

AKADEMİK ERTELEME VE AKADEMİK MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC PROCRASTINATION AND ACADEMIC PERFECTIONISM AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING

Nagehan AYGÜN¹

Nursel TOPKAYA²

Başvuru Tarihi: 29.06.2021 Yayına Kabul Tarihi: 22.01.2022 DOI: 10.21764/maeuefd.959606
(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu uygun örneklem yöntemiyle ulaşılan 490 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada “Akademik Erteleme Ölçeği”, “Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve bu araştırma kapsamında hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda öğrencilerin cinsiyeti, yaşı ve akademik not ortalamasının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı ancak akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca ilgili değişkenler öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin %16’sını yordamaktadır.

Anahtar Sözcükler: *Akademik erteleme, Akademik mükemmeliyetçilik, Psikolojik iyi oluş*

Abstract: In this study, the purpose was to investigate the relationship between academic procrastination and academic perfectionism and psychological well-being in undergraduate students. The participants were 490 undergraduate students who were selected using the convenience sampling method. In the study, “Academic Procrastination Scale”, “Academic Perfectionism Scale”, “Psychological Well-being Scale” and “Demographic Information Form” developed by the researchers were administered. As a result of the analysis, it was seen that gender, age and academic grade point average of the students did not have a statistically significant association with their psychological well-being; however, academic procrastination and perfectionism had a statistically significant negative correlation with psychological well-being levels. In addition, the related variables predicted 16% of student’s psychological well-being.

Key Words: *Academic Procrastination, Academic Perfectionism, Psychological well-being*

¹Yüksek Lisans Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, pskdanagehan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-0833-8113

²Doç.Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, nursel.topkaya@omu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8469-9140

Giriş

Psikoloji alanında uzun yıllar gerçekleştirilen araştırmalar bireylerin öncelikle problem alanlarına odaklanmış ve onların sahip oldukları olumsuz özellikler düzeltilmeye çalışılmıştır ancak kötü olanı iyileştirme çabası nedeniyle insanların olumlu özellikleri gözden kaçırılmıştır, bu nedenle pozitif psikoloji bireylerin olumsuz yanlarına odaklanmak ve onarmaya çalışmak yerine olumlu niteliklerini geliştirmeye odaklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan psikolojik iyi oluş bireylerin geliştirilebilecek olumlu niteliklerinden biridir. Psikolojik iyi oluş araştırmalarında genel anlamda iki farklı görüş ileri sürüldüğü görülmektedir. Bu çalışmaların bir bölümünde öğrencilerin depresyon, kaygı, stres vb. durumları ölçülmüş ve bu değerlendirmelerden düşük puan alan öğrencilerin veya herhangi olumsuz bir durum yaşamadığını bildiren öğrencilerin psikolojik olarak iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bewick ve diğ., 2010; Wang ve Castañeda-Sound, 2008). Ryff (1989) tarafından oluşturulan psikolojik iyi oluş modelinde ise herhangi bir olumsuz yaşantı yaşamıyor olmanın yanı sıra olumlu yaşantıların varlığının psikolojik iyi oluşa işaret ettiği belirtilmektedir. Bu modelde psikolojik iyi oluşun bireyin kendini kabul etmesi, kişisel büyüme, kişinin çevresine hâkimiyeti, yaşamdaki amaç, özerklik ve diğer bireylerle olumlu ilişkiler olmak üzere altı bileşeni bulunmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Birden fazla psikolojik yaklaşımın işlevsel insan tanımından yola çıkılarak oluşturulan bu modelde daha çok potansiyelini gerçekleştiren birey üzerinde durulmuştur. İkinci grupta yer alan araştırmalarda da bu tanımdan yola çıkılarak öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu ölçerken olumlu kriterlerin ön planda olduğu görülmektedir (Chang, 2006; Bowman, 2010; Gable ve Haidt, 2005).

Araştırmacılar, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yapmaya değer olan şeyleri yapıyor olmalarına ve amaçlı bir yaşam sürdürdüklerini hissetmelerine bağlı olduğunu belirtmektedir (Diener ve diğ., 2010; Hafferon ve Boniwell, 2018). Yaşamda yapılacak birçok şey olsa da üniversite öğrencilerinin eğitim yaşantılarında ön plana çıkan işler; ödev, ders, proje, sınav hazırlığı gibi örnekleri artırılabilir birçok akademik uğraşıdır. Bu görevler zamanında yerine getirilebileceği gibi sonraki bir zamana da ertelenebilmektedir. Öğrenim yaşamı içindeki görevleri sonraki bir zamana bırakmak ve sonraya bırakıldığı için de rahatsızlık duymak akademik erteleme olarak tanımlanmakta (Solomon ve Rothblum, 1984; Uzun Özer, 2011) ve akademik ertelemenin yalnızca öğrencinin zaman yönetimiyle ilgili bir sorun değil; bilişsel, duyuşsal veya davranışsal kaynaklı

meydana gelebilen karmaşık bir süreç olduğu belirtilmektedir (Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme üzerine yapılan araştırmalarda; erteleme bir kişilik özelliği olarak erteleme, isteğin olmamasından kaynaklanan ertelemeler, çeşitli patolojilere sahip olmaktan kaynaklanan ertelemeler ve belirli durumlarda gerçekleşen ertelemeler şeklinde gruplandırılmaktadır (Klingsieck, 2013). Bu araştırma kapsamında incelenen akademik erteleme belirli durumlarda gerçekleşen ertelemeler grubundadır. Gerçekleştirilen araştırmalar, ortaöğretim, lisans ve yüksek lisans öğrencilerinde akademik ertelemenin yaygın bir problem olduğunu (Uzun Özer ve Topkaya, 2011) ve lisans öğrencilerinin diğer öğrenim düzeyindeki öğrencilere kıyasla daha fazla akademik erteleme yaptığını göstermektedir (Uzun Özer, 2011; Uzun Özer ve diğ., 2009).

İstenmedik bir durum olmasına karşın bazen hazırlanacak ödevde veya girilecek sınavda karşılaşılabilecek başarısızlık ihtimaline karşı öğrenci, kendini sabote etme bilişsel stratejisiyle erteleme davranışında bulunabilir (Beck ve diğ., 2000). Başarısızlık ihtimalinde kişinin kendine belirlediği başarı tanımı önem kazanır çünkü başarısızlık herkes için aynı şeyi ifade etmeyebilir. Bir sınavdan tam puan almış olmak da geçme puanına ulaşmış olmak da başarı olarak kabul edilebilir. Farklı mekanizmaların etkileriyle bazen birey kendine yönelik veya diğerlerine yönelik olarak yüksek performans beklentisi içinde mükemmeliyetçi düşünceler ortaya koyabilir (Hollender, 1965).

Öğrencilerin akademik alanda kendilerine yönelik mükemmeliyetçi, katı ve ulaşılması zor beklentileri olduğunda olası başarısızlığa ilişkin korku duyması akademik görevlerini ertelemelerine neden olabilir (Flett ve diğ., 1992; Onwuegbuzie, 2000). Mükemmeliyetçi beklentileri nedeniyle ertelemeye devam eden öğrenciler bu kısır döngüde olumsuz yaşantılarla karşılaşabilir. Örneğin, bir ödevi vaktinde teslim edemeyerek belirledikleri ulaşılması güç hedefe ulaşmamış olmanın yanı sıra akademik başarıları da olumsuz etkilenebilir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri arttıkça akademik başarı düzeyleri azalmaktadır (Balkıs ve diğ., 2006; Orpen, 1998). Akademik başarı yönünden olumsuz yaşantının yanı sıra akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunda ve kendini affetme düzeyinde azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur (Belgin, 2019; Eraslan Çapan, 2010). Ancak akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin ele alındığı sınırlı sayıda araştırma mevcuttur.

Psikolojik iyi oluşun incelendiği çeşitli araştırmalarda katılımcıların cinsiyeti, akademik durumu ve yaşının incelendiği görülmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Cinsiyetin psikolojik iyi oluşla ilişkisine dair bulgularda tutarlılıktan söz etmek güçtür. Örneğin kadınların psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğunun bulunduğu (Cooper ve diğ., 1995; Geçgin ve Sahranç, 2017) çalışmalar olduğu gibi erkeklerin özerklik boyutunda iyi oluşlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koyan (September ve diğ., 2001) veya arada istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu gösteren (Kermen ve diğ., 2016; Hori, 2010) araştırmalar da bulunmaktadır. Bu doğrultuda cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi konu alan daha fazla araştırma sonucuna ihtiyaç bulunmaktadır. Ayrıca bireylerin eğitim seviyelerindeki artış ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu bir ilişki olsa da akademik başarıdan hoşnut olmanın psikolojik iyi oluş düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcısı olmadığı araştırma sonuçları arasında yer almaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Keyes ve diğ., 2002). Psikolojik iyi oluşun yaşla ilişkisine bakıldığında ise farklı yaş gruplarında psikolojik iyi oluşun farklı boyutlarının ön plana çıktığı söylenebilir (Ryff ve Heidrich, 1997). Örneğin psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu olan çevreye hâkimiyet yaşa bağlı olarak artmaktadır (Topuz, 2013). Alan yazındaki farklı sonuçlar neticesinde bu çalışmada katılımcıların cinsiyeti, yaşı ve akademik durumunun psikolojik iyi oluşla ilişkisi de incelenmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşuyla ilişkili akademik ve demografik faktörlerin belirlenmesinin üniversite öğrencilerine sunulacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri için veri sağlayacağı ve yapılacak çalışmalara yön vereceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmada üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş, akademik not ortalaması, akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşu yordayıcı rolü incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelindeki araştırmalar değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunmadan, iki veya daha fazla değişkenin arasında bulunan mevcut ilişkiyi incelenir (Freankel ve diğ., 2012). Bu araştırmada da benzer biçimde, üniversite öğrencilerinde demografik faktörler, akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi herhangi bir müdahalede bulunulmadan incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin farklı bölgelerinde ve farklı şehirlerinde eğitimlerine devam eden ve uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 490 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı maliyet, zaman, kolay ulaşılabilirlik gibi faktörleri dikkate alarak ulaşılmak istenilen evrenin özelliklerini gösteren bireylere ulaştığı olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme yöntemidir (Freankel ve diğ., 2012). Öğrencilerin 374'ü (%76) kadın, 116'sı (%24) erkektir. Öğrencilerin yaşları 18 ile 26 arasındadır (*Ort.* = 21.44, *SS* = 1.57). Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir bölümü İlahiyat Fakültesi öğrencisi olup (*n* = 110, %22), bu öğrencileri Fen-Edebiyat (*n* = 104, %21), Eğitim (*n* = 86, %18), Mühendislik (*n* = 45, %9), Sağlık Bilimleri (*n* = 42, %9), İktisadi ve İdari Bilimler (*n* = 32, %7) ve Tıp (*n* = 25, %5), Hukuk (*n* = 17, %4), Mimarlık (*n* = 7, %1), Spor Bilimleri (*n* = 6, %1), İletişim (*n* = 5, %1), Diş Hekimliği (*n* = 4, %0.8), Güzel Sanatlar (*n* = 3, %0.6), Ziraat (*n* = 2, %0.4) ve Turizm (*n* = 2, %0.4) Fakültesi öğrencileri takip etmektedir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Araştırma kapsamında hazırlanan demografik bilgi formu katılımcıların öğrenim gördüğü fakülteleri, yaşları, cinsiyetleri, akademik not ortalamaları ve sınıf düzeylerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuştur.

Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeği. Öğrencilerin akademik mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek amacıyla Odaçı, Kalkan ve Çıkrıkçı (2017) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçek 13 maddeden oluşmakta olup üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Belirlenen üç faktör sırasıyla; kendinden şüphe, karşılaştırma ve idealleştirme'dir. Ölçek alt boyutlar bağlamında ya da toplam puan alınarak kullanılabilir (Odaçı ve diğ., 2017). Bu araştırmada öğrencilerin genel akademik mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesi amaçlandığından ölçek toplam puanları kullanılmıştır. Katılımcılar her bir ölçek ifadesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (5) arasında değişen beşli Likert tipi bir ölçekte değerlendirmektedir. Ölçekte ters puanlama gerektiren bir madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 13 ile 65 puan aralığında değişmekte olup, alınan puanın yüksekliği bireyde akademik mükemmeliyetçiliğin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin bu araştırmada hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .85'dir.

Akademik Erteleme Ölçeği. Bu çalışmada öğrencilerin ödev hazırlama, sınava hazırlanma, ders çalışma gibi akademik çalışmalarını erteleme düzeyini ölçmek Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçek 19 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir öz-değerlendirme aracı olup, katılımcılar her bir ölçek ifadesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu beni hiç yansıtmıyor (1) ile beni tamamen yansıtıyor (5) arasında değişen seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekte yedi madde tersten puanlanmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan maddelerin yeniden puanlanmasını takiben her bir ölçek maddesi toplanmakta ve ölçekten alınabilecek puanlar 19 ile 95 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin akademik erteleme düzeylerinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin, Çakıcı (2003) tarafından bildirilen Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .92'dir. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ise .91'dir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin, Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahip olup, sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçekte tersten kodlanan bir madde bulunmamaktadır. Katılımcılar her bir ölçek ifadesine katılma derecelerini kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında değişen yedili Likert tipi bir ölçek üzerinde belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Alınan puanların artması psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin, Telef (2010) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme bildirilen Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .80'dir. Ölçeğin bu araştırmada hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ise .85'dir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma gerçekleştirilmeden önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma verileri 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde online olarak toplanmıştır. Araştırmanın duyurusu iki hafta süresince Facebook, Instagram ve Twitter gibi sosyal medya platformlarında ilan edilmiş ve araştırmaya katılmaya istekli lisans öğrencilerine Google formlarda oluşturulan formu cevaplamaları istenmiştir. Katılımcılara sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Akademik Erteleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeğini cevaplamıştır. Katılımcılar veri toplama araçlarını

cevaplamadan önce bilgilendirilmiş onamları alınmış ve araştırmanın etik kuralları olan gönüllük, gizlilik, araştırmadan çekilme hakkı, toplanan verilerin kullanım amacı hakkında bilgilendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23 programı kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmeden önce Tabachnick ve Fidell'in (2007) önerileri doğrultusunda başlangıç analizleri gerçekleştirilerek verilerin gerçekleştirilmek istenilen analizler için uygunluğu ve doğruluğu kontrol edilmiştir. Veriler ilk olarak 500 katılımcıdan toplanmasına rağmen, 10 çok değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu nedenle, analizler 490 katılımcının verisiyle gerçekleştirilmiştir. Uygun olan analizlerde ayrıca, normallik, doğrusallık, regresyon hatalarının normalliği, eş varyanslılık, çoklu doğrusallık varsayımları da incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2007). Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü fakülte ve sınıf düzeyine ilişkin bilgilerin analizinde frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri içeren betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Cinsiyet, yaş, akademik not ortalaması, akademik erteleme, akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirleyebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla ise standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde Tip I hata payı .05 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1 de araştırmada incelenen değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 1. Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon katsayıları ile değişkenlerin betimsel istatistik değerleri

Değişken	1	2	3	4	5	6
1.Cinsiyet						
2.Yaş	-.07					
3.Akademik not ortalaması	.16***	.00				
4.Akademik erteleme	-.10*	.02	-.21***			
5.Akademik mükemmeliyetçilik	.15***	-.13**	-.04	.14**		
6.Psikolojik iyi oluş	.06	.04	.11**	-.29***	-.30***	
Ortalama	.76	21.44	77.80	53.00	39.18	41.44
Standart Sapma	.43	1.57	9.85	16.87	10.20	8.81
Çarpıklık	-1.24	.29	-.31	.28	.04	-.89
Basıklık	-.46	-.05	-.19	-.48	-.53	.94

Not. Cinsiyet; Erkek=0, Kadın=1 olarak kodlanarak analize dahil edilmiştir. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 1 de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş cinsiyet ($r = .06$) ve yaş ($r = .04$) ile ilişkili değilken, akademik not ortalamasıyla düşük düzeyde pozitif yönde ilişkilidir ($r = .11$). Psikolojik iyi oluş ayrıca akademik erteleme ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkiliyken ($r = -.29$), akademik mükemmeliyetçilik ile orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir ($r = -.30$).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini cinsiyet, yaş, akademik not ortalaması, akademik mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme değişkenlerinin ne ölçüde yordadığını ve psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenleri belirleyebilmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 2’de standart çoklu regresyon analizi değişim istatistikleri, Tablo 3’te ise standart çoklu regresyon analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 2. Psikolojik iyi oluş yordanan değişkenine ilişkin değişim istatistikleri

Model	R	R ²	Düz R ²	TSH	ΔR ²	ΔF	sd ₁	sd ₂	p
Model 1	.41	.16	.16	8.09	.16	19.05	5	484	.001***

Not. *** $p < .001$.

Tablo 3. Psikolojik iyi oluş yordanan değişkenine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Model 1	B	SH	%95 Güven Aralığı		t	p	
			B	Alt Sınır			Üst Sınır
(Sabit)	52.27	6.38		39.74	64.81	8.20	.001**
Cinsiyet	1.57	.89	.08	-.17	3.32	1.77	.077
Yaş	.10	.24	.02	-.36	.56	.42	.675
Akademik not ortalaması	.04	.04	.04	-.04	.11	.91	.363
Akademik mükemmeliyetçilik	-.24	.04	-.28	-.31	-.17	-6.46	.001***
Akademik erteleme	-.14	.03	-.24	-.19	-.09	-5.54	.001***

Not. Cinsiyet; Erkek=0, Kadın=1 olarak analize dahil edilmiştir. *** $p < .001$.

Tablo 2 de görüldüğü gibi, gerçekleştirilen standart çoklu regresyon analizi sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(4, 485) = 19.05, p < .001, R^2 = .16$). Bu modelde psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %16'sını açıklamaktadır. Tablo 3 de yer alan değişkenlerin modele yaptığı katkılar incelendiğinde akademik mükemmeliyetçilik ($\beta = -.28, t(485) = -6.46, p < .001$) ve akademik ertelemenin ($\beta = -.24, t(485) = -5.54, p < .001$) psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı görülmektedir. Ancak, cinsiyet ($\beta = .08, t(485) = 1.77, p > .05$), yaş ($\beta = .02, t(485) = .42, p > .05$) ve akademik not ortalaması ($\beta = .04, t(485) = .36, p > .05$) değişkenleri psikolojik iyi oluşun istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı değildir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş, akademik not ortalaması, akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşu yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre cinsiyet, yaş ve akademik not ortalaması psikolojik iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı değildir ancak akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşun negatif birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgular öğrencilerin akademik mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bu sonucu literatürdeki önceki araştırmalarla aynı doğrultudadır. Örneğin Chang (2006) üniversite öğrencileriyle yaptığı

araştırmada mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluşun birden fazla boyutu arasındaki ilişkide stresin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide stresin aracı bir rol gösterdiği bulunmuştur. Buna göre mükemmeliyetçiliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri yüksek ve sonuç olarak psikolojik iyi oluşları düşüktür. Ayrıca yukarıda sözü edilen çalışmada mükemmeliyetçiliğin ve psikolojik iyi oluşun birçok boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Perolini (2011) ise üniversite öğrencilerinde psikolojik ve fiziksel iyi oluşun yordayıcısı olarak mükemmeliyetçilik ve farkındalık düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur.

Suh ve diğ. (2017) pozitif psikolojinin farklı kavramları olan mutluluk, yaşam doyumu ve yaşamın anlamı üzerinde mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının etkilerini incelemiş, olumsuz mükemmeliyetçiliğin bu boyutların negatif yönde yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Ryff ve Singer (2008) psikolojik iyi oluşu ifade ederken “ne isen o ol” şeklinde bir ifadeye yer vermiştir. Mükemmeliyetçi akademik standartlar altında kendi olmaya ve kendini bilmeye fırsat bulamayan öğrenci için psikolojik olarak iyi olmanın da sağlanamayacağı anlaşılmaktadır. Alan yazında bu sonuçla örtüşmeyen çalışmalar da bulunmaktadır ancak bu çalışmalar mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz olarak ayrı ele almaktadır. Örneğin bir çalışmada olumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumuyla pozitif yönde, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Yangın ve Camadan, 2020). Akademik mükemmeliyetçiliğin olumlu bir mükemmeliyetçilik olarak değerlendirilmesi ise güçtür çünkü sınavdan alınan puanın yeterli olmadığını düşünme, kendinden daha iyi not alan biri olduğunda kötü hissetme, öğrenme yeterliğini aldığı notlara bağlama gibi olumsuz durumları içermektedir (Odacı ve diğ., 2017). Bu doğrultuda akademik mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşu negatif yordaması ilgili kuramsal açıklamalar ve araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır.

Araştırmanın bir diğer sonucu da akademik erteleme psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde yordamasıdır. Farklı bir ifade ile bireylerin akademik erteleme düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu sonucu alan yazındaki önceki araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Habelrih ve Hicks (2015) aktif ve pasif erteleme psikolojik iyi oluşu yordama düzeyini incelemiş; aktif erteleme psikolojik iyi oluşun yaşam amacı boyutunu negatif yönde yordadığı, pasif erteleme de özerklik, çevreye hakimiyet ve yaşam amacı boyutlarını negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Gerçekleştirilen araştırmalar akademik erteleme yapan öğrencilerin yüksek düzeyde değerlendirilme kaygısı yaşadığını, daha fazla depresif duygu durum sergilediğini, düşük benlik saygısına sahip olma olasılıklarının yüksek olduğunu, ve yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sergilediklerini göstermektedir (Solomon ve Rothblum, 1984; Day ve diğ., 2000). Ayrıca akademik erteleme yapan öğrencilerin akış deneyimi yaşayamadığını da gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Lee, 2005). Bu bağlamda, akademik ertelemeye ilişkili öğrencilerin kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerindeki ve olumsuz duygulanım düzeylerindeki artış öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde cinsiyetin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu bu konuda gerçekleştirilen önceki araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Hori, 2010; Kermen ve diğ., 2016). Ancak genel olarak psikolojik iyi oluş düzeyine ilişkin çalışmalarda kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre yüksek bulunduğu görülmektedir (Cooper ve diğ., 1995; Geçgin ve Sahrañç, 2017; Ryff, 1989, 1991; Yılmaz, 2013). Bununla birlikte erkeklerin psikolojik iyi oluşunun yüksek bulunduğu çalışmalar da vardır (Fuller ve diğ., 2004; September ve diğ., 2001). Psikolojik iyi oluş düzeylerindeki cinsiyet farkının nedenlerine ilişkin açıklamalarda; Ryff'in (1989) modelinde kadınların diğerleriyle olan ilişki boyutundan kaynaklı yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmektedir ve bu durumu destekler nitelikte September ve diğ. (2001) erkeklerin özerklik boyutunda daha yüksek puan aldığını ifade etmiştir. Ancak çalışmaların tarihi de dikkate alındığında güncel çalışmalarda arada anlamlı fark olamamasının nedeni toplumsal cinsiyet rollerin de meydana gelen değişmeler olabilir. Nitekim üniversite öğrencileri nezdinde geleneksel cinsiyet rollerini kabullenme durumlarının azalmakta olduğu, onların gözünde geleneksel kadınsı cinsiyet rollerinin de değersizleştii öne sürülmektedir (Donnelly ve Twenge, 2017). Tüm bunlara ek olarak literatürde psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmasını konu alan araştırma sayısı sınırlıdır. Güncel psikolojik iyi oluş araştırmalarında çalışmacıların bu faktörü dikkate almasında yarar olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların yaşının psikolojik iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Alan yazında bu konuda birbiriyle çelişen araştırma sonuçları olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda (Timur, 2008) bu araştırmada olduğu gibi yaşın psikolojik iyi oluş ile ilişkili olmadığı bildirilirken kimi araştırmalarda ilişkili olduğu belirlenmiştir

(Ryff, 1989; Vural, 2016). Ryff (1989) psikolojik iyi oluş modelini tanımlarken katılımcıları genç, orta yaş ve ileri yaş olarak gruplamıştır. Yaş gruplarının psikolojik iyi oluş düzeyleri farklı faktörlerde değişkenlik göstermiştir. Bu durum da beklendik bir sonuç olarak değerlendirilmiştir çünkü yaşam boyu gelişim kuramları bu modele kaynaklık etmektedir. O nedenle Ryff (1989) çalışmasında yaşam amacı boyutunda gençlikten orta yaşa doğru artış olduğunu, orta yaşta tepe değerinin görüldüğü ve yaşlılığa doğru yine düşüş olduğunu görmüştür. Benzer şekilde Vural (2016) da araştırmasında genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin orta yetişkinlik dönemindeki bireylerden daha düşük olduğunu bulmuştur. Genel olarak psikolojik iyi oluşun boyutlarının yaşamın farklı dönemlerine bağlı olarak değiştiği, aynı yaşam dönemi içindeki bireylerde belirgin bir değişiklik görülmediği araştırmalarda ulaşılan tutarlı bir sonuçtur.

Bu çalışmada öğrencilerin akademik not ortalamasının psikolojik iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Cenkseven ve Akbaş (2007) akademik başarıdan hoşnut olmanın öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu fakat psikolojik iyi oluşla ilişkili olmadığını bulmuştur. Öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun aynı kavramlar olmadığını belirtmek gerekir çünkü öznel iyi oluş kapsamında olumlu duyguları yaşama ve yaşam kalitesi açıklanırken; psikolojik iyi oluş daha çok varoluşsal kaynaklarla (yaşam amacı vb.) açıklanır (Keyes ve diğ., 2002). Bu nedenle anlamlı olumlu duygulanımdan daha ötesi olan anlamlı yaşam hissi için akademik not ortalaması gibi dönemlik bir durumun anlamlı bir yordayıcı olmaması beklendik bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Duru ve Balkıs (2017) akademik performans ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki bulunduğunu fakat bu ilişkinin doğrudan olmadığını göstermiştir; araştırma bulgularına göre erteleme, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye akademik performans aracı olarak etkilemektedir. Dolayısıyla doğrudan bireyin psikolojik iyi oluşu ve akademik performansı arasında bir ilişkiden söz edilemediğinden çalışmadan elde edilen bu sonuç anlamlı hale gelmektedir.

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmada ilişkisel araştırma deseni kullanıldığından araştırma bulgularına ilişkin bir neden sonuç ilişkisi kurulamaz. Araştırma uygun örneklem yöntemiyle belirlenmiş sınırlı sayıda katılımcı ile yürütülmüştür. Bu nedenle araştırma sonuçlarının genellenebilirliği düşüktür. Araştırma; Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile elde edilen verilere dayanmaktadır.

Bu ölçekler öz bildirimine dayandığı için cevaplara sosyal kabul, genelleme, yanıltma gibi hatalar karışmış olabilir (Cohen ve Swerdlik, 2018). Bu araştırmada psikolojik iyi oluş tek boyutlu olarak değerlendirilmiştir. Gelecek araştırmalarda psikolojik iyi oluşun farklı boyutları açısından değerlendirme yapmaya olanak vermek için psikolojik iyi oluş farklı ölçme araçları ve yöntemleriyle ölçülebilir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda; boylamsal araştırma desenleri gibi farklı araştırma desenleriyle, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler daha açık biçimde ortaya konabilir.

Sonuç itibarıyla öğrencilerin akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilikleri arttıkça psikolojik iyi oluşları azalma eğilimindedir. Bu doğrultuda, üniversite psikolojik danışma merkezlerince hazırlanacak psikolojik iyi oluşu artırma psiko-eğitim programlarında öğrencilerin akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçiliklerini azaltmaya yönelik oturum ve etkinliklere yer verilebilir.

KAYNAKLAR

- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. ve Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57-73.
- Beck, B. L., Koons, S. R. ve Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 3-13.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E. ve Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180-200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.9.1001>

- Cohen, R.J. ve Swerdlik, M.E. (2018). *Psikolojik test ve değerlendirme*. (E. Tavşancıl, Çev.). Ankara: Nobel yayınevi. (Eserin orijinali 2009’da yayımlandı.)
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1023>
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Day, V., Mensink, D. ve O'sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120– 134. <https://doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/S11205-009-9493-Y>
- Donnelly, K. ve Twenge, J. M. (2017). Masculine and feminine traits on the Bem Sex-Role Inventory, 1993–2012: A cross-temporal meta-analysis. *Sex Roles: A Journal of Research*, 76(9-10), 556–565. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0625-y>
- Duru, E. ve Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology: IJEP*, 6(2), 97-119. <http://dx.doi.org/10.17583/ijep.2017.2584>
- Flett, G. L., Blankstein, K., Hewitt, P. L. ve Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behaviour and Personality*, 20(2), 85–94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New york: McGraw-hill.
- Fuller, T. D., Edwards, J. N., Vorakitphokatorn, S. ve Sermisri, S. (2004). Gender differences in the psychological well-being of married men and women: An asian case. *Sociological Quarterly*, 45(2), 355-378. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2004.tb00016.x>
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). The relationships between intolerance of uncertainty and psychological well-being. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-756. <https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Habelrih, E. A. ve Hicks, R. E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25-34. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v7n3p25>
- Hafferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.). Nobel Yayınevi. (Eserin orijinali 2011’de yayınlandı.)
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective*. (Unpublished doctoral thesis). Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don’t come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-15. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Odacı, H., Kalkan, M. ve Çıkrıkçı, Ö. (2017). Akademik mükemmeliyetçilik ölçeğinin geliştirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 353-366.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 103–109.
- Orpen, C. (1998). The causes and consequences of academic procrastination: A research note. *Westminster Studies in Education*, 21(1), 73-75. <https://doi.org/10.1080/0140672980210107>

- Perolini, C. M. (2011). *Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students*. (Unpublished doctoral thesis). Fordham University, New York.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286–295. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.2.286>
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. ve Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193-206. <https://doi.org/10.1080/016502597385289>
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- September, A. N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C. ve Schindler, D. (2001). The relation between well-being, impostor feelings, and gender role orientation among Canadian university students. *The Journal of Social Psychology*, 141(2), 218-232. <https://doi.org/10.1080/00224540109600548>
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Suh, H., Gnilka, P. B. ve Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111(1), 25-30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.041>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5. bs.). New York: Pearson.

- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.2414.4480>
- Timur, S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Uzun Özer, B., Demir, A., ve Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Uzun Özer, B. (2011). A cross sectional study on procrastination: Who procrastinate more? 2011 International Conference of Education, Research and Innovation Conference, Singapore.
- Uzun Özer, B. & Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-19.
- Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yangın, N. ve Camadan, F. (2020). Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 241-263. <https://doi.org/10.33308/26674874.2020342135>
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Wang, C. C. D. ve Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101-118. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2008.tb00028.x>

Extended Abstract

Introduction

Psychological well-being is a key aspect of mental health, and can be defined as the combination of positive affective states such as happiness, life satisfaction, and positive emotions (the hedonic perspective) and functioning with optimal effectiveness in the various dimensions of life (the eudaimonic perspective). To promote psychological well-being, it is important to identify variables associated with this construct and then develop effective training programs. Within the scope of this study, the group whose psychological well-being will be investigated of undergraduate students. A large part of the work of undergraduate students covers school-related responsibilities. While some students fulfill these responsibilities on time, some students may experience delays. Leaving the fulfillment of academic duties to another time and feeling uncomfortable with this situation are expressed as academic procrastination is not only a problem related to the time management of the student; it is a complex process that can occur from cognitive, affective or behavioral origin. A reason for academic procrastination is that students set academically rigid, hard-to-reach goals, in other words, academic perfectionism. In addition, it is seen in the literature that gender, age and academic achievement are also taken into account in psychological well-being studies. Therefore, this study investigated the predictive role of gender, age, academic grade point average, academic procrastination and academic perfectionism in psychological well-being of university students.

Method

A correlational research design was used in this study. In correlational research, the existing relationship between two or more variables is examined without any intervention to the variables. Four hundred ninety undergraduate students participated to the study. We used convenience sampling method to recruit these participants. Three hundred seventy four (76%) of the students were female and 116 (24%) were male. The age of students ranged from 18 to 26 ($M = 21.44$, $SD = 1.57$). Participants completed the Demographic Information Form, Academic Perfectionism Scale, Academic Procrastination Scale, and Psychological Well-being Scale. A Pearson correlation analysis was used to examine linear association between study variables. Multiple regression analysis was used to identify the relationships between gender, age, academic grade point average, academic procrastination, academic perfectionism and psychological well-being, and to what extent these variables predicted psychological well-being.

Results

Results of Pearson correlation analyses suggested that psychological well-being was not associated with gender ($r = .06$) and age ($r = .04$). However, it was slightly positively correlated with academic grade-point average ($r = .11$). Moreover, psychological well-being is also negatively associated with academic procrastination ($r = -.29$) and moderately negatively associated with academic perfectionism ($r = -.30$).

Standard multiple regression analysis was carried out to determine to what extent the variables of gender, age, academic grade point average, academic perfectionism and academic procrastination predicted the psychological well-being of the participants and the variables that predicted psychological well-being. Results of standard multiple regression analysis suggested that independent variables significantly predicted students' psychological well-being levels ($F(4, 485) = 19.05, p < .001, R^2 = .16$). Independent variables explained approximately 16% of the changes in psychological well-being scores. When the contributions of the variables to the model were examined, academic perfectionism ($\beta = -.28, t(485) = -6.46, p < .001$) and academic procrastination ($\beta = -.24, t(485) = -5.54, p < .001$) negatively predicted psychological well-being scores. However, gender ($\beta = .08, t(485) = 1.77, p > .05$), age ($\beta = .02, t(485) = .42, p > .05$), and academic grade point average ($\beta = .04, t(485) = .36, p > .05$) were not statistically significant predictors of psychological well-being among university students.

Discussion and conclusion

According to the research findings, academic perfectionism levels negatively associated with psychological well-being among university students. This research finding is in line with previous studies in the literature. One possible explanation of this finding may be that the irrational standards of students set for themselves in academic tasks may negatively affect their psychological well-being by creating anxiety. Another finding of this study is that academic procrastination negatively associated with psychological well-being. Procrastination in academic settings may have negatively affect psychological well-being due to the feeling of not being able to lead a purposeful life. In addition, the psychological well-being of students who have academic procrastination may be affected by reasons such as evaluation anxiety, depressive mood, low self-esteem, and irrational beliefs. Research findings also indicated that gender and age were not correlated with psychological well-being. In addition, it was observed that the academic grade

point average of the students was not a statistically significant predictor of their psychological well-being levels.

Certain limitations should be kept in mind when interpreting the results of this study. Convenience sampling method reduces the external validity of the research. Moreover, self-report measures were used in this study. Self-report measures include a number of common method biases such as mid-point responding and social desirability. Moreover, cause and effect relationship cannot be established based on study findings as this study used a correlational research design. To reduce students' academic procrastination and perfectionism and to increase their psychological well-being, psycho-educational programs can be prepared for students in the university psychological counseling centers.

ETİK BEYAN: “*Akademik Erteleme Ve Akademik Mükemmeliyetçilik İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan 26.03.2021 tarih ve 2021/248 sayılı etik izin alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde “Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun sorumlu yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim.