



# DURDURMA/BAŞLATMA KONTROL ÖLÇEĞİ’NİN TÜRKÇE GEÇERLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI



Asiye Yüksel Ağargün<sup>1</sup>, Zahid Emre Kösecik<sup>2</sup>, Mehmet Yücel Ağargün<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Boğaziçi Üniversitesi, GETEM, İstanbul

<sup>2</sup>Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, İstanbul

## GİRİŞ VE AMAÇ

Özdenetim, "kişinin içsel tepkilerini geçersiz kılma veya değiştirmenin yanı sıra, istenmeyen davranış eğilimlerini (dürtüler gibi) kesintiye uğratma ve buna göre hareket etmekten kaçınma yeteneği" olarak tanımlanabilir (1). Özdenetimin bir başka tanımı da "benlik tarafından benlik üzerinde denetim durumlarını etkileyebilir; bireyler özdenetim yetenekleri açısından farklılık gösterirler (1-3). Araştırmacıların büyük çoğunluğu özdenetimi vicdanlılığa benzer bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırmıştır (4).

Özdenetimi yüksek olan kişilerin, yaşamın farklı alanlarında yapmaları veya yapmamaları gerekenler açısından daha iyi performans gösterdikleri için daha başarılı, sağlıklı ve mutlu oldukları görülmektedir (5). İstenen ve istenmeyen davranışlar için özdenetimin rolü, özdenetimin iki farklı şekilde işleyebileceğini öne sürer: Dürtüsel davranışların engellenmesi (durdurma-kontrol) ve hedefe yönelik davranışların başlatılması (başlatma-kontrol) (5).

Ampirik çalışmalar, özdenetimin bireylerin yaşam doyumu, mutluluk, benlik saygısı, depresyon ve anksiyetede hayati bir rol oynadığını ortaya koymuştur (6-7). Tangney ve arkadaşlarının (2004) bu konudaki özgün çalışmaları, özdenetim başarısızlığının psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğunu ve yüksek özdenetimin psikososyal uyum açısından olumlu sonuçları olduğunu göstermektedir. Kapsamlı bir meta-analizde, özdenetimin refah ve uyum ile ilişkili olduğu da vurgulanmıştır (7). Özdenetimin, duygu düzenleme, kendine yönelik zarar verici davranışların önlenmesi, güveni teşvik etme, çatışan hedeflerin yönetimi yoluyla iyi hissetme ile bağlantılı olabileceği tespit edilmiştir (8-9). Özdenetimin bireylerin iyi hissedişini açıklayan önemli bir faktör olduğu ortadadır.

## Durdur/Başlat Kontrolü

Özdenetim üzerine şimdiye kadar yapılan araştırmalar, konuya tek boyutlu bir yapı olarak yaklaşmış ve çoğunlukla Kısa Özdenetim Ölçeği’ni (BSCS) kullanmıştır (1). Özdenetimin alt boyutlarının ayrımı için çok sayıda girişimde bulunulmasına rağmen (10-12); tatmin edici bir ölçek şimdiye kadar ortaya konulmamıştır. Bu nedenle, özdenetimin farklı boyutlarını değerlendirmek için yeni araçlar geliştirilmesi önerilmiştir (13). De Boer ve ark. (2011) iki faktörlü bir özdenetim yapısı önerdiler: Durdurma-kontrol ve başlat-kontrol. Durdurma kontrolü/inhibitör, istenmeyen davranışı azaltıcı formdur. Buna karşın, başlatma kontrolü/başlatıcı, arzu edilen davranışı başlatıcı formdur (3). Bazı araştırmacılar çalışmalarında bu iki boyutlu yapıyı birlikte ele almışlardır (14, 5). Van Hooft (2022), De Boer ve arkadaşları 2011 yılında durdurma ve başlatma-kontrol ayrımını doğrulayarak durdurma/başlatma kontrol ölçeğini geliştirdiler.

Özdenetimin değerlendirilmesi ile ilgili olarak Türkçe’de geçerli ve güvenilir bir ölçek bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı, Durdur/Başlat Kontrol Ölçeği’nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerini Türk örnekleminde belirlemek ve ülkemizde alanla ilgili araştırmalarda kullanılabilirliğini araştırmaktır.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Çalışmaya Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası 260 katılımcı katıldı. Bu örneklem, bir grup üniversite öğrencisi olan gönüllüler arasından seçildi. Katılımcıların seçimi için yerel bir duyuru yöntemi kullanıldı. Katılımcıların 137’si (%57,1) kadın, 103’ü (%42,9) erkekti. Katılımcıların yaş ortalaması 27,2+ -8.1 idi. Psikiyatrik bir bozukluğun varlığı, kötü fiziksel sağlık, hafıza ve öğrenme güçlükleri ve mevcut alkol ve madde kullanımı dışlama kriterleri olarak belirlendi. Etik kurul onayının ardından, çalışma tüm deneklere anlatıldı ve yazılı olarak bilgilendirilmiş onamları alındı. Ölçek katılımcılar tarafından birbirinden bağımsız şekilde iki farklı zaman diliminde (ortalama 2 hafta arayla) iki kez dolduruldu.

### Durdur/Başlat Kontrol Ölçeği

Ölçeğin orijinal kaynağı De Boer ve ark. (2011) tarafından geliştirilen, inhibitör ve başlatıcı öz kontrolü ölçmeye yönelik bir ölçektir. Dört yıl sonra De Boer ve ark. (2015), durdurma ve başlatma kontrolünün bağlamsal performansla diferansiyel ilişkilerini göstererek, durdurma/başlatma kontrolü teorisinin çalışma alanına genellenebilirliği üzerinde çalıştılar. Orijinal ilk şekilden 10 yıl sonra van Hooft ve Kreemers (2021), daha geniş bir yelpazedeki önemli iş davranışlarını kriter olarak kullanarak, çalışanlar arasında iki dalgalı bir saha çalışmasında durdurma/başlatma-kontrolün öngörücü geçerliliğini ve kullanılabilirliğini incelediler. Ek maddeler geliştirerek ve önceki psikometrik özellikleri test ederek, faktör yapısı, güvenilirlik, kararlılık, ölçüm değişmezliği ve yakınsak ve diskriminant geçerliliği üzerinde çalışarak yenilediler ve şimdiki güncel formunu geliştirdiler. Bu haliyle durdur-kontrol alt ölçeğinin madde sayısı 9’dan 12’ ye, başlat-kontrol alt ölçeğinin madde sayısı ise 8’den 11’ e yükselmiş oldu. Durdur/başlat kontrol ölçeği toplam 23 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan, her bir ifadeye ne derece katıldıkları, “Kesinlikle katılmıyorum (1)” dan “Tam olarak katılıyorum (7)” a doğru uzanan seçeneklerden, kendilerine uygun düşeni işaretleyerek belirtmeleri istenir. İki alt ölçeği bulunmaktadır: Durdur-kontrol ve başlat-kontrol. İlk 12 madde durdur-kontrol alt ölçeğini, son 11 madde başlat-kontrol alt ölçeğini oluşturmaktadır. 1, 3, 5, 9, 11, 12, 19, 22 ve 23. maddeler ters olarak puanlanır.

### İstatistiksel analiz

Durdur/Başlat Kontrol Ölçeği’nin psikometrik özelliklerini değerlendirmek için aşağıdaki istatistiksel analizler yapılmıştır: iç tutarlılık (Cronbach alfa); Zaman 1’e karşı Zaman 2’de test-tekrar test güvenilirliği (eşleştirilmiş t testi ve Pearson korelasyon analizi). Tüm analizler SPSS for Windows v25.01 programı kullanılarak yapılmıştır.

		Ortalama	Standard Sapma	T değeri	P değeri
Pair 1	hisonu1	4,7917	1,87650	,388	,698
	ikisonu1	4,7750	1,90995		
Pair 2	hisonu2	4,8417	1,93188	,000	1,000
	ikisonu2	4,8417	1,88585		
Pair 3	hisonu3	4,3458	1,49797	-,808	,420
	ikisonu3	4,3792	1,52592		
Pair 4	hisonu4	4,1542	1,76590	-,565	,573
	ikisonu4	4,1833	1,72834		
Pair 5	hisonu5	5,0702	1,97420	,958	,339
	ikisonu5	5,0167	1,94477		
Pair 6	hisonu6	5,3708	1,60803	-,508	,612
	ikisonu6	5,4000	1,56264		
Pair 7	hisonu7	4,0167	1,88579	-,565	,573
	ikisonu7	4,0458	1,85736		
Pair 8	hisonu8	5,3833	1,55342	-,709	,479
	ikisonu8	5,4208	1,52318		
Pair 9	hisonu9	5,3792	1,70711	,465	,642
	ikisonu9	5,3792	1,70711		
Pair 10	hisonu10	5,1458	1,61569	-,508	,612
	ikisonu10	5,1208	1,60998		
Pair 11	hisonu11	2,2379	1,43107	-,565	,573
	ikisonu11	2,2379	1,43107		
Pair 12	hisonu12	4,9583	1,72307	,089	,929
	ikisonu12	4,9542	1,70220		
Pair 13	hisonu13	4,1208	1,78499	,000	1,000
	ikisonu13	4,1208	1,73506		
Pair 14	hisonu14	2,8583	1,49642	,506	,613
	ikisonu14	2,8333	1,45696		
Pair 15	hisonu15	3,6792	1,81843	-,188	,236
	ikisonu15	3,7500	1,76555		
Pair 16	hisonu16	3,8125	1,96471	-,235	,815
	ikisonu16	3,8250	1,90863		
Pair 17	hisonu17	4,9083	1,65165	-,296	,768
	ikisonu17	4,9250	1,60628		
Pair 18	hisonu18	4,4792	2,01863	-,446	,658
	ikisonu18	4,5042	1,95771		
Pair 19	hisonu19	3,2625	2,03984	-,068	,946
	ikisonu19	3,2667	2,01140		
Pair 20	hisonu20	4,6250	1,68211	-,188	,851
	ikisonu20	4,6375	1,68362		
Pair 21	hisonu21	4,1125	1,51418	-,1804	,072
	ikisonu21	4,1958	1,49447		
Pair 22	hisonu22	2,5083	1,34442	-,618	,537
	ikisonu22	2,5333	1,31253		
Pair 23	hisonu23	2,8417	1,10530	-,208	,835
	ikisonu23	2,8500	1,08739		
Pair 24	hisonu24	55,6375	9,00057	-,019	,985
	ikisonu24	55,6417	8,94023		
Pair 25	hisonu25	41,4125	5,45049	-,1200	,232
	ikisonu25	41,5958	5,17064		

Tablo 1. Test-tekrar test güvenilirliği

## BULGULAR

### İç Tutarlılık:

Durdur/Kontrol ve Başlat/Kontrol alt ölçeklerinin her ikisinin de iç tutarlılığı yüksek bulundu (Cronbach's  $\alpha$  =0.70).

### Güvenirlik verileri; Test-tekrar test güvenilirliği:

Eşleştirilmiş student’s t testi, Zaman 1 ve Zaman 2'deki tüm maddelerin puanlarının anlamlı olarak farklı olmadığını ortaya koymuştur. Durdur ve başlat toplam skorları da anlamlı olarak farklı değildi (Tablo 1). Pearson korelasyon analizi, Zaman 1 ve Zaman 2'de tüm maddelerin birbirleriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Tablo 2).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada Durdur/Başlat Kontrol Ölçeğinin Türkiye örnekleminde geçerlilik ve güvenilirliği araştırılmıştır. Ölçek denekler tarafından anlaşılır ve doldurulması kolay bulunmuştur. Doldurulması zaman alıcı değildi. Toplam 23 sorunun iç tutarlılığı yüksekti (Cronbach's  $\alpha$  =0.70). Toplam puanlar ve bireysel cevaplar zaman içinde iki farklı zaman diliminde sabittir. Bulgularımız Türk örnekleminde ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

İstenen ve istenmeyen davranışlar için özdenetimin rolü, özdenetimin iki farklı şekilde işleyebileceğini öne sürdüğü için dürtüsel davranışların engellenmesi (durdurma-kontrol) ve hedefe yönelik davranışların başlatılması (başlangıç-kontrol) açısından örgütsel psikoloji ile ilgili araştırmalarda yararlıdır (5), Biliş, duygu ve davranış dâhil olmak üzere diğer psikolojik alanlarda da kullanılabileceğini düşünüyoruz.

Özdenetimin bozulduğu yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluklar, dürtü kontrol bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi psikiyatrik bozukluğu olan hastalar arasında özdenetim düzensizliği yaygındır. Bu hastalarda Durdur/Başlat Kontrol Ölçeğinin kullanılması hem klinik araştırmalar açısından hem de bu hastaların takip ve tedavisi açısından faydalı olacaktır. Ölçeğin bu çalışmada araştırılan geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine ek olarak, faktör analizi çalışmalarının yapılması ölçeğin psikometrik özelliklerinin tamamlanması açısından faydalı olacaktır.

## KAYNAKLAR

1. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322.
2. Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control assemble a heuristic? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
3. De Boer, R. J., Van Hooft, E. A. J., & Bakker, A. B. (2011). Stop and start control: A distinction within self-control. *European Journal of Personality*, 25(5), 549–562.
4. Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S., & Goldberg, L. B. (2005). The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology*, 58(1), 101–139.
5. De Ridder, D. T. D., De Boer, R. J., Spring, P., Bakker, A. B., & Van Hooft, E. A. J. (2010). Not doing what things are the opposite to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 59(1), 1008–1011.
6. Gerson, P. D., Poth, J., DePaul-Haddock, A. M., Goffe, T., & McElwaine, M. (2012). Controlling your environment and yourself: Implications for cancer success. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 148–159.
7. De Ridder, D. T. D., Leavelle-Mulder, G., Grolman, C., Stark, E. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99.
8. Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1262–1265.
9. Williams, W., Tadmara, M., Fisher, R. R., Noll, K. D., Baumeister, R. F. (2014). You Say You’re Not The Happy Victim of Your Self-Control: Effective Will-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 92 (6), 265–277.
10. Ferris, J. B., Stevens, F. B., & Jones, J. A. (2005). The relationship of self-control and abstinence maintenance: An exploratory analysis of self-regulation. *Journal of Groups in Addiction and Recovery*, 4(1–2), 32–45.
11. Milanez, P. W., Grassini, M. J., & Babos, J. K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Dimensionality validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 111–115.
12. Muraven, M. F., D.Muraven, K. S., Leanna, R. F., Paulson, G. D., Anterice, A., Kaulnar-Sims, S., Kross, J. H., & O'Malley, S. S. (2016). Psychosocially improved, abbreviated version of three classic measures of impulsivity and self-control. *Psychological Assessment*, 28(5), 1005–1010.
13. Tadmara, C., Noll, K. D., & Baumeister, R. F. (2015). The dimensionality of the Brief Self-Control Scale: An evaluation of unidimensional and multidimensional applications. *Personality and Individual Differences*, 96, 465–473.
14. De Boer, R. J., Van Hooft, E. A. J., & Bakker, A. B. (2015). Self-control at work: Its relationship with contextual performance. *Journal of Managerial Psychology*, 30(6), 406–421.
15. Van Hooft, E. M., Kreemers, E. M. (2022). Stop and start control at work: Differential validity of two types of self-control for work behavior and emotion regulation. *Int J Sci Assess*, 30,205–280.