

**KİM DAHA ÇOK ERTELİYOR? KİM DAHA MUTLU?
ERTELİYORSAM MUTSUZ MUYUM?¹**

Zümral GÜLTEKİN²

Özet

Çalışmanın amacı, katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim, çalışma durumu ve yaşa göre genel erteleme ve öznel mutluluklarının farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmeye çalışmanın yanında, erteleme davranışının öznel mutluluğu etkileyip etkilemediğini tespit etmektir. Veriler sosyal medya üzerinden toplanmıştır. Toplam 138 anket üzerinden analizler yapılmıştır. Çalışmada cinsiyete ve medeni duruma göre hem genel ertelemenin hem de öznel mutluluğun farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda hem cinsiyete hem de medeni duruma göre genel erteleme davranışında farklılık tespit edilememiştir. Bireyleri öznel mutluluk düzeylerinde ise yine cinsiyete göre bir farklılık tespit edilmezken, duruma göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yaşa, çalışma durumuna ve eğitim düzeyine göre farklılaşmayı tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ne genel erteleme davranışında ne de öznel mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. İki değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda ($r = -.174^*$, $p < 0,01$) genel erteleme davranışı ve öznel mutluluk arasında düşük düzey, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan basit regresyon analizi sonucunda bağımsız değişken olan erteleme davranışının bağımlı değişken olan öznel mutluluğu ($\beta = -.174$; $p = 0,04$) negatif yönde ve anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Erteleme, Farklılık, Öznel Mutluluk

¹ Bu çalışma 12-14 Nisan 2019 tarihinde düzenlenen 3. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresinde sunulmuş olup kongre bildiri özetleri kitapçığında yayınlanmıştır.

² Öğr.Gör.Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Alaçam Meslek Yüksek Okulu, zumral.gultekin@omu.edu.tr

**WHO IS DELAYING MORE? WHO IS HAPPY?
AM I UNHAPPY IF I'M DELAYING?**

Abstract

The aim of the study is to determine whether the general procrastination and subjective happiness of the participants differ according to gender, marital status, education, employment status and age, as well as to determine whether the behavior of procrastination affects subjective happiness. The data were collected through social media. Analyzes were made on a total of 138 questionnaires. In the study, an independent sample t-test was conducted to determine whether general procrastination and subjective happiness differ according to gender and marital status. As a result of the analysis, no difference was found in the general procrastination behavior according to both gender and marital status. While there was no difference in the subjective happiness levels of individuals according to gender, a significant difference was determined according to the situation. As a result of the one-way analysis of variance carried out to determine the differentiation according to age, working status and education level, no significant difference was found either in the general procrastination behavior or in the subjective happiness levels. As a result of the correlation analysis performed to determine whether there is a relationship between the two variables ($r = -.174^*$, $p < 0.01$), it was determined that there was a low level, negative and significant relationship between general procrastination behavior and subjective happiness. As a result of the simple regression analysis, it was determined that procrastination, which is the independent variable, negatively and significantly affects the dependent variable, subjective happiness ($\beta = -.174$; $p = 0.04$).

Keyword: Happiness, Procrastination, Difference, Subjective Happiness

Giriş

Geçmişten günümüze en çok merak edilen sorulardan birtanesi de “nasıl mutlu olunur?” sorusudur. İnsanlar tarih boyunca mutluluğun formülünü aramıştır. Özellikle Covid 19 pandemisi ile birlikte mesafelerin açılması, insanların evlere kapanması ve belirsizlik insanlarda daha da fazla mutluluk arayışına sevk etmiştir. Mutluluk bireyin hayat statüsünü, hayattan amaçları ve beklentileri, hayat standartları ve kaygıları ile bağlantılı olarak değer yapıları içerisinde algılamasıdır (Kızılgöl ve Öndes, 2020: 74).

Diğer taraftan çoğu insan ertelemeci olduğu söylenmektedir. Bireyler daha önce yapmayı dilediği hoş olmayan işleri yapmayı ertelemektedir. Böyle bir erteleme çok maliyetli olabilmektedir. Sigarayı bırakmayı, diyetle başlamayı veya tıbbi muayeneyi planlamayı ertelediğiminin sonucunda sağlığından olabilmektedirler (O'Donoghue ve Rabin, 2001: 121). Bu nedenle erteleme davranışının bir çok çıktısı olduğu düşünülebilir. Bu çalışmada da erteleme davranışının mutluluk üzerine etkisi araştırılmaktadır. Ayrıca çalışma kapsamında belirlenen bazı demografik değişkenlere göre erteleme davranışının veya mutluluğun farklılaşım farklılaşmadığının da araştırılması çalışmanın diğer amaçlarıdır.

Yerli literatürde ertelemenin yordayıcı olduğu çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca erteleme davranışının mutluluğun yordayıcısı olup olmadığını araştıran bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu durum çalışmanın önemini artırmaktadır.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Mutluluk Kavramı

Antik yunan felsefesinde “mutluluk” başta Aristo ve Plato olmak üzere bir çok filozofun ilgilendiği ve üzerine düşündüğü bir kavramdır (Veenhoven ve Dumludağ, 2015).

Mutlu olmak çoğu insan için çok önemlidir ve çoğu toplumda mutluluk çok değerli bir hedettir (Diener, 2000). Kişilerin mutluluğu, zihinsel durumdan çok, bireyin içinde bulunduğu koşullara ve olaylara göre değişmektedir (Yüksekbilgili ve Akduman, 2016: 97). Çünkü mutluluk öznel bir kavram olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle mutluluğun tanımlanması ve ölçülmesi oldukça zordur (Keser, 2018: 47).

İnsanlar gün geçtikçe daha mı mutludur veya bugünler de daha mı mutludur? sorusuna Cummins (2010), mutluluğun vücut sıcaklığı gibi sabit olduğunu, bazı olaylar karşısında azalsa da tekrar eski seviyesine geldiği şeklinde cevaplamıştır.

Psikoloji alanında mutluluk kavramı öznel iyi oluş olarak ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş (mutluluk) Myers ve Diener (1995) tarafından, olumlu duyguların sıklıkla, olumsuz duyguların daha az yaşanması ve hayattan yüksek yaşam tatmini alması şeklinde ifade edilmiştir.

1.2. Erteleme Kavramı

Erteleme kişinin kontrolü altındaki bir faaliyeti savsaklamak veya tamamen kaçınma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Stöber ve Joormann, 2001: 50). Buna bağlı olarak Breznitz'in (1971), endişeli bireylerin yüksek düzeyde erteleme gösterdiklerini söylemiştir.

Erteleme davranışı yapılan ilk çalışmalarda kaygıdan kaçınma yolu olarak ele alınsa da zamanla kaygıya neden olduğu ile ilgili sonuçlara ulaşılmıştır. Yani erteleme davranışı başlangıçta duygu durumunu düzeltse de, birey erteledikçe daha kaygılı hale gelmektedir (Saltukoğlu ve Astar, 2018: 22).

Yazında ertelemenin farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bunlardan bazıları (Doğan vd.,2014: 1):

- Alınan kararları erteleme
- Kişilik özelliği olarak erteleme,
- Kaçınmacı erteleme,

- Akademik erteleme şeklinde sıralanabilir.

Yapılan bu çalışmada ise katılımcıların genel erteleme düzeyleri tespit edilmeye çalışılmıştır.

2. Yazın Taraması

Mutluluğun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit eden çalışmaların bazılarında aşağıda yer verilmiştir.

Güdü Demirbulat vd. (2019) turizm alanında çalışan akademisyenler üzerine yürüttükleri çalışmalarında işkoliklik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma sonucunda anlamlı zayıf bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca çalışmada akademisyenlerde çocuk sahibi olma ve yaş değişkenine göre, bireysel mutlulukta anlamlı bir farklılık olduğunu saptamışlardır.

Servet (2017), TÜİK verileri üzerinden yürütmüş olduğu çalışmada, erkeklerin yıllara göre mutluluklarının arttığını, bireylerin yaşlandıkça daha mutlu olduklarını ve bekarların evlilerden daha mutlu olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Türk ve Gürdal (2019), yapmış oldukları çalışmalarında mutluluk ile işten ayrılma niyeti üzerinde negatif yönlü orta düzey bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre mutlulukta anlamlı bir farklılık belirlememişlerdir.

Aytaç vd. (2020), iş güvenliği uzmanları ile yürüttükleri çalışmalarında, işe ilişkin duygular ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir.

Çelebi ve Çelebi (2020), 211 kişi ile yapmış oldukları çalışmalarında, kişilerin mutluluk düzeylerinin, cinsiyet, medeni durum, sosyo-ekonomik durum ve çocuk sayısına göre farklılaştığını tespit etmişlerdir.

Akduman (2020), mutluluğu kuşaklar düzeyinde incelemiştir. Çalışma sonucunda y ve z kuşağının x ve bebek patlaması kuşağına göre daha mutlu olduklarını tespit etmiştir.

Keser (2018), işte mutluluğu araştırdığı çalışmasında, çalışanların işte mutluluk düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmazken, kıdem yılına göre, eğitim düzeylerine göre farklılaştığını tespit etmiştir.

Gültekin ve Turhan (2021) Türkiye’de yazılan mutluluk başlıklı tezleri inceledikleri çalışmalarında 53 farklı anabilim dalında çalışıldığını tespit etmişlerdir. İşletmeden, ekonometriye, nörobilimden halk sağlığına kadar geniş bir alanda mutluluk merak edilen bir konu olmuştur.

Erteleme ile ilgili yerli yazın tarandığında genellikle çalışmaların öğrenciler üzerinde yürütüldüğü ve akademik erteleme davranışı üzerinde yapıldığı görülmüştür (Kağan, 2009; Balkıs ve Duru, 2010; Ekşi ve Dilmaç, 2010; Akbal ve Gizir, 2010; Özer ve Altun, 2011). Yabancı yazında da yine akademik erteleme üzerine yapılan çalışmaların dikkat çekmektedir (Shah vd., 2017; Moradi vd., 2017; Mortazavi, 2016). Son yıllarda yapılan çalışmalarda ise erteleme veya akademik erteleme sonuç olarak ele alınmıştır (Göker ve Kaptan, 2020; Doğan vd., 2017; Sadykova, 2016; Ulukaya ve Bilge, 2014).

Mutluluk ve erteleme ilişkisini araştıran çalışmalar da yazın tarandığında tespit edilmiştir. Ayan (2020) yapmış olduğu çalışmada mutluluk ile erteleme davranışı arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Mutluluk arttıkça erteleme davranışı azalmaktadır.

Shah vd. (2017) yürüttükleri çalışmalarında mutluluk ve erteleme arasında bir ilişki tespit edememişlerdir. Ancak çalışmaya katılan tıp öğrencilerinin büyük bir kısmının erteleme davranışı sergilediklerini hem de mutsuz olduklarını saptamışlardır.

Naderi vd.(2021) öğrencilerde öz düzenleme eğitiminin, hem mutluluğa, hem akademik başarıya, hem de erteleme davranışına etkisi olduğunu tespit etmişlerdir.

Ryan (2019), ertelemenin mutluluk üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin rolünü incelediği çalışmasında akademik erteleme davranışı arttıkça mutluluğun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Ryan (2019), psikolojik olarak oldukça esnek olanlar, mutsuz olsalar dahi görevlerini ertelemeyebileceklerini tespit etmiştir.

Çapan (2010), kendine yönelik mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip olmanın akademik ertelemeyi ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını tespit etmiştir.

Yapılan bu çalışmalar ışığında belirlenen bazı demografik değişkenler açısından hem erteleme davranışında hem de öznel mutlulukta farklılık olacağı, ve erteleme davranışı arttıkça mutluluğun azalacağı, yani ertelemenin mutluluk üzerinde negatif yönlü bir etkisi olacağı gözlemlenmiş ve hipotezler bu doğrultuda kurgulanmıştır.

3. Yöntem

3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın verileri çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır. Örneklemi yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Zaman kısıtı nedeni ile kolayda örneklem yöntemi ile veriler toplanmıştır. Toplam 192 kişiye çevrim içi anketler gönderilmiştir. Toplam 145 kişiden geri dönüş alınmıştır. Eksik hatalı doldurulan 7 anket çıkarılmış 138 anket üzerinden analizler yapılmıştır. Altunışık vd. (2012:137), 30'dan büyük, 500'den küçük örneklem büyüklükleri birçok araştırma için yeterlidir şeklinde ifade etmişlerdir. Bu bilgi ışığında örneklem evreni temsil etmeye yetecek düzeyde olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %47,1'i kadın, %45,7'si 26-35 yaş aralığında, %31,9'u önlisans mezunu, %45,7'si kamu çalışanı, %50,7'si evlidir.

3.2. Veri Toplama Araçları

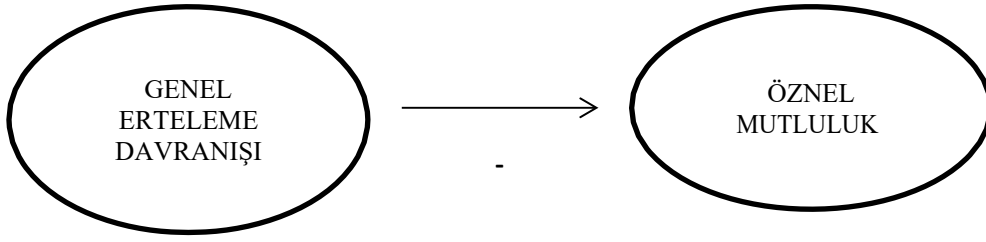
Verileri toplamak için genel erteleme ölçeği ve öznel mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ait bilgiler aşağıda yer almaktadır. Araştırmada katılımcıların erteleme düzeyleri 5'li likert tipi ölçek ile belirlenmiştir. Katılımcıların öznel mutluluk düzeyleri ise 7'li Likert tipi ölçek ile belirlenmiştir.

Genel Erteleme Ölçeği: Katılımcıların erteleme düzeylerini tespit etmek için Gülebağlan (2003) tarafından geliştirilmiş 7 ifadenin olumlu 11 ifadenin olumsuz olduğu toplam 18 ifadeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçek ifadelerinin bazıları şunlardır; "İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm" "Önemli işlerimi yapmayı da son dakikaya bırakırım". Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik değeri %91,9 olarak tespit edilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği: Mutluluğu ölçmek için, Lyubomirsky ve Lepper (1999)'un geliştirmiş oldukları, güvenilirlik ve geçerliliğinin Akın ve Satıcı (2011) tarafından yapıldığı 4 ifadeli ölçek kullanılmıştır. Ölçekte örneğin "Genellikle kendimi düşündüğümde"; 1-Çok mutlu bir insan değilim, 7- Çok mutlu bir insanım, şeklinde 1 ile 7 arasında bir değer işaretlenmesi istenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik değeri % 81 olarak tespit edilmiştir.

3.3. Araştırma Modeli ve Hipotezleri

Çalışmanın amacı mutluluğun ve ertelemenin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmeye çalışmanın yanında ertelemenin mutluluğu etkileyip etkilemediğini araştırmak da çalışmanın ana amaçlarından birisidir. Bu bağlamda yazın taramasındaki çalışmalar ışığında çalışmanın modeli aşağıdaki gibidir.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Modele göre çalışmanın ana hipotezi aşağıdaki gibidir.

H₁: Bireylerin erteleme davranışları mutluluklarını negatif yönde etkilemektedir.

Ana hipotezin dışında aşağıdaki hipotezlerde çalışmada test edilmiştir.

H₂: Erteleme davranışı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H₃: Mutluluk cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H₄: Erteleme davranışı medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

H₅: Mutluluk medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

H₆: Erteleme davranışı yaşa göre farklılaşmaktadır.

H₇: Mutluluk yaşa göre farklılaşmaktadır.

H₈: Erteleme davranışı eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H₉: Mutluluk eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H₁₀: Erteleme davranışı çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.

H₁₁: Mutluluk çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.

3.4. Veri Analizi

Araştırmada verilere ait tanımlayıcı istatistikler, güvenilirlik analizleri, korelasyon analizi, t testi ve varyans analizleri ile araştırma modelinin testine yönelik basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizler yapılmadan önce, yapılması gereken işlemlerden biri normallik dağılımıdır. Normallik dağılımı çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) indekslerine bakılarak ölçülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içinde olması, normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çalışmaya ait çarpıklık ve basıklık değerleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Değeri Sonuçları

	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Genel Erteleme	,897	,650
Öznel Mutluluk	-,292	-,443

Tablo 1’deki sonuçlara göre, her iki ölçeğinde normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

4. BULGULAR

4.1. Araştırma Modelindeki Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Değişkenlerin arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonuçlarını gösteren Tablo 2 aşağıda yer almaktadır.

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları

	Erteleme	Mutluluk
Genel Erteleme	1	
Öznel Mutluluk	-,174*	1

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği pearson korelasyon analizine bakıldığında, erteleme ve mutluluk arasında ($r=-,174^*$, $p<0,05$) zayıf ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

4.2. Değişkenlerle İlgili Farklılık Analizleri

Araştırmanın ana amaçlarından birisi 5 demografik değişkene göre erteleme ve mutluluk düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda cinsiyet ve medeni duruma göre farklılığı tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi, çalışma durumu, yaş ve eğitim düzeylerine göre farklılaşmayı tespit edebilmek için tek yönlü varyans (Anova) analizleri yapılmıştır.

Analiz sonucunda **hem cinsiyete hem de medeni duruma** göre genel erteleme davranışında farklılık tespit edilememiştir. Bireyleri öznel mutluluk düzeylerinde ise yine cinsiyete göre bir **farklılık tespit edilemezken**, [$t_{(136)}=2,059$, $p=0,041$] **medeni duruma** göre anlamlı bir **farklılık tespit edilmiştir**. Medeni duruma göre mutluluğun farklılaşmasına ait bağımsız örneklem T-Testi sonuçları tablo 1 de yer almaktadır.

Tablo 3. Mutluluk Değişkenine Ait Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	Mean	S.S	S.D	t	p
Evli	70	4,51	,17251	136	2.059	.041
Bekar	68	4,01	,17027			

Tablo 3 incelendiğinde evlilerin öznel mutluluk ortalamalarının ($\bar{X}=4,52$, $SS=1,45$), bekârların ortalamasından ($\bar{X}=4,01$, $SS=1,40$) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre evlilerin, bekarlardan daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.

Çalışmada **yaşa, çalışma durumuna ve eğitim düzeyine** göre farklılaşmanın olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ne genel erteleme davranışında ne de öznel mutluluk düzeylerinde anlamlı bir **farklılık tespit edilememiştir**.

4.3. Değişkenlerin Birbirleri ile Olan Etkileşimi

Çalışmanın ana hipotezi doğrultusunda ertelemenin mutluluk üzerindeki etkisini tespit edebilmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizine ait tablo aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4. Mutluluk ve Erteleme Değişkenlerine ait Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Basit Regresyon Analizi Sonucu			
Bağımlı Değişken: Mutluluk			
Bağımsız Değişken:	β	t	p
Erteleme	-,174	-2,056	,042
$R= ,174$; $R^2=,030$ Düzeltmiş $R^2=,020$; $F= 4,228$			

Bir kişinin erteleme davranışı kişinin mutluluğunu ne kadar etkilediğini tespit etmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Basit doğrusal regresyonun istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\beta = -0,174$, $F_{(1,136)}=4,228$, $p=0,042$). Analiz sonucuna göre düzeltilmiş R^2 değeri %2'dir. Bu değere göre mutluluğun %2'lik varyansı ertelemeye bağlıdır. Bu sonuca göre H_1 hipotezi **desteklenmiştir**.

Sonuç

Çalışma sonucunda demografik özellikler açısından sadece evlilerin bekarlardan daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre **H_5 hipotezi desteklenmiştir**. Bu durumda evliliğin mutluluk getirdiğini söylemek yanlış olmayacaktır. H_3 , H_4 , H_6 , H_7 , H_8 , H_9 , H_{10} , H_{11} hipotezleri ise **red edilmiştir**.

Diğer taraftan çalışmanın ana amacı doğrultusunda oluşturulan H_1 hipotezi desteklenmiştir. Yani erteleme ve mutluluk arasında negatif yönde bir etki vardır. Bu durumda bireyler yapacakları bir işi ne kadar ertelerlerse bu onlardaki mutluluğa yansımaktadır şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla erteleme davranışı azaldıkça mutluluk düzeyleri artacaktır. Yani bireyler mutlu edilmek isteniyorsa onlardaki erteleme davranışını azaltmaya çalışmak bir yöntem olabilir.

Bireyler erteleme davranışını azaltmak için eğitim programlarına katılabilirler.

Çalışmanın araştırmacılara bazı önerileri bulunmaktadır. Kişilerde neden erteleme davranışı sergilendiğine dair araştırmalar yapılabilir. Sadece bireysel düzeyde değil işyerinde erteleme ile ilgili çalışmalar yapılması çalışan mutluluğu için önemli olacaktır. Erteleme ile ilgili literatür tarandığında işte erteleme davranışını ölçen bir ölçeğin olmadığı tespit edilmiştir. İlerleyen çalışmalarda çalışanların erteleme davranışlarını ölçümleyebilmek için işte erteleme davranışı ölçeği geliştirilebilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Çalışmada faktör analiz yapılmamış analizler ölçeğin toplamları üzerinden yapılmıştır. İlerleyen çalışmalarda faktör analizi yapılarak yeni bir çalışma yapılabilir. Veriler çok kısa bir sürede sosyal medya üzerinden toplanmıştır. Daha büyük örneklerde daha farklı sonuçlar elde edilebilir. Çalışmada sadece 5 demografik değişkene bakılmıştır. Çocuk sahibi olup olmama, hizmet süresi, yöneticilik konumu olup olmama gibi demografik değişkenlerin eklendiği yeni bir çalışma yapılabilir. Benzer çalışmalar çok farklı kurumlarda farklı kitlelere daha geniş bir zaman diliminde yapılırsa daha farklı sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Akbaý, S., & Gizir, C. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik öz-yeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Akduman, G. (2020). Mutluluk (öznel iyi oluş) kuşaktan kuşağa azalıyor mu? mutluluğun (öznel iyi oluş) kuşaklar bazında incelenmesine yönelik bir araştırma. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*. 6(23): 274-284.
- Akın, A., & Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 65-78.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Sakarya Kitapevi. 7. Baskı. Sakarya.
- Ayan, A. (2020). Mutluluk düzeyinin atılganlık ve genel erteleme davranışı üzerine etkisi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(4), 788-805.
- Aytaç, S., Engin, T., & İmanlı, E. (2020). İş güvenliği uzmanlarının işe ilişkin duygusal iyi oluş hali, mutluluk ve yaşam tatmini ilişkisi. *Journal of Yaşar University*, 15(60), 746-758.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi*

- Breznitz, S. (1971). A study of worrying. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 271-279.
- Cummins, R.A. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: a synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11: 1 – 17.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- Çelebi, G. Y., & Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities And Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55, 34-43
- Doğan, T., Kürüm, A., & Kazak, M. (2014). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal Of Education*, 1(1), 1-8.
- Göker, H., & Kaplan, M. (2020). Psikolojik sermayenin iş erteleme üzerindeki etkisi: psikolojik iyi oluşun düzenleyici rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 273-289.
- Güdü-Demirbulat, Ö. , Saatçı, G., & Avcıkurt, C. (2019). İşkoliklik ve bireysel mutluluk arasındaki ilişkinin turizm akademisyenleri açısından incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3500-3315.
- Gülebağlan, C.(2003). Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gültekin, Z., & Turhan, M. (2020). Türkiye’de 1992-2020 Tarihleri Arasında “Mutluluk” Başlıklı Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi. *Journal of Organizational Behavior Review*, 3(2), 185-206.
- Ekşi, H. & Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113-128.
- Keser, A. (2018). İşte Mutluluk Araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 14(1), 43-57.
- Kızılgöl, Ö., & Öndes, H.(2020). 2009-2019 Döneminde Türkiye’de bireylerin mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 18(4), 73-90.
- Myers, D.G., Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-17.
- Mortazavi, F. (2016). The prevalence of academic procrastination and its association with medical students’ well-being status. *International Journal*, 3(2).
- Moradi, S., Rashidi, A., & Golmohammadian, M. (2017). The effectiveness of positive thinking skills on academic procrastination of high school female students Kermanshah City. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 8(1). 1-7.
- Naderi, K., NeshatDoost, H. T., & Talebi, H. (2021). Evaluating the Effectiveness of Self-regulation Strategy Training on procrastination, happiness and academic achievement. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, (In Press).
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. (2001). Choice and procrastination. *The Quarterly Journal of Economics*, 116 (1), 121-160.
- Özer, A., & Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 45-72.
- Ryan, C. (2019). Investigating the interaction effects of academic procrastination and psychological flexibility on happiness. University of Chester, 1-23.

- Sadykova, G. (2016). İş rolü belirsizliğinin işyerindeki erteleme alışkanlığı (prokrastinasyon) üzerine etkisi: Hizmet sektörüne yönelik bir araştırma. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(1), 87-112.
- Saltukoğlu, G., & Astar, M. (2018). Çalışan kadınlarda duygusal denge, kişilik ve erteleme eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1):21-28.
- Servet, O. (2017). Mutluluğun Türkiye'deki belirleyenlerinin zaman içinde değişimi. *Akdeniz İİBF Dergisi*, 17(35), 16-42.
- Shah, S. I. A., Mumtaz, A., & Chughtai, A. S. (2017). Subjective happiness and academic procrastination among medical students: the dilemma of unhappy and lazy pupils. *PRAS*, 1, 1-7.
- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive therapy and research*, 25(1), 49-60.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics (Sixth edition)*. United States: Pearson Education.
- Türk, S. & Gürdal, S. A. (2019). mutluluk işten ayrılma niyetini azaltır mı? mutluluk ve yaşam doyumunun işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisi. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 14-28.
- Ulukaya, S., & Bilge, F. (2014). üniversite öğrencilerinde akademik ertelemenin yordayıcıları olarak aile bağlamında benlik ve ana-baba tutumları. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 89-102.
- Veenhoven, R., & Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk: bugün daha mutlu muyuz?, *İktisatta Davranışsal Yaklaşımlar*, 201-230.
- Yüksekbilgili, Z. & Akduman, G. (2016a). Bireysel mutluluk ve işkoliklik ilişkisi. *KOSBED*, 31, 95-112.