

Araştırma Makalesi

Çalışanların Kısa Öz-Kontrol Algıları Üzerine Görgül Bir Araştırma

A Research On Employees' Brief Self-Control Perceptions

Muhammed Ali YETGİN

Dr. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu

m.ali.yetgin@karabuk.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-0231-0091>

Makale Gönderme Tarihi	Revizyon Tarihi	Kabul Tarihi
27.04.2020	24.05.2020	25.05.2020

Öz

Öz-kontrol, diğer insanlar ile uyumlu ilişkiler sağlamak için, kendisine ait duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi olarak tanımlanmıştır. Bu çalışma, literatüre güncel olarak kazandırılmış olan ve üzerinde henüz yeterli çalışma olmayan kısa öz-kontrolün çalışanların algıları üzerine etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmada çalışanların, bulundukları örgütler açısından, öz-kontrol algıları ölçülmüştür. Araştırma, Karabük ilinde farklı sektörlerde çalışan 409 kişiden anket yöntemi ile toplanan veriler üzerinden yürütülmüştür. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen çalışanlardan anket yöntemi ile veriler toplanarak SPSS paket programı kullanılarak hipotezler test edilmiştir. Araştırmanın, güvenilirlik için kullanılan temel analizde Cronbach Alpha (α) değerini karşıladığı görülmüştür. Araştırmada, one sample t test, independet samples t test ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Sonuç olarak bireylerde öz-kontrol davranışları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: kısa öz-kontrol, öz-kontrol, öz-disiplin, dürtüsellik

A Research On Self-Control

Abstract

Self-control is defined as being able to control his own feelings, thoughts and behaviors in order to establish harmonious relationships with other people. This study has been carried out to determine the brief self-control on the perceptions of the employees, which have not been updated in the literature and not yet sufficiently studied. In this study, self-control perceptions of employees were measured. The research was carried out on the data collected by survey method from 409 people working in different sectors in Karabük province. Hypotheses were tested by using the SPSS package program by collecting data from the survey method from the employees determined by simple random sampling method. Cronbach Alpha (α) value was used for reliability analysis and the research found reliable. In the research, one sample t test, independet samples t test and ANOVA tests were applied. As a result, self-control behaviors were found statistically significant in individuals.

Keywords: brief self-control, self-control, self-discipline, impulsiveness

Giriş

Öz- Kontrol, literatür çalışmaları incelendiğinde, psikoloji, hukuk ve tıpta psikiyatri bilim dallarında birçok çalışmaya konu olduğu görülmüştür. Son yıllarda, sosyal bilimler alanında farklı bilim dallarında da üzerinde çalışılmaya başlanmıştır (Duckworth, 2011, s. 2639). Öz-kontrol teorisi son yıllarda üzerinde dikkatle çalışılan konular arasında yer almıştır (Hay, 2001, s. 707). Literatürdeki bazı çalışmalarda, öz-kontrol, kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol edebilmesi, kendisi ile iç barışık olarak diğer insanlar ile de uyumlu bir şekilde

Önerilen Atıf/Suggested Citation

Yetgin, M. A., 2020. Çalışanların Kısa Öz-Kontrol Algıları Üzerine Görgül Bir Araştırma, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 55(2), 1258-1281

geçinebilmesi olarak tanımlanmıştır. Bireylerin örgütlerde diğer bireyler ile iyi bir uyum içerisinde çalışmaları beklenir. Bireyin, öz-kontrolünün güçlü olması, örgüt bünyesinde çalışan diğer bireyler ile de ilişkilerini güçlü kılabilir. Örgütlerin en değerli varlığı insandır. Çünkü örgütlerin yaşamsal faaliyetleri insanın aldığı kararlar, yürüttüğü süreçler ve stratejiler ile gerçekleşmektedir. İnsanların birbirleri ile uyumlu bir ilişki içerisinde çalışması örgütlerin verimliliği ve etkinliği için önem arz etmektedir. Öz-kontrol, bireyin kendisine güvenini, duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesini sağlamaktadır. Bir örgütte, çalışan bireylerin, öz-kontrol algılarının yüksek bir seviyede olması beklenir. Son yıllarda, öz-kontrol modelleri çoğalmış olsada, çalışmalarda bu ölçümlere yönelik az sayıda ilerlemeler kaydedilmiştir (Ameriks ve Diğ., 2007, s. 466). Bu çalışmada, çalışanların kendi duygu, düşünce ve davranışlarını denetleyebilme ve idare edebilmesine yönelik öz-kontrol algılarının ölçülmesi amaçlanmış, bu kapsamda görgül bir araştırma yapılmış ve öz-kontrol konusuna yönelik araştırmacılar için literatüre katkı sağlanması öngörülmüştür. Kendini kontrol eden bireylerin, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için düşüncesele, davranışsal ve duygusal dürtülerini düzenleme konusunda dürtüsel meslektaşlarından daha becerikli olduğu belirtilmiştir (Duckworth, 2011, s. 2639).

1.Literatür Araştırması

Kavramsal olarak Öz-Kontrol

Öz- kontrol, literatür incelendiğinde, daha çok psikoloji, hukukta suç bilimi ve tıpta psikiyatri alanlarında çalışıldığı görülmüştür. Son yıllarda sosyal bilimlerde de çalışmaya başlanmıştır.

Öz-kontrol, Nebioğlu ve arkadaşlarına (2012) göre bir bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi ve bunları yönetebilmesi olarak tanımlanmıştır (Kuzucu ve Diğ., 2015, s. 49). Akbaba (2012)'ya göre öz kontrol, bireyin, iş ortamına uyum sağlayabilmesi için duygu, düşünce ve davranışlarını denetlemesi ve idare etmesi olarak tanımlanmıştır (Pelenk ve Diğ., 2019, s. 145). Öz-kontrol kişinin kendisini kontrol edebilmesi, yönetebilmesi, duygu, düşünce davranışları ile diğer insanlar ile uyumlu ilişkiler sağlayabilmek, negatif duyguları kontrol edebilmek ve bu türden davranışları engelleyebilmek olarak ifade edilmiştir (Rosenbaum, 1980, s. 110). Kara (2016)' ya göre, öz-kontrole sahip bireylerin, kendi iç süreçlerinin farkında olarak hareket edebildiği, istenmeyen eylemlerin önüne geçebildikleri, gerçekleşen süreçlerde içsel kontrollerini sağlayabildikleri, tepkilerini değiştirebildikleri görülmüştür (Ekşi ve Diğ., 2019, s. 721). Öz-kontrolün sosyal düzen ve kişisel refaha etkisi açısından önemli olduğu görülmüştür (Wilcox ve Stephen, 2012, s. 101). Öz-kontrol, arzu ve irade olarak iki psikolojik güç arasındaki mücadele ile kavramsallaştırılmıştır, böylelikle iki tür öz-kontrol stratejisi sınıflandırılmıştır, bunlardan ilki arzuları düşürme girişimi, ikincisi çeşitli irade ile arzuların üstesinden gelmek olarak tanımlanmıştır (Hoch ve Loewenstein, 1991, s. 493). Öz-kontrol ölçeğinin pozitif maddeleri öz-disiplini, diğer maddelerin dürtüsellik gösterdiği belirtilmiştir (Nebioğlu ve Diğ., 2012, s. 340). Literatüre bakıldığında, öz-disiplini irade, dürtüsellik ise arzulara kapılma olarak tanımlayabilmekteyiz.

Öz-Kontrol Davranışsal Özellikleri

Öz kontrole olan ilgi tüm sosyal ve davranış bilimlerini birleştirmiştir, çünkü öz-kontrol, kavramları birbirine bağlayan bir şemsiye yapı gibi görülmüştür (Moffitt ve Diğ., 2011, s. 2693), çünkü öz-kontrol; dürtüsellik, vicdan, öz düzenleme, tatmin gecikmesi, dikkatsizlik, hiperaktivite, yürütme işlevi, irade, zamanlar arası seçim gibi farklı disiplinlerden ölçümleri değerlendirmelerinde içermiştir (Moffitt ve Diğ., 2011, s. 2693). Öz kontrol, bireyin yaşamda başarıya ve mutluluğa yol açan temel bir özelliği olarak tanımlanmıştır (Muammar, 2015, s. 71). Buna göre, arzularını, davranışlarını, performanslarını ve yanıtlarını kontrol eden veya düzenleyen insanlar, çeşitli alanlarda diğerlerinden daha iyi başarı elde ettikleri görülmüştür (Muammar, 2015, s. 71). Bunun nedeni olarak, iç özenetim sahibi kişilerin arzulanan sonuçları kalıcı kılmak için memnuniyetlerini baskılama yeteneğine sahip olmaları olarak açıklanmıştır (Muammar, 2015, s. 72). Öz-kontrol seviyeleri yüksek olan insanların, öz-kontrolleri daha düşük olan insanlardan daha mutlu oldukları ve ruh halindeki bu farkın, herhangi bir davranışsal farklılığı açıklayabildiği görülmüştür (Schmeichel ve Zell, 2007, s. 751-752). Tangney,

Baumeister ve Boone (2004)'a göre öz-kontrolü yüksek olan bireylerin daha fazla duygusal istikrar sağladıkları, depresyon, öfke ve iç sıkıntılarının azaldığı görülmüştür, bu kapsamda öz-kontrolün duyguların denge ve düzeni için çok önemli olduğu anlaşılmıştır (Pelenk ve Diğ., 2019, s.145). Öz kontrol seviyesi yüksek olan bireyler; kendilerini kabul eden, öz saygısı yüksek, akademik faaliyetlerde başarılı, iradesine hâkim olabilen, düşünerek hareket edebilen, diğer kişiler ile ilişkilerinde uyumlu, işlerini yürütürken azim ve kararlılıktan ödün vermeyen, psikolojik açıdan sağlıklı kişiler olarak tanımlanmıştır (Ekşi ve Diğ. 2019, s. 721).

Öz-kontrol ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişkiye bakıldığında, öz kontrolün düşük seviyede olması, bireyin çevresi ile olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebileceği, eğitim hayatında ve iyi bir meslek kazanımında başarının pek mümkün olamayacağı, düzensiz mahallelerde ikamet edebileceği, kimi zamanda suça yönelik eğilimlerin olabileceği belirtilmiştir (Evans ve Diğ., 1997, s. 493). Rothbart ve Bates (2006)'e göre, öz-kontrol seviyesi düşük bireyler, tepkisel bir mizaç özelliğine sahip olmakta, kendisini çevresinde uyaranlara karşı duygularını ve düşüncelerini kontrol etmeden öfke ile ani tepkiler verdikleri görülmüştür (Özdemir ve Diğ., 2019, s. 70). Genel teoriye göre, öz-kontrolü düşük olan bireylerin sosyal olarak bazı kısıtlılık içinde bulundukları çünkü aile ve arkadaş çevreleri tarafından istenmeyen ve güvenilmeyen kişiler olarak tanımlanmıştır (Evans ve Diğ., 1997, s. 486). Düşük öz-kontrolün suçu da etkilediği görülmüştür (Hay ve Forrest, 2006, s. 740). **Demirel (2017), Dyan ve arkadaşları (2012), Gözübüyük (2015), Kuzucu ve arkadaşları (2015) ve Yılmaz (2017)'a göre, öz kontrolü düşük seviyede olan bireyler, düşünmeden hareket eden, bir şeyi hemen yapma arzusunda olan, iş ve eğitim başarısı düşük, her işin kolayına kaçan, bencil kişiler olarak tanımlanmıştır (Ekşi ve Diğ., 2019, s. 721).**

Öz-Kontrolün Çocukluk Dönemi ile İlişkisi

Bazı çalışmalarda öz-kontrolün çocukluktan itibaren ebeveynler tarafından geliştirilmesi önerilmiştir. Öz-kontrolün küçük yaşlardan itibaren geliştirilmesine yönelik özellikle psikoloji alanında bazı çalışmalar olduğu görülmüştür. Bu çalışmalardan birisine göre, diğer yetenekler gibi, öz-kontrol kuşkusuz genetik ve çevresel koşulların bir kombinasyonu ile geliştiği belirtilmiştir (Rachlin, 1974, s. 100). Öz-kontrol, aileler tarafından çocuklarına küçükken aşılması gereken bir değer olduğu belirtilmiştir ve üç aşamalı olarak çocukların izlenmesinin önemi ifade edilmiştir (Hay, 2001, s. 710). Birinci aşama, çocukların davranışlarının izlenmesi, ikinci aşama eğer meydana gelen sapkın davranış var ise bunun tanımlanması, üçüncüsü bu davranışın cezalandırılması şeklinde açıklanmıştır (Hay, 2001, s. 710). Çocukları motive eden temel faktörün sevgi olduğu, ailelerin bu üç koşulu yerine getirmesi ile çocuklarının öz kontrolünün gelişiminde çok önemli katkı sağlayacakları belirtilmiştir (Hay, 2001, s.710).

Literatürde Öz-Kontrol Üzerine Yapılmış Bazı Araştırmalar

Öz-kontrol ile ilgili literatüre bakıldığında farklı disiplinlerde bazı araştırmalar yapıldığı görülmüştür. Örneğin, yapılan bir araştırmada, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol arasındaki ilişkide sürekli öfkenin aracı rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır (Kuzucu ve Diğ., 2015, s. 53). Araştırmanın sonucuna göre ruh sağlığının korunmasında öz-kontrolün çok önemli bir kavram olduğu görülmüştür (Kuzucu ve Diğ., 2015, s. 53). Öz-kontrol üzerine yapılan başka bir araştırmada, öz-kontrol yeteneğindeki bireysel farklılıkları da incelenmiştir (Schmeichel ve Zell, 2007, s. 744). Bazı insanların baskın tepki eğilimlerini geçersiz kılma konusunda, diğerlerinden daha iyi olduğu ve öz kontrol yeteneğindeki bu bireysel farklılıkların arzu edilen sonuçlar olduğu ifade edilmiştir (Schmeichel ve Zell, 2007, s. 744). Yapılan başka bir araştırmada öz-kontrolün duygusal iş güvencesizliğini azalttığı görülmüştür, buna göre kişinin duygu ve davranışlarını bilişsel olarak yönetmesi olan öz-kontrol ile iş güvencesizliği ve buna bağlı olan depresyon, kaygı, korku ve pişmanlık gibi olumsuz duyguların azaldığı görülmüştür (Pelenk ve Diğ., 2019, s. 149). Başka bir araştırmada, bireyin kariyer gelişimi ve meslek seçimini belirleyen mesleki sonuç beklentisinde, öz-kontrolün etkisi olduğu tespit edilmiştir, bireylerin öz-kontrol ve öz-yönetim algılarının yüksek olması kişinin mesleki sonuç beklentisini artı yönde olumlu olarak yordadığı görülmüştür (Sarı ve Diğ., 2017, s. 152). Yapılan başka bir araştırmada, öz-kontrol ve ahlak arasında önemli bir etkileşim olduğu görülmüş, ortalamanın üzerinde ahlaki anlayış ile yüksek

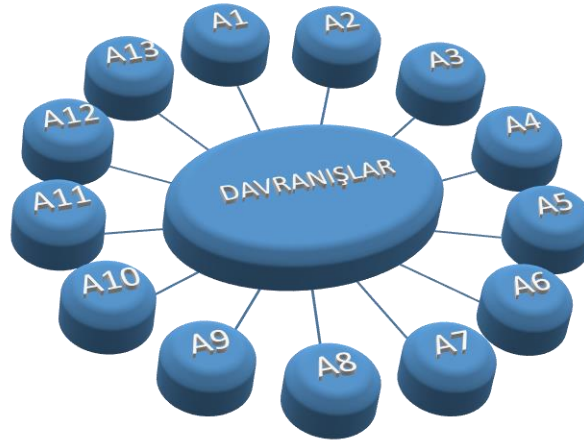
düzeyde öz-kontrole sahip bireylerin kötü davranışlarından daha iyi kurtulabildikleri görülmüştür (Antonaccio ve Title, 2008, s. 501). Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, öz-kontrol ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü incelenmiştir (Ekşi ve Diğ., 2019, s. 722). Araştırmanın sonuçlarına göre öz-kontrolü daha düşük olan kişilerin erteleme davranışlarını daha fazla sergiledikleri ve bu kişilerin sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek bir seviyede olduğu görülmüştür, bu kapsamda, üniversite öğrencilerinin öz kontrol seviyelerinin güçlendirilmesi için zamanı etkin kullanmaları, çok çeşitli aktivite etkinliklerine katılabilmeleri, seminer, kongre gibi akademik faaliyetler içinde bulunmaları önerilmiştir (Ekşi ve Diğ., 2019, s. 734).

Literatürde öz-kontrol ile ilgili başka araştırmalarda yapıldığı görülmüştür. Bir araştırmada, bireylerin, düzenli bir şekilde kendilerine öz-kontrol egzersizleri uygulaması gerektiği, böylelikle uzun vadede bu zihinsel öz-kontrol egzersizlerin öz-kontrolü güçlendireceği ve kişide olası bulunabilecek tükenme etkilerine karşı kişinin daha az duyarlı hale geleceği tespit edilmiştir (Muraven, 1999, s. 456). Kanfer (1970) ve Kanfer ve Karoly (1972) yaptıkları çalışmaya göre, öz-kontrol yetenekleri, izleme, değerlendirme ve güçlendirme olmak üzere üç aşamada belirlenmiştir (Pelenk ve Diğ., 2019, s. 145). Çalışan birey kişisel ve durumsal faktörlerinin tespiti için kendi davranış ve amaçlarını izlemesi, elde ettiği verileri ile kendisini değerlendirmesi ve güçlendirmesi gerektiği belirtilmiştir (Pelenk ve Diğ., 2019, s. 145). Çalışan birey kendisini değerlendirme aşamasında, amaç ve hedeflerine ulaştığını ya da beklentisinden daha yükseğine ulaştığını gördüğünde, iş tatmininin artacağı, kişinin işe yönelik güçlendirme reaksiyonun olumlu bir şekilde artacağı öngörülmüştür (Pelenk ve Diğ., 2019, s. 145). Yapılan bir araştırmada cinsiyetin, öz-kontrol düzeyinden bağımsız olduğu görülmüştür (Piquero ve Diğ., 2000, s. 921). Başka araştırmada, çevrimiçi sosyal ağların yaygınlığı göz önüne alındığında ve bu ağların en yoğun kullanıcıları arasında ergen ve genç yetişkinlerin olduğu görüldüğünde, bu çevrimiçi sosyal ağların bireylerin öz-kontrol yeteneklerini azaltmada yaygın bir etkiye sahip olduğu öngörülmüştür (Wilcox ve Stephen, 2012, s. 91). Araştırmalar, öz kontrol gücünde daha düşük olan bireylerin sonraki öz kontrol testlerinde daha kötü performans gösterdiğini bulmuştur, mevcut çalışmalar, bu etkinin motivasyonla hafifletilebileceğini düşündürdüğü görülmüştür (Muraven ve Slessareva, 2003, s. 894). Özellikle tükenme ve motivasyon birlikte öz-kontrolün performansını belirlediği görülmüştür, bu nedenle tükenmiş bireyler, yeterince motive olduklarında öz-kontrol kaynaklarının eksikliğini telafi edebildiği anlaşılmıştır (Muraven ve Slessareva, 2003, s. 894).

2. Yöntem

2.1.Araştırmanın Hipotezleri ve Modeli

Bu araştırma, çalışanların öz-kontrol algılarını ölçmek için amaçlanmıştır. Araştırmada öz-kontrol ölçeği 13 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde istatistiksel çalışmada A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13 olarak kodlanmıştır. Model oluşturulmadan önce, araştırmaya ait bu 13 maddenin her birisi birey davranışı olarak tanımlanmıştır ve öz-kontrolü etkileyen davranışlar olarak aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



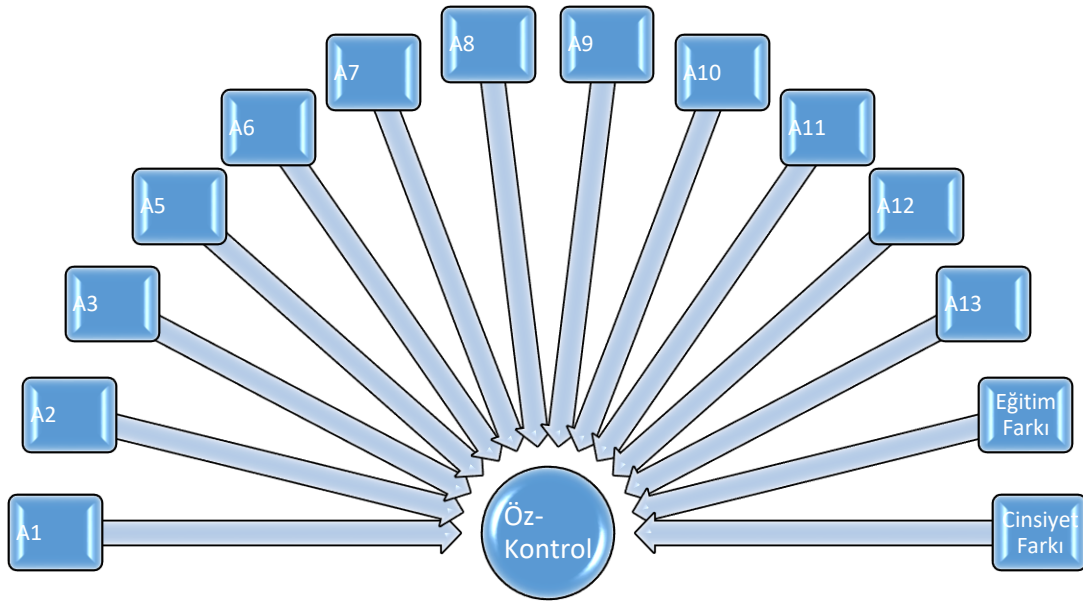
Şekil 1. Öz-kontrolü Etkileyen Bireysel Davranışlar

Şekil 1’de görüldüğü üzere, A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12 A13 maddelerinin herbirisi öz-kontrol ölçeğinin alt maddelerini göstermekte ve her bir madde bu çalışmada bireysel bir davranış olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, insanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koyabilirim olan A1 maddesi, A1 davranışı olarak ifade edilmiştir. Araştırmanın harf kodlaması Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1. Maddelerin Kodlanması

Harf Kodları	Maddeler
A1	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.
A2	Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.
A3	Tembel biriyim.
A4	Uygun olmayan şeyler söylerim.
A5	Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım.
A6	Benim için kötü olan şeyleri redderim.
A7	Daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim.
A8	İnsanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler.
A9	Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.
A10	Konsantrasyon sorunum var.
A11	Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.
A12	Bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.
A13	Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim.

Araştırmanın modelinde, öz-kontrol ölçeğinin altındaki bu bireysel davranış türlerinin öz-kontrol etkililerinin olup olmadığı bu çalışmada tartışıldığından, Şekil 2’de çizilmiştir. Eğitim farklılığı ve cinsiyet farklılığının öz-kontrol etkililerine ait maddelerde istatistiksel olarak anlamlılığına bakılmıştır.



Şekil 2. Araştırmanın Modeli

Şekil 2’de görüldüğü gibi öz-kontrolün altında bulunan her bir bireysel davranışın, öz-kontrol ile istatistiksel olarak anlamlılığı araştırmamıza konu olmuş ve araştırmanın hipotezleri olarak oluşturulmuştur. Her bir bireysel davranışın, cinsiyet ve eğitim düzeyi farklılaşması ile anlamlılık açısından da alt hipotezler oluşturulmuştur. Bu hipotezlerden H_1 , H_6 , H_7 , H_8 ve H_{11} öz-kontrolde öz-güveni tanımlamakta iken H_2 , H_3 , H_4 , H_5 , H_9 , H_{10} , H_{12} ve H_{13} ise öz-kontrolde dürtüsellliği anlatmaktadır.

Kötülüğe yönlendirilmeye karşı koyabilmek

H_{0_1} : İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesinde karşı koyabilmem öz-kontrol üzerine anlamlı etkisi yoktur.

H_1 : İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesinde karşı koyabilmem öz-kontrol üzerine anlamlı etkisi vardır.

H_{0_11} : Eğitim farklılığı, insanların beni kötülüğe yönlendirmesinde karşı koyabilmeye anlamlı etkisi yoktur.

H_{11} : Eğitim farklılığı, insanların beni kötülüğe yönlendirmesinde karşı koyabilmeye anlamlı etkisi vardır.

H_{0_12} : Cinsiyet farklılığı, insanların beni kötülüğe yönlendirmesinde karşı koyabilmeye anlamlı etkisi yoktur.

H_{12} : Cinsiyet farklılığı, insanların beni kötülüğe yönlendirmesinde karşı koyabilmeye anlamlı etkisi vardır.

Kötü alışkanlıkları terk etmekte zorlanmak

H_{0_2} : Kötü alışkanlıkları terk etmekte zorlanmanın öz-kontrol üzerine anlamlı etkisi yoktur.

H_2 : Kötü alışkanlıkları terk etmekte zorlanmanın öz-kontrol üzerine anlamlı etkisi vardır.

H_{0_21} : Eğitim farklılığı, kötü alışkanlıkları terk etmekte zorlanmada anlamlı etkisi yoktur.

H_{21} : Eğitim farklılığı, kötü alışkanlıkları terk etmekte zorlanmada anlamlı etkisi vardır.

H_{0_22} : Cinsiyet farklılığı, kötü alışkanlıkları terk etmekte zorlanmada anlamlı etkisi yoktur.

H_{22} : Cinsiyet farklılığı, kötü alışkanlıkları terk etmekte zorlanmada anlamlı etkisi vardır.

Tembel olmak

H_{0_3}: Tembel olmanın öz-kontrol üzerine anlamlı etkisi yoktur.

H₃: Tembel olmanın öz-kontrol üzerine anlamlı etkisi vardır.

H_{0_31}: Eğitim farklılığı, tembel olma üzerinde anlamlı etkisi yoktur.

H₃₁: Eğitim farklılığı, tembel olma üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H_{0_32}: Cinsiyet farklılığı, tembel olma üzerinde anlamlı etkisi yoktur.

H₃₂: Cinsiyet farklılığı, tembel olma üzerinde anlamlı etkisi vardır.

Uygun olmayan şeyleri söylemek

H_{0_4}: Uygun olmayan şeyler söylemenin öz kontrol üzerine anlamlı etkisi yoktur.

H₄: Uygun olmayan şeyler söylemenin öz kontrol üzerine anlamlı etkisi vardır.

H_{0_41}: Eğitim farklılığı, uygun olmayan şeyler söylemede anlamlı etkisi yoktur.

H₄₁: Eğitim farklılığı, uygun olmayan şeyler söylemede anlamlı etkisi vardır.

H_{0_42}: Cinsiyet farklılığı, uygun olmayan şeyler söylemede anlamlı etkisi yoktur.

H₄₂: Cinsiyet farklılığı, uygun olmayan şeyler söylemede anlamlı etkisi vardır.

Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan şeyleri yapmak

H_{0_5}: Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan şeyleri yapmamın öz-kontrol üzerinde anlamlı etkisi yoktur.

H₅: Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan şeyleri yapmamın öz-kontrol üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H_{0_51}: Eğitim farklılığı, eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan şeyleri yapmada anlamlı etkisi yoktur.

H₅₁: Eğitim farklılığı, eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan şeyleri yapmada anlamlı etkisi vardır.

H_{0_52}: Cinsiyet farklılığı, eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan şeyleri yapmada anlamlı etkisi yoktur.

H₅₂: Cinsiyet farklılığı, eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan şeyleri yapmada anlamlı etkisi vardır.

Benim için kötü olan şeyleri reddetmek

H_{0_6}: Benim için kötü şeyleri reddetmenin öz-kontrol üzerinde anlamlı etkisi yoktur.

H₆: Benim için kötü şeyleri reddetmenin öz-kontrol üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H_{0_61}: Eğitim farklılığı, benim için kötü şeyleri reddetmede anlamlı etkisi yoktur.

H₆₁: Eğitim farklılığı, benim için kötü şeyleri reddetmede anlamlı etkisi vardır.

H_{0_62}: Cinsiyet farklılığı, benim için kötü şeyleri reddetmede anlamlı etkisi yoktur.

H₆₂: Cinsiyet farklılığı, benim için kötü şeyleri reddetmede anlamlı etkisi vardır.

Daha fazla öz-disipline sahip olmak

H_{0_7}: Daha fazla öz-disipline sahip olmanın öz-kontrolle anlamlı etkisi yoktur.

H₇: Daha fazla öz-disipline sahip olmanın öz-kontrolle anlamlı etkisi vardır.

H_{0_71}: Eğitim farklılığı, daha fazla öz-disipline sahip olmaya anlamlı etkisi yoktur.

H₇₁: Eğitim farklılığı, daha fazla öz-disipline sahip olmaya anlamlı etkisi vardır.

H_{0_72}: Cinsiyet farklılığı, daha fazla öz-disipline sahip olmaya anlamlı etkisi yoktur.

H₇₂: Cinsiyet farklılığı, daha fazla öz-disipline sahip olmaya anlamlı etkisi vardır.

İnsanların benim için güçlü bir öz-disipline sahip olduğunu belirtmesi

H_{0_8}: İnsanların benim için güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu belirtmesinin öz-kontrole anlamlı etkisi yoktur.

H₈: İnsanların benim için güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu belirtmesinin öz-kontrole anlamlı etkisi vardır.

H_{0_81}: Eğitim farklılığı, insanların benim için güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu belirtmesine anlamlı etkisi yoktur.

H₈₁: Eğitim farklılığı, insanların benim için güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu belirtmesine anlamlı etkisi vardır.

H_{0_82}: Cinsiyet farklılığı, insanların benim için güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu belirtmesine anlamlı etkisi yoktur.

H₈₂: Cinsiyet farklılığı, insanların benim için güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu belirtmesine anlamlı etkisi vardır.

Eğlenceli şeyleri yaptığımda beni işten alıkoyması

H_{0_9}: Eğlenceli şeyleri yaptığımda beni işten alıkoyduğunun öz-kontrole anlamlı etkisi yoktur.

H₉: Eğlenceli şeyleri yaptığımda beni işten alıkoyduğunun öz-kontrole anlamlı etkisi vardır.

H_{0_91}: Eğitim farklılığı, eğlenceli şeyleri yaptığımda beni işten alıkoyduğuna anlamlı etkisi yoktur.

H₉₁: Eğitim farklılığı, eğlenceli şeyleri yaptığımda beni işten alıkoyduğuna anlamlı etkisi vardır.

H_{0_92}: Cinsiyet farklılığı, eğlenceli şeyleri yaptığımda beni işten alıkoyduğuna anlamlı etkisi yoktur.

H₉₂: Cinsiyet farklılığı, eğlenceli şeyleri yaptığımda beni işten alıkoyduğuna anlamlı etkisi vardır.

Konsantrasyon sorunu

H_{0_10}: Konsantrasyon sorunun öz-kontrole anlamlı etkisi yoktur.

H₁₀: Konsantrasyon sorunun öz-kontrole anlamlı etkisi vardır.

H_{0_101}: Eğitim farklılığı, konsantrasyon sorununa anlamlı etkisi yoktur.

H₁₀₁: Eğitim farklılığı, konsantrasyon sorununa anlamlı etkisi vardır.

H_{0_102}: Cinsiyet farklılığı, konsantrasyon sorununa anlamlı etkisi yoktur.

H₁₀₂: Cinsiyet farklılığı, konsantrasyon sorununa anlamlı etkisi vardır.

Uzun vadeli amaçlara ulaşmak için verimli biçimde çalışmak

H_{0_11}: Uzun vadeli amaçlara ulaşmak için verimli biçimde çalışmanın öz-kontrole anlamlı etkisi yoktur.

H₁₁: Uzun vadeli amaçlara ulaşmak için verimli biçimde çalışmanın öz-kontrole anlamlı etkisi vardır.

H_{0_111}: Eğitim farklılığı, uzun vadeli amaçlara ulaşmak için verimli biçimde çalışmaya anlamlı etkisi yoktur.

H₁₁₁: Eğitim farklılığı, uzun vadeli amaçlara ulaşmak için verimli biçimde çalışmaya anlamlı etkisi vardır.

H_{0_112}: Cinsiyet farklılığı, uzun vadeli amaçlara ulaşmak için verimli biçimde çalışmaya anlamlı etkisi yoktur.

H₁₁₂: Cinsiyet farklılığı, uzun vadeli amaçlara ulaşmak için verimli biçimde çalışmaya anlamlı etkisi vardır.

Bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamamak

H_{0_12}: Bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamamanın öz-kontrole anlamlı etkisi yoktur.

H₁₂: Bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamamanın öz-kontrole anlamlı etkisi vardır.

H_{0_121}: Eğitim farklılığı, bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamamaya anlamlı etkisi yoktur.

H₁₂₁: Eğitim farklılığı, bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamamaya anlamlı etkisi vardır.

H_{0_122}: Cinsiyet farklılığı, bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamamaya anlamlı etkisi yoktur.

H₁₂₂: Cinsiyet farklılığı, bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamamaya anlamlı etkisi vardır.

Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket etmek

H_{0_13}: Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket etmenin öz-kontrol üzerine anlamlı etkisi yoktur.

H₁₃: Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket etmenin öz-kontrol üzerine anlamlı etkisi vardır.

H_{0_131}: Eğitim farklılığı, sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket etmeye anlamlı etkisi yoktur.

H₁₃₁: Eğitim farklılığı, sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket etmeye anlamlı etkisi vardır.

H_{0_132}: Cinsiyet farklılığı, sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket etmeye anlamlı etkisi yoktur.

H₁₃₂: Cinsiyet farklılığı, sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket etmeye anlamlı etkisi vardır.

2.2.Araştırmanın Sınırlılıkları ve Evreni

Çalışma, öz-kontrol ölçeğindeki sorular ile kısıtlı olması, temel sınırlılığı belirtmektedir. Bununla birlikte araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmanın yapıldığı zamandaki uygulamalara ilişkin algılar ile sınırlanmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular araştırmanın yapıldığı kişiler ile sınırlıdır.

Araştırmanın evrenini, 2019 yılı aralık ayının 5. ve 10. günleri arasında, Karabük ilinde yaşayan, farklı yerlerde çalıştıklarını belirten 409 kişi oluşturmaktadır. Araştırma için gerekli örneklem büyüklüğünü tespit edebilmek için Gürbüz ve Şahin (2014, s. 125)'nin Barlett, Körtlik ve Higgins (2011, s. 46)'den aktardığı "Nicel Değişkenli Araştırmalar İçin Örneklem Hesaplama Formülü" kullanılmıştır. Karabük ili nüfusu, il merkezi ve ilçeler toplamı ele alınarak TUİK verilerine¹ göre

¹ Yıllara Göre İl Nüfusu, Kaynak: <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=95&locale=tr>

2019 yılı için 248,458 olarak verilmiştir. 2019 yılı için Karabük'te, Sosyal Güvenlik İl Müdürlüğü verilerine göre 63 bin 481 aktif çalışan belirtilmiştir (Karabük Manşet, 2020) Araştırmanın örneklem büyüklüğü %95 güven düzeyinde (N=409), gerekli örneklem büyüklüğünü (N=384) karşıladığı görülmüştür. Anketler, 485 denek tarafından yanıtlanmış ancak bilgi eksiklikleri nedeniyle 409 anket analize dâhil edilmiştir. Araştırmada anket ulaştırılan kişilerden çalışmayan, 18 yaş altı ya da çalışan ancak ilgili maddeleri eksik dolduranlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışanların özellikle anketi doldurulması ile örgütsel açıdan daha gerçekçi sonuçlara ulaşılabileceği değerlendirilmiştir. Deneklere, kolayda örnekleme tekniği kullanılarak ulaşılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada demografik bilgilerden yararlanmak için bir demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Katılımcıların öz-kontrol düzeylerini ölçmek için Nebioğlu ve arkadaşları tarafından 2012 yılında oluşturulan Kısa Öz-Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan kısa öz-kontrol ölçeğinde yer alan maddeler, Nebioğlu ve arkadaşları tarafından yapılan kısa öz-kontrolün geçerlik ve güvenirlik analizi çalışmasındaki kısa-öz kontrol ölçeği maddelerinden oluşmaktadır. Nebioğlu ve arkadaşlarının öz-kontrol geçerlik ve güvenirlik analizi araştırmasına göre ölçeğin toplam Cronbach Alpha değeri 0,83 olarak bulunmuştur. Yaptıkları çalışmada olumlu ifadeler içeren öz-güvene dair maddeleri için Cronbach Alpha değeri 0,81 iken ters kodlanan dürtüsellik ifade eden maddeler için ise 0,87 olarak bulunmuştur.

Ekşi ve arkadaşlarının ifadesi ile (2019, s. 725); “Bireylerin öz kontrol düzeylerini incelemek amacıyla geliştirilen ölçeğin, ülkemize uyarlanıp geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılmasını Nebioğlu ve arkadaşları (2012) üstlenmiştir ve çalışmada kullanılan Kısa Öz- Kontrol Ölçeği tamamen aykırı, oldukça aykırı, kararsızım, oldukça uygun ve tamamen uygun seçenekleriyle 5’li Likert tipinde hazırlanmış toplam 13 maddeden oluşmaktadır”. Kısa-kontrol ölçeğinde, “insanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım”, “kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım”, “tembel biriyim”, “uygun olmayan şeyler söylerim”, “eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım”, “benim için kötü olan şeyleri redderim”, “daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim”, “insanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler”, “zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar”, “konsantrasyon sorunun var”, “uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim”, “bazen yanlış olduğumu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam”, “sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim” ifadeleri katılımcılara sorulmuştur. Ölçekte 8 adet negatif, 5 adet pozitif madde bulunduğu görülmüştür. Negatif maddelere ilişkin puanlama ters yönlü olarak kodlanmıştır. Böylelikle, çıkan analiz sonuçlarında katılımcıların pozitif ya da negatif ifadeli sorulara yönelik algılarının doğru bir şekilde ortaya konulması amaçlanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics Version paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenlere ait tek-örneklem (one-sample) t testi, bağımsız örneklem (independent samples) t testi ve ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) analizleri için SPSS programı kullanılmıştır. Başta elde edilen 485 kişiden toplanan verilerin değerlendirilmesi neticesinde eksik ya da hatalı veriler elenmiş ve kalan 409 veri seti üzerinden araştırma sonuçlandırılmıştır.

2.5. Bulgular

A. Frekanslar

Katılımcılar, %27’si kadın (N=109) ve %73’ü erkektir (N=300). Katılımcıların; %45’i 18-40 yaş aralığında (N=184); %55’i 41 yaş ve üzerini oluşturmaktadır (N=225). Eğitim düzeyi olarak, lise veya altı olarak %42 (N=173), üniversite ve üstü %58 (N=236) olarak oluşmuştur. Frekans istatistik bilgileri Tablo 2’te görülmektedir.

Tablo 2. Frekanslar

		Frequency	Percent
Eğitimi	Lise veya altı	173	42,3
	Lisans ya da Üstü	236	57,7
Cinsiyet	K	109	26,7
	E	300	73,3
Deneyim Yıl	1-10 yıl	158	38,6
	11-20 yıl	251	61,4
Yaş	18-40 yaş	184	45,0
	41 yaş ve üzeri	225	55,0
Geliri	Asgari Ücret	123	30,1
	Asgari Ücretin Üstünde	286	69,9
	Total	409	100,0

B. Güvenilirlik

Akbulut (2010), Bayram (2009), Büyüköztürk (2007), Field (2018), Morgan ve diğerleri (2004), Pallant (2016) ve Tavşancıl (2014)'a göre güvenilirlik katsayısı 0 ile 1 arasında bir değer almaktadır (Bursal, 2019, s. 225). Her araştırmanın veri toplama süreçlerinde araştırmanın kendisine has dinamikleri olduğundan, benzer konu bir araştırmada daha önce güvenilirliği yüksek sonuçlar vermiş olsa bile, yapılan farklı bir araştırmada verilerin güvenilirlik şartlarına yine bakılmalıdır ve güvenilirlik gerçekte ölçme aracını değil, ölçme aracından elde edilen verilerin özelliği olarak tanımlanmıştır (Bursal, 2019, s. 225). Güvenilirliğin hesaplanabilmesi için, uygulanan yöntemlerden birisi Alfa modelidir ve Cronbach Alpha Coefficient değeri hesaplanmaktadır (Lorcu, 2015: 207). Cronbach Alpha değeri $0 \leq \alpha \leq 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir, $0,40 \leq \alpha \leq 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür, $0,60 \leq \alpha \leq 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir, $0,80 \leq \alpha \leq 1$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir olarak tanımlanmıştır (Lorcu, 2015, s. 208). Araştırmanın güvenilirliği aşağıdaki Tablo 4'te görülmektedir.

Tablo 3. Durum Özeti

		N	%
Olay	Geçerli	409	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	409	100,0

Tablo 4. Güvenilirlik

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
,700	13

Araştırmanın güvenilirlik analizinden elde edilen bulguya göre Cronbach Alpha değeri 0,70 olarak ölçülmüş, bu değer $0,60 \leq \alpha \leq 0,80$ aralığında bulunduğundan ölçeğin güvenilir olduğu ortaya çıkmıştır.

C. Tek Örneklem T Testi (One Sample T Test)

Araştırmada sırasıyla tek örneklem t testi, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Araştırmada tek örneklem t testine göre elde edilen sonuç Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Tek Örneklem T Testi

Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
A1	54,133	408	,000	3,30807	3,1879	3,4282
A2	54,168	408	,000	3,52812	3,4001	3,6562
A3	41,358	408	,000	2,94621	2,8062	3,0862
A4	49,088	408	,000	2,77506	2,6639	2,8862
A5	72,619	408	,000	3,95599	3,8489	4,0631
A6	66,659	408	,000	3,36186	3,2627	3,4610
A7	65,810	408	,000	3,81663	3,7026	3,9306
A8	64,288	408	,000	3,11736	3,0220	3,2127
A9	72,186	408	,000	3,32029	3,2299	3,4107
A10	52,021	408	,000	2,83619	2,7290	2,9434
A11	56,485	408	,000	3,08313	2,9758	3,1904
A12	60,295	408	,000	3,10758	3,0063	3,2089
A13	51,577	408	,000	3,03178	2,9162	3,1473

A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12 ve A13 maddeleri için $p \leq 0,05$ olduğundan, katılımcıların verdiği yanıtlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu maddelerin her birisi bireyin öz-kontrolüne etki etmektedir. Buna göre oluşturulan hipotezlerin sonuçları aşağıdaki gibi sonuçlanmıştır.

Tablo 6. Hipotezler Sonucu

Maddeler	H ₀ Hipotezleri	H ₀ Hip. Sonuçları	H Hipotezleri	H Hip. Sonuçları
A1	H ₀	Ret	H ₁	Kabul
A2	H ₀	Ret	H ₂	Kabul
A3	H ₀	Ret	H ₃	Kabul
A4	H ₀	Ret	H ₄	Kabul
A5	H ₀	Ret	H ₅	Kabul
A6	H ₀	Ret	H ₆	Kabul
A7	H ₀	Ret	H ₇	Kabul
A8	H ₀	Ret	H ₈	Kabul
A9	H ₀	Ret	H ₉	Kabul
A10	H ₀	Ret	H ₁₀	Kabul
A11	H ₀	Ret	H ₁₁	Kabul
A12	H ₀	Ret	H ₁₂	Kabul
A13	H ₀	Ret	H ₁₃	Kabul

D.Bağımsız Örneklem T Testleri

Bağımsız örneklem t testine göre bağımsız değişken cinsiyet ve bağımlı değişken maddeler arasındaki tablo aşağıdaki gibi oluşmuştur.

Tablo 7. Bağımsız Örneklem T Testi (Cinsiyet)

	t-test for Equality of Means						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
A1	1,397	407	,163	,19287	,13806	- ,07852	,46427
	1,412	195,658	,159	,19287	,13655	- ,07643	,46218
A2	- 1,237	407	,217	-,18217	,14722	- ,47158	,10724
	- 1,219	186,365	,224	-,18217	,14943	- ,47697	,11262

A3	- 1,958	407	,050	-,31440	,16056	- ,63004	,00124
	- 1,954	190,792	,052	-,31440	,16093	- ,63182	,00302
A4	-,438	407	,662	-,05606	,12799	- ,30766	,19555
	-,421	178,641	,674	-,05606	,13303	- ,31857	,20646
A5	- 2,889	407	,004	-,35275	,12212	- ,59281	- ,11269
	- 2,694	169,552	,008	-,35275	,13094	- ,61123	- ,09428
A6	-,048	407	,961	-,00554	,11421	- ,23005	,21898
	-,048	191,175	,961	-,00554	,11434	- ,23107	,22000
A7	,666	407	,506	,08740	,13126	- ,17063	,34543
	,677	197,550	,499	,08740	,12919	- ,16736	,34216
A8	-,318	407	,751	-,03492	,10980	- ,25076	,18091
	-,315	188,377	,753	-,03492	,11080	- ,25348	,18364
A9	1,214	407	,226	,12618	,10397	- ,07821	,33057
	1,209	190,284	,228	,12618	,10435	- ,07966	,33202
A10	-,015	407	,988	-,00180	,12346	- ,24451	,24090
	-,015	199,626	,988	-,00180	,12087	- ,24015	,23654
A11	1,007	407	,315	,12431	,12345	- ,11837	,36700
	1,007	191,524	,315	,12431	,12348	- ,11924	,36787
A12	,780	407	,436	,09098	,11663	- ,13829	,32024
	,780	191,366	,437	,09098	,11670	- ,13921	,32117
A13	2,129	407	,034	,28187	,13238	,02163	,54210
	2,051	179,004	,042	,28187	,13743	,01067	,55306

Tablo 7’de görüldüğü üzere A3, A5 ve A13 maddeleri $p \leq 0,05$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark vardır. Diğer tüm maddeler $p \leq 0,05$ olmadığından anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Bağımsız örneklem t testine göre bağımsız değişken eğitim ve bağımlı değişken maddeler arasındaki tablo aşağıdaki gibi oluşmuştur.

Tablo 8. Bağımsız Örneklem T Testi (Eğitim)

	t-test for Equality of Means						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
A1	-,509	407	,611	-,06307	,12381	-,30646	,18032
	-,513	379,367	,608	-,06307	,12299	-,30490	,17876
A2	2,186	407	,029	,28686	,13123	,02888	,54484
	2,232	394,631	,026	,28686	,12854	,03415	,53957
A3	,021	407	,983	,00306	,14437	-,28074	,28687
	,021	363,198	,983	,00306	,14516	-,28240	,28852
A4	-,532	407	,595	-,06096	,11453	-,28611	,16418
	-,529	360,804	,597	-,06096	,11535	-,28780	,16588
A5	2,155	407	,032	,23655	,10978	,02075	,45236
	2,164	376,242	,031	,23655	,10932	,02159	,45151
A6	,137	407	,891	,01401	,10221	-,18691	,21493
	,137	373,800	,891	,01401	,10198	-,18651	,21453
A7	-1,562	407	,119	-,18309	,11718	-,41344	,04727
	-1,540	350,015	,124	-,18309	,11888	-,41690	,05073
A8	-,133	407	,894	-,01305	,09827	-,20624	,18013
	-,132	365,110	,895	-,01305	,09867	-,20710	,18099
A9	1,140	407	,255	,10608	,09307	-,07688	,28904

	1,132	360,644	,259	,10608	,09374	- ,07828	,29043
A10	,212	407	,832	,02344	,11049	- ,19376	,24064
	,211	361,478	,833	,02344	,11122	- ,19529	,24217
A11	1,784	407	,075	,19653	,11019	- ,02008	,41315
	1,794	378,472	,074	,19653	,10954	- ,01886	,41192
A12	-,346	407	,729	-,03618	,10444	- ,24148	,16913
	-,353	394,028	,724	-,03618	,10236	- ,23742	,16506
A13	,210	407	,834	,02506	,11912	- ,20912	,25923
	,212	380,742	,832	,02506	,11820	- ,20736	,25747

Tablo 8’de görüldüğü üzere A2 ve A5 maddeleri $p \leq 0,05$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark vardır. Diğer tüm maddeler $p \leq 0,05$ olmadığından anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

E. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bu tablo, hem gruplar arasında, hemde gruplar içinde kareler toplamını, serbestlik derecesini vermekte olup ilgilenilen temel nokta Sig. olan p değeridir ve Sig. değeri .05’ten küçük ya da ona eşit ise, bağımsız değişkenler için bağımlı değişkeniniz üzerinden elde edilmiş olan ortalama puanlarda anlamlı bir fark var manasına geldiği belirtilmiştir (Pallant, 2017, s. 281).

Tek yönlü varyans analizine göre bağımsız değişken eğitim ve bağımlı değişken maddeler arasındaki tablo aşağıdaki gibi oluşmuştur.

Tablo 9. ANOVA (Eğitim)

Maddeler	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
A1	,397	1	,397	,259	,611
	622,786	407	1,530		
	623,183	408			
A2	8,214	1	8,214	4,778	,029
	699,712	407	1,719		
	707,927	408			
A3	,001	1	,001	,000	,983
	846,816	407	2,081		
	846,817	408			

A4	,371	1	,371	,283	,595
	532,935	407	1,309		
	533,306	408			
A5	5,586	1	5,586	4,643	,032
	489,622	407	1,203		
	495,208	408			
A6	,020	1	,020	,019	,891
	424,425	407	1,043		
	424,445	408			
A7	3,346	1	3,346	2,441	,119
	557,901	407	1,371		
	561,247	408			
A8	,017	1	,017	,018	,894
	392,350	407	,964		
	392,367	408			
A9	1,123	1	1,123	1,299	,255
	351,918	407	,865		
	353,042	408			
A10	,055	1	,055	,045	,832
	495,970	407	1,219		
	496,024	408			
A11	3,856	1	3,856	3,181	,075
	493,318	407	1,212		
	497,174	408			
A12	,131	1	,131	,120	,729
	443,136	407	1,089		
	443,267	408			
A13	,063	1	,063	,044	,834
	576,524	407	1,417		
	576,587	408			

Tablo 9'a göre, tek yönlü ANOVA testinde hesaplanan anlamlılık değerlerine bakıldığında, eğitim farklılığın A1, A3, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12 ve A13 maddeleri arasında $p \leq 0,05$ olmadığından anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür. Katılımcıların eğitim lise ya da altı veya üniversite ya da üstü olmasının ilgili bu maddelere bir etkisi olmadığı görülmüştür. A2 ve A5 maddeleri $p \leq 0,05$ olduğundan ilgili maddelerin H_0 hipotezleri rededilmiş, buna göre eğitim farklılıkları ile ilgili soruya verilen yanıtlar arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre aşağıdaki hipotez tablosu sonuçlanmıştır.

Tablo 10. ANOVA (Eğitim) Hipotez Sonuçları

Maddeler	H ₀ Hipotezleri	H ₀ Hip. Sonuçları	H Hipotezleri	H Hip. Sonuçları
A1	H _{0_11}	Kabul	H ₁₁	Ret
A2	H _{0_21}	Ret	H ₂₁	Kabul
A3	H _{0_31}	Kabul	H ₃₁	Ret
A4	H _{0_41}	Kabul	H ₄₁	Ret
A5	H _{0_51}	Ret	H ₅₁	Kabul
A6	H _{0_61}	Kabul	H ₆₁	Ret
A7	H _{0_71}	Kabul	H ₇₁	Ret
A8	H _{0_81}	Kabul	H ₈₁	Ret
A9	H _{0_91}	Kabul	H ₉₁	Ret
A10	H _{0_101}	Kabul	H ₁₀₁	Ret
A11	H _{0_111}	Kabul	H ₁₁₁	Ret
A12	H _{0_121}	Kabul	H ₁₂₁	Ret
A13	H _{0_131}	Kabul	H ₁₃₁	Ret

Tablo 10'a göre A1, A3, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12 ve A13 maddeleri $p \leq 0,05$ olmadığından istatistiksel olarak anlamlı değildir. A2 ve A5 maddeleri $p \leq 0,05$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tek yönlü varyans analizine göre bağımsız değişken cinsiyet ve bağımlı değişken maddeler arasındaki tablo aşağıdaki gibi oluşmuştur.

Tablo 11. ANOVA (Cinsiyet)

Maddeler	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
A1	2,974	1	2,974	1,952	,163
	620,209	407	1,524		
	623,183	408			
A2	2,653	1	2,653	1,531	,217
	705,273	407	1,733		
	707,927	408			
A3	7,903	1	7,903	3,834	,050
	838,913	407	2,061		
	846,817	408			
A4	,251	1	,251	,192	,662
	533,054	407	1,310		
	533,306	408			
A5	9,949	1	9,949	8,344	,004

	485,259	407	1,192		
	495,208	408			
A6	,002	1	,002	,002	,961
	424,443	407	1,043		
	424,445	408			
A7	,611	1	,611	,443	,506
	560,636	407	1,377		
	561,247	408			
A8	,098	1	,098	,101	,751
	392,269	407	,964		
	392,367	408			
A9	1,273	1	1,273	1,473	,226
	351,769	407	,864		
	353,042	408			
A10	,000	1	,000	,000	,988
	496,024	407	1,219		
	496,024	408			
A11	1,236	1	1,236	1,014	,315
	495,938	407	1,219		
	497,174	408			
A12	,662	1	,662	,609	,436
	442,605	407	1,087		
	443,267	408			
A13	6,352	1	6,352	4,534	,034
	570,235	407	1,401		
	576,587	408			

Tablo 11'e göre, tek yönlü ANOVA testinde hesaplanan anlamlılık değerlerine bakıldığında, cinsiyet farklılığının A1, A2, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11 ve A12 maddeleri arasında $p \leq 0,05$ olmadığından anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür. Katılımcıların kadın ya da erkek farklı cinsiyet olmasının ilgili bu maddelere bir etkisi olmadığı görülmüştür. A3, A5 ve A13 maddeleri $p \leq 0,05$ olduğundan ilgili maddelerin H_0 hipotezleri rededilmiş, buna göre cinsiyet farklılıkları ile ilgili soruya verilen yanıtlar arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre aşağıdaki hipotez tablosu sonuçlanmıştır.

Tablo 12. ANOVA (Cinsiyet) Hipotez Sonuçları

Maddeler	H ₀ Hipotezleri	H ₀ Hip. Sonuçları	H Hipotezleri	H Hip. Sonuçları
A1	H _{0_12}	Kabul	H ₁₂	Ret
A2	H _{0_22}	Kabul	H ₂₂	Ret
A3	H _{0_32}	Ret	H ₃₂	Kabul
A4	H _{0_42}	Kabul	H ₄₂	Ret
A5	H _{0_52}	Ret	H ₅₂	Kabul
A6	H _{0_62}	Kabul	H ₆₂	Ret
A7	H _{0_72}	Kabul	H ₇₂	Ret
A8	H _{0_82}	Kabul	H ₈₂	Ret
A9	H _{0_92}	Kabul	H ₉₂	Ret
A10	H _{0_102}	Kabul	H ₁₀₂	Ret
A11	H _{0_112}	Kabul	H ₁₁₂	Ret
A12	H _{0_122}	Kabul	H ₁₂₂	Ret
A13	H _{0_132}	Ret	H ₁₃₂	Kabul

Tablo 12’ye göre A1, A2, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12 maddeleri $p \leq 0,05$ olmadığından istatistiksel olarak anlamlı değildir. A3, A5 ve A13 maddeleri $p \leq 0,05$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tartışma ve Sonuç

Çalışanların bulunduğu örnekleme, katılımcıların öz-kontrol algılarını ölçmeyi amaçlayan bu çalışmada, oluşturulan hipotezlere göre elde edilen bulgular neticesinde çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır.

Çalışmada oluşturulan hipotezlere göre elde edilen bulgulardan birisinde, “kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım” maddesi ile bireylerin eğitim düzeyi farklılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bireylerin eğitim durumlarının farklılıkları, kötü alışkanlıkları terk etmekte etkisi olduğu görülmüştür. Çalışmada, “eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım” maddesi ile de bireylerin eğitim farklılığı arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Bireylerin eğitim düzeyi durumlarının farklılıkları, eğlenceli olması durumunda kendisi için kötü şeyleri yapması davranışında farklılık göstermiştir. Tangney ve arkadaşlarının (2004) yaptıkları bir araştırmaya göre, akademik başarıları yüksek olan bireylerin öz-kontrol seviyelerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Kuzucu ve Diğ., 2015, s. 49). Baumeister (2002)’in yaptığı bir araştırmaya göre öz-kontrol seviyesi yüksek olan bireylerin kendisini kabul ve saygı düzeyini yüksek olduğu, Finkel ve Campbell (2001)’e göre ise insan ilişkilerinde çok güçlü ve etkili oldukları belirtilmiştir (Kuzucu ve Diğ., 2015, s. 49). Buradan çıkan sonuca göre, eğitim düzeyi bireyin öz-kontrolünü etkilemekte ve kişinin kötü alışkanlıklarını da terk etmesinde rol oynamaktadır.

Çalışmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyet farklılığının, “tembel biriyim”, “eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan şeyleri yaparım” ve “sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim” dürtüsellik davranışları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, bireyin kadın ya da erkek olması, bu davranış türlerinde birbirlerinden farklılaşmaktadır.

Sonuç olarak, psikoloji, tıpta psikiyatri ve hukukta suç bilimlerinin daha çok konusu olarak literatürde çalışılmış olan öz-kontrol, örgütsel davranış alanında da titizlikle çalışılması gereken konular arasında çoktan yerini almıştır. Öz-kontrolün daha iyi açıklanabilmesi için; umut, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlilikten oluşan psikolojik sermayenin (Yetgin, 2017: 120) öz-kontrole etkilerinin kamu ve özel kuruluş çalışanları arasında karşılaştırmalı bir analizi önerilmektedir.

Kaynakça

- AMERIKS, J., CAPLIN, A., LEAHY, J., TYLER, T. (2007), Measuring Self-Control Problems, *The American Economic Review*, 97(3), 966-978.
- ANTONACCIO, O., TITLE, C. R. (2008), Morality, Self-Control, And Crime, *Criminology*, 46 (2), 479-510.
- ATUNIŞIK, R., COŞKUN, R., BAYRAKTAROĞLU, S., YILDIRIM, E. (2012), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*, Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- BURSAL, M. (2019), *SPSS ile Temel Veri Analizleri*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- DUCKWORTH, A. L. (2011), The Significance of Self-Control, *PNAS*, 108 (7), 2639–2640.
- EKŞİ, H., TURGUT, T., SEVİM, E. (2019), Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü, *ADDICTA: The Turkish Journal On Addictions*, 6(3), 717–745.
- EVANS, T. D., CULLEN, F. T., BURTON, V. S., DUNAWAY, R. G., BENSON, M. L. (1997), The Social Consequences Of Self-Control: Testing The General Theory Of Crime, *Criminology*, 35 (3), 475-504.
- HAY, C. (2001), Parenting, Self-Control And Delinquency: A Test Of Self-Control Theory, *Criminology*, 39 (3), 707-736.
- HAY, C., FORREST, W. (2006), The Development Of Self-Control: Examining Self-Control Theory's Stability Thesis, *Criminology*, 44 (4), 739-774.
- HOCH, S. J., LOEWENSTEIN, G. F. (1991). Time-Inconsistent Preferences and Consumer Self-Control, *Journal of Sonsumer Research*, Vol 17, 492-507.
- LORCU, F. (2015). *Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- KARABÜK MANŞET. (2020), 19 Şubat 2020 tarihinde www.karabukmanset.com adresinden alındı.
- KUZUCU, Y., TUNCER, İ., AKSU, Ş. (2015), İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz-Kontrol İlişkisinde Sürekli Öfkenin Aracılık Rolü, *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56.
- MOFFITT, T.E., ARSENEAULT, L., BELSKY, D., DICKSON, N., HANCOX, R. J., HARRINGTON, H., HOUTS, R., POULTON, R., ROBERTS, B. W., ROSS, S., SEARS, M. R., THOMSON, W. M., CASPI, A. (2011), A Gradient Of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, And Public Safety, *PNAS*, 108 (7), 2693–2698.
- MUAMMAR, O. M. (2015), Zekâ ve Öz-Kontrol 'un Üstün Zekâlı ve Normal Öğrencilerin Akademik Performansları ile Olan İlişkisi, *Turkish Journal of Giftedness and Education*, 5(1), 67-81.
- MURAVEN, M., BAUMEISTER, R. F., TICE, D. M. (1999), Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strength Through Repeated Exercise, *The Journal of Social Psychology*, 139 (4), 446-457. (Published online: 03 Apr 2010).
- MURAVEN, M., SLESSAREVA, E. (2003), Mechanisms of Self-Control Failure: Motivation and Limited Resources, *PubMed*, 29 (7), 894-906.

- NEBİOĞLU, M., KONUK, N., AKBABA, S., YÜKSEL, E. (2012). The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale, *Bullet in of Clinical Psychopharmacology*, 22(4): 340-51.
- NOYEZ L., JANSSEN D. P. B., VAN DRUTEN J. A. M., SKOTNICKI S. H., LACQUET L. K. (1998), Coronary Bypass Surgery: What is Changing? Analysis Of 3834 Patients Undergoing Primary Isolated Myocardial Revascularization, *European Journal of Cardiothoracic Surgery*, 13, 365–369.
- PALLANT, J. (2017), *SPSS Kullanma Kılavuzu* (Çev. Balcı, S., Ahi, B.), Ankara: Anı Yayıncılık.
- ROSENBAUM M.A. (1980), A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings, *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121.
- RACHLIN, H. (1974), Self-Control, *Cambridge Center for Behavioral Studies (CCBS)*, 2(1), 94-107 (Published online in 2020).
- SCHMEICHEL, B. J., ZELL A. (2007), Trait Self-Control Predicts Performance on Behavioral Tests of Self-Control, *Journal of Personality*, 75:4, 743-756.
- ÖZDEMİR Y., SAĞKAL A. S., KORUKLU, N., ÖZDEMİR, M., ÇEVİK, D. (2019), Ebeveynlere ve Öğretmenlere Uygulanan Mizaç Temelli Müdahale Programının 5-9 Yaş Grubu Çocukların Sosyal/Duygusal ve Öz Kontrol Davranışları Üzerindeki Etki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9 (52), 69-107.
- PELENK, S.E., ACARAY, A. (2019), Öz Kontrol ve Rol Çatışmasının Duygusal İş Güvencesizliğine Etkisi”. 2.Uluslararası Bankacılık Kongresi, 19-20 Nisan 2019 /Çorum, 144-151.
- PIQUERO, A. R., MACINTOSH, R., HICKMAN, M. (2000), Does Self-Control Affect Survey Response? Applying Exploratory, Confirmatory, And Item Response Theory Analysis To Grasmick Et Al.’S Self-Control Scale, *Criminology*, 38 (3), 897-930.
- SARI, S. V., KABADAYI, F., ŞAHİN, M. (2017), Mesleki Sonuç Beklentisinin Açıklanması: Öz-Aşkınlık, Öz-Bilinç ve Öz-Kontrol / Öz-Yönetim, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (48), 145-159.
- WILCOX, K., STEPHEN, A. T. (2012), Are Close Friends the Enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control, *Journal of Consumer Research*, Vol. 40, 90-103.
- YETGİN, M. A. (2017), Çalışanların Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Psikolojik Sermaye Algıları Üzerine Yönelik Görgül Bir Araştırma, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi*, 52 (2) :120-139.

Research Article

Çalışanların Kısa Öz-Kontrol Algıları Üzerine Görgül Bir Araştırma

A Research On Employees' Brief Self-Control Perceptions

Muhammed Ali YETGİN

Dr. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu

m.ali.yetgin@karabuk.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-0231-0091>

Extensive Summary

Intrdouction

Self-Control has been the subject of many studies in the fields of psychology, law and psychiatry. In recent years, it has been studied in the field of social sciences (Duckworth, 2011, p.2639). Self-control is defined as the ability to control one's emotions, thoughts and behaviors. One who has self-control can live in harmony with other people in peace.

Literature Review

According to Nebioğlu et al. (2012), self-control has been defined as the ability to control and manage an individual's emotions, thoughts and behaviors (Kuzucu and others, 2015, p.49). According to Akbaba (2012), self-control is defined as controlling and managing the emotions, thoughts and behaviors of the individual in order to adapt to the business environment (Pelenk and others, 2019, p.145). Self-control is conceptualized by the struggle between two psychological powers as desire and willpower (Hoch & Loewenstein, 1991, p.493). In some literature, self-control has two functions which are self-discipline and impulsivity.

Methodology

This research is aimed at measuring employees' self-control perceptions. In the research, self-control scale consists of 13 items in one dimension. In each item statistical study, it was coded as A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13. If we consider each item as a type of behavior, the significance of these items with self-control has been measured. In addition, the significance of educational differences and gender differences of participants with self-control items was measured. Accordingly, the model of the research is created in Figure 2 above. The scale consists of 13 items in total. H_0 and H hypotheses were created for each item in order to have an effect on self-control or not. For each item, sub-hypotheses have been created, with the effect of educational differences and gender differences. For example, the H_1 hypothesis is created as follows.

H_1 Hypotheses and Sub Hypotheses

H_{0_1} : Being able to resist people's misconduct has nothing to do with self-control.

H_1 : Being able to resist people's misconduct has a meaning to do with self-control.

$H_{0_{11}}$: Difference in education has no significant effect on being able to resist people's misconduct.

H_{11} : Difference in education has significant effect on being able to resist people's misconduct.

$H_{0_{12}}$: Difference in gender has no significant effect on being able to resist people's misconduct.

H₁₂: Difference in gender has significant effect on being able to resist people's misconduct.

All other hypotheses and sub-hypotheses like this were created similarly for other items.

The study is limited to the questions on the self-control scale. The findings obtained in the research are limited to the people with whom the research was conducted. The universe of the research consists of 409 employees living in Karabük province of Turkey and working in different places. The Brief Self-Control Scale, which was created in 2012 by Nebioğlu and his colleagues, was used to measure the self-control levels of the participants.

The data obtained in the study were analyzed using the IBM SPSS Statistics Version package program. SPSS program was used for one-sample t test, independent samples t test and ANOVA (One Way Variance Analysis) analysis of variables. As a result of evaluating the data collected from 485 people, the missing or incorrect data were eliminated and the research was concluded over the remaining 409 datasets.

Empirical Findings

Participants are 27 % female (N = 109) and 73 % male (N = 300). Participants; 45% are between the ages of 18-40 (N = 184); 55% of them are over the age of 41 (N = 225). The level of education was 42 % (N = 173) as high school or below, and 58 % (N = 236) at university and above. The Cronbach Alpha value was measured as 0,70 and it was found that the scale was reliable because it was in the range of $0.60 \leq \alpha \leq 0.80$. According to the single sample t test, it was found statistically significant since $P \leq 0.05$ for the items A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12 and A13. However, H₁, H₂, H₃, H₄, H₅, H₆, H₇, H₈, H₉, H₁₀, H₁₁, H₁₂, H₁₃ are accepted. According to independent sample t test, there is a statistically significant difference between A3, A5, A13 items and gender. Because $p \leq 0.05$. There is no statistically significant difference between A1, A2, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12 items and gender. Because they are not $p \leq 0.05$. According to independent sample t test, there is a statistically significant difference between A2, A5 items and education level. Because $p \leq 0.05$. There is no statistically significant difference between A1, A3, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13 items and education level. Because they are not $p \leq 0.05$. According to the one way ANOVA test, there is no significant difference between A1, A3, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13 items and education level. Because they are not $p \leq 0.05$. It has been seen that whether the participants are in education high school or below or university or above has no effect on these items. There is a significant difference between A2, A5 items and education level since $p \leq 0.05$. There is a significant difference between the answers given to the question regarding educational differences. H₀ hypotheses of the relevant items were rejected. According to the one way ANOVA test, there is no significant difference between A1, A2, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12 items and gender. Because they are not $p \leq 0.05$. It has been seen that whether the participants are male or female has no effect on these items. There is a significant difference between A3, A5, A13 items and gender since $p \leq 0.05$. H₀ hypotheses of the relevant items were rejected. There is a significant difference between the answers given to the question about gender differences.

Conclusion and Discussion

According to the research, a significant relationship was found between the item "I have difficulty in abandoning my bad habits" and the level of education level of individuals. It has been observed that the educational status of individuals has an impact on abandoning bad habits. As the level of education increases, the result of bad habits affecting the impulsiveness of the participants or doing bad things for yourself decreases. There is a significant difference between the question "I am a lazy person" and gender. The answer of laziness differs between male and female. As a result, the hypotheses were tested. Accordingly, H₂₁, H₅₁, H₃₂, H₅₂, H₁₃₂, H_{0_11}, H_{0_31}, H_{0_41}, H_{0_61}, H_{0_71}, H_{0_81}, H_{0_91}, H_{0_101}, H_{0_111}, H_{0_121}, H_{0_131}, H_{0_12}, H_{0_22}, H_{0_42}, H_{0_62}, H_{0_72}, H_{0_82}, H_{0_92}, H_{0_102}, H_{0_112}, H_{0_122} hypotheses were accepted, others were rejected.