

# Üniversite Öğrencilerinde Ertelemeciliğin Rahatsızlığa Dayanıksızlıkla İlişkinin İncelenmesi

Levent SÜTÇİGİL<sup>1</sup>, Asiye Nur NİHAN YURDAKUL<sup>2</sup>, M. Hakan TÜRKÇAPAR<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Boylam Psikiyatri Enstitüsü

<sup>2,3</sup>Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul

## Öz

Bu çalışmada, erteleme eğilimi yüksek ve düşük olan kişilerin rahatsızlığa dayanma güçlerinin karşılaştırılması ve erteleme davranışının, rahatsızlığa dayanıksızlıkla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma grubunu, İstanbul ilinde üniversite eğitim gören, gönüllü katılımı kabul eden 70 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma da kullanılan ölçekler; “Genel Erteleme Ölçeği” ve “Akademik Erteleme Ölçeği”, “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği”, “Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” dur. Çalışmadaki bulgular SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi) programı kullanılarak elde edilmiştir.

Çalışmada genel erteleme, akademik erteleme, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanıksızlık düzeylerinin, birbirleriyle ilişkileri analiz edilmiştir. Sıkıntıya dayanma ile akademik ortalama arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu, genel erteleme ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu, genel erteleme ile akademik ortalama arasında ters yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, genel erteleme ile rahatsızlığa ve sıkıntıya dayanıksızlık faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde akademik erteleme ile rahatsızlığa dayanıksızlık ile sıkıntıya dayanıksızlık faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmanın sonuçları, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anhtar Kelimeler:** Erteleme, rahatsızlığa dayanıksızlık, sıkıntıya dayanıksızlık

## Abstract

### The Investigation of Relationship Between Procrastination and Discomfort Intolerance in University Students

In this study, it is aimed to compare the strengths of people with high and low procrastination tendencies towards discomfort intolerance and to examine the relation between procrastination behavior and discomfort intolerance. The working group constitutes 70 students studying in universities of İstanbul who accepted voluntary participation.

In this research; “The General Procrastination Scale” and “Academic Procrastination Scale”, “Resilience Scale”, “Discomfort Intolerance Scale” and “Personal Information Form” were used. Findings have been studied with SPSS (Social Sciences Statistical Package for Science) program.

In this study, the relationships among general procrastination, academic procrastination, distress and discomfort intolerance were analyzed. It was found that there was a positive relationship between distress intolerance and academic average, a positive relationship between general delay and academic delay, and an inverse relationship between general delay and academic average. According to these findings, there is no significant relationship between general procrastination, and discomfort and distress. Similarly, there is no significant relationship between academic procrastination, and discomfort intolerance and distress. The results of the research, limitations, and suggestions for future research are discussed in the light of the literature.

**Keywords:** Procrastination, distress tolerance, discomfort tolerance

**Correspondence / Yazışma:**

Levent SÜTÇİGİL

Boylam Psikiyatri Enstitüsü

**E-mail:** leventsut@yahoo.com

**Received / Geliş:** June 17, 2017

**Accepted / Kabul:** July 01, 2017

©2017 JCBPR. All rights reserved.

## GİRİŞ

Erteleme kavramı, sorumluluklardan, verilmesi gereken kararlardan, yapılması gereken bir görevden tamamiyla kaçınma veya geciktirme eğilimini açıklar (Haycock, McCarthy & Skay, 1998). Erteleme, kişinin, seçiminin sonucunun kötü olacağını bilmesine rağmen farklı seçenekleri dikkate almayarak, bir davranışı ya da görevi isteyerek yapmamasıdır (Ellis & Knaus, 2002). Erteleme davranışının temel özelliklerini içeren başka bir tanım ise işlerin daha kötüye gideceği beklentisine rağmen, niyetlenen eylemin isteyerek geciktirilmesi (Stell, 2007).

Latince, erteleme terimi "procrastinare" kelimesinden gelmektedir. "Pro" zamiri ileriye doğru hareket, "crastinus" ise yarına bırakmak anlamındadır (Knaus, 1973). Solomon ve Rothblum ertelemeyi, öznel rahatsızlık yaşayınca kadar gereksiz bir şekilde görevleri geciktirme olarak tanımlamaktadır (Solomon & Rothblum, 1984). Milgram ve ark.'na göre erteleme, hayattaki bir ya da daha fazla alanda karar verme, öncelikleri belirleme, program yapma ve programa bağlı kalmada yetersiz davranış ve kişisel endişenin kaynağı olan bir yaşam biçimidir (Milgram, Marshevsky & Sadeh, 1995).

Gelişen literatür, erteleme davranışının sadece bir zaman yönetimi problemi olmadığını göstermiştir. Erteleme davranışında bulunma; içerisinde duygusal, bilişsel ve davranışsal kısımları ihtiva eden karmaşık bir süreçtir. Erteleme davranışının, üniversite öğrencilerinin yanı sıra yetişkinlerin önemli bir kısmını da kronik olarak etkilediği ve genel toplum içerisinde yaygın bir olgu olduğu tespit edilmiştir (Ellis & Knaus, 2002). Erteleme davranışı, özellikle yaşamları zaman sınırlarıyla karakterize olmuş üniversite öğrencileri için ciddi sonuçlar doğurabilir. Örneğin; yüksek oranda erteleme davranışı sergileyen üniversite öğrencilerinin, sadece düşük notlar almakla kalmayıp, sağlıklarına dikkat etmemelerinin yanında yüksek düzeyde stres de yaşadıkları bildirilmiştir.

Erteleme davranışı ile ilgili mevcut literatürün çoğunda, erteleme davranışında bulunanlar ile erteleme davranışında bulunmayanlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Erteleme davranışı, zamanın boşa harcanmasına, yetersiz performans ve stresin artmasına sebep olan engelleyici bir davranış olarak değerlendirilmiştir.

Erteleme tanımları incelendiğinde, erteleme davranışı, görevin özellikleri ve bireysel özelliklerle ilişkilidir. Erteleme davranışı gösteren bireyler, hoş olmayan ve itici gelen

görevleri yapmaktan kaçınmakta ve erteleyebilmektedirler (Milgram, Marshevsky & Sadeh, 1995). Ayrıca, erteleme davranışı bazı kişilik özellikleri olan disiplinsizlik (Watson, 2001), özsaygı (Ferrari, 2000), sosyal olarak dayatılan mü-kemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusuyla (Burns ve ark., 2000; Sarıoğlu, 2011), yine kişilik özelliklerinden olan dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk sahibi olma, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklıkla ilişkilendirilmektedir (Karataş ve Bademcioğlu, 2015). Bireyin yaşayabileceği rahatsız edici duyguların olumsuz etkilerini azaltmada, akademik erteleme davranışı, bireye yardım eden ve kendini koruma stratejisi olarak işlev gören bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Burka & Yuen, 1983).

Ferrari ve ark., erteleme davranışını "kişilik özelliği olarak erteleme" ya da "kronik erteleme" ve "durumsal erteleme" olarak ikiye ayırmaktadır. Kişilik özelliği olarak erteleme olan nevrotik erteleme, önemli yaşam kararlarını erteleme eğilimidir. Durumsal erteleme ise, "genel erteleme" ve "akademik erteleme" olarak tanımlanmaktadır. Genel erteleme, tekrar eden yaşam olaylarını zamanında yapmakta zorluk çekme deneyimidir (Ferrari, O'Callahan & Newbegin, 2005). Evle, çalışma alanıyla, kişisel bakımla, sosyal ilişkiler ya da mali işlerle ilgili olabilir. Akademik erteleme, genel olarak bireyin sınava hazırlanma, dönem ödevi hazırlama, okulla ilgili idari işlere katılım gibi görevleri nedensiz ve kaygı yaşayınca kadar geciktirmesidir (Solomon & Rothblum, 1984).

Solomon, Rothblum ve Murakami (1986) akademik ertelemeyi, kişinin 1) hemen hemen her zaman akademik görevlerini ertelemesi ve 2) bu erteleden dolayı her zaman kaygı hissetmesi olarak tanımlamıştır. Bu yüzden, akademik erteleme içerğinde, akademik işlerin tamamlanmasının gerekenden fazla zaman alması ve aynı zamanda hem sıklıkla işlerin son dakikaya bırakılması hem de kaygı durumu olması gerekmektedir.

Kendinden şüphe duyma ve kendine güvensizlik düzeyi arttıkça, akademik erteleme davranışları artmakta, artan erteleme davranışlarına paralel olarak akademik başarı düşmekte, düşen akademik başarı da benlik saygısını azaltmaktadır (Balkıs, 2006)

Erteleme eğilimi, zaman ve durumlar arası öz düzenleme davranış eksikliğini karakterize eden bir özellik olarak kavramsallaştırılabilir (Kennedy ve ark., 2013). Kağan (2009) yaptığı araştırmada, akademik erteleme ve kaygı arasında düşük düzeyde olumlu ve anlamlı bir ilişki, akademik erteleme ile zaman yönetimi arasında ise olumlu ve

anlamli bir ilişki tespit etmiştir. Çetin'in (2009) üniversite öğrencilerinin akademik erteleme durumlarıyla ilgili yaptığı araştırmada, öğrencilerin %33'ünün yüksek düzeyde, %34'ünün ise orta düzeyde erteleme davranışına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla erteleme eğilimi sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Rahatsızlığa dayanıksızlık (discomfort intolerance) ise, ertelemecilik ile bağlantılı olan bir diğer davranış türüdür; bireyin fiziksel huzursuzluğa veya rahatsız edici bedensel durumlara dayanma kapasitesini ifade eder. Rahatsızlığa dayanıksızlık, bireyin rahatsız edici bedensel duymalara dayanma kapasitesinin azalması anlamına gelir ve başta panik bozukluk olmak üzere, birçok anksiyete bozukluğuna sebep olabilmektedir. Rahatsızlığa dayanamama halinde birey, katı istekleri yerine gelmediği zaman bu duruma dayanamayacağını düşünür ve bu duyguyu yaşamamak için elindeki işi erteleyebilir (Özdel ve ark., 2012).

Literatürde birçok çalışma, rahatsızlığa dayanamamanın birçok ruhsal bozuklukla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Rahatsızlığa dayanamamanın, alkol ve madde kullanım bozuklukları, travmatik stres, borderline kişilik bozukluğu, yeme bozuklukları gibi birçok psikopatolojinin gelişiminde ve devam etmesinde etkin olduğu, birçok araştırma tarafından bulunmuştur (Bonn-Miller, Zvolensky & Berstein, 2011).

Bu bozuklukların yanı sıra, rahatsızlığa dayanamamanın anksiyete bozukluklarında da önemli bir rol oynadığı, yapılan çalışmalarda görülmüştür. Düşük rahatsızlığa dayanma düzeyi, anksiyete riskini artırır ve aynı zamanda problemler anksiyete tepkilerinin devam etmesinde de potansiyel bir etkiye sahiptir. Düşük rahatsızlığa dayanma düzeyine sahip kişiler, kendi duygusal tepkilerini öngöremez, kontrol edilemez, yönetilemez olarak algıladıklarında, bu durumun artmış olumsuz duygulanıma, özellikle de anksiyeteye yol açması beklenir. Diğer yandan, rahatsızlığa dayanamamanın, anksiyete problemlerinin sürmesini sağlayan baş etme süreçlerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Rahatsızlığa dayanma düzeyi düşük olan kişilerde, olumsuz duygulara tepki olarak kaçınma ve diğer güvenlik sağlayıcı davranışlar görülür (Schmidt, Richey & Fitzpatrick, 2006).

Rahatsızlığa dayanamamanın, anksiyete bozukluklarını etkilemesinde birçok farklı fonksiyon vardır. Rahatsızlığa dayanamama, anksiyete bozukluklarının gelişiminde bir risk faktörü olabilir (Daughters ve ark., 2009). Literatürde,

rahatsızlığa dayanamamanın anksiyete bozuklukları ile ilişkisini araştıran az sayıda çalışma bulunmaktadır; fakat yapılan çalışmaların sonuçları, gelecek araştırmalar için yol göstericidir.

### Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarının rahatsızlığa dayanamama düzeyleri arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılacaktır.

Bu çalışmanın hipotezleri şunlardır:

1. Üniversite öğrencilerinin erteleme düzeyi ile rahatsızlığa dayanıksızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları; cinsiyete, öğrenim gördüğü fakülteye, medeni durumuna, akademik başarısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinin rahatsızlığa dayanıksızlık düzeyleri, cinsiyete, öğrenim gördüğü fakülteye, genel başarı ortalamasına, barınma türüne, ailedeki kardeş sayısına ve kaçınıcı çocuk olduğuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

## YÖNTEM

Bu araştırma da genel erteleme ölçeği, akademik erteleme ölçeği, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma ölçekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde yürütülen çalışmalarda, bir gruba ait var olan özelliklerin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır.

### Araştırma Grubu

Araştırma popülasyonunu İstanbul ilinde eğitim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu, üniversite öğrencilerinden rastgele seçilmiş 70 öğrenciden oluşmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, genel erteleme ölçeği, akademik erteleme ölçeği, sıkıntıya dayanma ve rahatsızlığa dayanma ölçeği kullanılmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu toplam 17 sorudan oluşmaktadır; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, bölümü, anne-babanın eğitim durumu, genel not ortalaması, medeni durumu, yaşadığı yer, ailesinin yaşadığı şehir, daha önce ruhsal rahatsızlık öyküsünün olup olmadığı, ruhsal rahatsızlık nedeniyle tedavi alıp almadığı, üniversiteye giriş puanı, üniversitedeki öğrenim durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu ve bir küçük kardeşiyle arasındaki yaş farkı gibi demografik bilgileri içermektedir.

### Genel Erteleme Ölçeği

Genel Erteleme Ölçeği, Çakıcı (2003) tarafından kişilerin günlük yaşamda yapmak zorunda oldukları işleri zamanında yapıp yapmadıklarını, kişilerin işlerini erteleyip ertelemediklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin birinci alt faktörün Cronbach alfa katsayısı 0,88, ikinci alt faktörün Cronbach alfa katsayısı da 0,85 olarak hesaplanmıştır. Test - tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test - tekrar test güvenilirlik katsayısı 1. faktör için 0,79, 2. faktör için ise 0,89 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan ise 18'dir (Çakıcı, 2003).

### Akademik Erteleme Ölçeği

Akademik Erteleme Ölçeği, Çakıcı (2003) tarafından öğrencilerin akademik erteleme davranışları belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Öğrencilerin öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevleri içeren; ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama gibi ifadeleri içermektedir. Ölçek 7 olumlu, 12 olumsuz ifadeden oluşup 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen yüksek skorlar, akademik erteleme davranışı olduğunu gösterir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Akademik erteleme ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Akademik Erteleme Ölçeğinin 65 lise öğrencisine on yedi gün ara ile uygulanmasından hesaplanan test - tekrar korelasyon katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test - tekrar test güvenilirlik katsayısı 1. faktör için 0,80, 2. faktör için 0,82 olarak hesaplanmıştır (Çakıcı, 2003).

### Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Simons ve Gaher tarafından 2005 yılında geliştirilen Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (Distress Tolerance Scale – DTS) 15 maddeden oluşur (Simons ve Gaher, 2005).

Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,82 olarak bulunmuştur. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin Türkçe standardizasyon çalışması 2012 yılında, Sargın ve ark. tarafından yapılmıştır. Türkçe formunda üç alt ölçek bulunmaktadır; tolerans, regülasyon, öz-yeterlilik. Ölçekte alınan yüksek skorlar, duygusal sıkıntıya dayanma düzeyinin yüksek olması anlamına gelmektedir. Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. (Sargın ve ark., 2012).

### Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği

Norman B Schmidt ve ark. tarafından 2006'da, rahatsız edici duyumlara dayanma kapasitesindeki kişisel farklılıkları ölçmek amacıyla geliştirilen Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği (RDÖ), yedi maddeden oluşan bir öz-bildirim ölçektir. Hem klinik hem hasta grubunda uygulanabilen ölçek 7'li Likert tipli sorulardan oluşmaktadır. Türkçe standardizasyon çalışması 2011 yılında, Özdel ve ark. tarafından yapılmıştır. Türkçe formunda "rahatsızlığa dayanma" ve "rahatsızlıktan kaçınma" olarak adlandırılan iki faktörlü bir yapı göstermiştir. Cronbach alfa katsayıları, ölçeğin tümü için 0,592; rahatsızlığa dayanma alt boyutu için 0,670; rahatsızlıktan kaçınma alt boyutu için 0,600 olarak bulunmuştur (Özdel ve ark., 2011).

### Verilerin Toplanması

Veri toplamak amacıyla hazırlanan ölçekler, İstanbul'da üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce gerekli yerlerden izin alınmış olup, araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Katılan öğrencilere herhangi bir ücret verilmemiştir. Gönüllü olarak katılmaları sağlanmıştır. Ölçekler bizzat araştırmacı tarafından izin alınan dersliklerde öğrencilere dağıtılmıştır. Dağıtılan ölçekler 81 öğrenci tarafından doldurulmuştur. Kişisel Bilgi Formu'nun 11. Maddesi olan "Daha önce rahatsızlık geçirdiniz mi?" sorusunu "Evet" olarak yanıtlayan katılımcılar araştırmaya dâhil edilmemiştir. Geçerliliği kabul edilen 75 anket araştırmaya dâhil edilmiştir. Uygulama süresince çalışmalarını olumsuz yönde etkileyecek herhangi bir sorunla karşılaşmamıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle ölçeklerden elde edilen toplam puanlar ve alt boyutlar oluşturulmuştur. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Simirnov normallik testi ve çarpıklık-basıklık değerleri ve box-plot grafiklerinden incelenmiştir. Buna göre, genel

erteleme faktörüne göre bir, rahatsızlığa dayanma faktörüne göre iki katılımcı uçbirim olarak tespit edilmiş ve araştırmadan çıkarılmıştır. Çıkarılan verilerden sonra, katılımcı sayısının 70 olduğu görülmüştür. Dağılımın aşırı sapma gösterme durumuna göre, alt grupların 15'in altına düştüğü durumlarda, parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis ve Mann-Whitney testleri kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı p değeri <0,05 olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde, öğrencilerin kişisel bilgi formundan elde edilen bilgilerine bakılarak, ölçeklerden elde edilen erteleme düzeyleri ve rahatsızlığa dayanıksızlık durumlarına göre inceleme yapılmıştır. Ayrıca, erteleme düzeyleri ve rahatsızlığa dayanma ölçekleri arasındaki ilişkiler paylaşılmıştır.

Araştırma popülasyonunu İstanbul ilinde eğitim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu üniversite öğrencilerinden rastgele seçilmiş 70 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılanlarla ilgili demografik veri Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1: Demografik veriler			
		N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	58	82,9
	Erkek	12	17,1
Kaldığınız yer	Özel yurt	17	24,3
	Devlet yurdu	19	27,1
	Arkadaşlarıyla evde	31	44,3
	Akrabalarının evinde	3	4,3
Sınıf	1	2	2,9
	2	37	52,9
	3	18	25,7
	4	13	18,6
Bölüm	Sosyoloji	31	44,3
	Psikoloji	12	17,1
	Ekonomi	16	22,9
	Diğer	11	15,7
Kardeş sayısı	1-2	8	11,4
	3-4	39	55,7
	5 ve üstü	23	32,9
Kaçıncı çocuk	2	35	50
	3	18	25,7
	4 ve sonrası	17	24,3

**Tablo 2:** Rahatsızlığa dayanma, sıkıntıya dayanma ile genel erteleme ve akademik erteleme ölçekleri arasında ilişkiler tablosu

		Rahatsızlığa dayanıksızlık toplam	Sıkıntıya dayanıksızlık toplam	Genel erteleme	Akademik erteleme
Rahatsızlığa dayanıksızlık toplam	r	1,00			
Sıkıntıya dayanıksızlık toplam	r	0,245*	1,00		
Genel erteleme	r	0,028	-0,099	1,00	
Akademik erteleme	r	0,076	-0,071	0,365**	1,00

Genel erteleme ile rahatsızlığa ( $r=0,03$ ,  $p>0,05$ ) ve sıkıntıya dayanıksızlık ( $r=-0,1$ ,  $p>0,05$ ) faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde akademik erteleme ile rahatsızlığa dayanıksızlık ( $r=0,08$ ,  $p>0,05$ ) ile sıkıntıya dayanıksızlık ( $r=-0,07$ ,  $p>0,05$ ) faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Korelasyon analizleri sonucunda genel erteleme ve akademik erteleme faktörlerinin rahatsızlığa dayanıksızlık ve sıkıntıya dayanıksızlık faktörleri ile ilişkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu nedenle, yapılan regresyon analizlerinde genel erteleme ve akademik erteleme faktörlerini yordayıcı olarak bu faktörleri kullanmak, anlamlı modeller vermemektedir. Bu nedenle, sadece ilişki ortaya çıkan sıkıntıya dayanıksızlık faktörü için yapılan regresyon analizi Tablo 3'te verilmiştir.

Sıkıntıya dayanıksızlık faktörü için yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda iki farklı model oluşmuştur. Birinci modelde ortalama faktörü tek başına

**Tablo 3:** Sıkıntıya dayanıksızlık faktörü için yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları tablosu

Model	Prediktör(ler)	B	SE	B	t	P
A	Ortalama	5,98	1,94	0,36	3,08	0,00
B	Ortalama	5,38	1,85	0,32	2,89	0,00
	Başkalarının kendinden beklenti mükemmeliyetçiliği	0,26	0,09	0,31	2,78	0,00

a:  $R^2=0,131$ ,  $F(1,69)=9,510$ ,  $p<0,000$

b:  $R^2=0,228$ ,  $F(2,68)=9,146$ ,  $p<0,000$

**Tablo 4:** Cinsiyete göre genel erteleme, akademik erteleme, sıkıntıya dayanıksızlık, rahatsızlığa dayanıksızlık faktörlerinin Mann-Whitney testi sonuçları

	Cinsiyet	Sayı	Ortalama sıra	Sıra toplamları	Mann-Whitney	p
Genel erteleme	Erkek	12	34,13	409,50		
	Kadın	57	35,18	2005,50	331,50	0,868
	Toplam	69				
Akademik erteleme	Erkek	12	40,04	480,50		
	Kadın	57	33,94	1934,50	281,5	0,337
	Toplam	69				
Rahatsızlığa dayanıksızlık	Erkek	12	40,42	485,00		
	Kadın	58	34,48	2000,00	289	0,357
	Toplam	70				
Kaçınma	Erkek	12	27,21	326,50		
	Kadın	58	37,22	2158,50		
	Toplam	70				
Rahatsızlığa dayanıksızlık Toplam	Erkek	12	33,29	399,50		
	Kadın	58	35,96	2085,50	321,5	0,679
	Toplam	70				
Sıkıntıya dayanıksızlık	Erkek	12	33,25	399,00		
	Kadın	57	35,37	2016,00	321	,739
	Toplam	69				

sıkıntıya dayanıksızlık faktörünü anlamlı yordamaktadır ( $F(1,69)=9,510$ ,  $p<0,000$ ). Bu model sıkıntıya dayanıksızlık faktörünün varyansını %13 açıklamaktadır.

### Demografik Değişkenlere Bağlı Bulgular

Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışı, akademik erteleme davranışı, sıkıntıya dayanıksızlık ve rahatsızlığa dayanıksızlık düzeyleri; cinsiyete göre farklılaşmış farklılaşmadığı incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4'te paylaşılmıştır.

Tabloda görüldüğü gibi, cinsiyete göre genel erteleme, akademik erteleme, sıkıntıya dayanıksızlık, rahatsızlığa dayanıksızlık faktörlerinde anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Buradan, kadınlar ve erkekler arasında erteleme ve sıkıntıya dayanıksızlık arasında anlamlı fark bulunmadığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışı, akademik erteleme davranışı, sıkıntıya dayanıksızlık ve rahatsızlığa dayanıksızlık düzeyleri; bölüme göre farklılaşmış farklılaşmadığı incelenmiştir.

Bölüme göre yapılan incelemede, sıkıntıya dayanma ölçeğinin alt boyutlarından öz-yeterlilik ( $p<0,05$ ) ve sıkıntıya dayanıksızlık toplam puanında anlamlı fark bulunmuştur

( $p<0,05$ ). Hangi bölümler arasında anlamlı fark olduğunu görmek için ikili gruplar arasında Mann-Whitney testi yapılmıştır. Buna göre, psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin sıkıntıya dayanıksızlık toplam puanında ve öz-yeterlilik alt boyutunda diğer tüm bölümlere göre daha fazla ortalamaya sahip olduğu ve anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Buradan, psikoloji bölümü öğrencilerinin, eğitimleri gereği sıkıntıya dayanıksızlık puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

### TARTIŞMA

Araştırmada genel erteleme, akademik erteleme, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeyleri ile katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre bakıldığında, çalışmada elde edilen bulguların paralelinde elde edilen sonuçlar olduğu gibi, aksi yönde de sonuçların elde edildiği çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir.

Çalışmada elde edilen bulguların dışında, cinsiyet ile akademik erteleme, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerinin farklılaştığına ilişkin literatürde yer alan çalışmalar şu şekilde belirtilebilir.

**Tablo 5:** Bölüme göre genel erteleme, akademik erteleme, sıkıntıya dayanıklılık, rahatsızlığa dayanıklılık faktörlerinin Kruskal-Wallis testi sonuçları

	Bölüm	Sayı	Ortalama sıra.	$\chi^2$	Sd	p	Anlamlı fark
Genel erteleme	Sosyoloji	30	32,83				
	Psikoloji	12	41,00				
	Ekonomi	16	33,16	1,678	3	0,642	
	Diğer	11	37,05				
Akademik erteleme	Sosyoloji	30	33,45				
	Psikoloji	12	35,67				
	Ekonomi	16	32,69	1,698	3	0,637	
	Diğer	11	41,86				
	Psikoloji	12	50,63				
	Ekonomi	16	34,09	9,569	3	0,023	
	Diğer	11	26,09				
Rahatsızlığa dayanıklılık	Sosyoloji	31	36,77				
	Psikoloji	12	42,71				
	Ekonomi	16	32,50	3,323	3	0,344	
	Diğer	11	28,41				
Kaçınma	Sosyoloji	31	36,52				
	Psikoloji	12	34,67				
	Ekonomi	16	30,44	1,887	3	0,596	
	Diğer	11	40,91				
Rahatsızlığa Dayanıklılık Toplam	Sosyoloji	31	37,29				
	Psikoloji	12	40,75				
	Ekonomi	16	30,59	2,329	3	0,507	
	Diğer	11	31,86				
Sıkıntıya Dayanıklılık Toplam	Sosyoloji	30	31,38				Sosyoloji-Psikoloji, Ekonomi-Psikoloji, Psikoloji-Diğer
	Psikoloji	12	48,79				
	Ekonomi	16	36,19	8,024	3	0,046	
	Diğer	11	28,09				

Akdoğan (2013), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının depresyon, kaygı, stres düzeyleri, cinsiyet, sınıf, ikamet durumu, mezun olduğu lise, ailenin geliri, öğretmen değiştirme ve romantik ilişki durumu değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Araştırmada, erkek öğrencilerin akademik erteleme davranışı puan ortalamaları kız öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Balkıs (2006), üniversite öğrencileri arasında akademik erteleme eğiliminin; motivasyon, zaman yönetimi, çalışmaya ve öğrenmeye yönelik olumsuz tutum, konsantre olma güçlüğü, akademik başarı ve cinsiyet ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmasına 238 üniversite öğrencisi katılmıştır. Akademik erteleme eğiliminin cinsiyet değişkenine göre

farklılaştığı, kız öğrencilerin akademik erteleme eğilimi düzeylerinin erkek öğrencilerinkinden daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Çetin'in (2009) eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelendiği çalışmasına 500 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla akademik erteleme davranışlarını daha çok gösterdikleri bulunmuştur. Özer ve Altun (2011), akademik erteleme davranışının yaygınlığı, olası sebepleri, cinsiyet farkı ve akademik başarıyla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmasına 784 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin %52'sinin akademik erteleme davranışı

gösterdiği, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla erteleme davranışı sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çelik ve Odacı (2015), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile akılcı olmayan inançlar, öz-yeterlilik, kendilik algısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bin on bir öğrencinin katıldığı araştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışında buldukları tespit edilmiştir.

Literatürde cinsiyet ile akademik erteleme, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerinin farklılaşmadığı, yani çalışmada elde edilen bulguları destekleyen çalışmalar ise şu şekilde belirtilebilir:

Karataş ve Bademcioğlu (2015), 165 kadın ve 48 erkek öğretmen adayı üzerine yaptıkları araştırmada, akademik erteleme davranışıyla cinsiyet farkı arasında tam olarak ilişki bulamamışlardır. Kınık (2015), “Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Depresyon Düzeyleri ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki” konulu çalışmasında, cinsiyetler arasında akademik erteleme düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ekşi ve Dilmaç (2010), üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerini sürekli kaygı açısından inceledikleri araştırmada; erteleme eğiliminin kız ve erkek öğrenciler arasında önemli fark göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. İskender (2011), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme, öz-duyarlılık ve fonksiyonel olmayan inançlar arasındaki ilişkilerini incelediği araştırmada, cinsiyete göre akademik erteleme puanlarının kız ve erkek öğrenciler arasında da anlamlı fark göstermediğini bulmuştur.

Çalışmamızda, katılımcıların ailelerinde kaçınıcı çocuk olmalarına, başka bir ifade ile kardeşleriyle arasındaki doğum sırasına göre, genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ele alan, literatürde çok fazla çalışmanın olmadığı görülmektedir. Çalışmada, katılımcıların doğum sırasının, genel erteleme, akademik erteleme, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeyleri üzerinde farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Leslie (2005), katılımcıların kaçınıcı çocuk olduklarının erteleme eğilimi üzerinde etkili olup olmadığını 75 üniversite öğrencisiyle üzerinden araştırmış ve gerçekleştirilen analizlerde, katılımcıların doğum sıralarının erteleme eğilimi düzeyleri noktasında farklılık yaratmadığı sonucunu elde etmiştir. Bu sonuç, tarafımızca gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgularla aynı doğrultudadır.

Hammer ve Ferrari'nin (2002), işçi ve memur sınıfı arasındaki erteleme eğilimindeki farklılıkları incelemek amacıyla düzenledikleri çalışmaya, 141'i memur ve 211'i işçi olmak üzere toplam 352 çalışan yetişkin katılmıştır. Yapılan analizlerde, yaş, cinsiyet, sahip olunan çocuk sayısı, statü, evlilik durumu ve eğitim düzeyi açısından erteleme eğilimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Çalışmada, öğrencilerin eğitim gördükleri fakültelerin, akademik erteleme, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerini farklılaştırıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analiz neticesinde, psikoloji bölümünde öğrenim gören öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha yüksek sıkıntıya dayanma düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çelik ve Odacı'nın (2015) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının, öğrenim görülen fakülteye ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür. Kınık'ın (2015) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaştığı ve eğitim fakültesi ile fen fakültesinde eğitim gören öğrencilerin hukuk fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek akademik erteleme düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çalışmada, incelenen bağımlı değişkenler, genel erteleme, akademik erteleme ile sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanma düzeylerinin birbirleri ile arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Katılımcıların sıkıntıya dayanma düzeyi ile akademik ortalama arasında pozitif yönlü ilişki, genel erteleme ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü, genel erteleme ile akademik ortalama arasında ters yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Kağan (2009), “Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışını Açıklayan Değişkenlerin Belirlenmesi” konulu çalışmasında, akademik erteleme ile genel erteleme arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç, çalışmamızda elde edilen sonuç ile paralellik göstermektedir. Orpen (1998), yaş ortalaması 17,8 olan 102 Avustralyalı lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, akademik erteleme eğiliminin nedenlerini ve sonuçlarını saptamaya çalışmıştır. Yapılan veri analizlerinde, erteleme eğilimi ile dışsal motivasyon arasında pozitif yönde, içsel motivasyon, akademik tutum ve akademik performans arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, buna karşın erteleme eğilimi ile amaç yönelimi ve öğretmen tutumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.



Araştırmanın sınırlılıkları, çalışmanın sadece üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmış olması, bölüm ve cinsiyete göre dağılım yapıldığında örneklem sayısının azalması ve verilerin sadece kişilerin doldurdukları anketlerden toplanmış olmasıdır. Daha sonraki araştırmalar için, araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından, çalışma grubu genişletilerek yeni çalışmalar düzenlenebilir. Ayrıca, gelecekteki araştırmaların güvenilirliği açısından, örneklem çeşitli meslek gruplarını içermesi önerilmektedir.

## SONUÇ

Rahatsızlığa dayanıksızlık kavramı ile ilgili, ülkemizde yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Rahatsızlığa dayanıksızlığın erteleme davranışı üzerindeki önemli rolü, birçok araştırmalarla ortaya konmaktadır. Rahatsızlığa dayanıksızlık kavramının çalışılmamış yeni bir alan olması nedeniyle, gelecek çalışmaların bu kavram üzerine yoğunlaşması önerilir.

Erteleme ve rahatsızlığa dayanıksızlık kavramlarının ilişkisel tarama türü olan bu çalışmada, ileride yapılacak çalışmalarla, erteleme problemini ortadan kaldırmayı amaçlayan rahatsızlığa dayanıksızlık kavramına yönelik grupla yapılan psikolojik müdahale programları ile, bu çalışmaya deneysel boyut kazandırılabilir.

Önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında, erteleme davranışının bir sorun haline gelip öğrenciyi olumsuz etkilemesinin önüne geçmek amacıyla, okullardaki psikolojik danışmanların öğrencilere erken yaşlardan itibaren öz-düzenleme, öz-denetleme, zamanı etkili kullanma ve rahatsızlığa dayanıksızlık kavramı üzerine öğrenciyi güçlendirmesi önerilmektedir. Ayrıca, öğrencilerin erteleme ile ilgili tutumları küçük yaşlarda çevre etkisiyle edinebildiklerini göz önüne alırsak, bu bağlamda ailelerin de erteleme davranışı hakkında bilgilendirilmesi sorunun çözümü açısından önemlidir.

## KAYNAKLAR

Akdoğan, A. (2013). Farklı Depresyon Kaygı Stres Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Balkıs, M. (2006). Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları ile İlişkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. Duru, S. (2006). "Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Eğiliminin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi." Ege Eğitim Dergisi, 7. 2: 57-73.

Burka, J.B., Yuen, L.M. (1983). Procrastination: Why You Do It, What To Do About It. Reading, MA: Addison-Wesley.

Burns, L.R. Dittmann, K., Nguyen, N., Mitchelson, J.K. (2000) "Academic Procrastination, Perfectionism, and Control: Associations with Vigilant and Avoidant Coping" Journal of Social Behavior & Personality, 15 (5), 35- 47.

Bonn-Miller, M.O., Zvolensky, M.J., Bernstein, A., (2009). Discomfort intolerance: Evaluation of incremental validity for panic-relevant symptoms using 10% carbon dioxide-enriched air provocation, Journal of Anxiety Disorders, 23(2), 197-203.

Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çetin, Ş. (2009). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi", Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 25, 1-7.

Çelik, Ç.B., Odacı, H.,(2015). Akademik Erteleme Davranışının Bazı Kişisel ve Psikolojik Değişkenlere Göre Açıklanması. H. U. Journal of Education, 30(3): 31-47.

Daughters, S.B., Reynolds, E.K., MacPherson, L., Kahler, C.W., Danielson, C.K., Zvolensky, M., Lejuez, C.W., (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: the moderating role of gender and ethnicity, Behav Res Ther, 47(3):198-205.

Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). "Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi", Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23.2, 433-450.

Ellis, A. and Knaus, W.J. (2002). Overcoming procrastination (Rev. Ed.). NY: New American Library.

Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredom, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (Eds.). Procrastination: Current Issues and New Directions. [Special Issue]. Journal of Social Behavior and Personality, 15, 185-196.

Ferrari, R.J.(1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. Psychological Reports, 68, 455-458.

Ferrari, J.R., O'Callaghan, J. and Newbegin, I. 2005. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. North American Journal of Psychology, 7: 1-6.

Hammer, C.A., Ferrari, J.R. (2002). Differential Incidence of Procrastination Between Blue-and White-Collar Workers. Current Psychology, Vol. 21, Issue 4 , 333-338.

Haycock, L.A., McCarthy, P., Skay, C.L. (1998). Procrastination In College Students: The Role Of Self Efficacy And Anxiety. Journal Of Counseling Development, 76 (3), 317-324.

İskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. Educational Research and Reviews, 6(2), 230-234.

Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayıcı değişkenlerin belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 42(2), 113-128.

- Karataş, H. ve Bademcioglu, M. (2015). "Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarının Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Açıklanması." Educational Research Association The International Journal of Research in Teacher Education, 6.2: 11-25.
- Kennedy, J.Gary, Tuckman, Bruce. (2013) . An Exploration Into The Influence of Academic and Social Values, Procrastination and Perceived School Belongingness on Academic Performance. Psychol Education, 16, 435-470.
- Kınık, Ö. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları İle Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Depresyon Düzeyleri Ve Benlik-Saygıları Arasındaki İlişki, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Knaus, W. J. (1973). Overcoming procrastination. Institute for Rational Living, 8, 2-7
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, Blame, and Change. Journal of Social Behavior and Personality; Corte Madera, CA 15(5), 153.
- Larnba, G. (1999). Effects of gender-role and self-efficacy on academic procrastination in college students. Unpublished Master's Thesis. Missouri: Truman State University.
- Leslie, A (2005). "The effect birth order on procrastination". Department of Psychology. Missouri Western State College.
- Milgram, N., Marshevsky, S., Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness, and task capability. The Journal of Psychology, 129 (2), 145-155.
- Orpen, C. (1998). The Causes and Consequences of Academic Procrastination: a research note. Westminster Studies in Education, 21, 73-75.
- Özdel, K., Yalçınkaya Alkar, Ö., Taymur, İ., Türkçapar, M. H., Zamkı, E. ve Sargın, A. E. (2012). Rahatsızlığa dayanma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1(1), 52-58.
- Özer, A. ve Altun, E.(2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(21), 45-72.
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Yalçınkaya Alkar, Ö., Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1, 152-161.
- Sarıoğlu, Fikriye Ayşe: Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi İle Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 2011.
- Schmidt, N.B., Richey, J.A., Fitzpatrick, K.K., (2006). Discomfort intolerance: Development of a construct and measure relevant to panic disorder. Journal of Anxiety Disorders, 20(3), 263-280.
- Simons, J. S., Gaher, R.M., (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. Motivation and Emotion, 29 (2), 83-102.
- Solomon, J., Rothblum, E.D., Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. Journal of Counseling Psychology, Vol 33(4), 387-394.
- Solomon, L.J., Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. Journal Of Counseling Psychology, 31, 503-509.
- Steel, P. (2007). "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure". Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.
- Watson, D.C. (2001). Procrastination and The Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. Personality And Individual Differences, 30 (1), 149-158.