Yabancı Diller Yüksekokulunda Çalışan Öğretim Görevlilerinin Kendilerine Yönelik Öz Denetim Görüşleri

Öğr. Gör. Yeşim Çizmeci Özçelik

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3700-7807>

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Yabancı Diller Yüksekokulu, Hazırlık Bölümü, Bolu – TÜRKİYE

Prof. Dr. Salih Paşa Memişoğlu

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8258-3822>

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Bolu– TÜRKİYE

Makale Geçmişi

Geliş: 06.08.2019

Kabul: 25.12.2019

On-line Yayın: 31.12.2019

Anahtar Kelimeler

Öz Denetim

Öğretim Görevlisi

İrade

Kendini Değerlendirme

Üniversite

Öz

Bu çalışmada yabancı diller yüksek okulunda çalışan öğretim görevlilerinin kendilerine yönelik öz denetim görüşleri sorularak kendine dair öz denetim görüşlerinin saptanması amaçlanmaktadır. Çalışma 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı 2. dönem Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulunda çalışan 20 öğretim görevlisinin görüşlerine dayanan nitel bir çalışmadır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formuyla yüz yüze görüşme yapılarak toplanmıştır. Öğretim görevlilerine “Hayatınızda üstesinden gelmekte zorlandığınız durumlar – olaylar karşınıza çıktığında ne yaparsınız?” sorusu yöneltildiğinde, en fazla “Yeni bir çözüm yolu ararım (f=16)”; “Normal işleyişinize müdahale eden herhangi bir durumda (örn. Anksiyete, ağrı, vb.), bunun üstesinden gelme yöntemleriniz nelerdir?” sorusu yöneltildiğinde, “Profesyonel yardım alırım (f=10)”; “Yeni bir alışkanlık edinme aşamasındayken (örn. Spora başlamak, yeni bir dil öğrenmek, diyetle başlamak vb) baştan çıkarıcı uyarılara (geldirici – keyif verici aktiviteler) karşı neler yaparsınız?” sorusu yöneltildiğinde, “Alışkanlığın önemine göre değişir (f=9)”; “Stresli ve üzgün bir ruh haline sahip olduğunuzda neler yaparsınız?” sorusu yöneltildiğinde, “Uyurum (f=6)”; “Keyifli bir etkinlik sırasında stres verici bir durum sizi nasıl etkiler? Stresin üstesinden gelip yaptığınız işin tam olarak tadını çıkarabilir misiniz yoksa stres keyif almanız etkiler mi?” sorusu yöneltildiğinde, “Olumsuz etkilenirim, etkinliğe tam olarak odaklanamam (f=10)”; “Bir şeyi çok istediğimde...” ifadesini kendi sergileyecekleri davranış çerçevesinde anlamlı bir cümle olacak şekilde tamamlamaları istendiğinde, “Elimden geleni yaparım (f=13)”; “Beklenmedik bir durumla karşılaştığımda...” ifadesini kendi sergileyecekleri davranış çerçevesinde anlamlı bir cümle olacak şekilde tamamlamaları istendiğinde, “Çözüm yolları ararım (f=9)”; “Bir hedefe odaklanmışken benim için baştan çıkarıcı bir uyarıya karşılaştığımda...” ifadesini kendi sergileyecekleri davranış çerçevesinde anlamlı bir cümle olacak şekilde tamamlamaları istendiğinde, “Etkilenmem (f=5)” ifadeleri ile karşılaşılmıştır. Bulgular öğretim görevlilerinin ağırlıklı olarak öz denetimli hareket ettiklerini ve azınlıkta sayıdaki kişinin çeşitli durumlar karşısında öz denetimi düşük davranışlar sergileyebileceğini göstermektedir.

DOI: [10.9761/JASSS29357](https://doi.org/10.9761/JASSS29357)

Atıf Bilgisi / Reference Information

Çizmeci-Özçelik, Y ve. Memişoğlu, S. P. (2019). Yabancı Diller Yüksekokulunda Çalışan Öğretim Görevlilerinin Kendilerine Yönelik Öz Denetim Görüşleri. *Jass Studies- The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 78, Winter, p. 29-40.

Self-Control Opinions of Instructors Working at the School of Foreign Languages

Lect. Yeşim Çizmeci Özçelik

Bolu Abant İzzet Baysal University, School of Foreign Languages, Department of Preparatory, Bolu –
TURKEY

Prof. Dr. Salih Paşa Memişoğlu

Bolu Abant İzzet Baysal University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Bolu–
TURKEY

Article History

Submitted: 06.08.2019

Accepted: 25.12.2019

Published Online: 31.12.2019

Key Words

Self – Control

Instructor

Will

Self – Assessment

University

Abstract

In this study, it is aimed to determine the self-control opinions of the faculty members working in the School of Foreign Languages by asking their self-opinion. The study is a qualitative study based on the opinions of 20 faculty members working at Abant İzzet Baysal University School of Foreign Languages in the second semester of 2018-2019 academic year. Data were collected through a semi-structured interview form by face-to-face interview. When instructors were asked “What do you do when you encounter situations or events that are difficult to overcome in your life?”, “I look for a new solution (f = 16)”; “In any situation that interferes with your normal functioning (eg anxiety, pain, etc.), what are your ways of overcoming it?”, “I get professional help (f = 10)”; “What do you do against seductive stimuli (distractions - pleasurable activities) when you are in the process of acquiring a new habit (eg starting sports, learning a new language, starting a diet, etc?)”, “It depends on the importance of habit (f = 9)”; “What do you do when you have a stressed and sad mood?”, “Sleep (f = 6)”; “How can a stressful situation affect you during a pleasant activity? Can you overcome stress and fully enjoy your work, or does stress affect your enjoyment?”, “I am negatively affected and cannot focus fully on the activity (f = 10)”; and when instructors were asked to complete a meaningful sentence within the framework of their own behavior, “When I want something so bad...”, “I do my best (f = 13)”; “When I encounter an unexpected situation...”, “I look for solutions (f = 9)”; “When I have a seductive stimulus for me while I’m focused on a target...”, “I’m Not Affected (f=5)” were the most common responses. The findings show that instructors are mainly self-controlled and that a minority of people in the group may exhibit low self-control in various situations

DOI: [10.9761/JASSS29357](https://doi.org/10.9761/JASSS29357)

1. Giriş

Bireylerin iş hayatlarında başarıyı yakalamaları için bilinçli bir çaba sarf etmeleri gereklidir. İş dünyasına bakıldığında tüm çalışanların aynı ölçüde başarı sağladıklarını göremeyiz. Bu durumu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. İnsanların çalıştığı örgüt, örgütteki sosyal ve resmi ilişkiler, bireyin kendi özel hayatı, sağlık durumu ve pek çok şey. Bu unsurlar içinde en önemli olanlarından bir tanesi ise bireyin kişiliği; özel olarak iş başarısına odaklanıldığında ise öz denetim seviyesi gündeme gelmektedir. Öz denetim bireyin işindeki başarısını en net biçimde ön gören kişisel özelliklerden biri olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 2017). Literatür incelendiğinde öz denetimi yüksek seviyeli olan bireylerin iş hayatında başarılı oldukları gözlenmektedir. Yüksek performanslı çalışma gerektiren bir iş kolu olan öğretim görevliliğinde ise iş hayatında başarılı olmak bir seçenekten öte bir zorunluluk halidir çünkü yeni yetişen nesillere öğretim görevlilerinin hem akademik ve profesyonel anlamda donanımlı olarak hem de saygı değer bir kişilik profili çizerek örnek teşkil etmektedir. Bu kapsamda bu araştırmada bir devlet üniversitesinin yabancı diller yüksek okulunda çalışan öğretim görevlilerinin kendilerine yönelik öz denetim görüşleri incelenmiştir.

2. Kuramsal Çerçeve

Tarihte insanların kişiliklerini inceleyen ve kişilik analizi yapıp bireylerin daha iyi anlaşılmasını amaçlayan pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar insanların kendileri, yakınları, çalıştıkları ortamları ile ilişkilerindeki davranışlarına ve davranışlarının sonuçlarına odaklanmıştır. Tüm bu çalışmaların sonucunda kişilik özellikleri ortaya çıkmış ve ortaya çıkan kişilik özellikleri bireyleri daha iyi anlayabilmemize hizmet eder hale gelmiştir.

Bu kişilik özelliklerin bireyin hayatını en fazla etkileyenlerinden biri öz denetim kişilik özelliği olarak göze çarpmaktadır. İnsanlar bir uyarana maruz kaldıklarında verecekleri tepkiyi belirlerken rekabet eden pek çok dürtünün arasından seçim yaparak hareket eder. Pek çok birey kendilerini iyi hissettiren davranışları devam ettirme eğiliminde iken, olumsuz olanları terk etme halindedir (Alicke ve Sedikides, 2009; Duyan, Gülden ve Gelbal, 2012). Öz-denetim bireyin kendi dürtülerini kontrol altına alarak çevresi ve kendisi ile uyumunu arttırmak amacıyla kendini adapte edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 2017). Öz denetimli kişilerin araştırmalar sonucunda başarıya ulaşmak için iradeli, azimli, istikrarlı ve çalışkan özellikler gösteren bireyler oldukları belirlenmiştir (Lepine ve Van Dyne, 2001). Araştırmalar öz denetimi yüksek kişilerin yüksek bir hedef odaklanması ve sorumluluk hissine sahip olduğunu göstermektedir (Erdaş, 2010). Öz denetim seviyesi doğrudan kişinin yaşam tarzı üzerinde etkilidir (Duyan ve ark., 2012). Öz denetimi düşük insanlar çaba ve odaklanma gerektiren işleri bir külfet olarak görürken, öz denetim seviyesi yüksek kişiler bu nitelikteki işleri sıkıntılı addetmezler, tersine gelişim fırsatı olarak görürler (Mehta, 2010; Duyan ve ark., 2012). Kişinin üzerinde bilinçli bir çaba ile kontrolünün olmadığı bir sürecin başarısızlıkla sonuçlanması muhtemeldir. Günlük hayatta öz denetim gerektiren işlere, sabah vaktinde uyanmak, zararlı yiyeceklerden uzak durmak, tamamlanması gereken görevleri zamanında yapmak, uygunsuz ilişkilere girmemek, kaba bir dil kullanmamak gibi örnekler verilebilir. Öz denetimli insanlar dürtüsel olarak hareket ettiklerinde duyacakları haz ile davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını karşılaştırarak kendilerini en az zarara uğratacak olan davranışı seçme eğilimindedirler. Düşük öz denetimli davranışlara örnek olarak Quinn ve Fromme (2010) çalışmalarında ergenlikte alkol kullanımı gibi davranışlara yer vermişlerdir. Genel olarak bakıldığında öz denetimin evrensel değerler, ahlaki değerler ve toplum normlarına uymak ile ilgili olduğu söylenebilir. Öz denetimin yüksek olmasının bireyin hayatına olumlu sonuçları sağladığı görülmektedir. Bu kişilerin hayatında dürtüsel davranışlardan ziyade planlı ve düşünülmüş hareketler sonucu kişinin sağlığı ile ilgili, psikolojik, toplumsal ve finansal açıdan öz denetimi düşük seviyede olan bireylere göre daha az pişmanlıklar görülmektedir. (Frieze ve Holfmann, 2009). Öz denetim bireyinin en fazla fayda sağlayan özelliklerden biri olarak anılmaktadır (Mehta, 2010).

Öz denetim seviyesi yüksek bir insanın tüm hayatı boyunca aynı seviyede hayatının kontrolünü elinde tutacağı düşünülemez. Öz denetimli şekilde hareket etmek bilinçli bir çaba gerektiğinden kişilerde irade yorgunluğu meydana gelebildiği; insanların zaman zaman öz denetimi sağlamak zorlandıkları gözlenebilmektedir (Muraven ve Baumeister, 2000).

McCrae ve John (1992) öz denetimi tepkileri kontrol etme ve başarı için etkin olma olarak iki yönlü olarak tanımlamışlardır. Dikkatli, düzenli planlı ve sorumluluk sahibi olma hali öz denetimin yüksek olması ile ilişkilendirilmektedir. Başarılı olmak için gereken her şeyi yapmaya odaklı bu insanlar çalışkan ve azimlidirler (Barrick ve Mount, 1991). Öz denetimden yoksun insanlar ise umursamaz, ciddiye almaz ve geleceğin getirilerine karşı duyarsız olarak tanımlanmıştır (Digman ve Takemoto Chock, 1981).

Öz denetimle ilgili literatüre bakıldığında, bu özelliğin iş hayatında bireylerin başarısını yordamada belirleyici özelliklerden biri olduğunu görmekteyiz. Çünkü bireyin iş hayatında başarılı olması için göstermesi gereken pek çok davranış, öz denetim davranışı yüksek insana ait özelliklerle ilişkili davranışlardır (Erdaş, 2010). Barrick ve Mount (1991) meslekte başarılı performans gösterme üzerine araştırma yapmış ve sonuç olarak farklı meslek gruplarında performansı en fazla etkileyen unsurun öz denetim kişilik özelliği olduğunu bulmuşlardır.

Çalışmanın Amacı

Dünya üzerinde en kapsamlı bilgiyi en etkin şekilde işleyerek birey ve toplum hayatının gelişmesine katkı sağlayan üniversitelerde çalışan akademisyenlerin de işleri gereği öz denetimi yüksek bir disiplin içinde işlerinde çalışmalarını beklenmektedir. Bu kapsamda bu çalışmada bir devlet üniversitesinin yabancı diller yüksek okulunda çalışan öğretim görevlilerinin kendilerine yönelik öz denetim görüşleri incelenmesi için aşağıdaki sorular öğretim görevlilerine yöneltilmiştir.

1. Hayatınızda üstesinden gelmekte zorlandığınız durumlar-olaylar karşınıza çıktığında ne yaparsınız?
 2. Normal işleyişinize müdahale eden herhangi bir durumda (örn. Anksiyete, ağrı, vb.) bunun üstesinden gelme yöntemleriniz nelerdir?
 3. Yeni bir alışkanlık edinme aşamasındayken (örn. Spora başlamak, yeni bir dil öğrenmek, diyetle başlamak, b.) baştan çıkarıcı uyaranlara (çeldirici-keyif verici aktiviteler) karşı ne yaparsınız?
 4. Stresli ve üzgün bir ruh haline sahip olduğunuzda ne yaparsınız?
 5. Keyifli bir etkinlik sırasında stres verici bir durum sizi nasıl etkiler? Stresin üstesinden gelip yaptığınız işin tam olarak tadını çıkarabilir misiniz yoksa stres keyif almanızı etkiler mi?
 6. Aşağıdaki durumlar halinde sergileyeceğiniz davranış nedir? Kendi tepkinize uygun olacak şekilde 1 veya 2 cümle ile ifadeleri tamamlayınız.
- Bir şeyi çok istediğimde.....
 - Beklenmedik bir durumla karşılaştığımda.....
 - Bir hedefe odaklanmışken benim için baştan çıkarıcı bir uyaranla karşılaştığımda.....

3. Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bir devlet üniversitesinin yabancı diller yüksek okulunda çalışan öğretim görevlilerinin kendilerine yönelik öz denetim görüşlerini olduğu gibi betimleyen, nitel bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu; 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında bir devlet üniversitesinin yabancı diller yüksek okulunda çalışan gönüllü 16 kadın 7 erkek öğretim görevlisi olmak üzere toplam 23 kişi oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1 Çalışma Grubunun Kişisel Özellikleri

Çalışma Grubunun Kişisel Özellikleri		f
Cinsiyet	Kadın	1
		0
	Erkek	1
		0

Veri Toplama Aracı

Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunda katılımcıların cinsiyeti, 5 açık uçlu ve 3 cümle tamamlama şeklinde kişinin kendi öz denetimine yönelik örnek davranışlarla ilgili toplam 8 soruya yer verilmiştir. Görüşme Formunda yer alan 8 sorunun kapsam geçerliliği için iki uzman öğretim üyesinin görüşü alınmıştır. Önerileri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ayrıca, çalışma grubu dışında iki öğrenciyle soruların açık ve anlaşılır olup olmadığı kontrol edilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmaya katılan öğrenciler Ö1, Ö2, ... biçiminde kodlanmıştır. Çalışma formları dikkatli şekilde tekrar tekrar okunmuş, verilerin analiz için; 1) kodlama, 2) eleme, 3) kategori geliştirme, 4) geçerlik ve güvenilirliğin sağlama ve 5) frekansları hesaplama ve yorumlama basamakları izlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesi için içerik analizi yapılmıştır. Araştırmanın güvenilirliğini gerçekleştirmek için araştırmacılardan biri ve bir alan uzmanı tarafından formlar incelenerek kodlanmıştır. Görüş birliği ve görüş ayrılığı olan kodlar belirlenmiştir. Araştırmanın güvenilirlik hesaplaması için Miles ve Huberman'ın (1994, s. 64) önerdiği P (Uzlaşma yüzdesi) = $(Na \text{ (Görüş Birliği)} / Na \text{ (Görüş Birliği)} + Nd \text{ (Görüş Ayrılığı)}) \times 100$ güvenilirlik formülü kullanılmıştır. Hesaplamalar sonucunda görüş birliği %92 olarak hesaplanmıştır. İç geçerlilik konusunda araştırmacılardan veri toplama, verilerin analiz ve yorumlama süreçlerinde tutarlı olması beklenmektedir. Bazı sözcüklerin yanlış anlaşılmasını önlemek için anlam üzerinde öğrencilerin görüşlerine dönülüp onayı alınmıştır. Çalışmanın dış geçerliliği, araştırma süreciyle ilgili her şey açık olarak anlatılmaya çalışılmış ve veriler olduğu gibi ortaya konularak betimlemeye çalışılmıştır. Her bir soru için yapılan kodlamalar ifadelerin anlamsal benzerlik ve farklılıklara göre gruplaştırılarak temalar oluşturulmuştur. Tematik analizde amaç, elde edilen verileri, belirlenen temalara göre düzenlemek ve yorumlayarak sunmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bulguların tema ve kodlarına göre tabloları yapılmıştır. Örneklenerek rapor edilmiştir.

4. Bulgular

Öğretim görevlilerine, "Hayatınızda üstesinden gelmekte zorlandığınız durumlar – olaylar karşınıza çıktığında ne yaparsınız?" sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya ilişkin katılımcı görüşlerinin tema ve kodları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2 Öğretim görevlilerinin hayatta karşılaştıkları zorluklar karşısında sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri

Tema	Kodlar	Erkek Kadın		Toplam
		f	f	
Baş etme yöntemleri	Yeni bir çözüm yolu ararım	6	10	16
	Güvendiğim birine danışırım	4	7	11
	Durumu kabullenirim	2	3	5
	Durumu tekrar değerlendiririm	2	3	5
	Başka bir etkinlik ile ilgi odağımı değiştiririm	0	3	3

Tablo 2’de öğretim görevlilerine, “Hayatınızda üstesinden gelmekte zorlandığınız durumlar – olaylar karşınıza çıktığında ne yaparsınız?” sorusu yöneltildiğinde verilen yanıtların “Yeni bir çözüm yolu ararım (f=16)”, “Güvendiğim birine danışırım (f=11)”, “Durumu kabullenirim (f=5)”, “Durumu tekrar değerlendiririm (f=5)”, “Başka bir etkinlik ile ilgi odağımı değiştiririm (f=3)” şeklinde sıralandığını görülmektedir.

Öğretim görevlilerine, “Normal işleyişinize müdahale eden herhangi bir durumda (örn. Anksiyete, ağrı, vb.), bunun üstesinden gelme yöntemleriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya ilişkin katılımcı görüşlerinin tema ve kodları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3 Öğretim görevlilerinin normal işleyişlerine müdahale edici nitelikteki durumların üstesinden gelme yöntemlerine ilişkin görüşleri

Tema	Kodlar	Erkek Kadın		Toplam
		f	f	
Üstesinden gelme yöntemleri	Profesyonel yardım alırım	4	6	10
	Dinlenirim	2	2	4
	İlaç alırım	1	3	4
	Sakin kalmaya çalışırım	0	3	3
	Kendimi telkin ederim	0	3	3

Tablo 3’te öğretim görevlilerine, “Normal işleyişinize müdahale eden herhangi bir durumda (örn. Anksiyete, ağrı, vb.), bunun üstesinden gelme yöntemleriniz nelerdir?” sorusu yöneltildiğinde verilen yanıtların “Profesyonel yardım alırım (f=10)”, “Dinlenirim (f=4)”, “İlaç alırım (f=4)”, “Sakin kalmaya çalışırım (f=3)”, “Kendimi telkin ederim (f=3)” şeklinde sıralandığını görülmektedir.

Öğretim görevlilerine, “Yeni bir alışkanlık edinme aşamasındayken (örn. Spora başlamak, yeni bir dil öğrenmek, diyetle başlamak vb) baştan çıkarıcı uyaranlara (çeldirici – keyif verici aktiviteler) karşı neler yaparsınız?” sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya ilişkin katılımcı görüşlerinin tema ve kodları Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4 Öğretim görevlilerinin baştan çıkarıcı uyarılarla baş etme yöntemlerine ilişkin görüşleri

Tema	Kodlar	Erkek		Toplam
		Kadın		
		f	f	f
Alışkanlık edinme	Alışkanlığın önemine göre değişir	2	7	9
aşamasında	Çeldiriciye takılmam	1	5	6
baştan çıkarıcı	Uyarandan kaçınmaya çalışırım	2	2	4
uyarılarla baş etme yöntemleri	Uyarana karşı koyamam	1	3	4
	Amacımı ertelerim	1	2	3

Tablo 4'te öğretim görevlilerine, “Yeni bir alışkanlık edinme aşamasındayken (örn. Spora başlamak, yeni bir dil öğrenmek, diyetle başlamak vb) baştan çıkarıcı uyarılara (çeldirici – keyif verici aktiviteler) karşı neler yaparsınız?” sorusu yöneltildiğinde verilen yanıtların “Alışkanlığın önemine göre değişir (f=9)”, “Çeldiriciye takılmam (f=6)”, “Uyarandan kaçınmaya çalışırım (f=4)”, “Uyarana karşı koyamam (f=4)”, “Amacımı ertelerim (f=3)” şeklinde sıralandığını görülmektedir.

Öğretim görevlilerine, “Stresli ve üzgün bir ruh haline sahip olduğunuzda neler yaparsınız?” sorusu yöneltmiştir. Bu soruya ilişkin katılımcı görüşlerinin tema ve kodları Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5 Öğretim görevlilerinin stresli ve üzgün ruh halinde iken sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri

Tema	Kodlar	Erkek		Toplam
		Kadın		
		f	f	f
Stresli iken	Uyurum	1	5	6
yapılanlar	Başka bir etkinlik ile stresten uzaklaşırım	1	4	5
	Yalnız kalırım	4	1	5
	Yakınımla paylaşırım	0	4	4

Tablo 5’te öğretim görevlilerine, “Stresli ve üzgün bir ruh haline sahip olduğunuzda neler yaparsınız?” sorusu yöneltildiğinde verilen yanıtların “Uyurum (f=6)”, “Başka bir etkinlik ile stresten uzaklaşırım (f=5)”, “Yalnız kalırım (f=5)”, “Yakınımla paylaşırım (f=4)” şeklinde sıralandığını görülmektedir.

Öğretim görevlilerine, “Keyifli bir etkinlik sırasında stres verici bir durum sizi nasıl etkiler? Stresin üstesinden gelip yaptığınız işin tam olarak tadını çıkarabilir misiniz yoksa stres keyif almanız etkiler mi?” sorusu yöneltmiştir. Bu soruya ilişkin katılımcı görüşlerinin tema ve kodları Tablo 6’de gösterilmiştir.

Tablo 6 Öğretim görevlilerinin stres verici bir durum karşısında yaptıkları işten keyif alıp almama durumuna ilişkin görüşleri

Tema	Kodlar	Erkek	Kadın	Toplam
Keyifli bir etkinlik sırasında strese verilen tepkiler	Olumsuz etkilenirim, etkinliğe tam olarak odaklanamam	f 3	f 7	f 10
	Olumsuz etkilenirim ama bu etkinin uzun sürmesine izin vermem	0	6	6
	Çözüm bulmaya çalışırım	1	2	3
	Tamamen olumsuz etkilenirim, keyif alamam	2	1	3

Tablo 6'da öğretim görevlilerine, “Keyifli bir etkinlik sırasında stres verici bir durum sizi nasıl etkiler? Stresin üstesinden gelip yaptığınız işin tam olarak tadını çıkarabilir misiniz yoksa stres keyif almanız etkiler mi?” sorusu yöneltildiğinde verilen yanıtların “Olumsuz etkilenirim, etkinliğe tam olarak odaklanamam (f=10)”, “Olumsuz etkilenirim ama bu etkinin uzun sürmesine izin vermem (f=6)”, “Çözüm bulmaya çalışırım (f=3)”, “Tamamen olumsuz etkilenirim, keyif alamam (f=3)” şeklinde sıralandığını görülmektedir.

Öğretim görevlilerinin, “Bir şeyi çok istediğimde....” ifadesini kendi sergileyecekleri davranış çerçevesinde anlamlı bir cümle olacak şekilde tamamlamaları istenmiştir. Bu soruya ilişkin katılımcı görüşlerinin tema ve kodları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7 Öğretim görevlilerinin bir şeyi çok istediklerinde sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri

Tema	Kodlar	Erkek	Kadın	Toplam
Bir şeyi çok isteyince verilen tepkiler	Elimden geleni yaparım	5	8	13
	Gayret ederim	2	5	7
	Elde edilebilir bir şeyse uğraşırım	2	2	4

Tablo 7’de öğretim görevlilerine, “Bir şeyi çok istediğimde....” ifadesini kendi sergileyecekleri davranış çerçevesinde anlamlı bir cümle olacak şekilde tamamlamaları istendiğinde yazılan ifadelerin “Elimden geleni yaparım (f=13)”, “Gayret ederim (f=7)”, “Elde edilebilir bir şeyse uğraşırım (f=4)” şeklinde sıralandığını görülmektedir.

Öğretim görevlilerinin, “Beklenmedik bir durumla karşılaştığımda....” ifadesini kendi sergileyecekleri davranış çerçevesinde anlamlı bir cümle olacak şekilde tamamlamaları istenmiştir. Bu soruya ilişkin katılımcı görüşlerinin tema ve kodları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8 Öğretim görevlilerinin beklenmedik bir durumla karşılaştıklarında sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri

Tema	Kodlar	Erkek Kadın		Toplam
		f	f	f
Beklenmedik bir durum karşısındaki tepkiler	Çözüm yolları ararım	4	5	9
	Moralim bozulur	1	3	4
	Yaptığım işe devam ederim	0	4	4
	Sakin kalmaya çalışırım	1	2	3

Tablo 8’de öğretim görevlilerine, “Beklenmedik bir durumla karşılaştığımda....” ifadesini kendi sergileyecekleri davranış çerçevesinde anlamlı bir cümle olacak şekilde tamamlamaları istendiğinde yazılan ifadelerin “Çözüm yolları ararım (f=9)”, “Moralim bozulur (f=4)”, “Yaptığım işe devam ederim (f=4)”, “Sakin kalmaya çalışırım (f=3)” şeklinde sıralandığını görülmektedir.

Öğretim görevlilerinin, “Bir hedefe odaklanmışken benim için baştan çıkarıcı bir uyararla karşılaştığımda....” ifadesini kendi sergileyecekleri davranış çerçevesinde anlamlı bir cümle olacak şekilde tamamlamaları istenmiştir. Bu soruya ilişkin katılımcı görüşlerinin tema ve kodları Tablo 9’de gösterilmiştir.

37

Tablo 9 Öğretim görevlilerinin bir hedefe odaklanmışken baştan çıkarıcı bir uyarana karşı sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri

Tema	Kodlar	Erkek Kadın		Toplam
		f	f	f
Bir hedefe odaklanmışken baştan çıkarıcı uyarılara karşı tepkiler	Etkilenmem	1	4	5
	Kısa süreli uyararla ilgilenirim	1	3	4
	Uyarıyı görmezden gelirim	2	1	3
	Uyarana kapılırım	1	2	3

Tablo 9’da öğretim görevlilerine, “Bir hedefe odaklanmışken benim için baştan çıkarıcı bir uyararla karşılaştığımda....” ifadesini kendi sergileyecekleri davranış çerçevesinde anlamlı bir cümle olacak şekilde tamamlamaları istendiğinde yazılan ifadelerin “Etkilenmem (f=5)”, “Kısa süreli uyararla ilgilenirim (f=4)”, “Uyarıyı görmezden gelirim (f=3)”, “Uyarana kapılırım (f=3)” şeklinde sıralandığını görülmektedir.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışma kapsamında öğretim görevlilerine kendi öz denetim algılarına yönelik görüşleri sorulmuştur. Araştırma sonucunda öğretim görevlilerinin hayatlarında üstesinden gelmekte zorlandıkları durumlar karşısındaki davranışlarına ilişkin görüşleri sorulduğunda “Yeni bir çözüm yolu ararım (n=16)”, “Güvendiğim birine danışırım” (n=11), “Durumu kabullenirim” (n=5), “Durumu

tekrar değerlendiririm" (n=5), "Başka bir etkinlik ile ilgi odağımı değiştiririm" (n=3) şeklinde cevaplar alınmıştır. Bakıldığında bulguların "durumu kabullenirim" cevabı dışında bireylerin aktif rol almasını gerektiren çözüme yönelik yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Bu bulgu öğretim görevlilerinin hayatlarında üstesinden gelmekte zorlandıkları durumlar karşısında durup beklemektense aktif bir biçimde sorunun üstesinden gelmeye eğilimli olduklarının bir göstergesi olarak düşünülebilir. Bu durum ise kendini adapte edebilme kapasitesi olarak da anılan öz denetim seviyesinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir (Demirel, 2017). Cinsiyet dağılımına göre bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha fazla çözüm yolu aradıkları (n=10) ve güvendiği birine danışmaya daha meyilli oldukları görülmektedir (n=7). Bu bulgu kadınların sorunların üstesinden gelmede daha aktif olduğu ve daha paylaşımcı bir strateji izlediği şeklinde yorumlanabilir. Öğretim görevlilerinin normal işleyişlerine müdahale edici nitelikteki durumların üstesinden gelme yöntemlerine ilişkin görüşleri sorulduğunda "Profesyonel yardım alırım" (n=10), "Dinlenirim" (n=4), "İlaç alırım" (n=4), "Sakin kalmaya çalışırım" (n=3), "Kendimi telkin ederim" (n=3) şeklinde cevaplar alınmıştır. Cevaplara bakıldığında "profesyonel yardım alırım" diyen kişilerin sayısı diğer tüm cevaplardan fazla iken (n=10), sorunu kendi yöntemleri ile halletmeye çalışanların toplamda sayısının (n=14) daha fazla olduğunu görmekteyiz. Her ne kadar "Dinlenirim" pasif bir yaklaşım gibi görünse de, burada dinlenmek diğer yaklaşımlar gibi sorunun üstesinden gelmek için aktif olarak tercih edilmiş yollardan biridir. Cinsiyet dağılımına göre cevaplara bakıldığında "Sakin kalmaya çalışırım" (n=3), "Kendimi telkin ederim" (n=3) cevaplarının sadece kadın katılımcılara ait olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgu erkek katılımcıların normal işleyişlerine müdahale edici nitelikteki durumlarda psikolojik olarak kadınlar kadar etkilenmedikleri şeklinde yorumlanabilir. Öğretim görevlilerinin yeni bir alışkanlık edinme aşamasında baştan çıkarıcı uyaranlarla baş etme yöntemlerine ilişkin görüşleri sorulduğunda, "Alışkanlığın önemine göre değişir" (n=9), "Çeldiriciye takılmam" (n=6), "Uyarandan kaçınmaya çalışırım" (n=4), "Uyarana karşı koyamam" (n=4), "Amacımı ertelerim" (n=3) şeklinde cevaplar verdikleri görülmektedir. Öğretim görevlilerinin cevaplarına bakıldığında "Alışkanlığın önemine göre değişir" (n=9) cevabının en fazla kişi tarafından verildiği görülmektedir. Bu bulgu öğretim görevlilerinin çoğunun bir eylemin sonucunun kendilerine getirisini temel alarak o eylemi gerçekleştirdikleri şeklinde yorumlanabilir. Kısa dönemli olumlu etkilerden uzun dönemli olumlu etki ve faydaları tercih etmek öz denetimli insanların özelliği olarak görüldüğü düşünülürse, öğretim görevlilerinin çoğunun öz denetim seviyesinin yüksek olduğu yorumu yapılabilir. Burada zaten "Uyarana karşı koyamam" (n=4) cevabı dışında diğer cevapların alışkanlığı edinmeyi sürdürmeye yönelik olduğu görülmektedir. Hedef odaklı ve sorumluluk sahibi olma hali ile ilişkili olmak öz denetimli insan davranışı olduğuna göre (Erdaş, 2010) burada öğretim görevlilerinin büyük çoğunlukla öz denetimli oldukları yorumu yapılabilir. "Amacımı ertelerim" uyarana bir teslim oluş gibi görünse de aslında asıl amaçtan kopulmadığının bir göstergesi olarak nitelendirilebilir. "Alışkanlığın önemine göre değişir" (n=7), "Çeldiriciye takılmam" (n=5) gibi yüksek öz denetimli yaklaşım gerektiren cevaplarda kadınların sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Bu bulgu kadınların bir alışkanlık edinmede öz denetimlerini daha aktif şekilde kullanabildikleri şeklinde yorumlanabilir. Öğretim görevlilerinin stresli ve üzgün ruh halinde iken sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri sorulduğunda cevaplar, "Uyurum" (n=6), "Başka bir etkinlik ile stresten uzaklaşıyorum" (n=5), "Yalnız kalırım" (n=5) "Yakınımla paylaşıyorum" (n=4) şeklinde sıralanmaktadır. Öğretim görevlilerine herhangi bir amaca odaklanmaksızın üzgün ruh halleri karşısındaki davranışları sorulduğunda, cevapların bir amaca odaklanma söz konusu olan hallerdeki tepkilerinden farklı olduğu görülmektedir. Uyumak ve yalnız kalmayı tercih etmek dinlenip tekrar soruna odaklanmayı içermiyorsa pasif yaklaşımlar olarak kalmaktadır. "Yakınımla paylaşıyorum" ve "Başka bir etkinlik ile stresten uzaklaşıyorum" cevapları ise direk çözüme odaklı olmamakla birlikte daha aktif yaklaşımlar olarak değerlendirilebilir. Buradaki cevaplarda "Yalnız kalırım" (n=4) hariç diğer tüm

cevapların çoğunlukla kadınlar tarafından verildiği görülmektedir. Bu bulgu erkeklerin üzgün ruh hallerine sahip olduklarında kendileri ile baş başa kalmayı daha çok tercih ettiklerini göstermektedir. Yalnız kalma sürecine çözüme yönelik aktif bir düşünme süreci eşlik ediyorsa öz denetimli bir yaklaşımdan söz edilebilir. Öğretim görevlilerinin stres verici bir durum karşısında yaptıkları işten keyif alıp almama durumuna ilişkin görüşleri sorulduğunda, “Olumsuz etkilenirim, etkinliğe tam olarak odaklanamam” (n=10), “Olumsuz etkilenirim ama bu etkinin uzun sürmesine izin vermem” (n=6), “Çözüm bulmaya çalışırım” (n=3), “Tamamen olumsuz etkilenirim, keyif alamam” (n=3) cevapları alınmıştır. “Olumsuz etkilenirim ama bu etkinin uzun sürmesine izin vermem” ve “Çözüm bulmaya çalışırım” aktif ve öz denetimli yaklaşımlar iken “Olumsuz etkilenirim, etkinliğe tam olarak odaklanamam” ve “Tamamen olumsuz etkilenirim, keyif alamam” cevaplarının daha düşük öz denetime sahip insanlar tarafından verilen cevaplar oldukları söylenebilir. Cinsiyete göre dağılıma bakıldığında “Olumsuz etkilenirim ama bu etkinin uzun sürmesine izin vermem” şeklinde cevap veren altı kişinin hepsinin kadın olmasına rağmen, “Olumsuz etkilenirim etkinliğe tam olarak odaklanamam” cevabını verenlerden de 7 kişinin kadın olduğu görülmektedir. Bu bulgu kadınların bir kısmının diğer hemcinslerine göre öz denetim seviyesinin daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Öğretim görevlilerinin bir şeyi çok istediklerinde sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri sorulduğunda “Elimden geleni yaparım” (n=13), “Gayret ederim” (n=7) “Elde edilebilir bir şeyse uğraşırım” (n=4) cevaplarına ulaşılmıştır. Elimden geleni yaparım cevabının çoğunlukta olması öğretim görevlilerinin bir şeyi çok istediklerinde onun için etkin bir performans gösterecekleri şeklinde yorumlanabilir. Öğretim görevlilerinin beklenmedik bir durumla karşılaştıklarında sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri sorulduğunda “Çözüm yolları ararım” (n=9), “Moralim bozulur” (n=4), “Yaptığım işe devam ederim” (n=4), “Sakin kalmaya çalışırım” (n=3) cevapları ile karşılaşılmaktadır. “Çözüm yolları ararım” öz denetimli bir yaklaşımı temsil ederken, “Moralim bozulur” gibi bir cevap sorunlar karşısında pasif kalmak şeklinde yorumlanabilir. Fakat öz denetimli şekilde hareket etmek çaba gerektiren aktif bir süreç olduğu için bireyde irade yorgunluğu meydana getirebilir ve kişiler zaman zaman öz denetimi sağlamakta zorlanabilirler (Muraven ve Baumeister, 2000). Bu durum geçici olup kişinin genel tavrı daha farklı olabilir. “Yaptığım işe devam ederim” cevabı beklenmedik durumdan etkilenmem anlamında yorumlanır ise yine öz denetimin yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Son olarak Öğretim görevlilerinin bir hedefe odaklanmışken baştan çıkarıcı bir uyarana karşı sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri sorulduğunda “Etkilenmem” (n=5), “Kısa süreli uyarana ilgilenirim” (n=4), “Uyarana görmezden gelirim” (n=3), “Uyarana kapılırım” (n=3) şeklinde cevaplar alınmıştır. “Etkilenmem” ve “Uyarana görmezden gelirim” öz denetimi yüksek nitelikli davranışlardır ve toplamda sekiz kişi bu yönde cevaplar vermiştir. “Uyarana görmezden gelirim” cevabı bir hedefe adanmışlığı gerektirdiğinden öz denetimli seçimler arasında yer alabilir. “Uyarana kapılırım” cevabı ise diğer cevapların tersi yönde düşük öz denetimin işareti olan bir davranış şeklidir. Pek çok birey kendilerini iyi hissettiren davranışları gerçekleştirme eğiliminde iken (Alicke ve Sedikides, 2009; Duyan ve ark., 2012), burada çoğunluğun hedeflerine bağlı olduğu görülmektedir. Organ ve Ryan (1995) öz denetim ile örgütsel vatandaşlık arasında olumlu yönde ilişki saptamışlardır. Bu bulgu öğretim görevlilerinin öz denetim seviyelerinin yükseldikçe örgüte olan bağlılıklarının da artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Öğretim görevlilerinin verdikleri cevaplara bakıldığında, genel anlamda öz denetimli bireyler oldukları göze çarpmaktadır. Zaman zaman her insanın yaşayabileceği gibi irade yorgunlukları yaşayarak öz denetim seviyeleri düşebilir. Verilen cevaplar arasında düşük öz denetim seviyesine işaret edenlerin sayıca az olması da bun durumun bir işareti olabilir. Araştırma sonucunda öğretim görevlilerinin genel olarak sorumluluklarının bilincinde hedeflerine bağlı başarı odaklı bireyler oldukları görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Alicke, M.D. ve Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20, 1-48
- Barrick, M.R., Mount, M. K. (1991). The Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-Analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-25.
- Demirel, D. (2017). *Psikosomatik Bozukluklar Ve Öz Denetim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Digman, J. M. & Takemoto-Chock, N. K. (1981). Factors in the Natural Language of Personality: Re-analysis, Comparison, and Interpretation of Six Major Studies. *Multivariate Behavioral Research*, 16 (2), 149-170.
- Duyan V., Güliden Ç. ve Gelbal S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ: Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23, 25-38
- Erdaş, K. D. (2010). *Lider-Üye Mübadelesi, Algılanan Örgütsel Destek Ve Öz Denetim Kişilik Özelliğinin Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Frieze, M., ve Hofmann, W. (2009). Control Me or I Will Control You: Impulses, Trait Self-Control, and The Guidance of Behaviour. *Journal of Research in Personality*, 43, 795-805.
- Lepine, J. A., & Dyne, L. V. (2001). Voice and Cooperative Behavior as Contrasting Forms of Contextual Performance: Evidence of Differential Relationships With Big Five Personality Characteristics and Cognitive Ability. *Journal of Applied Psychology*, 86 (2), 326-336.
- Mehta, R. (2010). Exploring Self-Control: Moving Beyond Depletion Hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174- 178.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 8, 175-215.
- Muraven, M. ve Baumeister, F.R. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble A Muscle?. *Psychological Bulletin*, Vol. 126(2), 247-259.
- Organ, D. W. & Ryan, K. (1995). A Meta-Analytic Review of Attitudinal and Dispositional Predictors of Organizational Citizenship Behavior. *Personnel Psychology*, 48, 775-802.
- Quinn, P.D. ve Fromme, K. (2010). Self regulation as a protective factor against risky drinking and sexual behaviour. *Psychology of Addictive Behaviours*, 24(3), 376-385.