma öz disiplin, başarı isteği ve temkinli olma oluşturmaktadır. Yeterlilik alt boyutunda kabiliyet, başarı ve zeka ele alınmaktadır. Düzen alt boyutu bireyin içinde bulunduğu çevreyi temiz tutmasını ve iyi bir şekilde organize olmasını vurgulamaktadır. Sorumluluk sahibi olma davranış koşullarına sıkı bağlanmayı ele almaktadır. Başarı çabası mükemmel olmak için çaba sarf etmek gerektiğini dile getirmektedir. Öz disiplin, sıkıntı, bıkkınlık gibi dikkat dağıtan etkenlere karşı görevi devam ettirme isteği, yeteneği ve sabırlı olmayı ifade etmektedir Temkinli olma ise planlı, tedbirli, dikkatli olma durumlarını içermektedir (Durmuş, 2022: 53).

4.3.5. Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık hayal gücü, yenilik tercihi bilişsel esneklik gibi kavramları kapsamaktadır. Deneyime açıklık deneyimi genişletme ve incelemek için tekrar edilen ihtiyaç şeklinde tanımlanabilir. Deneyime açık kişiler yeni yerlere gitmek ve yeni şeyler denemek konusunda isteklidirler. Hobileri ve ilgi alanları oldukça çok ve çeşitlilik göstermektedir. Gelenek dışı ve bağımsız düşüncelere sahip insanlardır. Bunun tersi olan deneyime açıklık özelliği düşük kişiler ise kendi istikametinde daha duragandırlar. Yeni şeyler öğrenmek yerine bilineni tercih etmektedirler (Ünal, 2023: 29).

Kişinin yeni deneyimlere açık ve istekli olması olarak ifade edilmektedir. Bu boyutta yüksek puanı olan kişiler estetik duyarlılık, merak ve farklılık özelliklerine sahip kişilerdir. Aynı zamanda kültürlü olma, sanatsal düşünce, geniş düşünme, orijinal fikirlere sahip olma, yüksek hayal gücü gibi özellikler de bulunmaktadır. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler keşfedici, bağımsız düşüncelere sahip, geleneksel olmayan, çok yönlü kişilerdir (Özgen, 2023: 23).

Costa ve McCrea (1992) liberal kişilerin çoğunlukla bu boyutta yüksek puanlara sahip olduklarını ifade etmektedir. Bu kişiler geleneksel cinsiyetle alakalı rolleri reddetmekte ve kurallar karşısında esnek davranmaktadır. Böylelikle merak ettikleri şeyleri çok kolay öğrenebilmektedirler. Diğer taraftan deneyime açıklık puanı düşük kişilerde yüksek itaat ve basit yaşam tarzı bulunmaktadır. Bu bireyler daha muhafazakar, geleneksel ve katıdırlar. Hayal gücü düzeyleri oldukça yüksek ve yaratıcı oldukları için birçok kişi deneyime açıklık boyutunda yüksek puan almaktadır (Yazıcıoğlu, 2021: 22).

Costa ve McCrea (1986) deneyime açıklık boyutuna sahip kişilerin özelliklerini hayal kurmayı seven ya da realistlik farklılıkları seven, uyumlu olan ya da bağımsız şeklinde ele alarak bu boyutun iki kutbunun özelliklerini ifade etmektedir. Bu boyutun özelliklerini yüksek düzeyde taşıyan kişiler hayal kuran, farklılıkları seven ve bağımsız kişilerdir. Düşük düzeyde taşıyanlar ise realistlik, uyum sağlayan ve sıradanlığa yatkın kişilerdir. Özer ve arkadaşları (2006) deneyime açıklık boyutunun erdem, maneviyat, affetme ile ilişkisi olduğunu ifade etmektedir. Bu boyutun diğer özellikleri merak, yaratıcılık, yeni fikirlere açıklık şeklinde söylenebilir. Ayrıca yüksek düzeyde deneyime açıklık boyutuna sahip kişiler yaratıcı ve hassas kişiler olarak ifade edilmektedir (Zorlu, 2023: 15).

Gelişime açık kişiler diğer kişilere göre merak duygularını kendilerini değiştirme, yenileme ve keşfetme amacıyla kullanmaktadır. Bu kişiler yeniliklere karşı direnerek yenilikleri anlamaya çalışmaktadır. Yeniliği kendilerini geliştirme, yeni yetenekler kazanma, başarılı olma amacıyla anlamaya çalışırlar. Gelişime ve yeniliğe kapalı bireylerde hayal gücü gelişmez. Belirli kurallara

bağlı kalırlar. Sahip oldukları düşünceleri değiştirme konusunda çok sert davranırlar. Bu sert tutum yeniliğe olan ilgilerinin azalmasına sebep olmaktadır (Soydabaş, 2023: 12).

Deneyime açıklık üzerinde en fazla fikir birliğine varılan boyut olarak bilinmektedir. Bu boyut bireyin yaşamındaki sanatsal, entelektüel, yaşantısal boyutun derinliği ve kapsamıyla ilişkilidir. Alt boyutlarını hayal gücü, sanata duyarlılık, entelektüel merak oluşturmaktadır. Karşı boyutunda sanata duyarsızlık, entelektüel merak yoksunluğu ve yaratıcılık eksikliği bulunmaktadır. Deneyime açıklık özelliği yüksek olan bireylerin ilgi alanları oldukça fazladır. Deneyime açık özelliği düşük bireylerin ise ilgi alanlarının daha dar olduğu ifade edilmektedir. Bu kişiler yenilik ve değişikliği değil rutin olanı seçmektedir. Digman (1993) ve bazı araştırmacılar bu boyutu “Entelektüel” ya da “Kültür” olarak tanımlamak istemişlerdir. Fakat boyutun en iyi karşılığının deneyime açıklık olduğu görülmüştür. Somer ve arkadaşları (2002) bu faktörün boyutlarını yeniliğe açıklık, duyarlılık ve analitik düşünme şeklinde ele almaktadır (Tokatlı, 2020: 33).

Costa ve McCrea (1992) gelişime açıklık ile alakalı kişilik özelliklerini karmaşık, analitik, liberal, geleneksel olmayan, cesur, hayal gücü yüksek, değişiklikleri seven, fikirlere açık, sanata duyarlı olarak belirtmektedir. Ayrıca ölçülen zekanın derecelenen zekadan ve gelişime açıklık boyutundan ayrı bir etken olarak görüldüğü tespit edilmiştir (Seviniş, 2017: 21).

Deneyime açık kişiler kurallara uyulması, kuralların yerine getirilmesi konularında esnekler. Geleneksel cinsiyet rollerini kabul etmezler, imtihan ve denemelere karşı esprilidirler. Bu bireyler kendilerini anlatırken özgün ve bağımsızdırlar. Bu bireylerin yeni deneyimlere karşı ilgilerinin olduğu da bilinmektedir (Çelebi, 2020: 22).

İş doyumu kişilerin işiyle alakalı geliştirdiği tutumlar sonucu ortaya çıkan durumdur. Locke tarafından ele alınan kavram çalışanların işlerini ve işteki deneyimlerini incelemesi sonucu ortaya çıkan haz ve olumlu duygusal doyum olarak tanımlanmaktadır. İş hayatında görülen psikolojik sağlığın en önemli göstergesinin iş doyumu olduğu birçok yazarın ortak görüşüdür. Çalışanların işlerini sevgi ile yapması, işlerini sevmesi, işlerin kendisine uygunluğu iş doyumunun artmasını sağlamaktadır. Bunların olmaması durumunda çalışanlarda iş doyumsuzluğu görülmektedir. İş doyumsuzluğu, işe yönelik geliştirilen kabul edilemeyen olumsuz tutumlar şeklinde ifade edilmektedir. İş doyumsuzluğu insanlarda sıkıntı, keder gibi olumsuz duygulara neden olmakta ve insanların yaşamını zorlaştırmaktadır. Herzberg iş doyumsuzluğunun kişinin sosyal ve fiziksel yoksunluktan kurtulma arzusu ile ortaya çıktığını belirtmektedir (Tuna, 2018: 113). Bir başka tanıma göre iş doyumsuzluğu kişinin işi ve kimi faaliyetlerden memnun olmaması olarak ifade edilmektedir (Öcalır, 2022: 49).

4.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı ile İlgili Çalışmalar

4.4.1. Yurt İçi Çalışmalar

Nam (2020) 554 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlık düzeylerinin yaşam doyumlarını ne ölçüde yordadığını incelemiştir. Sonuçlar incelendiği zaman iş doyumu ile dışa dönüklük arasındaki pozitif bir ilişki, deneyime açıklık, uyumluluk, sorumluluk arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, yaşam doyumu ve nevrotiklik arasında da negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde dışa dönüklük, uyumluluk, açıklık ve sorumluluk arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı görülmektedir. Fakat nevrotiklik düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığı ifade edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ve nevrotiklik dışındaki kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu

saptanmıştır. Ek olarak bilinçli farkındalık ve yılmazlık değişkeni ile nevroitiklik arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu dile getirilmiştir.

Açıkel (2020) finans sektörü çalışanlarında kişilik özelliklerinin iş hayatında karşılaşılan mobbing davranışı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın amacını çalışanların beş faktör kişilik özelliklerinden hangi kişilik tanımına uyduklarını belirlemek ve bu kişilik özellikleri ile mobbing arasındaki ilişkiyi incelemek oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre duygusal dengesizlik ile mobbing arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dışa dönüklük ile mobbing davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Uyumluluk ile mobbing davranışları arasında ise anlamlı ve ters bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Aynı şekilde sorumluluk ile mobbing arasında da herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Çelebi (2020) çalışmasını Çiğil Belediyesi idari bölümde bulunan 108 çalışanla gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinin çalışma hayatı üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Dışa dönüklük, uyumluluk ve duygusal dengesizlik boyutlarının iş tatmini üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ve çalışanlar arasında ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Deneyime açıklık boyutunun iş tatmini üzerinde etkisinin hiç olmadığı fakat performansta en yüksek etkiye sahip olduğu söylenmiştir. Dışa dönüklük ve uyumluluk boyutlarının ise iş tatmini ve performansta etkili olduğu ifade edilmektedir.

Polat (2021) çalışmasında beş faktör kişilik özelliklerinin otantiklik, denge, meydan okuma üzerinde etkisini incelemiştir. Otantiklik etkisine bakıldığında yumuşak başlılık, gelişime açıklık ve duygusal tutarsızlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Denge üzerinde etkisi incelendiğinde yumuşak başlılık ve özdenetim ile denge arasında pozitif ilişkiden söz edilmiştir. Son olarak meydan okuma ve dışa dönüklük, gelişime açıklık ve öz denetim arasında pozitif, duygusal tutarsızlık arasında ise negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Ünüvar (2021) çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri ile işte mutluluk üzerindeki etkisinin iş yaşam dengesinin aracılık rolünü belirlemeye çalışmıştır. Çalışmasında öncelikle kişilik özelliklerinin işte mutluluk üzerindeki etkisini ele almıştır. Uyumluluk ve duygusal denge boyutları ile işte mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak sorumluluk, dışa dönüklük, deneyime açıklık boyutlarının işte mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını dile getirmiştir.

Çakır (2021) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin kariyer tercih düzeyinde kişilik özelliklerinin etkisini ele almıştır. Araştırma sonucunda uyumluluk, sorumluluk, dışa dönüklük, nevroitiklik, deneyime açıklık kişilik özellikleri ile kendini tanıma düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Dabanlı (2021) beş faktör kişilik özellikleri ile terapötik ittifak arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Uyumluluk ve deneyime açıklık boyutuyla terapötik ittifak arasında ilişkinin olduğu görülmüştür. Ancak model içinde bu ilişkinin anlamlı bir ilişkiye dönüşmediği dile getirilmiştir.

Kurt (2021) çalışmasında beş faktör kişilik özelliklerinin müşteri sadakati ve müşteri memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuca göre dışa dönüklük, uyumluluk, özdisiplin, gelişime açıklık, nevroitiklik kişilik özelliklerinin etkilerini ele almıştır. Beş faktör kişilik özellikleri ile müşteri memnuniyeti ve sadakati arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dışa dönüklük arttıkça müşteri memnuniyetinin arttığı söylenmiştir. Uyumluluk, nevroitiklik, gelişime açıklık, özdisiplin ve müşteri memnuniyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Bu kişilik özellikleri arttıkça müşteri memnuniyeti de artmaktadır. Aynı şekilde bu kişilik özellikleri

ile müşteri sadakatı arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu kişilik özelliklerindeki artış müşteri sadakatini de arttırmaktadır.

Çobanoğlu (2021) beş faktör kişilik özellikleri ile iş tatmini arasındaki ilişkiyi ele almıştır. İş tatmini ile gelişime açıklık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı fakat iş tatmini ile dışa dönüklük, yumuşak başlılık, duygusal tutarsızlık ve sorumluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir.

Yazıcıoğlu (2021) çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri ile mutluluk korkusunda öznel iyi oluşun biçimlendirici rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar sonucu beş faktör kişilik özelliklerinde dışa dönüklük ve mutluluk korkusu arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Deneyime açıklık ve mutluluk korkusu arasında negatif; uyumluluk ve mutluluk korkusu arasında negatif ve duygusal denge ve mutluluk korkusu arasında pozitif bir ilişki olduğu dile getirilmiştir.

Doğan (2022) çalışmasında dijital ebeveynlik tutumu, beş faktör kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik arasında olan ilişkiyi ele almıştır. Çalışma sonucunda bilişsel esneklik ile yumuşak başlılık, sorumluluk, deneyime açıklık arasında pozitif; nevrotiklik özelliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça yumuşak başlılık, sorumluluk, dışa dönüklük, deneyime açıklık düzeylerinde artış görülmekte; nevrotiklik düzeyinde ise azalma yaşanmaktadır.

Türkyılmaz (2022) çalışmasında benlik bilinçliği, kendini gerçekleştirme ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Benlik bilinçliği ile beş faktör kişilik özellikleri arasında doğrudan anlamlı bir ilişkinin olmadığı söylenmiştir. Fakat dışa dönüklük ve sorumluluk boyutuyla benlik bilinci arasında negatif, benlik bilinci ile nevrotiklik arasında pozitif bir ilişkinin olduğu dile getirilmiştir. Benlik bilinçliği arttıkça kişiliğin dışa dönüklük ve sorumluluk düzeyinin azaldığı, nevrotiklik düzeyinin ise arttığı tespit edilmiştir. Benlik bilinçliği ve uyumluluk, açıklık arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Kendini netleştirme ve beş faktör kişilik özellikleri arasında net bir ilişki saptanmamıştır. Ancak nevrotiklik ile kendini gerçekleştirme arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Ünal (2023) topluluk önünde konuşma kaygısı ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonucuna göre topluluk önünde konuşma kaygısı ile dışa dönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, duygusal denge arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, uyumluluk ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Solmaz Özgen (2023) araştırmasında psikolojik sağlamlık, depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Eğitim düzeyi arttıkça dışa dönüklük, sorumluluk, duygusal değişim ve gelişime açıklık özelliklerinin arttığını ifade etmiştir. Depresyon ile eğitim seviyesi arasında ise negatif bir ilişki olduğu, eğitim düzeyi arttıkça depresyonun azaldığı ifade edilmektedir. Mutluluk düzeyi ile uyumluluk, sorumluluk, dışa dönüklük, nevrotiklik arasında ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ile ilgi yapılan çalışmalar da bu sonuçları desteklemektedir.

Yapılan birçok araştırma incelendiğinde beş faktör kişilik özelliklerinin ilişkilendirilen konuya bağlı olarak değişiklik gösterdiği görülmektedir. Ele alınan konunun olumlu ya da olumsuz olması bu konularla beş faktör kişilik özellikleri arasındaki negatif veya pozitif ilişkiyi etkilemektedir. Genellikle olumlu konular ile sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk arasında pozitif, duygusal dengesizlik ve nevrotiklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu söylenebilir. Fakat bu özellikler hakkında genellemelerde bulunmak doğru bir davranış değildir.

4.4.2. Yurt Dışı Çalışmalar

McCrea ve Costa (1991) yaptıkları çalışmada sorumluluk, yumuşak başlılık boyutları ile iyi olma arasında doğrudan olmasa bile aracı değişkenler olarak etkilerinin olduğunu ifade etmektedir. Yumuşak başlıların cömert, sıcak ve sevgi dolu olduğunu söylemektedir. Sorumluluk boyutu yüksek olan kişilerin ise yeterli, çalışkan ve etkili olduklarını dile getirmektedir. Yumuşak başlılık puanları yüksek kişiler başarılı olurken sorumluluk puanı yüksek kişiler yaşam kalitelerini yükselterek yaşam doyumunu arttırmaktadır. Bu durumda bu kişilerin daha az olumsuz duygularla karşılaşacağını söylemiştir. Yani kişilik özellikleri daha az güçlük çekmelerine ve doyum yaşamalarına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca yumuşak başlılığın alt boyutu olan kabul edilebilirlik ile mutluluk arasında bağlantı olması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Çünkü hoşgörülü insanların mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu ve kabul edilebilirlik yaşam doyumunu ile aralarında pozitif ilişki olduğu ifade edilmektedir (Kurnaz, 2022: 38-39).

Serbert ve Kraimer (2001) yaptıkları çalışmada kişilik özelliklerinin kariyer başarısı üzerindeki etkilerini öğrenmek amacıyla farklı mesleklere sahip çalışanlarla görüşmeler yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre mesleki doyum ve maaş seviyesi ile dışa dönüklük kişilik özelliği arasında pozitif ilişki olduğu, mesleki doyum ile nevroitiklik kişilik özelliği arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yeniliğe açıklık kişilik özelliği ve mesleki durum arasında da negatif ilişki bulunmuştur (Toksöz, 2021: 26).

Miville ve Thompson (2002) yaptıkları araştırmada beş faktör kişilik özellikleri ile uyum süreci arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırmanın örneklemi stajyer psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Uyum süreci ve beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklık kişilik boyutu ile uyum süreci arasında istatistiksel ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Durmuş, 2022: 55).

Raynor ve Levne (2009) tarafından yapılan araştırmada, beş faktör kişilik özellikleri ile sağlıklı davranma arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma 583 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmada sorumluluk kişilik özelliğinin emniyet kemeri kullanma, egzersiz yapma, alkol kullanımı ile ortaya çıkan zararı azaltma, yeterli düzeyde uyku, meyve sebze tüketimi ile ilişkisinin yüksek olduğu, alkol kullanımına devam etme ve tıka basa yeme davranışlarıyla ilişkisinin düşük olduğu görülmüştür. Dışa dönüklük kişilik özelliklerine sahip bireylerin sigara ve alkol kullanımı, tıkanırcasına yemek yeme davranışlarında daha fazla bulundukları, alkol kullanımı ile oluşan zararı azaltma ve yeterli uyku gibi davranışlarda ise daha az bulundukları ifade edilmiştir (Türkyılmaz, 2022: 40-41).

Caligiuri (2000) tarafından farklı kültürler üzerinde yapılan çalışmada dışadönük bireylerin diğer bireylere göre farklı kültürlere açık oldukları ve kültürel uyum sağlama konusunda daha başarılı oldukları dile getirilmiştir. Bununla beraber dışadönüklük ve kişiler arası etkileşimin kritik olduğu durumlarda performansı destekleyen bir etkinin olduğu ifade edilmektedir (Yavaş, 2022: 30).

Gurcia ve Erlandsson (2011) psikolojik iyi oluş ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk ve dışadönüklük alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenmiştir. Ayrıca dışadönüklük kişilik özelliğinin yaşam doyumunu arttırdığı, nevroitiklik kişilik özelliğinin ise yaşam doyumunu düşürdüğü ifade edilmiştir (Kadıoğlu, 2022: 50).

Löckenhoff, Duberstein ve Costa'nın (2011) çalışmasında bakım veren kişilerin beş faktör kişilik özellikleri ile öznel sağlık arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma 536 gayri resmi bakıcıya yapılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamasının 62.9 olduğu ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda fiziksel ve zihinsel sağlık ile nevroitiklik arasında negatif bir ilişki olduğu, dışadönüklük ve

sorumluluk kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Uyumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile zihinsel ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çoklu analizler sonucunda özyeterliliğin kişilik özellikleri ve öznel sağlık arasındaki tüm ilişkilerde aracılık rolü olduğu görülmüştür (Çakır, 2021: 26).

Robbins ve Judge (2013) öz disiplini yüksek kişilerin sigara içmek, uyuşturucu madde ve alkol kullanmak gibi olumsuz alışkanlıklardan uzak durduğunu, tehlikeli faaliyetlerde bulunmaktan kaçınarak kurallara uyma konusunda hassas olmaları nedeniyle daha uzun yaşadıklarını ifade etmektedir. Bununla beraber sorumluluk duygularının yüksek olması nedeniyle bazen sosyal ortamlarda zorluk çektiklerini dile getirmektedir (Yavaş, 2022: 31).

Kvasova (2015) çalışmasını kişilik özellikleri ile çevreci davranışlar arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Kıbrıs'a ziyarette bulunan 227 yabancı turistin katılımı ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik kişilik özellikleri ile çevre dostu turist davranışları arasında pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumun tersi şekilde gelişime açıklık kişilik özelliği ve ekolojik etki arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Deveci, 2020: 101).

Thompson, Brossart ve Carlozzi (2022) yaptıkları çalışmada beş faktör kişilik özellikleri ile uyum arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma sonucunda beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ve uyum süreci arasında olumlu düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca uyumun ölçüldüğü toplam boyut ile duygusal değişim ve deneyime açıklık arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özgen, 2023: 27).

5. ARAŞTIRMANIN UYGULAMA KISMI

5.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Elazığ Fırat Üniversitesinde okuyan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin erteleme davranışı üzerindeki etkisinin ve öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda diğer amaçlar şöyle sıralanabilir:

- Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik algı düzeylerini belirlemek
- Üniversite öğrencilerinin erteleme davranışı algı düzeylerini belirlemek
- Üniversite öğrencilerinde öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisini belirlemek
- Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde kişilik özelliklerinin aracı (düzenleyici) rolünü tespit etmek
- Demografik özellikler açısından öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test etmektir.

Bu çalışmada öğrenilmiş çaresizlik, erteleme davranışı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri anlamak hedeflenmiştir. Bu hedeflerle bu faktörlerin birbiriyle nasıl etkileşimde bulunduğu ve nasıl bir ilişki içinde olduğu öğrenilmek istenmiştir. Kişilik özelliklerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyini ve erteleme davranışını tahmin etmedeki rolünü anlamak ve öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünü belirlemek amaçlanmıştır. Bu durum belirli kişilik özelliklerine sahip bireylerde bu eğilimlerin nasıl ortaya çıktığını anlamamızı sağlamaktadır.

5.2. Araştırmanın Kapsamı, Sınırları, Kısıtları

Bu araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılında Fırat Üniversitesinde okuyan 407 öğrencinin görüşleri ve ankete verdikleri yanıtlarla sınırlıdır. Araştırmanın örneklemi araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerle sınırlıdır. Katılımcılardan toplanan veriler Kişisel Bilgi Formu, Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği' ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği' nden elde edilen verilerle sınırlıdır. Üniversite öğrencilerinin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar öğrencilerin algılarını yansıtmaktadır. Kullanılan teknik ve yöntemler araştırmanın hipotezlerine ve amaçlarına uygundur.

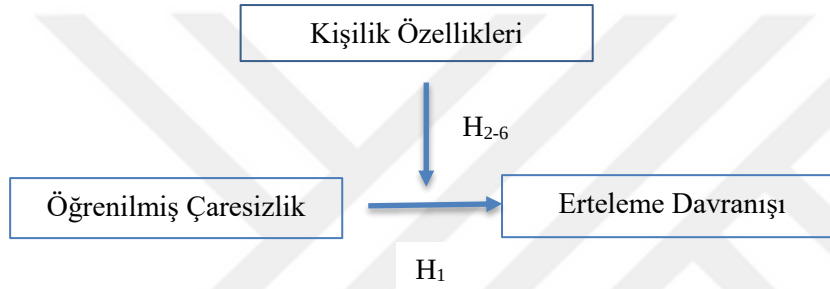
5.3. Araştırmadan Beklenen Yararlar

Yapılan bu çalışma öğrenilmiş çaresizlik konusunda farkındalık yaratma ve etkili stratejiler geliştirmede önemli bilgiler sunmaktadır. Bu çalışma öğrenilmiş çaresizliğin nedenlerini ve erteleme davranışı ile bağlantısını anlamamızı sağlamaktadır. Bu kişilerin içsel süreçlerini anlamasına ve süreçlere müdahale etmesine yardımcı olmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik kişinin deneyiminin artmasını ve zorluklara başa çıkma becerilerinin güçlenmesini sağlamaktadır. Kişi benzer zorlayıcı durumlarla karşılaştığında daha etkili stratejiler geliştirmektedir. Öğrenilmiş çaresizlikle başa çıkma stratejilerini anlama bireylerin bu konuda bilinçlenmelerine ve olumlu değişiklikler yapmalarına yardımcı olmaktadır. Yapılan bu çalışmada öğrenilmiş çaresizlik ve erteleme davranışlarının öğrencilerin hayatlarında nasıl bir etkiye sahip olduğunu öğrenmemizi sağlamaktadır. Bu durumun öğrenilmesi olumsuz etkilerin azaltılmasında yol gösterici olabilmektedir.

Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışıyla ilişkisini anlamak bireylerin psikolojik sağlığına yönelik daha etkili müdahaleler geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Erteleme davranışını etkileyen kişilik özelliklerini belirlemek öğrenme ve gelişim stratejilerinin tasarlanması konusunda yardımcı olmaktadır. Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünün araştırılması öğrencilerin kendi kişilik özelliklerini anlamalarını ve kendilerini geliştirmelerini sağlamaktadır. Öğrenciler arasındaki uyumsuzlukların anlaşılması ve çözülmesi kolaylaşmaktadır. Bu kişilik özelliklerinin bilinmesi meslek seçimi ve ilerideki iş başarısının artmasına katkı sağlamaktadır. Çalışmada elde edilen bulgular psikoterapistlere ve danışmanlara erteleme davranışıyla başa çıkma stratejilerini yönlendirmelerinde yol göstermektedir.

5.4. Araştırmanın Modeli Ve Değişkenleri

Aşağıdaki şekilde araştırmanın modeli sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

5.5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı ve modeli doğrultusunda test edilmek üzere 6 hipotez geliştirilmiştir. Bu hipotezler şu şekildedir:

H₁: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde dışa dönüklük kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.

H₃: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde uyumluluk kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.

H₄: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde özdenetimlilik kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.

H₅: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde duygusal tutarlılık kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.

H₆: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde deneyime açıklık kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.

5.6. Araştırmanın Metodolojisi

5.6.1. Örneklem Süreci

Bu çalışmanın ana kütesini Fırat Üniversitesinde okuyan 40.495 öğrenci oluşturmaktadır. Ana kütleliyi temsil etmesi açısından, uygun örnekleme çerçevesinin belirlenmesi, örnekleme yönteminin

seçilmesi ve örnek büyüklüğünün tespit edilmesi önem taşımaktadır. Bu bağlamda, örnekleme dizaynı olarak tesadüfi olmayan Örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme kullanılacaktır. Araştırmanın örnek büyüklüğü $n=(\pi(1-\pi))/[(e\div Z)]^2$ formülü ile %5 hata payı ve %95 güven aralığında alt sınır 384 olarak belirlenmiştir. Fırat Üniversitesinde okuyan öğrencilerde öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışına etkisinin öğrenilmesi amacıyla uygulanan anketin hatalı ve eksik cevapları elendikten sonra 407 adet anket formu değerlendirmeye tabi tutulmuştur.

5.6.2. Veri Toplama Yöntem ve Aracı

Alan yazında Fırat Üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden nicel veriler toplanmıştır. Nicel verileri toplamak için “Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği”, “Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği” ve “Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca araştırma örnekleminin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, memleket, kardeş sayısı, eğitim gördükleri alan, baba meslek durumu, aile gelir düzeyi gibi demografik özelliklere ait bilgilerin yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu” araştırmada kullanılmıştır. Veriler 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde öğrenime devam eden öğrencilerden toplanmıştır.

Araştırmada veriler birinci elden veri toplama düzenleyici olan çoktan seçmeli soruların yer aldığı ve soruların önceden hazırlandığı anket yöntemi kullanılarak öğrencilerle yüz yüze görüşme yapmak suretiyle elde edilmiştir. Çalışmada kullanılan anket formunda 42 ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerden 24 tanesi araştırmanın modelinde yer alan ana değişkenler olan öğrenilmiş çaresizlik ve genel erteleme davranışında öğrencilerin algı düzeylerini ölçerken, 10 soru kişilik özelliklerini ölçmekte, 8 soru da öğrencilerin demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, memleket, kardeş sayısı, eğitim gördükleri alan, baba meslek durumu, aile gelir düzeyi) ölçmektedir.

Çalışmada 3 ölçek kullanılmıştır. Lay (1986) tarafından geliştirilen Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Quinless, F. W., ve Nelson, M. A. (1988) tarafından geliştirilen Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği kullanılmıştır. Gosling ve arkadaşlarının (2003) Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği kullanılmıştır. Tüm maddeler 1 (Kesinlikle katılmıyorum), 2 (Katılmıyorum), 3 (Kararsızım), 4 (Katılıyorum), 5 (Kesinlikle katılıyorum) olmak üzere 5'li Likert ölçeği ile ölçülmüştür.

5.7. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

Aşağıdaki tablolarda araştırmaya katılıp ankete cevap veren katılımcıların cinsiyet, yaş, memleket, baba meslek durumu, kardeş sayısı, aylık ortalama gelir, eğitim gördükleri alan ve sınıf düzeyleri bakımından dağılımları gösterilmiştir.

5.7.1. Cinsiyetlerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Aşağıda araştırmaya katılıp ankete cevap veren katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Cinsiyet	Sayı	Yüzde (%)
Bay	209	51,4
Bayan	198	48,6
Toplam	407	100,0

Araştırmaya katılıp anketi cevaplayan 407 katılımcının % 51,4'ü kadın; %48,6'sı erkektir.

5.7.2. Yaşlarına Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Aşağıda araştırmaya katılıp ankete cevap veren katılımcıların yaş değişkeni açısından dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 2. Yaşlarına Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Yaş	Sayı	Yüzde(%)
18	37	9,1
19	72	17,6
20	63	15,5
21	59	14,5
22	63	15,5
23	48	11,8
24 ve üzeri	65	16,0
Toplam	407	100,0

Araştırmaya katılıp anketi cevaplayan 407 katılımcının %17,6'sı 19; %16'sı 24 ve üzeri; %15,5'i 20; %15,5'i 22; %14,5'i 21; %11,8'i 23; %9,1'i ise 18 yaşındadır.

5.7.3. Memleketlerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Aşağıda araştırmaya katılıp ankete cevap veren katılımcıların memleket değişkeni açısından dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 3. Memleketlerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Memleket	Sayı	Yüzde(%)
Elazığ	143	35,1
İl Dışı	264	64,9
Toplam	407	100,0

Araştırmaya katılıp anketi cevaplayan 407 katılımcının %35,1'inin memleketi Elazığ; %64,9'unun memleketi il dışıdır.

5.7.4. Baba Meslek Durumuna Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Aşağıda araştırmaya katılıp ankete cevap veren katılımcıların babalarının meslekleri açısından dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 4. Baba Meslek Durumuna Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Meslek	Sayı	Yüzde(%)
Çiftçi	23	5,7
Diğer	86	21,2
Emekli	108	26,5
Kamu Çalışanı	64	15,7
Özel Sektör	66	16,2
Serbest Meslek	60	14,7
Toplam	407	100,0

Araştırmaya katılıp anketi cevaplayan katılımcıların babalarının meslekleri incelendiğinde; %26,5’inin emekli, %16,2’sinin özel sektör, %15,7’sinin kamu çalışanı, %14,7’sinin serbest meslek, %5,7’sinin çiftçi, %21,’sinin diğer kategorisinde bulunduğu görülmüştür.

5.7.5. Kardeş Sayısına Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Aşağıda araştırmaya katılıp ankete cevap veren katılımcıların kardeş sayıları açısından dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 5. Kardeş Sayısına Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Kardeş Sayısı	Sayı	Yüzde(%)
0	13	3,2
1	62	15,2
2	81	19,9
3	81	19,9
4 ve üzeri	170	41,8
Toplam	407	100,0

Araştırmaya katılıp anketi cevaplayan 407 katılımcının %41,8’inin 4 ve üzerinde kardeşe sahip oldukları, %19,9’unun 3 kardeşe sahip oldukları, %19,9’unun 2 kardeşe sahip oldukları, %15,2’sinin 1 kardeşe sahip oldukları %3,2’sinin hiç kardeşi olmadığı görülmüştür.

5.7.6. Aylık Ortalama Gelir Durumuna Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Aşağıda araştırmaya katılıp ankete cevap veren katılımcıların aylık ortalama gelir değişkeni açısından dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 6. Aylık Ortalama Gelir Durumuna Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Aylık Ortalama Gelir	Sayı	Yüzde(%)
0-5000 TL	41	10,1
10.001-15.000 TL	96	23,6
5.001-20.000 TL	65	16,0
20.001-30.000 TL	64	15,7
30.001-40.000 TL	25	6,1
40.001 TL ve üzeri	34	8,4
5001-10.000 TL	82	20,1
Toplam	407	100,0

Araştırmaya katılıp anketi cevaplayan 407 katılımcının aile gelirleri incelendiğinde; %23’6’sı 10.001-15.000 TL aralığında gelire sahip olduğu, %20,1’i 5001-10.000 TL aralığında, %16’sı 15.001-20.000 TL aralığında, %15,7’si 20.001-30.000 TL aralığında, %10,1’i 0-5000 TL aralığında; %8,4’ü 40.001 TL ve üzerinde; %6,1’i 30.001-40.000 TL aralığında olduğu görülmüştür.

5.7.7. Eğitim Gördükleri Alanlara Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Aşağıda araştırmaya katılıp ankete cevap veren katılımcıların eğitim gördükleri alan değişkeni açısından dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 7. Eğitim Gördükleri Alanlara Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Alan	Sayı	Yüzde (%)
Fen Bilimleri	17	4,2
Güzel Sanatlar	12	2,9
Sağlık bilimleri	109	26,8
Sosyal bilimler	129	31,7
Spor Bilimleri	51	12,5
Teknoloji-Mühendislik-Mimarlık	89	21,9
Toplam	407	100,0

Araştırmaya katılıp anketi cevaplayan 407 katılımcının %31,7' si Sosyal Bilimler , %26,8'i Sağlık Bilimleri, %21,9' u Teknoloji- Mühendislik-Mimarlık Bilimleri , %12,5'i Spor Bilimleri, %4,2'si Fen Bilimleri, %2,9'u Güzel Sanatlar Bilimleri alanında eğitim görmektedir.

5.7.8. Sınıf Düzeylerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Aşağıda araştırmaya katılıp ankete cevap veren katılımcıların sınıf düzeyleri açısından dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 8. Sınıf Düzeylerine Göre Ankete Katılanların Dağılımı

Sınıf	Sayı	Yüzde(%)
Hazırlık veya 1.yıl	138	33,9
2. yıl	90	22,1
3.yıl	58	14,3
4.yıl	93	22,9
5.yıl	16	3,9
6.yıl	12	2,9
Toplam	407	100,0

Araştırmaya katılıp anketi cevaplayan 407 katılımcının %33,9'u Hazırlık veya 1.yıl ; %22,9'u 4.yıl; %22,1'i 2.yıl; %14,3'ü 3.yıl; %3,9'u 5.yıl ; %2,9'u ise 6. yılındadır.

5.8. Katılımcıların Araştırma Modelinde Yer Alan Değişkenlere Yönelik Algıları

5.8.1. Katılımcıların Öğrenilmiş Çaresizlik Eğilimine Yönelik Algıları

Katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik eğilimine yönelik algıları ortalama ve standart sapma verilerek suretiyle aşağıdaki Tablo 9' da gösterilmiştir.

Tablo 9. Öğrenilmiş Çaresizlik Eğilimine Yönelik Katılımcıların Algı Düzeyleri

Öğrenilmiş Çaresizlik	Ortalama	Standart Sapma
Başarısızlıklar karşısında kolayca cesaretim kırılır	2,23	1,16
Performansım tatmin edici olmadığında yeteneklerimi sorgulamaya başlarım	2,86	1,27
Sıklıkla sorunlarla baş edemediğimi hissediyorum	2,43	1,22
Başarısızlıklar kendime olan güvenini uzun süre sarsabilir	2,50	1,21
Alışılmadık taleplerle karşılaştığımda kendimi çaresiz hissediyorum	2,57	1,20
Bir projede hemen başarılı olamadığım zaman iyi bir sonuç için ümidimi çabucak kaybederim	2,30	1,14
Bir görevi çözemediğimde yetenek eksikliğimi suçluyorum	2,45	1,24
Bir şeyde başarısız olduğumda pes etme eğilimindeyim	2,25	1,18
İşim eleştirildiğinde kendimi depresyonda hissediyorum	2,34	1,18
Sıklıkla engellerin ve sorunların altında ezilmiş hissediyorum	2,35	1,23
Hata yaptığımda kendime olan inancımı kaybederim	2,23	1,17
Bir konuda hemen başarılı olamazsam, zarardayım demektir	2,38	1,24
Genel Ortalama	2,41	0,95

Tablo 9’ a göre katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik eğilimine yönelik algı düzeylerinin genel ortalaması 2,41’dir. Öğrenilmiş çaresizlik eğilimini oluşturan ifadelerden en yüksek ortalamaya sahip ilk ifade 2,86 ile “Performansım tatmin edici olmadığında yeteneklerimi sorgulamaya başlarım.” ifadesi olurken en yüksek ortalamaya sahip ikinci ifade 2,57 ile “Alışılmadık taleplerle karşılaştığımda kendimi sorgularım.” ifadesi olmuştur. Öğrenilmiş çaresizlik eğilimini oluşturan ifadelerden en düşük ortalamaya sahip ilk ifade 2,23 ortalama ile “Başarısızlıklar karşısında kolayca cesaretim kırılır.” ifadesi olurken; en düşük ortalamaya sahip ikinci ifade 2,23 ortalama ile “Hata yaptığımda kendime olan inancımı kaybederim.” ifadesi olmuştur. Yani, öğrencilerin karşılaştıkları başarısızlıklar karşısında cesaretlerini kaybetmedikleri, hata sonucu kendilerine olan inançlarını kaybetmedikleri fakat alışık olunmayan talepler ve performanstan tatmin olunmayan durumlarda kendilerini ve yeteneklerini sorguladıkları söylenebilir.

5.8.2. Katılımcıların Genel Erteleme Eğilimine Yönelik Algıları

Katılımcıların genel erteleme eğilimine yönelik algıları ortalama ve standart sapma verilerek suretiyle aşağıdaki Tablo 10’ da gösterilmiştir.

Tablo 10. Genel Erteleme Eğilimine Yönelik Katılımcıların Algı Düzeyleri

Genel Erteleme Eğilimi	Ortalama	Standart Sapma
Son teslim tarihine yetiştirmem gereken işler varken genellikle başka şeyler yaparak vaktimi harcarım.	2,54	1,33
Oturup hemen bitebilecek işler bile bazen günlerimi alıyor.	2,76	1,29
Sık sık kendimi günler öncesinden yapmaya niyetlendiğim işleri yaparken buluyorum.	2,80	1,31
Sürekli olarak “Bunu yarın yapacağım.” Diyorum.	2,85	1,35
Genellikle yapmak zorunda olduğum işleri daha başlamadan ertelerim.	2,65	1,32
Karar vermeyi çok geç olana kadar ertelerim.	2,48	1,25
Karar verdikten sonra bile harekete geçmeyi ertelerim.	2,56	1,26
Son karara varmadan önce önemsiz detaylarla çok fazla vakit kaybederim.	2,66	1,31
Kendimi zamanım kalmamışken buluyorum.	2,75	1,31
İşleri zamanında bitirmem.	2,36	1,20
Teslim tarihlerine yetişmekte pek iyi değilim.	2,27	1,20
İşleri son dakikaya bırakmak geçmişte bana pahalıya mal oldu.	2,61	1,35
Genel Ortalama	2,61	1,04

Tablo 10' a göre katılımcıların erteleme eğilimine yönelik algı düzeylerinin genel ortalaması 2,61'dir. Genel erteleme eğilimini oluşturan ifadelerden en yüksek ortalamaya sahip ilk ifade 2,85 ortalama ile "Sürekli olarak "Bunu yarın yapacağım. Diyorum." ifadesi olurken; en yüksek ortalamaya sahip ikinci ifade 2,80 ortalama ile "Sık sık kendimi günler öncesinden yapmaya niyetlendiğim işleri yaparken buluyorum." ifadesi olmuştur. Genel erteleme eğilimini oluşturan ifadelerden en düşük ortalamaya sahip ilk ifade 2,27 ortalama ile "Teslim tarihlerine yetişmekte pek iyi değilim." ifadesi olurken; en düşük ortalamaya sahip ikinci ifade 2,36 ortalama ile "İşleri zamanında bitirmem" ifadesi olmuştur. Yani, öğrencilerin görevlerini zamanında bitirme, teslim tarihinde ödevlerini bitirme gibi konularda iyi oldukları ancak günlük işlerini erteleme ve ertelenen işlerini geç yapma gibi durumlarda davranışlarının orta düzeyde olduğu söylenebilir.

5.8.3. Kişilik Özelliklerine Yönelik Katılımcıların Algı Düzeyleri

Katılımcıların kişilik özelliklerine yönelik algıları ortalama ve standart sapma verilerek suretiyle aşağıdaki Tablo 11' de gösterilmiştir.

Tablo 11. Kişilik Özelliklerine Yönelik Katılımcıların Algı Düzeyleri

Kişilik Özellikleri	Ortalama	Standart Sapma
Dışa Dönüklük		
Dışa dönük, coşkulu/hevesli	3,05	1,33
Mesafeli/çekingeng, sessiz*	3,32	1,25
Dışa dönüklük ortalama	3,19	0,95
Uyumluluk		
Kusur bulmaya meyilli, geçimsiz*	3,90	1,15
Sempatik/cana yakın/sıcakkanlı, samimi	3,54	1,26
Uyumluluk ortalama	3,72	0,82
Duygusal Tutarlılık		
Endişeli, kolayca üzülebilen*	3,04	1,29
Sakin, duygularına hakim	3,22	1,35
Duygusal tutarlılık ortalama	3,13	0,88
Özdenetimlilik		
Sözünde duran, disiplinli	3,58	1,27
Düzensiz, dikkatsiz/özensiz*	3,86	1,17
Özdenetimlilik ortalama	3,72	0,87
Deneyime Açıklık		
Yeni deneyimlere (fikirlere) açık, açık görüşlülük	3,67	1,27
Gelenekçi, tutucu*	3,15	1,33
Deneyime açıklık ortalama	3,41	0,71

*Ters Soru

Tablo 11' e göre katılımcıların dışa dönüklük algı düzeylerinin genel ortalaması 3,19'dur. Dışa dönüklük eğilimini oluşturan ifadelerden en yüksek ortalamaya sahip ifade 3,32 ortalama ile "mesafeli/ çekingeng, sessiz" ifadesi olmuştur. Dışa dönüklük eğilimini oluşturan ifadelerden en düşük ortalamaya sahip ifade 3,05 ortalama ile "dışa dönük, coşkulu/ hevesli" ifadesi olmuştur. Dışa dönüklük kişilik özelliğine yönelik algılar ele alındığında öğrencilerin mesafeli olma, sessiz kalma gibi konularda daha kararsız kaldıkları söylenebilir.

Tablo 11' e göre katılımcıların uyumluluk algı düzeylerinin genel ortalaması 3,72'dir. Uyumluluk eğilimini oluşturan ifadelerden en yüksek ortalamaya sahip ifade 3,90 ortalama ile "kusur bulmaya meyilli, geçimsiz" ifadesi olmuştur. Uyumluluk eğilimini oluşturan ifadelerden en düşük ortalamaya sahip ifade 3,54 ortalama ile "sempatik/cana yakın /sıcakkanlı/samimi" ifadesi olmuştur. Uyumluluk kişilik özelliğine yönelik algılar ele alındığında öğrencilerin karşısındakinde kusur aramadığı aksine çevreleriyle iyi geçindikleri, cana yakın ve samimi oldukları söylenebilir.

Tablo 11' e göre katılımcıların duygusal tutarlılık algı düzeylerinin genel ortalaması 3,13'tür. Duygusal tutarlılık eğilimini oluşturan ifadelerden en yüksek ortalamaya sahip ifade 3,22 ortalama ile "sakin, duygularına hakim" ifadesi olmuştur. Duygusal tutarlılık eğilimini oluşturan ifadelerden en düşük ortalamaya sahip ifade 3,04 ortalama ile "endişeli, kolayca üzülebilen" ifadesi olmuştur. Duygusal tutarlılık kişilik özelliğine yönelik algılar ele alındığında öğrencilerin bazen duygularına hakim olamadıkları, endişelendikleri ifade edilebilir.

Tablo 11' e göre katılımcıların öz denetimlilik algı düzeylerinin genel ortalaması 3,72' dir. Öz denetimlilik eğilimini oluşturan ifadelerden en yüksek ortalamaya sahip ifade 3,86 ortalama ile "düzensiz, dikkatsiz, özensiz" ifadesi olmuştur. Öz denetimlilik eğilimini oluşturan ifadelerden en düşük ortalamaya sahip ifade 3,58 ortalama ile "sözünde duran, disiplinli" ifadesi olmuştur. Öz denetimlilik kişilik özelliğine yönelik algılar ele alındığında öğrencilerin daha disiplinli, özenli dikkatli oldukları söylenebilir.

Tablo 11' e göre katılımcıların deneyime açıklık algı düzeylerinin genel ortalaması 3,41'dir. Deneyime açıklık eğilimini oluşturan ifadelerden en yüksek ortalamaya sahip ifade 3,67 ortalama ile "yeni deneyimlere (fikirlere) açık, açık görüşlülük" ifadesi olmuştur. Deneyime açıklık eğilimini oluşturan ifadelerden en düşük ortalamaya sahip ifade 3,15 ortalama ile "gelenekçi, tutucu" ifadesi olmuştur. Deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algılar ele alındığında öğrencilerin yeni fikirlere açık olduğu ancak geleneklere bağlılık konusunda kararsız kaldıkları ifade edilebilir.

5.8.4. Demografik Özellikler Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi

5.8.4.1. Cinsiyet Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi

Cinsiyet açısından erkek ve kız öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmış, sonuçlar aşağıdaki tablo 12' de sunulmuştur.

Tablo 12. Cinsiyet Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (Bağımsız Örneklem t-Testi)

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	F	p
Öğrenilmiş Çaresizlik	Kadın	209	2,66	0,96	5,848	5,076	0,000
	Erkek	198	2,13	0,86			
Genel Erteleme Davranışı	Kadın	209	2,83	1,01	4,615	0,309	0,000
	Erkek	198	2,37	1,03			
Dışa Dönüklük	Kadın	209	3,27	1,01	1,903	8,416	0,058
	Erkek	198	3,09	0,88			
Uyumluluk	Kadın	209	3,88	0,82	4,019	0,084	0,000
	Erkek	198	3,56	0,79			
Özdenetimlilik	Kadın	209	3,83	0,83	2,719	3,981	0,007
	Erkek	198	3,60	0,89			
Duygusal Tutarlılık	Kadın	209	3,02	0,90	-2,618	0,210	0,009
	Erkek	198	3,24	0,84			
Deneyime Açıklık	Kadın	209	3,53	0,72	3,593	0,211	0,000
	Erkek	198	3,28	0,69			

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, kız öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılarının ($\bar{X}= 2,66$) erkek öğrencilere göre ($\bar{X}= 2,13$) anlamlı olarak daha yüksek çıktığı görülmüştür($p= 0,000<0,05$). Cinsiyet açısından öğrenciler incelendiğinde öğrencilerin başarısız durumlarda cesaretlerinin kırılması, sorunlarla baş edemediklerini hissetmeleri, verilen görevi yerine getiremediklerinde veya performanslarından tatmin olmadıklarında yeteneklerinin eksik olduğunu düşünmeleri gibi durumlarda kız öğrencilerin tepkilerinin daha orta seviyede olduğu, erkek öğrencilerinin ise bu durumlarla baş etme konusunda daha güçlü olduğu görülmüştür.

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, kız öğrencilerin genel erteleme davranışına yönelik algılarının ($\bar{X}= 2,83$) erkek öğrencilere göre ($\bar{X}= 2,37$) anlamlı olarak daha yüksek çıktığı görülmüştür($p= 0,000<0,05$). Cinsiyet açısından öğrenciler incelendiğinde öğrencilerin işlerini zamanında veya teslim tarihinde bitirmeme, devamlı sonraki bir zamana erteleme, çok kısa sürede yapılabilecek işlerde oyalanarak işi gerçekleştirme süresini uzatma gibi durumların erkek öğrencilere göre kız öğrencilerde daha çok görüldüğü söylenebilir.

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, kız öğrencilerin dışa dönüklük kişilik özelliğine yönelik algıları ($\bar{X}= 3,27$) ile erkek öğrencilerin algıları arasında ($\bar{X}= 3,09$) anlamlı olarak farklılık olmadığı görülmüştür($p= 0,058>0,05$). Fırat Üniversitesinde okuyan öğrenciler cinsiyet açısından incelendiğinde öğrencilerin dışa dönüklük kişilik özelliklerine bakıldığı zaman kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, kız öğrencilerin uyumluluk kişilik özelliğine yönelik algılarının ($\bar{X}= 3,88$) erkek öğrencilere göre ($\bar{X}= 3,56$) anlamlı olarak daha yüksek çıktığı görülmüştür ($p= 0,000<0,05$). Fırat Üniversitesinde okuyan öğrenciler cinsiyet açısından incelendiğinde öğrencilerin uyumluluk kişilik özelliklerine bakıldığı zaman kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin sempatiklik, sıcakkanlılık, samimiyet ve içtenlik, uysallık, iyi huyluluk gibi konularda erkek öğrencilere oranla daha başarılı olduğu söylenebilir.

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, kız öğrencilerin özdenetimlilik kişilik özelliğine yönelik algılarının ($\bar{X}= 3,83$) erkek öğrencilere göre ($\bar{X}= 3,60$) anlamlı olarak daha yüksek çıktığı görülmüştür ($p= 0,000<0,05$). Fırat Üniversitesinde okuyan öğrenciler cinsiyet açısından incelendiğinde öğrencilerin öz denetimlilik kişilik özelliklerine bakıldığı zaman kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin verilen sözleri yerine getirme, disiplinli, dikkatli, özenli ve düzenli olma gibi konularda erkek öğrencilerden daha iyi olduğu söylenebilir.

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, kız öğrencilerin duygusal tutarlılık kişilik özelliğine yönelik algılarının ($\bar{X}= 3,02$) erkek öğrencilere göre ($\bar{X}= 3,24$) anlamlı olarak daha düşük çıktığı görülmüştür ($p= 0,000<0,05$). Fırat Üniversitesinde okuyan öğrenciler cinsiyet açısından incelendiğinde öğrencilerin duygusal tutarlılık kişilik özelliklerine bakıldığı zaman kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin sakin kalma, duygularını kontrol edebilme olumlu ve pozitif olma gibi konularda kız öğrencilere göre daha çok duygularına hakim oldukları söylenebilir.

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, kız öğrencilerin deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algılarının ($\bar{X}= 3,53$) erkek öğrencilere göre ($\bar{X}= 3,28$) anlamlı olarak daha yüksek çıktığı görülmüştür ($p= 0,000<0,05$). Fırat Üniversitesinde okuyan öğrenciler cinsiyet açısından incelendiğinde öğrencilerin deneyime açıklık kişilik özelliklerine bakıldığı zaman kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin yeni fikirlere açık

olma, başkalarının yönlendirmesine olumlu bakma, açık görüşlü olma, keşfedici olma gibi durumlarda erkek öğrencilere oranla daha girişken oldukları söylenebilir.

5.8.4.2. Memleket Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi

Memleket açısından erkek ve kız öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmış, sonuçlar aşağıdaki tablo 13’ de sunulmuştur.

Tablo 13. Memleket Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (Bağımsız Örneklem t-Testi)

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	F	p
Öğrenilmiş Çaresizlik	Elazığ	143	2,43	0,96	0,360	0,161	0,719
	İl Dışı	264	2,39	0,95			
Genel Erteleme Davranışı	Elazığ	143	2,65	1,04	0,570	0,075	0,569
	İl Dışı	264	2,58	1,05			
Dışa Dönüklük	Elazığ	143	3,12	0,92	-,983	1,231	0,326
	İl Dışı	264	3,12	0,97			
Uyumluluk	Elazığ	143	3,59	0,82	-2,290	0,001	0,023
	İl Dışı	264	3,79	0,81			
Özdenetimlilik	Elazığ	143	3,53	0,82	-3,271	1,194	0,001
	İl Dışı	264	3,82	0,87			
Duygusal Tutarlılık	Elazığ	143	2,99	0,85	-2,318	1,696	0,021
	İl Dışı	264	3,20	0,88			
Deneyime Açıklık	Elazığ	143	3,34	0,74	-1,508	0,117	0,132
	İl Dışı	264	3,45	0,70			

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, memleketi Elazığ olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algıları ($\bar{X}= 2,43$) ile Elazığ dışında ikamet edip Elazığ’da okuyan öğrencilerin algıları arasında ($\bar{X}=2,39$) anlamlı olarak farklılık olmadığı görülmüştür ($p= 0,719>0,05$).

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, memleketi Elazığ olan öğrencilerin genel erteleme davranışına yönelik algıları ($\bar{X}= 2,65$) ile Elazığ dışında ikamet edip Elazığ’da okuyan öğrencilerin algıları ($\bar{X}= 2,58$) anlamlı olarak farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,569> 0,05$).

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, memleketi Elazığ olan öğrencilerin dışa dönüklük kişilik özelliğine yönelik algıları ($\bar{X}= 3,12$) ile Elazığ dışında ikamet edip Elazığ’da okuyan öğrencilerin algıları arasında ($\bar{X}= 3,12$) anlamlı olarak farklılık olmadığı görülmüştür ($p= 0,326>0,05$).

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, memleketi Elazığ olan öğrencilerin uyumluluk kişilik özelliğine yönelik algılarının ($\bar{X}= 3,59$) Elazığ dışında ikamet edip Elazığ’da okuyan öğrencilere göre ($\bar{X}= 3,79$) anlamlı olarak daha düşük çıktığı görülmüştür ($p= 0,000<0,05$). Fırat Üniversitesinde okuyan öğrenciler memleketleri açısından incelendiğinde memleketi Elazığ olan ve Elazığ dışında ikamet edip Elazığ’da okuyan öğrencilerin uyumluluk kişilik özelliklerine bakıldığı zaman öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Elazığ dışında ikamet edip Elazığ’da okuyan öğrencilerin sempatiklik, sıcakkanlılık, samimiyet ve içtenlik, uysallık, iyi huyluluk gibi konularda memleketi Elazığ olan öğrencilere oranla daha başarılı olduğu söylenebilir.

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, memleketi Elazığ olan öğrencilerin özdenetimlilik kişilik özelliğine yönelik algılarının ($\bar{X}= 3,53$) Elazığ dışında ikamet edip Elazığ'da okuyan öğrencilere göre ($\bar{X}= 3,82$) anlamlı olarak daha düşük çıktığı görülmüştür ($p= 0,000<0,05$). Fırat Üniversitesinde okuyan öğrenciler memleketleri açısından incelendiğinde memleketi Elazığ olan ve Elazığ dışında ikamet edip Elazığ'da okuyan öğrencilerin özdenetimlilik kişilik özelliklerine bakıldığı zaman öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Elazığ dışında ikamet edip Elazığ'da okuyan öğrencilerin verilen sözleri yerine getirme, disiplinli, dikkatli, özenli ve düzenli olma gibi konularda memleketi Elazığ olan öğrencilerden daha iyi olduğu söylenebilir.

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, memleketi Elazığ olan öğrencilerin duygusal tutarlılık kişilik özelliğine yönelik algılarının ($\bar{X}= 2,99$) Elazığ dışında ikamet edip Elazığ'da okuyan öğrencilere göre ($\bar{X}= 3,20$) anlamlı olarak daha düşük çıktığı görülmüştür ($p= 0,000<0,05$). Fırat Üniversitesinde okuyan öğrenciler memleketleri açısından incelendiğinde memleketi Elazığ olan ve Elazığ dışında ikamet edip Elazığ'da okuyan öğrencilerin duygusal tutarlılık kişilik özelliklerine bakıldığı zaman öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Elazığ dışında ikamet edip Elazığ'da okuyan öğrencilerin sakin kalma, duygularını kontrol edebilme olumlu ve pozitif olma gibi konularda memleketi Elazığ olan öğrencilere göre daha çok duygularına hakim oldukları söylenebilir.

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, memleketi Elazığ olan öğrencilerin deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algıları ($\bar{X}= 3,34$) ile Elazığ dışında ikamet edip Elazığ'da okuyan öğrencilerin algıları arasında ($\bar{X}= 3,45$) anlamlı olarak farklılık olmadığı görülmüştür ($p= 0,132> 0,05$).

5.8.4.3. Yaş Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi

Yaş açısından öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi amacıyla ANOVA testi yapılmış, sonuçlar aşağıdaki tablo 14' de sunulmuştur.

Tablo 14. Yaş Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Öğrenilmiş Çaresizlik	18	37	2,55	1,11	0,79	0,578
	19	72	2,42	0,85		
	20	63	2,51	0,97		
	21	59	2,52	1,00		
	22	63	2,28	0,86		
	23	48	2,33	0,88		
	24 ve üzeri	65	2,29	1,03		
Genel Erteleme Davranışı	18	37	2,55	1,11	0,853	0,529
	19	72	2,42	0,85		
	20	63	2,51	0,97		
	21	59	2,52	1,00		
	22	63	2,28	0,86		
	23	48	2,33	0,88		
	24 ve üzeri	65	2,29	1,03		
Dışa Dönüklük	18	37	2,55	1,11	0,958	0,453
	19	72	2,42	0,85		
	20	63	2,51	0,97		
	21	59	2,52	1,00		
	22	63	2,28	0,86		
	23	48	2,33	0,88		
	24 ve üzeri	65	2,29	1,03		
Uyumluluk	18	37	2,55	1,11	0,821	0,554
	19	72	2,42	0,85		
	20	63	2,51	0,97		
	21	59	2,52	1,00		
	22	63	2,28	0,86		
	23	48	2,33	0,88		
	24 ve üzeri	65	2,29	1,03		
Özdenetimlilik	18	37	2,55	1,11	0,813	0,560
	19	72	2,42	0,85		
	20	63	2,51	0,97		
	21	59	2,52	1,00		
	22	63	2,28	0,86		
	23	48	2,33	0,88		
	24 ve üzeri	65	2,29	1,03		
Duygusal Tutarlılık	18	37	2,55	1,11	1,009	0,419
	19	72	2,42	0,85		
	20	63	2,51	0,97		
	21	59	2,52	1,00		
	22	63	2,28	0,86		
	23	48	2,33	0,88		
	24 ve üzeri	65	2,29	1,03		
Deneyime Açıklık	18	37	2,55	1,11	1,287	0,262
	19	72	2,42	0,85		
	20	63	2,51	0,97		
	21	59	2,52	1,00		
	22	63	2,28	0,86		
	23	48	2,33	0,88		
	24 ve üzeri	65	2,29	1,03		

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş açısından öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar incelendiğinde yaş grupları arasında öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p = 0,578 > 0,05$). Benzer şekilde, yaş açısından genel erteleme davranışına yönelik algılar da incelendiğinde yaş grupları arasında genel erteleme davranışına yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p = 0,529 > 0,05$).

Kişilik özelliklerine yönelik algılar yaş açısından incelendiğinde; dışa dönüklük ($p = 0,453 > 0,05$), uyumluluk ($p = 0,554 > 0,05$), özdenetimlilik ($p = 0,560 > 0,05$), duygusal tutarlılık ($p = 0,419 > 0,05$) ve deneyime açıklık ($p = 0,262 > 0,05$) kişilik özellikleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

5.8.4.4. Baba Meslek Durumu Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi

Baba meslek durumu açısından öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi amacıyla ANOVA testi yapılmış, sonuçlar aşağıdaki tablo 15’ de sunulmuştur.

Tablo 15. Baba Meslek Durumu Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Öğrenilmiş Çaresizlik	Kamu Çalışanı	64	2,28	0,99	0,441	0,820
	Özel Sektör	66	2,37	0,99		
	Çiftçi	23	2,47	0,80		
	Serbest Meslek	60	2,48	0,88		
	Emekli	108	2,47	0,98		
	Diğer	86	2,38	0,95		
Genel Erteleme Davranışı	Kamu Çalışanı	64	2,28	0,99	2,185	0,055
	Özel Sektör	66	2,37	0,99		
	Çiftçi	23	2,47	0,80		
	Serbest Meslek	60	2,48	0,88		
	Emekli	108	2,47	0,98		
	Diğer	86	2,38	0,95		
Dışa Dönüklük	Kamu Çalışanı	64	2,28	0,99	0,512	0,767
	Özel Sektör	66	2,37	0,99		
	Çiftçi	23	2,47	0,80		
	Serbest Meslek	60	2,48	0,88		
	Emekli	108	2,47	0,98		
	Diğer	86	2,38	0,95		
Uyumluluk	Kamu Çalışanı	64	2,28	0,99	0,423	0,833
	Özel Sektör	66	2,37	0,99		
	Çiftçi	23	2,47	0,80		
	Serbest Meslek	60	2,48	0,88		
	Emekli	108	2,47	0,98		
	Diğer	86	2,38	0,95		
Özdenetimlilik	Kamu Çalışanı	64	2,28	0,99	1,393	0,226
	Özel Sektör	66	2,37	0,99		
	Çiftçi	23	2,47	0,80		
	Serbest Meslek	60	2,48	0,88		
	Emekli	108	2,47	0,98		
	Diğer	86	2,38	0,95		
Duygusal Tutarlılık	Kamu Çalışanı	64	2,28	0,99	0,402	0,847
	Özel Sektör	66	2,37	0,99		
	Çiftçi	23	2,47	0,80		
	Serbest Meslek	60	2,48	0,88		
	Emekli	108	2,47	0,98		
	Diğer	86	2,38	0,95		
Deneyime Açıklık	Kamu Çalışanı	64	2,28	0,99	0,710	0,616
	Özel Sektör	66	2,37	0,99		
	Çiftçi	23	2,47	0,80		
	Serbest Meslek	60	2,48	0,88		
	Emekli	108	2,47	0,98		
	Diğer	86	2,38	0,95		

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, baba meslek durumu açısından öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar incelendiğinde baba meslek durumları arasında öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,820>0,05$). Benzer şekilde, baba meslek durumu açısından genel erteleme davranışına yönelik algılar da incelendiğinde baba meslek durumları arasında genel erteleme davranışına yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p= 0,055>0,05$) .

Kişilik özelliklerine yönelik algılar baba meslek durumu açısından incelendiğinde; dışa dönüklük ($p =0,767>0,05$), uyumluluk ($p= 0,833>0,05$), özdenetimlilik ($p=0,226>0,05$), duygusal tutarlılık ($p =0,847>0,05$) ve deneyime açıklık ($p= 0,616 >0,05$) kişilik özellikleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

5.8.4.5. Gelir Durumu Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi

Gelir durumu açısından öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi amacıyla ANOVA testi yapılmış, sonuçlar aşağıdaki tablo 16’ da sunulmuştur.

Tablo 16. Gelir Durumu Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Öğrenilmiş Çaresizlik	0-5000 TL	41	2,42	0,99	0,194	0,978
	5001-10.000 TL	82	2,38	0,80		
	10.001-15.000 TL	96	2,45	0,94		
	15.001-20.000 TL	65	2,46	1,02		
	20.001-30.000 TL	64	2,38	1,06		
	30.001-40.000 TL	25	2,29	1,01		
	40.001 TL ve üzeri	34	2,28	0,92		
Genel Erteleme Davranışı	0-5000 TL	41	2,42	0,99	2,032	0,060
	5001-10.000 TL	82	2,38	0,80		
	10.001-15.000 TL	96	2,45	0,94		
	15.001-20.000 TL	65	2,46	1,02		
	20.001-30.000 TL	64	2,38	1,06		
	30.001-40.000 TL	25	2,29	1,01		
	40.001 TL ve üzeri	34	2,28	0,92		
Dışa Dönüklülük	0-5000 TL	41	2,42	0,99	1,194	0,308
	5001-10.000 TL	82	2,38	0,80		
	10.001-15.000 TL	96	2,45	0,94		
	15.001-20.000 TL	65	2,46	1,02		
	20.001-30.000 TL	64	2,38	1,06		
	30.001-40.000 TL	25	2,29	1,01		
	40.001 TL ve üzeri	34	2,28	0,92		
Uyumluluk	0-5000 TL	41	2,42	0,99	1,353	0,233
	5001-10.000 TL	82	2,38	0,80		
	10.001-15.000 TL	96	2,45	0,94		
	15.001-20.000 TL	65	2,46	1,02		
	20.001-30.000 TL	64	2,38	1,06		
	30.001-40.000 TL	25	2,29	1,01		
	40.001 TL ve üzeri	34	2,28	0,92		
Özdenetimlilik	0-5000 TL	41	2,42	0,99	0,687	0,661
	5001-10.000 TL	82	2,38	0,80		
	10.001-15.000 TL	96	2,45	0,94		
	15.001-20.000 TL	65	2,46	1,02		
	20.001-30.000 TL	64	2,38	1,06		
	30.001-40.000 TL	25	2,29	1,01		
	40.001 TL ve üzeri	34	2,28	0,92		
Duygusal Tutarlılık	0-5000 TL	41	2,42	0,99	0,694	0,655
	5001-10.000 TL	82	2,38	0,80		
	10.001-15.000 TL	96	2,45	0,94		
	15.001-20.000 TL	65	2,46	1,02		
	20.001-30.000 TL	64	2,38	1,06		
	30.001-40.000 TL	25	2,29	1,01		
	40.001 TL ve üzeri	34	2,28	0,92		
Deneyime Açıklık	0-5000 TL	41	2,42	0,99	0,989	0,432
	5001-10.000 TL	82	2,38	0,80		
	10.001-15.000 TL	96	2,45	0,94		
	15.001-20.000 TL	65	2,46	1,02		
	20.001-30.000 TL	64	2,38	1,06		
	30.001-40.000 TL	25	2,29	1,01		
	40.001 TL ve üzeri	34	2,28	0,92		

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, gelir açısından öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar incelendiğinde gelir durumları arasında öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,978>0,05$). Benzer şekilde, gelir açısından genel erteleme davranışına yönelik algılar da incelendiğinde gelir durumları arasında genel erteleme davranışına yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,060>0,05$).

Kişilik özelliklerine yönelik algılar gelir açısından incelendiğinde; dışa dönüklük ($p=0,308>0,05$), uyumluluk ($p=0,233>0,05$), özdenetimlilik ($p=0,661>0,05$), duygusal tutarlılık ($p=$

0,655>0,05) ve deneyime açıklık ($p=0,432>0,05$) kişilik özellikleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

5.8.4.6. Kardeş Sayısı Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi

Kardeş sayıları açısından öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi amacıyla ANOVA testi yapılmış, sonuçlar aşağıdaki tablo 17’ de sunulmuştur.

Tablo 17. Kardeş Sayısı Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Öğrenilmiş	0	13	2,36	1,36	0,437	0,782
Çaresizlik	1	62	2,46	0,97		
	2	81	2,41	0,96		
	3	81	2,50	1,01		
	4 ve üzeri	170	2,34	0,88		
Genel Erteleme Davranışı	0	13	2,36	1,36	0,402	0,807
	1	62	2,46	0,97		
	2	81	2,41	0,96		
	3	81	2,50	1,01		
	4 ve üzeri	170	2,34	0,88		
Dışa Dönüklük	0	13	2,36	1,36	0,427	0,789
	1	62	2,46	0,97		
	2	81	2,41	0,96		
	3	81	2,50	1,01		
	4 ve üzeri	170	2,34	0,88		
Uyumluluk	0	13	2,36	1,36	0,472	0,756
	1	62	2,46	0,97		
	2	81	2,41	0,96		
	3	81	2,50	1,01		
	4 ve üzeri	170	2,34	0,88		
Özdenetimlilik	0	13	2,36	1,36	1,171	0,323
	1	62	2,46	0,97		
	2	81	2,41	0,96		
	3	81	2,50	1,01		
	4 ve üzeri	170	2,34	0,88		
Duygusal Tutarlılık	0	13	2,36	1,36	2,048	0,087
	1	62	2,46	0,97		
	2	81	2,41	0,96		
	3	81	2,50	1,01		
	4 ve üzeri	170	2,34	0,88		
Deneyime Açıklık	0	13	2,36	1,36	1,579	0,179
	1	62	2,46	0,97		
	2	81	2,41	0,96		
	3	81	2,50	1,01		
	4 ve üzeri	170	2,34	0,88		

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, kardeş sayısı açısından öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar incelendiğinde kardeş sayıları arasında öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,782>0,05$) Benzer şekilde, kardeş sayıları açısından genel erteleme davranışına yönelik algılar da incelendiğinde kardeş sayıları arasında genel erteleme davranışına yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,807>0,05$).

Kişilik özelliklerine yönelik algılar kardeş sayıları açısından incelendiğinde; dışa dönüklük ($p=0,789>0,05$), uyumluluk ($p=0,756>0,05$), özdenetimlilik ($p=0,323>0,05$), duygusal tutarlılık ($p=0,087>0,05$) ve deneyime açıklık ($p=0,179>0,05$) kişilik özellikleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

5.8.4.7. Eğitim Gördükleri Alan Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi

Eğitim gördükleri alan açısından öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi amacıyla ANOVA testi yapılmış, sonuçlar aşağıdaki tablo 18' de sunulmuştur.

Tablo 18. Eğitim Gördükleri Alan Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Öğrenilmiş Çaresizlik	Sosyal Bilimler	129	2,38	0,97	1,124	0,347
	Fen Bilimleri	17	2,14	1,11		
	Sağlık Bilimleri	109	2,53	0,99		
	Güzel Sanatlar	12	2,35	1,16		
	Teknoloji-Mühendislik-Mimarlık	89	2,47	0,81		
Genel Erteleme Davranışı	Spor Bilimleri	51	2,22	0,92	1,334	0,249
	Sosyal Bilimler	129	2,38	0,97		
	Fen Bilimleri	17	2,14	1,11		
	Sağlık Bilimleri	109	2,53	0,99		
	Güzel Sanatlar	12	2,35	1,16		
Dışa Dönüklük	Teknoloji-Mühendislik-Mimarlık	89	2,47	0,81	0,241	0,944
	Spor Bilimleri	51	2,22	0,92		
	Sosyal Bilimler	129	2,38	0,97		
	Fen Bilimleri	17	2,14	1,11		
	Sağlık Bilimleri	109	2,53	0,99		
Uyumluluk	Güzel Sanatlar	12	2,35	1,16	0,534	0,751
	Teknoloji-Mühendislik-Mimarlık	89	2,47	0,81		
	Spor Bilimleri	51	2,22	0,92		
	Sosyal Bilimler	129	2,38	0,97		
	Fen Bilimleri	17	2,14	1,11		
Özdenetimlilik	Sağlık Bilimleri	109	2,53	0,99	0,606	0,695
	Güzel Sanatlar	12	2,35	1,16		
	Teknoloji-Mühendislik-Mimarlık	89	2,47	0,81		
	Spor Bilimleri	51	2,22	0,92		
	Sosyal Bilimler	129	2,38	0,97		
Duygusal Tutarlılık	Fen Bilimleri	17	2,14	1,11	0,944	0,453
	Sağlık Bilimleri	109	2,53	0,99		
	Güzel Sanatlar	12	2,35	1,16		
	Teknoloji-Mühendislik-Mimarlık	89	2,47	0,81		
	Spor Bilimleri	51	2,22	0,92		
Deneyime Açıklık	Sosyal Bilimler	129	2,38	0,97	3,283	0,006
	Fen Bilimleri	17	2,14	1,11		
	Sağlık Bilimleri	109	2,53	0,99		
	Güzel Sanatlar	12	2,35	1,16		
	Teknoloji-Mühendislik-Mimarlık	89	2,47	0,81		
	Spor Bilimleri	51	2,22	0,92		

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, eğitim gördükleri alan açısından öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar incelendiğinde eğitim gördükleri alan arasında öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,347>0,05$). Benzer şekilde, eğitim gördükleri alan açısından genel erteleme davranışına yönelik algılar da incelendiğinde

eğitim gördükleri alan arasında genel erteleme davranışına yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p= 0,249>0,05$).

Kişilik özelliklerine yönelik algılar eğitim gördükleri alan açısından incelendiğinde; dışa dönüklük ($p= 0,944>0,05$), uyumluluk ($p= 0,751>0,05$), özenetimsilik ($p= 0,695>0,05$), duygusal tutarlılık ($p= 0,453>0,05$) kişilik özellikleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Kişilik özelliklerine yönelik algılar eğitim gördükleri alan açısından incelendiğinde deneyime açıklık ($p= 0,006<0,05$) kişilik özelliği açısından anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Alan bazında eğitim gören öğrencilerin deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algılarında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Bu farklılığın hangi gruplarda arasında olduğunu tespit etmek için çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; sosyal bilimler alanının deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algıları spor bilimleri alanının algılarına göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır (Ort. Arası fark: 0,290). Sağlık bilimleri alanının deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algıları teknoloji-mühendislik-mimarlık alanının algılarına göre anlamlı olarak daha düşük çıkmıştır (Ort. Arası fark: -0,282). Teknoloji-mühendislik-mimarlık bilimleri alanının deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algıları spor bilimleri alanının algılarına göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır (Ort. Arası fark: 0,445).

5.8.4.8. Sınıfları Açısından Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algı Farklılıklarının Analizi

Sınıfları açısından öğrencilerin araştırma değişkenlerine yönelik algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi amacıyla ANOVA testi yapılmış, sonuçlar aşağıdaki tablo 19' da sunulmuştur.

Tablo 19. Sınıfları Açısından Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine Yönelik Algıları ve Aralarındaki Farklılıklar (ANOVA Testi)

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Öğrenilmiş Çaresizlik	Hazırlık veya 1. yıl	138	2,45	0,93	0,467	0,643
	2. yıl	90	2,46	1,02		
	3. yıl	58	2,22	0,83		
	4. yıl	93	2,43	0,97		
	5. yıl	16	2,23	0,83		
	6. yıl	12	2,41	1,21		
Genel Erteleme Davranışı	Hazırlık veya 1. yıl	138	2,45	0,93	1,694	0,135
	2. yıl	90	2,46	1,02		
	3. yıl	58	2,22	0,83		
	4. yıl	93	2,43	0,97		
	5. yıl	16	2,23	0,83		
	6. yıl	12	2,41	1,21		
Dışa Dönüklük	Hazırlık veya 1. yıl	138	2,45	0,93	1,234	0,292
	2. yıl	90	2,46	1,02		
	3. yıl	58	2,22	0,83		
	4. yıl	93	2,43	0,97		
	5. yıl	16	2,23	0,83		
	6. yıl	12	2,41	1,21		
Uyumluluk	Hazırlık veya 1. yıl	138	2,45	0,93	2,036	0,073
	2. yıl	90	2,46	1,02		
	3. yıl	58	2,22	0,83		
	4. yıl	93	2,43	0,97		
	5. yıl	16	2,23	0,83		
	6. yıl	12	2,41	1,21		
Özdenetimlilik	Hazırlık veya 1. yıl	138	2,45	0,93	1,084	0,369
	2. yıl	90	2,46	1,02		
	3. yıl	58	2,22	0,83		
	4. yıl	93	2,43	0,97		
	5. yıl	16	2,23	0,83		
	6. yıl	12	2,41	1,21		
Duygusal Tutarlılık	Hazırlık veya 1. yıl	138	2,45	0,93	1,189	0,314
	2. yıl	90	2,46	1,02		
	3. yıl	58	2,22	0,83		
	4. yıl	93	2,43	0,97		
	5. yıl	16	2,23	0,83		
	6. yıl	12	2,41	1,21		
Deneyime Açıklık	Hazırlık veya 1. yıl	138	2,45	0,93	2,814	0,016
	2. yıl	90	2,46	1,02		
	3. yıl	58	2,22	0,83		
	4. yıl	93	2,43	0,97		
	5. yıl	16	2,23	0,83		
	6. yıl	12	2,41	1,21		

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, sınıflar açısından öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar incelendiğinde sınıfları arasında öğrenilmiş çaresizliğe yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p= 0,643>0,05$). Benzer şekilde, sınıfları açısından genel erteleme davranışına yönelik algılar da incelendiğinde sınıflar arasında genel erteleme davranışına yönelik algılar açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p= 0,135>0,05$).

Kişilik özelliklerine yönelik algılar sınıfları açısından incelendiğinde; dışa dönüklük ($p= 0,292>0,05$), uyumluluk ($p= 0,073>0,05$), özdenetimlilik ($p= 0,369>0,05$), duygusal tutarlılık ($p= 0,314>0,05$) kişilik özellikleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Kişilik özelliklerine yönelik algılar sınıflar açısından incelendiğinde deneyime açıklık ($p= 0,016<0,05$) kişilik özelliği açısından anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Sınıf bazında eğitim gören öğrencilerin deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algılarında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Bu farklılığın hangi gruplarda arasında olduğunu tespit etmek için çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; Hazırlık veya 1. yıl öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik

algıları 2. yıl öğrencilerinin algılarına göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır (Ort. Arası fark:0,235). Hazırlık veya 1. yıl öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algıları 3. yıl öğrencilerinin algılarına göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır (Ort. Arası fark: 0,348). 4. yıl öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özelliğine yönelik algıları 3. yıl öğrencilerinin algılarına göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır (Ort. Arası fark: 0,264).

5.9. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi

Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmış ve Tablo 20’de belirtilen sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 20. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi (Regresyon Testi)

Değişkenler	Erteleme Davranışı			Çoklu Doğrusallık İstistikleri		Korelasyonlar		
	Beta	t	p-değeri	Tolerance	VIF	Zero-Order	Partial	Part
Öğrenilmiş Çaresizlik	0,568	13,90	0,000	1,000	1,000	0,568	0,568	0,568
R	0,568							
R ²	0,323							
Düzeltilmiş R ²	0,321							

Tablo 20’ de görüldüğü gibi oluşturulan regresyon modeli 0.56 önem düzeyinde istatiki açıdan anlamlıdır ve R² değeri 0,323 olarak bulunmuştur. Buna göre öğrenilmiş çaresizliği, modeldeki bağımsız değişken olan erteleme davranışı 32,3 oranında açıklayabilmektedir. Modelde yer alan değişkenlerden öğrenilmiş çaresizlik erteleme davranışını etkilemektedir (β : 0.56; $P= 0,000<0.05$). Yukarıdaki sonuçlar bağlamında, öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde etkili olduğunu gösteren H₁ hipotezi kabul edilmiştir. Yani öğrenilmiş çaresizlik arttıkça erteleme davranışı da artmaktadır.

Tablo 21. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Dışa Dönüklük Kişilik Özelliğinin Düzenleyici Rolü

Hipotez	Model	β	SH	F	t	p	LLCI	ULCI	R ²
H ₂ ÖÇÜ*DD>ED	ÖÇÜ>ED	0,971	0,152	67,49	6,378	0,000	0,672	1,271	0,334
	DD>ED	0,324	0,124	67,49	2,604	0,009	0,079	0,569	0,334
	Etkileşim>ED(ÖÇÜ*DD)	-0,109	0,047	67,49	-2,308	0,0215	-0,201	0,016	0,334
Düzenleyici Etki		Ort		Etki		p		LLCI	ULCI
Düşük (Dışa Dönüklük)		2,50		0,699		0,000		0,594	0,803
Orta (Dışa Dönüklük)		3,00		0,644		0,000		0,554	0,734
Yüksek (Dışa Dönüklük)		4,36		0,496		0,000		0,347	0,645

Not: ÖÇ: Öğrenilmiş Çaresizlik, ED: Erteleme Davranışı, DD: Dışa Dönüklük

Tablo 21’ deki sonuçlara göre, öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde dışa dönüklük kişilik özelliğinin negatif yönde düzenleyici rolü (moderatör) ($\beta= -0,109$) olduğu görülmüştür. Düşük güvenilirlik aralığı olan LLCI ile yüksek güvenilirlik aralığı olan ULCI değerleri ((-0,201)-(-0,016)) arasında sıfırın olmaması şartı sağlandığı için öğrenilmiş çaresizlik ile erteleme davranışı arasında dışa dönüklük kişilik özelliğinin etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bu

bulguya dayanarak H₂ hipotezi kabul edilmiştir. Yani, dışa dönüklüğün arttığı durumda (düşük>yüksek) öğrenilmiş çaresizlik ile erteleme davranışı arasındaki düzenleyici etkinin düştüğü görülmüştür. Özetle, öğrencilerin dışa dönüklük kişilik özelliği arttığında ilişki zayıflamaktadır.

Tablo 22. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Uyumluluk Kişilik Özelliğinin Düzenleyici Rolü

Hipotez	Model	β	SH	F	t	p	LLCI	ULCI	R ²
H ₃ ÖÇÜ*U>ED	ÖÇÜ>ED	1,159	0,203	67,78	5,708	0,000	0,759	1,558	0,335
	U>ED	0,360	0,134	67,78	2,675	0,007	0,095	0,625	0,335
	Etkileşim>ED(ÖÇÜ*U)	0-,145	0,054	67,78	-2,685	0,007	0-,252	0-,039	0,335
Düzenleyici Etki		Ort			Etki	p	LLCI	ULCI	
Düşük (Uyumluluk)		3,00			0,721	0,000	0,609	0,833	
Orta (Uyumluluk)		3,50			0,648	0,000	0,559	0,738	
Yüksek(Uyumluluk)		4,50			0,502	0,000	0,376	0,629	

Not: ÖÇ: Öğrenilmiş Çaresizlik, ED: Erteleme Davranışı, U: Uyumluluk

Tablo 22’ deki sonuçlara göre, öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde uyumluluk kişilik özelliğinin negatif yönde düzenleyici rolü (moderatör) ($\beta= 0-,145$) olduğu görülmüştür. Düşük güvenilirlik aralığı olan LLCI ile yüksek güvenilirlik aralığı olan ULCI değerleri ((0-,252)-(0-,039)) arasında sıfırın olmaması şartı sağlandığı için öğrenilmiş çaresizlik ile erteleme davranışı arasında uyumluluk kişilik özelliğinin etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulguya dayanarak H₃ hipotezi kabul edilmiştir. Yani, uyumluluk arttığı durumda (düşük>yüksek) öğrenilmiş çaresizlik ile erteleme davranışı arasındaki düzenleyici etkinin düştüğü görülmüştür. Özetle, öğrencilerin uyumluluk kişilik özelliği arttığında ilişki zayıflamaktadır.

Tablo 23. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Özdenetimlik Kişilik Özelliğinin Düzenleyici Rolü

Hipotez	Model	β	SH	F	t	p	LLCI	ULCI	R ²
H ₄ ÖÇÜ*Ö>ED	ÖÇÜ>ED	1,376	0,180	74,73	7,649	0,000	1,023	1,730	0,357
	Ö>ED	0,419	0,123	74,73	3,387	0,000	0,176	0,663	0,357
	Etkileşim>ED(ÖÇÜ*Ö)	0-,209	0,048	74,73	0,4,363	0,000	0-,304	0-,115	0,357
Düzenleyici Etki		Ort			Etki	p	LLCI	ULCI	
Düşük (Özdenetimlilik)		3,00			0,747	0,000	0,642	0,852	
Orta (Özdenetimlilik)		3,50			0,642	0,000	0,554	0,730	
Yüksek(Özdenetimlilik)		5,00			0,327	0,000	0,171	0,483	

Not: ÖÇ: Öğrenilmiş Çaresizlik, ED: Erteleme Davranışı, Ö: Özdenetimlilik

Tablo 23’ deki sonuçlara göre, öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde özdenetimlilik kişilik özelliğinin negatif yönde düzenleyici rolü (moderatör) ($\beta= 0-,209$) olduğu görülmüştür. Düşük güvenilirlik aralığı olan LLCI ile yüksek güvenilirlik aralığı olan ULCI değerleri

((0-,304)-(0-,115)) arasında sıfırın olmaması şartı sağlandığı için öğrenilmiş çaresizlik ile erteleme davranışı arasında özdenetimlilik kişilik özelliğinin etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulguya dayanarak H₄ hipotezi kabul edilmiştir. Yani, özdenetimliliğin arttığı durumda (düşük>yüksek) öğrenilmiş çaresizlik ile erteleme davranışı arasındaki düzenleyici etkinin düştüğü görülmüştür. Özetle, öğrencilerin özdenetimlilik kişilik özelliğinin arttığında ilişkiyi zayıflatmaktadır.

Tablo 24. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Duygusal Tutarlılık Kişilik Düzenleyici Özelliğinin Rolü

Hipotez	Model	β	SH	F	t	p	LLCI	ULCI	R ²
H ₅ ÖÇÜ*DT>ED	> ÖÇÜ ED	0,710	0,154	64,27	4,604	0,000	0,407	1,014	0,323
	DT>ED	0,073	0,129	64,27	0,562	0,573	0-,182	0,328	0,323
	Etkileşim>ED(ÖÇÜ*DT)	0,029	0,050	64,27	0,575	0,565	00,128	0,070	0,323

Not: ÖÇ: Öğrenilmiş Çaresizlik, ED: Erteleme Davranışı, DT: Duygusal Tutarlılık

Tablo 24’ deki sonuçlara göre, öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde duygusal tutarlılık kişilik özelliğinin düzenleyici rolü (moderatör) ($\beta= 0-,029$) olmadığı görülmüştür.

Tablo 25. Öğrenilmiş Çaresizliğin Erteleme Davranışı Üzerinde Etkisinde Deneyime Açıklık Kişilik Düzenleyici Özelliğinin Rolü

Hipotez	Model	β	SH	F	t	p	LLCI	ULCI	R ²
H ₆ ÖÇÜ*DA>ED	> ÖÇÜ ED	0,609	0,219	69,29	2,775	0,005	0,177	1,041	0,3403
	DA>ED	0,183	0,168	69,29	1,089	0,276	0,147	0,513	0,340
	Etkileşim>ED(ÖÇÜ*DA)	0,003	0,064	69,29	0,057	0,953	0,123	0,130	0,340

Not: ÖÇ: Öğrenilmiş Çaresizlik, ED: Erteleme Davranışı, DA: Deneyime Açıklık

Tablo 25’ deki sonuçlara göre, öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde deneyime açıklık kişilik özelliğinin düzenleyici rolü (moderatör) ($\beta= 0,003$) olmadığı görülmüştür.

5.10. Hipotez Sonuçları

Araştırmanın Hipotezleri	KABUL	RED
H ₁ : Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır	√	
H ₂ : Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde dışa dönüklük kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır	√	
H ₃ : Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde uyumluluk kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.	√	
H ₄ : Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde özdenetimlilik kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır	√	
H ₅ : Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde duygusal tutarlılık kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır		√
H ₆ : Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde deneyime açıklık kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır		√

Yapılan araştırma sonucunda “H₁: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır” hipotezi kabul edilmiştir. “H₂: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde dışa dönüklük kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. “H₃: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde uyumluluk kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. “H₄: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde özdenetimlilik kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. “H₄: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde duygusal tutarlılık kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. “H₅: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde duygusal tutarlılık kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.” hipotezi reddedilmiştir. “H₆: Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde deneyime açıklık kişilik özelliğinin düzenleyici rolü vardır.” hipotezi reddedilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı öğrenilmiş çaresizlik, erteleme davranışı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisi ve öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinde kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünün tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılında Fırat Üniversitesinde okuyan 407 öğrenciye yapılmıştır. Araştırmanın örnekleminin araştırmaya gönüllü olarak katılan 209 kız 198 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada 42 sorudan oluşan anket uygulanmıştır.

Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik ve erteleme davranışına yönelik algıları cinsiyete göre incelendiğinde kız öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğe ve erteleme davranışına yönelik algıları erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Ancak öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik ve erteleme davranışına yönelik algıları memleket, yaş, baba meslek durumu, gelir durumu, kardeş sayısı, eğitim gördükleri alanlar, sınıf açısından incelendiğinde anlamlı olarak bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin kişilik özelliklerine yönelik algıları cinsiyete göre incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin dışa dönüklük kişilik özelliğine yönelik algıları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kız öğrencilerin uyumluluk, özdenetimlilik ve deneyime açıklık kişilik özelliklerine yönelik algıları erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Kız öğrencilerin duygusal tutarlılık kişilik özelliğine yönelik algıları ise erkek öğrencilerden daha düşük çıkmıştır.

Öğrencilerin kişilik özelliklerine yönelik algıları memleketlerine göre incelendiğinde memleketi Elâzığ olan öğrencilerin dışa dönüklük ve deneyime açıklık kişilik özelliklerine yönelik algıları ile Elazığ dışında ikamet edip Elâzığ'da okuyan öğrencilerin algıları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Memleketi Elâzığ olan öğrencilerin uyumluluk özdenetimlilik, duygusal tutarlılık kişilik özelliklerine yönelik algıları ise Elazığ dışında ikamet edip Elazığ'da okuyan öğrencilere göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır.

Öğrencilerin kişilik özelliklerine yönelik algıları yaş, baba meslek durumu, gelir durumu ve kardeş sayısı açısından incelendiğinde dışa dönüklük, uyumluluk, özdenetimlilik, duygusal tutarlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kişilik özelliklerine yönelik algıları eğitim gördükleri alanlar açısından incelendiğinde dışa dönüklük, uyumluluk, özdenetimlilik, duygusal tutarlılık kişilik özelliklerine açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Deneyime açıklık kişilik özelliği açısından ise anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin kişilik özelliklerine yönelik algıları sınıf açısından incelendiğinde dışa dönüklük, uyumluluk, özdenetimlilik, duygusal tutarlılık kişilik özelliklerine açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Deneyime açıklık kişilik özelliği açısından ise anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Öğrenilmiş çaresizlik davranışının erteleme davranışı üzerinde etkili olduğu ve 32,2 oranında açıklayabildiği görülmüştür. Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerinde etkili olduğunu gösteren H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Öğrenilmiş çaresizlik arttığında erteleme davranışı da artmaktadır. Araştırmanın sonuçları alan yazın çerçevesinde tartışılmış ve gelecek araştırmalar için öneriler yapılmıştır.

Öğrencilerin erteleme davranışı üzerindeki kişilik özelliklerinin etkisi incelendiğinde dışa dönüklük, uyumluluk, özdenetimlilik kişilik özelliklerinin negatif yönde düzenleyici rolü olduğu

görülmüştür. Duygusal tutarlılık ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin ise düzenleyici rolünün olmadığı görülmüştür.

Ekinci ve Gökler (2017) tarafından 714 ortaöğretim kurumunda öğrenim gören öğrencilere yapılan çalışmada ulaşılan sonuca öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları ve akademik özyeterliliği puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Akademik özyeterlilik arttıkça öğrenilmiş çaresizlik azalmakta, akademik özyeterlilik azaldıkça öğrenilmiş çaresizlik artmaktadır.

Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları ile akademik erteleme puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkiden söz edilmiştir. Yani öğrenilmiş çaresizlik arttıkça akademik erteleme artmakta, öğrenilmiş çaresizlik azaldıkça akademik erteleme azalmaktadır. Bun benzer şekilde Soyfidan (2023) 494 hemşire ile yaptığı çalışmada hemşirelerde beş faktör kişilik özelliklerinin öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkisini incelemiştir. Hemşirelerin dışa dönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi üzerinde negatif ve anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Duygusal dengelilik ve uyumluluk kişilik özelliklerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi üzerinde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

- Bu araştırmada öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki Fırat Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Aynı grup uygulamaları farklı üniversitelerde okuyan öğrencilere de uygulanabilir.
- Öğrenilmiş çaresizlik ve erteleme davranışının azaltılması için neler yapılabileceği konusundaki çalışmalar farklı yaş gruplarında, farklı öğrenci sayılarıyla yapılabilir.
- Öğrenilmiş çaresizlik ve erteleme davranışı ile ilgili farklı ölçekler kullanılarak farklı değişkenler üzerindeki etkileri araştırılabilir.
- Erteleme davranışının ardındaki motivasyonel faktörler belirlenebilir ve motivasyonu arttırmaya odaklanılabilir.
- Öğrenilmiş çaresizlik ve erteleme davranışının iş ve akademik başarıyla etkisi detaylı olarak başka çalışmalarda ele alınabilir.
- Kişisel özelliklerin, tecrübelerin ve kişilik faktörlerinin öğrenilmiş çaresizlik ve erteleme davranışı üzerindeki etkisi analiz edilebilir.
- Öğrencilerin özgüvenlerini arttıran program uygulamaları yapılabilir. Bu durum erteleme davranışının azalmasına yardımcı olabilir.
- Öğrenim ortamlarında erteleme davranışı ve kişilik özelliklerinin rolünün anlamak için eğitimciler üzerinde de çalışmalar yapılabilir. Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme davranışı üzerindeki etkisinin zaman içinde nasıl değiştiğini ve kişilik özelliklerinin bu süreçteki rolünü daha iyi anlamak için uzun vadeli çalışmalar yapılabilir.
- Farklı yaş grupları, meslek grupları ve eğitim seviyesinde katılımcıları içeren geniş bir örneklem grubuyla çalışmalar yapılabilir.
- Öğrenilmiş çaresizliği azaltma veya erteleme davranışını yönetme amacıyla uygulanabilecek psikolojik müdahaleler araştırılabilir.
- Farklı kültürlerdeki bireyler arasındaki öğrenilmiş çaresizlik ve erteleme davranışı üzerindeki etkileri anlamak için kültürel farklılıkları dikkate alan çalışmalar yapılabilir.
- Çalışmada elde edilen veriler psikoterapistler ve danışmanlar tarafından erteleme davranışıyla başa çıkmak için kullanılabilir.
- Erteleme davranışını etkileyen kişilik özelliklerinin bilinmesiyle öğrenme ve gelişim stratejileri tasarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akdoğan, A. (2013). *Farklı Depresyon Anksiyete Stres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Albayrak, Elif. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Beş Faktör Kişilik, Akademik Öz Yeterlik, Akademik Kontrol Odağı ve Akademik Erteleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Trabzon.
- Anur, H. (2014). *Anne Babaların Yaşam Tutumu İle Çocukların Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Avcı, E. (2008). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Akademik Başarısızlık İle Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretimi Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Avcı, M. (2013). *Kanser Hastası Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Aygün İlkkan, A. (2023). *Ergen Ebeveyn Çatışması: Geç Ergenlerin Kişilik Özellikleri, Algılanan Ebeveyn Kişilik Özellikleri Ve İyi Oluş Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Ayköse, N. (2006). *Bir Özel Okulda Okuyan İlköğretim 11. Kademe Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Aytekin, Ç. (2023). *Lisansüstü Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışları Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelikte Öğretim Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Ayyıldız, F. (2016). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme Ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Balta, A. (2023). *Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Bilişsel Esneklik İle Genel Erteleme Ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilkent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Barutçu, E., Çöllü, B. C. (2020). Öğrenilmiş Çaresizlik İle Motivasyon Arasındaki İlişki: Pamukkale Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 25(1), 1-13.
- Bender, S. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Travmaları, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Otantisite (Aslıgibilik) Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Berk, Ö., Altunışık, R., Eskiler, E., Sarıkaya, N. (2021). Lay (1986)'nın Genel Erteleme Ölçeğinin Güvenilirlik Ve Geçerlilik Araştırması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*. 12(2), 614-624.
- Bulut Yücelen, M. (2022). *Turizm Fakültesi Öğrencilerinin İngilizce Öğrenmede Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerinin Akademik Başarılarına Etkisi: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Nevşehir.
- Büyükaşahin Çevik, G., Gündoğdu, H. M. (2015). Stres, Umutsuzluk ve Annelerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğini Yordama Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 21-34.
- Cananoğlu, E. (2011). *İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Ve Algıladıkları Sınıf Atmosferinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Adana.

- Celep, A. G. (2023). *Okul Öncesi Öğretmenlerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerinin Yaşam Doyumu Ve İş Doyumu Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul
- Cerit, H. (2019). *Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla Akademik Erteleme Ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise Ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme Ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimin Psikolojik Temelleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Çakır, Y. (2021). *Lise Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kariyer Kararı Verme Yetkinlik Düzeyini Yordaması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Çakmak, M. A. (2021). *Covid-19 Pandemisinde Sağlık Çalışanları: Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Psikolojik Sağlamlığın Şefkat Yorgunluğunu Yordayıcı Gücü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Tokat.
- Çavuşoğlu, S. (2007). *Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi Üzerine Bir Araştırma: Türk Kamu Yönetiminde Reform Çabalarının Çalışanlar Üzerinde Davranışsal Etkilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Ana Bilim Dalı, Kocaeli.
- Çelikkaleli, Ö. Ve Akbay, S. E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışı, Genel Yetkinlik İnancı ve Sorumluluklarının İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*. 14(2), 237-254.
- Çömlekçi, Y., Deniz, K. (2020). Kamu Kurumlarında Çalışan Kadınlarda Öğrenilmiş Çaresizliğe Yol Açan Faktörler Üzerine Nitel Bir Araştırma. 2(1), 51-88.
- Çulha, H. S. (2021). *Beş Faktör Kişilik Envanterinin Türkçe' ye Uyarlanması, Denizcilik Sektöründeki Liderlerin Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi Ve Kazalara Olan Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Deniz Ulaştırma Mühendisliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Dabanlı, A F. (2021). *Psikolojik Danışman Adaylarının Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Terapötik İttifak Düzeylerini Yordamasında Sosyal Problem Çözme Becerisinin Aracılık Rolünün İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Kırıkkale.
- Demiray Aktay, D. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Üst Biliş Farkındalığı ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Demirdağ, S. (2023). *Yakın Geçmişte Uygulanan Uzaktan Eğitim: Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Uzaktan Eğitim Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Deniz, F. (2019). *Çalışan Ve Çalışmayan Kadınların Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Deveci, B. (2020). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumuna Etkisi: Turist Rehberleri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Doğan, M. A. (2022). *Dijital Ebeveynliğin Demografik Özellikler, Beş Faktör Kişilik Kuramı Ve Bilişsel Esneklik Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Durmuş, M. (2022). *İş Stresi İle Zihinsel (Bilişsel) Kayıplar Arasındaki İlişkide Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Aracılık Rolü Özelliklerinin Aracılık Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı, Elâziğ.
- Düzgün, Ş., Hayalioğlu, H. (2006). Öğrencilerde Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 404-413.

- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Öz yeterlik Düzeyleri ve Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerini Yordama Gücü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Tokat.
- Ekşi, H., Dilmaç, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450
- Er Güneri, S. (2011). *İntertil Kadınların Umut/Umutsuzluk Durumlarının Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramında Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ergün Çelebi. R. (2020). *Çalışanların İş Tatmini Ve Performansı Arasındaki İlişkide Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uşak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Uşak.
- Ergür, E. G. (2021). *Depresyon ve Erteleme Eğilimlerine Göre Akademik Ertelemenin Yordayıcıları; Benlik Algısı, Zaman Algısı ve Bilişsel Çarpıtmalar*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Feyzioğlu, F. (2023). *Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Öz Kontrol İle Stresle Başa Çıkmanın İncelenmesi*. . (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul: Türkiye.
- Fırat, C. (2009). *Suçta Sürüklenmiş Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyinin Farklı Değişkenler Ve Algılanan Anne Baba Tutumları Bakımından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Gelir, E. (2009). *Ana Baba Tutumları, Aile Sosyal Atomu Ve Cinsiyete Göre İlköğretim Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Akademik Başarılarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.
- Gençtarıh, B. (2019). *Genç Yetişkinlerde Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Olumsuz Değerlendirme Korkusu İle Toplumsal Cinsiyet Roller, Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Gosling, S. D., P. J. Rentfrow, and W. B. Swann. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37 (6), 504-528.
- Gönül, B. K. (2018). *Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Kariyer Planlaması Arasındaki İlişki: Ankara Otel İşletmeleri Örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Ana Bilim Dalı, Isparta.
- Gözaydın, Z. (2017). *Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı İle Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Gülaçtı, F. (2022). *Beş Faktör Kişilik Modelinin Tüketici Satın Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi: Otomobil Sektöründe Ampirik Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.
- Gündoğan, H. R. (2022). *Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Yönetici Sessizliği Arasındaki İlişkide Karar Verme Stratejilerinin Aracılık Etkisi: Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Hizmet Sunan 3, 4 Ve 5 Yıldızlı Otel İşletmelerinde Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Gündoğdu, M. (2019). *Çalışan Ve Çalışmayan Kadınlarda Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Gündoğdu, S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Ertelemenin Problemleri Sosyal Medya, İnternet, Akıllı Telefon Kullanımları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Güner, F., Çiçek, H., Can, A. (2014). Banka Çalışanlarının Mesleki Stres Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76.

- Güzel, S. S. (2023). *Hastanedeki Kadın İşgörenlerin Algıladıkları Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Öz Yeterlilik İle Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Çankırı.
- İnanç, G. (2023). *Acil Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Personelin Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle Ekip Çalışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Kadıoğlu, R. (2022). *Genç Yetişkinlerde Ölüm Kaygısı, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Kahraman, Ü. (2023). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Kariyer Kaygısının Yordayıcısı Olarak Akademik Erteleme Davranışı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Çankırı.
- Kandemir, M. (2014). Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(3), 51-72.
- Kapıcı, L. (2010). *Olumsuz Otomatik Düşünceler Ve Yaratıcılık İle Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkiler. Kara Harp Okulu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu Komutanlığı Savunma Bilimleri Enstitüsü Güvenlik Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Kaplan, C. (2019). *Örgütsel Adalet Algısının Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Etkisi: Mersin Büyükşehir Belediyesi Örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Bilgi Yönetimi Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Kara, E. (2009). *Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışının Genellenme Derecesi İle Kader İnancı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun: Türkiye.
- Kartal, H, Gemlik, N. (2018). Hastane Çalışanlarının Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin İç Dış Kontrol Odağına Olan Etkisinin Yönetimsel Açından İncelenmesi: Bir Hastane Uygulaması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 4(1), 40-53.
- Kaya, T. (2023). *Lise Öğrencilerinin Kişisel Özellikleri, Sosyal Medya Bağımlılığı, Akademik Erteleme, Algılanan Stres Ve Uyku Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Ana Bilim Dalı, Van.
- Kazaz, F. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Sıkıntıya Dayanmalarına Ve Çeşitli Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Keskin, Ç. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri İle Anksiyete, Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı İstanbul.
- Kılıç, B. (2022). *Beş Faktör Kişilik Kuramının Marka Bağlılığı Ve Markayı Terk Etme Davranışı Üzerindeki Etkisi: Karabük Örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Karabük.
- Kızıltan, E. (2023). *Sosyotelizm (Phubbing), Öz Kontrol Ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Malatya.
- Kirmanoglu, T. (2020). *Psikolojik Sözleşme İhlali İle Sosyal Aylaklık Arasındaki İlişkide Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Ara Değişken Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Koç, K. (2023). *Hemşirelik Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Erteleme Davranışı İle İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Balıkesir.
- Kök, M. (1992). *Psikolojik Danışmanın Dezavantajlı Çocukların Öğrenilmiş Çaresizlik, Benlik Tasarımı Ve Genel Kaygı Düzeylerine Etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Kurnaz, G. (2022). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kültürel Zekâ Üzerindeki Etkisinde Örgütsel Uyumun Aracılık Rolü: Uluslararası Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kurt Ön, P. (2021). *Çevrim İçi Mağazalarda Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Müşteri Memnuniyeti Ve Müşteri Sadakatine Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Kümbül, B. (2002). *Çalışma Hayatında Öğrenilmiş Çaresizlik Olgusu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Lay, C. H. (1986). "At last, my research article on procrastination." *Journal Of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Mazı, D. (2023). *Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Mezunu Kadın İşsizler Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İnsan Kaynakları Ana Bilim Dalı, Gümüşhane.
- Onglu, M. (2023). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Erteleme Ve Ruminatif Düşünme Biçimi İle Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Öcalır, K. N. (2022). *Örgütlerde Karanlık Liderliğin Ve Duygusal Emegin Tükenmişlik Sendromu Ve Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Özdemir, F. (2022). *Zamansal Motivasyon Teorisi Ve Erteleme Davranışı: Çomü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Özdemir, G. (2023). *Ortaöğretimde Eğitim Gören Z Kuşağı Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışı İle Mesleki Kararsızlıkları Ve Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adıyaman.
- Özer, A., Altun, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1),45-72.
- Özzorlu, E. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Algıladıkları Anne-Baba Tutumları Ve Denetim Odağı Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Quinless, F. W., & Nelson, M. A. (1988). Development of a measure of learned helplessness. *Nursing Research*, 37(1), 11–15.
- Sağır Terazi, N. (2023). *Yükseköğretim Kurumu Yöneticilerinin Erteleme Davranışları Üzerine Olgubilim Çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Sarıkaya, Aydın,K., Koçak,S.(2015). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*.2(3).17-38.
- Sevi, E. S. (2009). *Psikobiyolojik Kişilik modeli Ve Beş Faktör Kişilik Kuramı: Mizaç Ve Karakter Envanteri (Tcı) İle Beş Faktör Kişilik Envanterinin (5fke) Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü / Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Sevilmiş, U. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeylerinin Ve Okul İkliminin Başarı Yönelimleri Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Balıkesir Üniversitesi: Balıkesir.
- Seviniş, S. (2017). *Yetişkinlerde Sosyal Ağ Kullanımının Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.
- Solmaz Özgen, S. (2023). *Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık, Depresyon Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

- Soydabaş, B. S. (2023). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Parasosyal Etkileşime Yansıması Ve Satın Alma Kararına Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Konya.
- Soyfidan, G. (2023). *Hemşirelerde Beş Faktör Kişilik Modelinin Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Hemşirelik Esasları Ana Bilim Dalı, Erzincan.
- Söylemez, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme Ve Akademik Erteleme Davranışı İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Sütçü Açikel, S. (2020). *Çalışanların Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Mobbing Davranışı Algıları İle İlişkisi: Finans Sektörü Çalışanları Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İnsan Kaynakları Yönetimi Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Tabakçı, S. (2018). *Matematik Kaygısı İle Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin: Türkiye.
- Tan, M. N. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Matematik Kaygısı Öğrenilmiş Ve Matematiğe Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Ana Bilim Dalı, Konya.
- Taş, S. (2017). *Ortaokul 8.Sınıf Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Öğrenilmiş Çaresizliklerinin Yordanması: Problem Çözme Becerisi Ve Bilişsel Esneklik*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Tayfur, E. (2011). *Çalışma Hayatında Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Tükenmişliğin Nedenleri Ve Sonuçları Üzerine Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tekin Yılmaz, T. (2023). *Edirne'de Roman Çocukların Eğitimdeki Başarı Durumlarının Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi Bağlamında Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Temel, İ. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumu Ve Depresyon Belirtileriyle Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Terzioğlu, L. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu, Mükemmeliyetçilik Ve Dürtüsellik İle Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Tokatlı, A. (2020). *Mentorluk Fonksiyonları İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki Ve Kişilik Özelliklerinin Mentorluk Fonksiyonlarına Etkisi: Beş Faktör Kişilik Modeli Çerçevesinde Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İnsan Kaynakları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Toker, B. (2014). *Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Olarak Geliştirilen Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Beceri Eğitimi Psikoeğitim Grup Yaşantısının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Toksöz, Y. (2021). *Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarında Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle Ekip Çalışması Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Tuna, N. (2018). *Bireylerde Kariyer Algısı Ve Örgütlerde Yetenek Yönetimi Uygulamalarının Çalışanların Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışı Üzerindeki Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Tutar, H. (2007). Örgütsel Etmensizliği Açıklama Aracı Olarak Öğrenilmiş Çaresizlik. "İş, Güç" Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi, 9(4), 142-161.
- Türkyılmaz, M. D. (2022). *Benlik Bilinçliliği Ve Kendini Nesneleştirme Arasındaki İlişkide Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Kırıkkale.

- Tüzer, B. F. (2020). *Spor Bilimleri Fakültesi Yetenek Sınavına Başvuran Aday Öğrenciler İle Kesin Kayıt Hakkı Kazanmış Öğrenciler Arasındaki Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Konya.
- Usta, M. (2023). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Esneklik Düzeylerine Göre Akademik Erteleme Davranışları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Utar, G. (2021). *Otel İşletmelerinde Z Kuşağının Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Oyunlaştırma Oyuncu Tiplerinin Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Uysal Koğ, O., Başer, N.(2011). Görselleştirme Yaklaşımının Matematikte Öğrenilmiş Çaresizliğe Ve Soyut Düşünmeye Etkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(3), 89-108.
- Uzun, B., Demir, A. (2015). Erteleme Türleri, Bileşenleri, Demografik Etkenler Ve Kültürel Farklılıklar. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(16), 106-121.
- Ünal, A. (2023). *Öğretmen Adaylarının Topluluk Önünde Konuşma Kaygısı İle Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Ünüvar, H. (2021). *İşte Mutluluk Ölçeği (İmö): Bir Ölçek Geliştirme Çalışması Ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İşte Mutluluk Üzerindeki Etkisinde İş Yaşam Dengesinin Aracılık Rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Yalçın, H. S. (2023). *Ergenlerde Başarısızlık Korkusu İle Akademik Erteleme Arasındaki İlişki: Duygu Düzenleme Güçlülüğü, Anksiyete Duyarlılığı Ve Problemler İnternet Kullanımının Aracı Rolü*. . (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzincan.
- Yavaş, F. (2022). *Pilotların Beş Faktör İhtiyaçlar Doyumu İle Kişilik Özellikleri Ve Temel Psikolojik Algılanan Uçuş Performansı Etkileşimi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Havacılık Psikolojisi Araştırmaları Enstitüsü Havacılık Psikolojisi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yavaş, T. (2012). *Ortaöğretim Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Çaresizlik, Tükenmişlik ve Öz yeterlik Algılarının Örgütsel Öğrenme Düzeylerine Etkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Eko. Ana Bilim Dalı, Elazığ.
- Yazıcıoğlu, M. (2021). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerine Göre Mutluluk Korkusunda Öznel İyi Oluşun Biçimlendirici Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ayyansaray Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yıldız, F. G. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme Düzeyleri İle Akademik Erteleme Düzeyleri İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, M. Ş. (2023). *Kronik Hastalığı Olan Kişilerde Erteleme Davranışı Varlığının Tedavi Uyumu Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Şişli Hamidiye Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz. (2021). *Üniversiteye Giriş Sınavında İlk 1000'e Giren Kişilerin Başarı Odaklı Motivasyonunun Duygusal Zeka Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yiğit, R., Dilmaç, B.(2011). Ortaöğretimde Öğrencilerinin Sahip Oldukları İnsani Değerler İle Akademik Erteleme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. 31, 159-177.
- Yücel, Y. (2013). *Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba. Tutumlarının, Benlik Saygısı Ve Öğrenilmiş Çaresizlik İle İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yüksel, C. (2022). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Mesleki Tutum, İş Tatmini Ve Bireysel Yenilikçilerle İlişkisi: Aşıklar Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Zorlu, D. (2023). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Dışa Dönüklük Ve Nevrotizm Özelliklerini Taşıyan Bireylerde Kaygı Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.



EKLER

EK 1. Demografik Bilgi Formu

Üniversite Öğrencileri İçin Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Arkadaşlar,

Siz öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik algı düzeyleri, genel erteleme algı düzeyleri ve kişilik özelliklerinin düzenleyici rolü hakkında bir araştırma yürütmekteyim. Sizin her bir ifadeyi kendiniz için değerlendirmeniz ve sizi yansıtmaya derecesini, her ifadenin karşısında yer alan kutucuğa X işareti koyarak belirtmeniz gerekmektedir. Lütfen her maddeye içtenlikle yanıt veriniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

Yaşınız?

☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ve üzeri

Aile Gelir Durumu?

☐ 0-5000 TL ☐ 5001-10.000 TL ☐ 10.001-15.000 TL ☐ 15.001-20.000 TL
☐ 20.001-30.000 TL ☐ 30.001-40.000 TL ☐ 40.001 TL ve üzeri

Memleketiniz?

☐ Elazığ ☐ İl Dışı

Kardeş Sayısı?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ve üzeri

Baba Meslek Durumu?

☐ Kamu Çalışanı ☐ Özel Sektör ☐ Çiftçi ☐ Serbest Meslek ☐ Emekli ☐ Diğer

Eğitim gördüğünüz bölümü/programı/alanı sınıflandırınız?

☐ Sosyal Bilimler
☐ Fen Bilimleri
☐ Sağlık Bilimleri
☐ Güzel Sanatlar
☐ Teknoloji-Mühendislik-Mimarlık
☐ Spor Bilimleri

Sınıfınız?

☐ Hazırlık veya 1.yıl ☐ 2.yıl ☐ 3.yıl ☐ 4.yıl ☐ 5.yıl ☐ 6. Yıl

EK 2. Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği

Bu ölçeğin amacı sizin öğrenilmiş çaresizlik algı düzeylerinizi belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanına (X) işareti koyarak belirleyiniz.

[1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum]

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK ÖLÇEĞİ					
Başarısızlıklar karşısında kolayca cesaretim kırılır	1	2	3	4	5
Performansım tatmin edici olmadığında yeteneklerimi sorgulamaya başlarım	1	2	3	4	5
Sıklıkla sorunlarla baş edemediğimi hissediyorum	1	2	3	4	5
Başarısızlıklar kendime olan güvenini uzun süre sarsabilir	1	2	3	4	5
Alışılmadık taleplerle karşılaştığımda kendimi çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
Bir projede hemen başarılı olamadığım zaman, iyi bir sonuç için ümidimi çabucak kaybederim	1	2	3	4	5
Bir görevi çözemediğimde yetenek eksikliğimi suçluyorum	1	2	3	4	5
Bir şeyde başarısız olduğumda pes etme eğilimindeyim	1	2	3	4	5
İşim eleştirildiğinde kendimi depresyonda hissediyorum	1	2	3	4	5
Sıklıkla engellerin ve sorunların altında ezilmiş hissediyorum	1	2	3	4	5
Hata yaptığımda kendime olan inancımı kaybederim	1	2	3	4	5
Bir konuda hemen başarılı olamazsam, zarardayım demektir	1	2	3	4	5

EK 3. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği

Bu ölçeğin amacı sizin genel erteleme algı düzeylerinizi belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanına (X) işareti koyarak belirleyiniz.

[1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum]

GENEL ERTELEME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Son teslim tarihine yetiştirmem gereken işler varken genellikle başka şeyler yaparak vaktimi harcarım	1	2	3	4	5
Oturup hemen bitebilecek işler bile bazen günlerimi alıyor	1	2	3	4	5
Sık sık kendimi günler öncesinden yapmaya niyetlendiğim işleri yaparken buluyorum	1	2	3	4	5
Sürekli olarak ‘‘Bunu yarın yapacağım.’’ diyorum	1	2	3	4	5
Genellikle yapmak zorunda olduğum işleri daha başlamadan ertelerim	1	2	3	4	5
Karar vermeyi çok geç olana kadar ertelerim	1	2	3	4	5
Karar verdikten sonra bile harekete geçmeyi ertelerim	1	2	3	4	5
Son karara varmadan önce önemsiz detaylarla çok fazla vakit kaybederim	1	2	3	4	5
Kendimi zamanım kalmamışken buluyorum	1	2	3	4	5
İşleri zamanında bitirmem	1	2	3	4	5
Teslim tarihlerine yetişmekte pek iyi değilim	1	2	3	4	5
İşleri son dakikaya bırakmak geçmişte bana pahalıya mal oldu	1	2	3	4	5

EK 4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği

Bu ölçeğin amacı sizin kişilik özellikleri algı düzeylerinizi belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanına (X) işareti koyarak belirleyiniz.

[1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum]

BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ÖLÇEĞİ

Dışa dönük, coşkulu/hevesli	1	2	3	4	5
Kusur bulmaya meyilli, geçimsiz	1	2	3	4	5
Sözünde duran, disiplinli	1	2	3	4	5
Endişeli, kolayca üzülebilen	1	2	3	4	5
Yeni deneyimlere (fikirlere) açık, açık görüşlü	1	2	3	4	5
Mesafeli/çekingen, sessiz	1	2	3	4	5
Sempatik/cana yakın/sıcakkanlı, samimi	1	2	3	4	5
Düzensiz, dikkatsiz/özensiz	1	2	3	4	5
Sakin, duygularına hakim	1	2	3	4	5
Gelenekçi, tutucu	1	2	3	4	5