

Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri

İ. Volkan Gülüm¹, Arcan Tığrak²

Gülüm, İ. V. ve Tığrak, A. (2022). Çok boyutlu özdenetim ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Nesne*, 10(23), 89-104. DOI: 10.7816/nesne-10-23-06

Anahtar kelimeler
Özdenetim, kendini düzenleme, geçerlik, güvenilirlik

Keywords
Self-control, self-regulation, validity, reliability

Öz

Kendiliğin merkezi bir işlevi olan ve kişilerin kendilerini düzenleme kapasitesi olarak tanımlanabilecek özdenetime ilişkin güncel literatür incelendiğinde bu değişkenin tek boyutlu bir yapıda olmadığına dair tartışmalar dikkat çekmektedir. Bu çalışma kapsamında da özdenetim değişkenini çok boyutlu bir yapı olarak ele alan ve bu şekilde bir değerlendirme yapmayı hedefleyen Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 308 (%86.69 kadın, %13.31 erkek; Yaş \bar{x} = 21.50, S = 2.07) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar, demografik bilgi formu, Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Kısa Formu ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu'nu çevrimiçi olarak doldurmuştur. Ölçeğin psikometrik özelliklerini test etmek için bir dizi doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlılık analizleri, test-tekrar test için bağımlı gruplar için t-test analizi yapılmıştır. Ölçeğin çok boyutlu yapısı gereği üç farklı düzeyde doğrulayıcı faktör analizi yürütülmüş ve ayrıca ölçeğin kısa formu da değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği'nin uzun ve kısa formlarının tatmin edici geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu, araştırma ve uygulama süreçlerinde kullanılabileceği görülmektedir.

Psychometric Properties of Turkish Version of the Multidimensional Self-Control Scale Abstract

Self-control can be defined as a self-regulation capacity which is a central feature of the self. The current literature on self-control implies that the self-control concept is not a unidimensional phenomenon and consists of related but various dimensions. This study aimed to investigate the psychometric properties of the Turkish version of the Multidimensional Self-Control Scale (MSCS). The MSCS is a tool developed to assess self-control with a multidimensional approach that aligns with the current literature. The sample consists of 308 volunteer undergraduate students (86.69% female; 13.31% male; Age \bar{x} = 21.50, SD = 2.07). The participants filled a demographic form, the MSCS, the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form, and the Barratt Impulsiveness Scale-Short Form. To test the psychometric properties of the MSCS, we carried out a series of confirmatory factor analyses, correlational analyses and calculated the internal reliability coefficients. After modifications, all three levels of the scale and the short form had good fit indices. Internal consistency analysis revealed acceptable coefficients. As to convergent validity, the correlational analysis showed statistically significant coefficients. Overall, both the Turkish MSCS and the Turkish MSCS Short Form were found to have sufficient levels of reliability and validity, making it suitable for use in both practical and research settings.

Makale Bilgisi
Geliş tarihi: 27 Ekim 2021
Düzeltilme tarihi: 2 Şubat 2022
Kabul tarihi: 17 Şubat 2022

DOI: 10.7816/nesne-10-23-06

¹Doç. Dr. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, volkanglm(at)gmail.com, ivolkan.gulum(at)dpu.edu.tr ORCID: 0000-0003-4291-038X
²Dr. Öğr. Üyesi Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı, arcan.tigrak(at)dpu.edu.tr ORCID: 0000-0003-0747-026X

Kişinin kendini düzenleme kapasitesi olarak tanımlanabilecek olan özdenetim, kendiliğin (self) merkezi bir işlevidir (Baumeister ve ark., 2007). Özdenetim kavramını ve özdenetim kavramıyla kapsanmak istenen alanları ifade etmek üzere kullanılan terimler çeşitlilik göstermektedir. Bunlar arasında hazzı erteleme (delay of gratification), çaba gerektiren kontrol (effortful control), irade gücü (willpower), yönetici kontrol (executive control), zaman tercihi (time preference), öz disiplin (self-discipline), öz düzenleme (self-regulation) ve ego gücü (ego strength) gibi terimler vardır (Duckworth, 2011). Ancak bu farklılıklara rağmen tüm bu geleneksel kavramsallaştırmaların ortak noktası özdenetimin, “kendiliğin, kendini çaba göstererek düzenlemesi” biçiminde ele alınmasıdır (Duckworth, 2011, s. 2639). Geleneksel özdenetim tanımları, kısa zamanlı ve görece küçük bir ödülün getireceği anlık hazın, daha uzun erimli ve daha büyük bir ödül için ertelenmesi (Ainslie, 1975) ya da anlık dürtülerin uzun erimli hedefler için ketlenmesi (inhibisyon) şeklinde yapılmaktadır (Carver ve Scheier, 1982; De Ridder ve ark., 2012). Bu tanımlar özdenetimi daha kısıtlayıcı ve engelleyici bir bağlamda ele almakta ve özdenetimin dürtüleri baskılama işlevini öne çıkarmaktadır (Gillebaart, 2018). Özdenetimin ne olduğunu açıklamaya yönelik yapılan bu tanımlar, çaba ve ketleme gibi iki önemli kavramı öne çıkarmaktadır ancak özdenetimi bu iki değişken bağlamında açıklamaya çalışan kuramların günlük yaşam içerisinde karşılaşılan özdenetim ile ilintili meseleleri açıklamakta yetersiz kaldığı belirtilmektedir (Gillebaart, 2018).

Pek çok kuramcı, geleneksel tanımların çok dar kapsamlı kaldığını ve özdenetimin proaktif veya başlatıcı (initiatory) stratejileri de içerecek şekilde yeniden tanımlanması gerektiğini öne sürmüştür (De Ridder ve ark., 2011). Bu yeni ve geniş kapsamlı tanımlama çabası içerisinde yer alan ketleyici özdenetim, istenmeyen dürtüleri bilinçli olarak fark etmeyi ve bunları ketlemeyi içerirken başlatıcı özdenetim bireylere özerk olma imkânı sunarak ketleme gerekmeden, özdenetim ikilemine düşmeden sonuç almayı mümkün kılar. Başka bir ifadeyle, ketleyici özdenetim istenmeyen bir davranışın öncesinde görülürken başlatıcı özdenetim de istendik davranıştan önce gelir (De Ridder ve ark., 2011).

Özdenetim tanımlarında yer alan bu iki temel bileşen, ketleme ve başlatma, durumluk (state) ve sürekli (trait) özdenetim şeklinde de ele alınabilir. İstenmeyen dürtüleri ketlemeyi merkeze alan ketleyici ya da durumluk özdenetimin zamana ve duruma göre değiştiği ve tükenmesi olası olan kaynaklara dayandığı ifade edilmektedir (Baumeister ve ark., 1998). Böylece durumluk özdenetimin aynı kişi için farklı zamanlarda farklı düzeylerde olabileceği düşünülebilir. Söz konusu kaynaklar özdenetim kullanıldıkça tükenecektir. Başlatıcı ya da sürekli özdenetim ise görece stabildir ve kişiden kişiye değişiklik gösterebilir (Gillebaart ve De Ridder, 2018). Sürekli özdenetim düzeyi yüksek olan insanların özdenetim ikilemlerini çözmek için genellikle ketleme yöntemine ihtiyaç duymadıklarını, bunun yerine kapasitelerini akıllıca kullandıklarını ve uzun erimli hedefleri için çaba gerektirmeyen stratejilere yöneldiklerini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Gillebaart ve De Ridder, 2015). Sürekli özdenetim başarılı olduğunda ketlemeye ihtiyaç kalmaz ve kaynaklar daha verimli kullanılmış olur. Buna göre, Ent ve arkadaşlarının (2015) çalışmasının da ortaya koyduğu gibi sürekli özdenetim bir şeye direnmekle ilişkili değil daha çok kaçınma ile ilişkilidir.

Araştırmacılar özdenetimi tanımlamak konusunda tamamen aynı fikirde olmasalar da özdenetimin önemi konusunda aynı fikirdeymiş gibi görünmektedir. Literatür incelendiğinde pek çok çalışmanın farklı tanımlardan yola çıkarak da olsa özdenetimin önemini ortaya koyduğu görülebilmektedir. Erken yaştaki özdenetim düzeyinin ergenlik dönemindeki bilişsel beceriler ve öz düzenleme becerileriyle ilişkili olabileceğini (Shoda ve ark., 1990); sorunlu bilgisayar oyunu oynama örüntüsü ve sosyal medya kullanımı ile özdenetimin bağlantılı olabileceğini (Cudo ve ark., 2020); erken dönemdeki özdenetimin fiziksel sağlık, madde bağımlılığı, kişisel finans ve adli konuları yordayabileceğini gösteren çalışmalar vardır (Moffitt ve ark., 2011). Moffitt ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında 1000 çocuk doğumdan 32 yaşına kadar takip edilmiştir. Bu çalışma kapsamında, aynı aile

arka planına sahip olan 500 kardeş incelenmiş ve özdenetimi düşük olan kardeşlerin ilgili değişkenler konusunda daha olumsuz sonuçlar elde ettiği görülmüştür. Özdenetimin mutlulukla (Cheung ve ark., 2014; Hofmann ve ark., 2014) ve akademik başarıyla (Duckworth ve Seligman, 2005) ilişkili olduğu da görülmüştür. Tangney ve arkadaşlarının (2004) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada özdenetim ve psikolojik iyilik hali, kişilerarası süreçlerde başarı, daha sağlıklı alkol tüketme ve yeme örüntüleri gibi pek çok istendik sonuçla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Hoffman ve arkadaşları (2014), yetişkin katılımcılarla yürüttükleri bir dizi deneysel çalışmada özdenetimin duygudurumsal iyilik ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yakın zamanda sonuçları yayınlanan bir başka çalışmada araştırmacılar, çocukluk döneminde özdenetim düzeyini belirlemiş oldukları katılımcıları kırklı yaşlarının ortalarına kadar takip etmişlerdir (Richmond-Rakerd ve ark., 2021). Çocukluk döneminde özdenetim düzeyi yüksek olanların bedenlerindeki yaşlılık işaretlerinin daha yavaş bir hızda ortaya çıktığı, beyinlerindeki yaşlanma işaretlerinin daha az olduğu ve yaşamlarının ilerleyen aşamalarında karşılaşılabilecekleri sağlık, finansal ve sosyal meselelere yönelik daha fazla hazırlıklı oldukları görülmüştür.

Özetlenen literatürden de anlaşılabilir olduğu gibi özdenetimin önemi konusunda ortaklaşan araştırmacılar tanımı konusunda farklılaşabilmektedir. Özdenetimin tanımını yapmaya çalışırken ortaya çıkan farklılıklar da doğal olarak, özdenetimi değerlendirirken ve ölçerken de karşımıza çıkmaktadır. 2011 yılında yayınlanan bir çalışmada özdenetimi değerlendiren ölçeklerin sayısının 100'ü bulunduğu rapor edilmiştir (Duckworth ve Kern, 2011). Özbildirim türü araçların kullanıldığı çalışmaların çoğunluğunun tek boyutlu olduğu ve özdenetimi genel bir boyut olarak ele aldığı görülmektedir (Duckworth ve Kern, 2011; Hoyle ve Davidson, 2016). Nilsen ve arkadaşları, (Nilsen ve ark., 2020), özdenetimi ölçen araçların çok boyutlu olmamasının, sürekli özdenetimi değerlendirirken sorunlara neden olabileceğini belirtirken, Fujita (2011) özdenetimi, dürtü ketlemenin ötesinde değerlendirebilecek araçlara ihtiyaç duyulduğunu ifade etmektedir.

Özdenetimi değerlendirmeye yönelik, yaygın olarak kullanılan Türkçe araçlar incelendiğinde de durumun çok farklı olmadığı görülmektedir. Duyan ve arkadaşları (1980) tarafından kültürümüze uyarlanan Rosenbaum'un Özdenetim Ölçeği (1980, 1993), düzeltici, iyileştirici ve yaşantısal olmak üzere boyutlar içerse de özdenetime dair güncel kuramları ve araştırma sonuçlarını yansıtmamaktadır. Harma (2008) tarafından dilimize uyarlanan, Moilanen (2005, 2007) tarafından geliştirilmiş olan Ergenlerde Özdenetim Ölçeği de özdenetimde başarı ve yetersizlik gibi boyutları içerse de özdenetimin geleneksel tanımı kapsamında üretilmiş bir araç olarak değerlendirilebilir. Tangney ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen ve Coşkun (2010) tarafından dilimize uyarlanan Özdenetim Ölçeği de tek boyutlu yapısı ile yukarıda özetlenen güncel yaklaşımı değerlendirmeyi olanaklı kılmamaktadır.

Yukarıda kısaca özetlenen tartışmalardan da anlaşılabilir olduğu üzere, özdenetimin doğası birden fazla boyutu içermektedir ve bu çok boyutlu yapı da çok boyutlu bir değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır. Çok boyutlu değerlendirme özdenetim değişkeninin ilişkili olabilecek diğer değişkenlerle bağlantısını daha net ve doğru bir biçimde ortaya koyma potansiyeli taşımaktadır. Bu araştırmanın amacı, özdenetimin tanımlanması ve kavramsallaştırılması konusunda yapılan güncel tartışmalar ve gelişmelerle uyumlu olarak geliştirilen ve özdenetimin değerlendirilmesine yönelik en güncel yaklaşımı yansıtan Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği'nin (Nielsen ve ark., 2020) Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yürütmektir.

Yöntem

Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini 308 (%86.69 kadın, %13.31 erkek; Yaş Ort. = 21.50, S = 2.07) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği için ilk ölçümden bir ay sonra

35 (%88.6 kadın, %11.4 erkek, Yaş Ort. = 22.00, $S = 2.86$) katılımcıdan tekrar veri toplanmıştır. Katılımcılara ait betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Cinsiyete Göre Yaşları ve Anne Eğitim Düzeylerinin Dağılımı

Cinsiyet	Yaş		Anne Eğitim Düzeyi						Toplam n (%)
	Ort.	S	Okula Gitmedi n (%)	İlkokul n (%)	Ortaokul n (%)	Lise n (%)	Ön lisans n (%)	Lisans n (%)	
Kadın	21.45	1.95	21 (7.87)	133 (49.81)	41 (15.36)	51 (19.10)	9 (3.37)	12 (4.49)	267 (86.69)
Erkek	21.83	2.70	5 (12.20)	16 (39.02)	6 (14.63)	7 (17.07)	0 (0)	7 (17.07)	41 (13.31)
Toplam	21.50	2.07	26 (8.44)	149 (48.38)	47 (15.26)	58 (18.83)	9 (2.92)	19 (6.17)	308

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Demografik bilgi formu araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Bu formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, anne eğitim düzeyi, kaçınıcı sınıfta oldukları ve genel akademik ortalamalarına ilişkin sorular yer almaktadır.

Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği (ÇBÖDÖ): Nilsen ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen ÇBÖDÖ, 5 dereceli likert üzerinde değerlendirilmektedir. ÇBÖDÖ, özdenetimin çeşitli boyutları ile değerlendirmek için güncel kuramsal görüşleri ve ampirik araştırma sonuçlarını gözetecek geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 29 madde yer almaktadır. Ölçeğin, erteleme (5 madde), dikkat kontrolü (5 madde), dürtü kontrolü (5 madde), duygu kontrolü (4 madde), hedef yönelimi (4 madde) ve öz kontrol stratejileri (6 madde) olmak üzere 6 faktörlü birinci düzeyi; bu 6 faktörün üçünün (erteleme, dikkat kontrolü, dürtü kontrolü) ketleme, diğer üçünün (duygu kontrolü, hedef yönelimi, öz kontrol stratejileri) başlatma faktörleri altında toplandığı ikinci düzeyi; bütün yapının genel olarak değerlendirildiği, özdenetim olarak adlandırılan üçüncü düzeyi bulunmaktadır. Orijinal çalışmada, 8 maddelik bir kısa form (ÇBÖDÖ-KF) da oluşturulmuştur. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayıları erteleme alt boyutu için .82, dikkat kontrolü alt boyutu için .78, dürtü kontrolü alt boyutu için alt boyutu için .80, duygu kontrolü alt boyutu için .76, hedef yönelimi alt boyutu için .78, öz kontrol stratejileri alt boyutu için .72, ketleme alt boyutu için .86, başlatma alt boyutu için .84 olarak belirtilmiştir. Tüm ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90, kısa forma ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .68 olarak belirtilmiştir.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16): Orijinali Gratz ve Roemer (2004), kısa formu Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş ve Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan DDGÖ-16, 5 dereceli likert üzerinde değerlendirilmektedir. DDGÖ-16, duygu düzenleme güçlüğüne çeşitli boyutları ile değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçekte, “duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım” gibi 16 ifade yer almaktadır. Ölçeğin, açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme gibi 5 alt boyutu bulunmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 iken, alt boyutların iç tutarlılık değerleri de .78 ile .87 arasında değişmektedir (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019). Mevcut çalışmada bu değerler ölçeğin geneli için .91 olarak hesaplanmış ve alt boyutlar için .78 ile .84 arasında değişmiştir.

Barrat Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF): Orijinali Barratt (1959), bu çalışmada yer alan kısa formu Spinella (2007) tarafından geliştirilmiş olan ve Tamam, Güleç ve Karataş (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan BIS-11-KF, 4 derece üzerinden değerlendirilmektedir. Dürtüsellik değerlendirilmek üzere geliştirilen ölçekte, “işlerimi dikkatle planlarım” gibi 15 madde yer almaktadır. Ölçeğin, plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellik gibi 3 alt boyutu bulunmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 iken, alt boyutların iç tutarlılık değerleri de .64 ile .80 arasında değişmektedir (Tamam ve ark., 2013). Mevcut çalışmada bu değerler ölçeğin tümü için .91 olarak hesaplanmış ve alt boyutlar için .57 ile .81 arasında değişmiştir.

İşlem

Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği'nin kültürümüze uyarlanması için yazarlardan alınan izne takiben Kütahya Dumlupınar Üniversitesinden Etik Kurul izni alınmıştır. Araştırmacılar ölçek maddelerini birbirlerinden bağımsız olarak Türkçeye çevirmiş ve daha sonra bir araya gelerek ortak bir çeviri metni üzerinde uzlaşmışlardır. Türkçe maddeler çift dilli bir uzman tarafından İngilizceye çevrilmiş ve bu çeviri orijinal ölçek sahiplerine iletilmiştir. Gelen geribildirimler sonrasında yapılan düzenlemelerle Türkçe ÇBÖDÖ'nün ilk formu ortaya çıkmıştır. Çeviri sürecinin hemen ardından onam formu, demografik bilgi formu ve ölçekler elektronik ortama aktarılmıştır. Çalışmanın tüm verileri Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerine devam eden öğrencilerden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Katılımcılardan e-posta adresleri de alınmış ve bu katılımcılar bir ay sonra test tekrar test çalışması için davet edilmiştir. Test tekrar test güvenilirliği bağımlı gruplar için t test ile inceleneceğinden ikinci kez veri toplanacak örnekleme normal dağılım sayılıtısının karşılanmaması halinde bile parametrik analizlerin gerçekleştirilebilmesi için tavsiye edilen en düşük örneklem büyüklüğü olan 30'a (Alpar, 2020) ulaşılması hedeflenmiştir. Bu amaçla olası veri kaybı da dikkate alınarak rastgele 35 katılımcıdan tekrar verisi talep edilmiş ve hepsinden yanıt alınmıştır. Toplanan e-posta adresleri ile katılımcıların yanıtları birbirinden ayrılmış ve katılımcıların anonimliği korunmuştur.

Verilerin Analizi

Veriler açık kaynak kodlu R (versiyon 4.1.1, R Core Team, 2021) yazılımında analiz edilmiştir. Betimleyici istatistikler ve Cronbach alfa değerlerinin hesaplanması için psych (Revelle, 2021), doğrulayıcı faktör analizi için ise Lavaan paketi (Rosseel, 2016) kullanılmıştır. Analize geçilmeden önce maddelerin dağılımları histogram çizdirilerek, ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanarak incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Ardından ölçeğin orijinal faktör yapısının veriye uyup uymadığı en çok olabilirlik kestirimi (Maximum Likelihood - ML) ile doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin 6 alt boyuttan oluşan yapısının yanı sıra 2 alt boyutlu ve tek boyutlu faktör yapıları sırasıyla ikinci düzey ve üçüncü düzey doğrulayıcı faktör analizi ile aynı kestirim yöntemi ile incelenmiştir. Uyum indekslerine ait değerlendirmeler Hu ve Bentler (1999) ve Sümer'in (2000) önerileri kapsamında gerçekleştirilmiştir. Son olarak aynı yöntem ile ölçeğin kısa formu da incelenmiştir. Elde edilen alt boyutlar ve kısa formun iç tutarlılıkları ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ile incelenmiştir.

Bulgular

Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

Ölçeğin orijinal yapısına ait model test edildiğinde modelin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığı görülmüştür ($\chi^2_{(362, N=308)} = 664.655, p < .001$; CFI = .90; TLI = .89; RMSEA = .05; RMSEA %90 G.A. [.04, .06]; SRMR = .07). Ancak dürtü kontrolü alt boyutundaki bir maddenin düşük yük aldığı (15. madde, $\beta = .15$) görüldüğünden bu maddenin modelden çıkarılıp analizin tekrarlanmasına karar verilmiştir. Tekrarlanan analiz sonucunda model uyum indekslerinin önceki model ile benzer olduğu görülmüştür ($\chi^2_{(335, N=308)} = 628.06, p < .001$; CFI = .91; TLI = .90; RMSEA = .05; RMSEA %90 G.A. [.05, .06]; SRMR = .06). Ardından modifikasyon indeksleri incelenmiş ve kuramsal olarak uygun ve ki karede en büyük değişimi sağlayacak olan önerilere göre model uyumu iyileştirilmeye çalışılmıştır.

Buna göre modele sırasıyla 20. ve 21., 1. ve 3., 13. ve 14., 16. ve 17. maddelerin hataları arasına ilişkiler eklenmiştir. Modele yapılan eklemeler sonucunda χ^2 'de meydana gelen tüm değişimlerin anlamlı olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 2.). Modifikasyon indeksleri tekrar incelendiğinde 5., 9. ve 26. maddelerin farklı boyutlarda yer alması önerildiğinden son olarak bu üç maddenin de ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Ölçek son hali ile 25 maddeden oluşmaktadır. Çıkarılan maddeler ve eklenen hatalar arası ilişkiler sonrasında modelin veriye iyi uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2_{(256, N=308)} =$

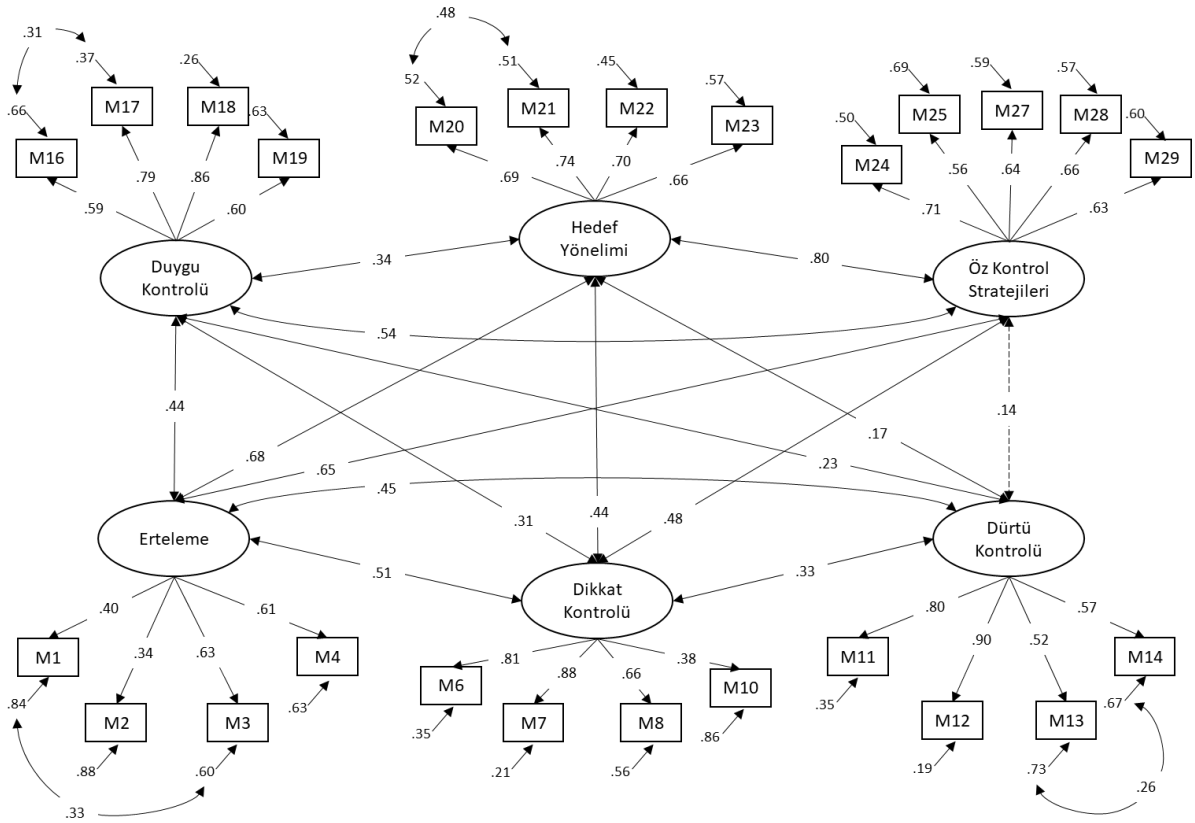
360.57, $p < .001$; CFI = .96; TLI = .96; RMSEA = .04; RMSEA %90 G.A. [.03, .04]; SRMR = .05). Modelin son hali Şekil 1’de verilmiştir.

Tablo 2

Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Uyum İndeksleri ve Modifikasyonlar Sonrası X²’deki Değişime İlişkin Bulgular

Açıklama	Model	χ^2 ’deki değişim					CFI	TLI	RMSEA	%90 G.A.	SRMR
		χ^2	sd	$\Delta\chi^2$	sd						
Orijinal Model	Model 1	664.655	362			.90	.89	.05	.04 - .06	.07	
15. madde çıkarıldı	Model 2	628.060	335	36.60	27	.91	.90	.05	.05 - .06	.06	
20 ve 21. maddelerin hataları arasında ilişki eklendi	Model 3	588.366	334	39.69***	1	.92	.91	.05	.04 - .06	.06	
1 ve 3. maddelerin hataları arasında ilişki eklendi	Model 4	567.172	333	21.19***	1	.93	.92	.05	.04 - .05	.06	
13 ve 14. maddelerin hataları arasında ilişki eklendi	Model 5	549.104	332	18.07***	1	.93	.92	.05	.04 - .05	.06	
16 ve 17. maddelerin hataları arasında ilişki eklendi	Model 6	534.094	331	15.01***	1	.94	.93	.04	.04 - .05	.06	
9. madde çıkarıldı	Model 7	471.832	305	62.26***	26	.94	.94	.04	.04 - .05	.05	
5. madde çıkarıldı	Model 8	416.286	280	55.55***	25	.95	.94	.04	.03 - .05	.05	
26. madde çıkarıldı	Model 9	360.57	256	55.72***	24	.96	.96	.04	.03 - .04	.05	

*** $p < .001$



Şekil 1. Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Son Model

İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Ölçeğin alt boyutlarının ketleme ve başlatma yapıları altında bir araya gelip gelmediğini incelemek üzere ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizde erteleme, dikkat kontrolü ve dürtü kontrolü boyutları ketleme; duygu kontrolü, hedef yönelimi ve öz kontrol stratejileri boyutları başlatma yapısı altında yer almaktadır. Bu yapı bir önceki analizde çıkarılan maddeler ve eklenen hatalar arası ilişkiler korunarak test edilmiştir. Şekil 2’de verilmiş olan analiz sonucunda modelin veriye iyi uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2_{(264, N=308)} = 394.04, p < .001$; CFI = .95; TLI = .95; RMSEA = .04; RMSEA %90 G.A. [.03, .05]; SRMR = .06).

Üçüncü Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

İkinci düzey faktör analizi sonucunda elde edilen ketleme ve başlatma alt boyutlarının tek bir boyut altında toplanıp toplanamayacağı üçüncü düzey faktör analizi ile test edilmiştir. Bu yapı da bir önceki analizlerde çıkarılan maddeler ve eklenen hatalar arası ilişkiler korunarak test edilmiştir. Şekil 3’te verilmiş olan analiz sonucunda modelin veriye iyi uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2_{(263, N=308)} = 394.04, p < .001$; CFI = .95; TLI = .95; RMSEA = .04; RMSEA %90 G.A. [.03, .05]; SRMR = .06).

Kısa Forma Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

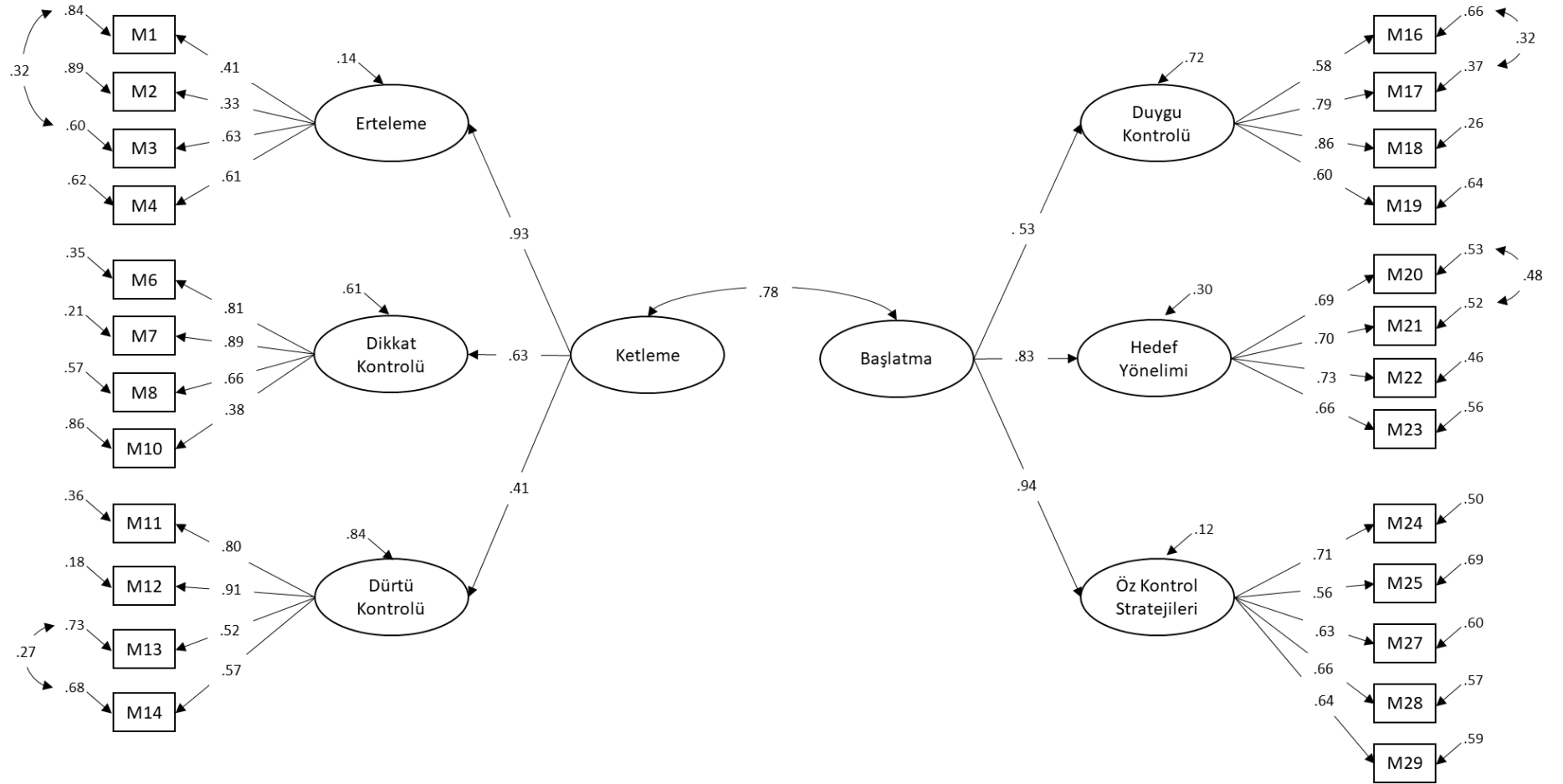
Orijinal ölçeğin kısa formu sekiz maddeden oluşmaktadır. Ancak, beşinci madde uzun formun analizi sırasında ölçekten çıkarıldığı için Türkçe kısa formun yapısı yedi madde üzerinden değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda modelin veriye iyi uyum göstermediği görülmüştür ($\chi^2_{(14, N=308)} = 58.62, p < .001$; CFI = .84; TLI = .77; RMSEA = .10; RMSEA %90 G.A. [.08, .13]; SRMR = .06). Bunun üzerine modifikasyon indeksleri incelenmiş ve sırasıyla 22. ve 23., 17. ve 25. ve 6. ve 12. maddelerin hataları arasına ilişki eklenmiştir. Modifikasyonların ardından Şekil 4’te verilmiş olan modelin son halinin veriye iyi uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2_{(12, N=308)} = 13.70, p > .05$; CFI = .99; TLI = .98; RMSEA = .03; RMSEA %90 G.A. [.00, .07]; SRMR = .03). Ayrıca her bir modifikasyon sonucunda χ^2 ’de meydana gelen değişimin anlamlı olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 3.).

Tablo 3

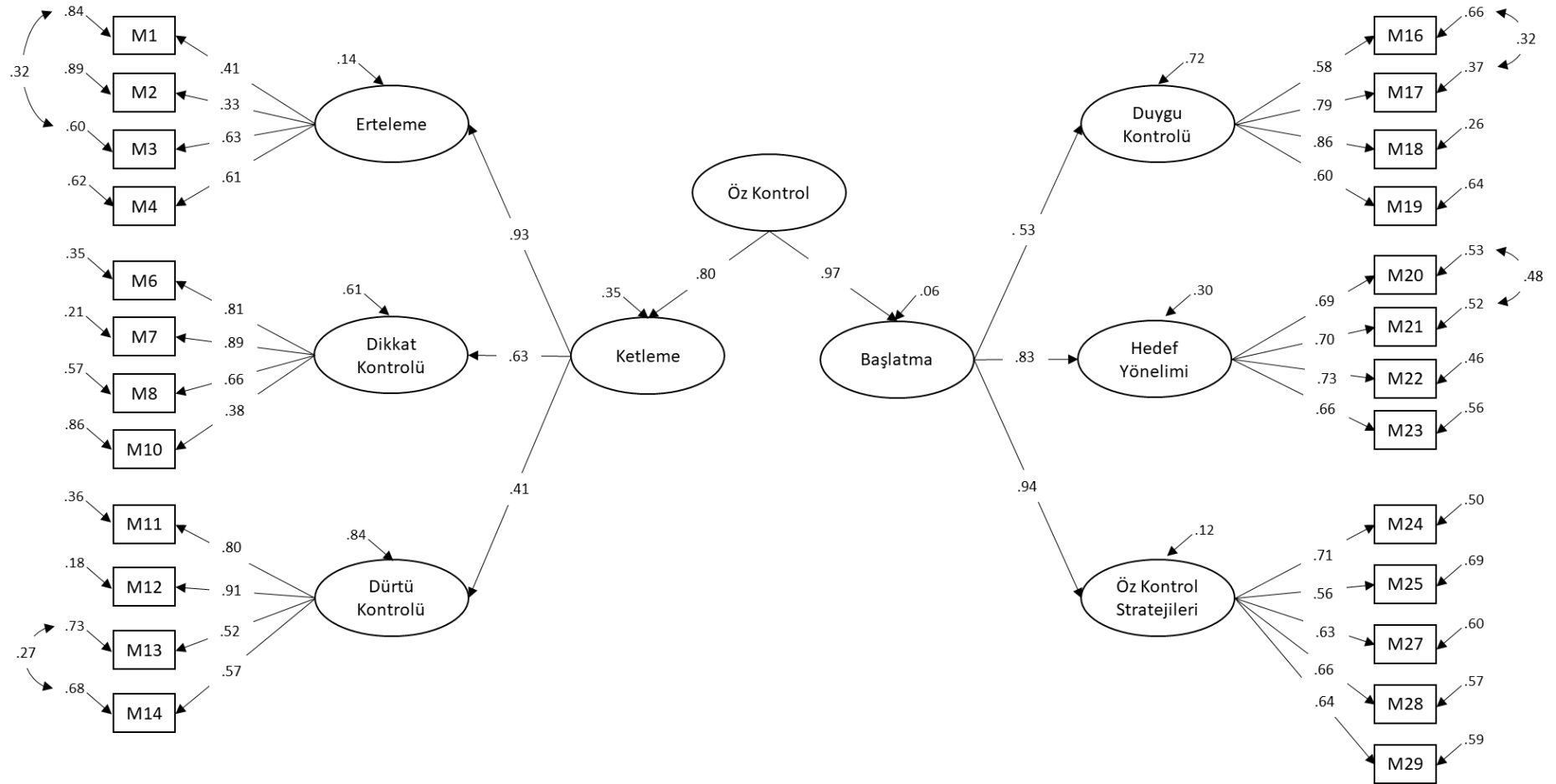
Ölçeğin Kısa Formuna Ait İndeksleri ve Modifikasyonlar Sonrası χ^2 ’deki Değişime İlişkin Bulgular

Açıklama	Model	χ^2	sd	χ^2 ’deki değişim		CFI	TLI	RMSEA	%90 G.A.	SRMR
				$\Delta\chi^2$	sd					
Orijinal Model	Model 1	58.622	14			.84	.77	.10	.08 - .13	.06
22. ve 23. maddelerin hataları arasına ilişki eklendi	Model 2	35.327	13	23.30***	1	.92	.87	.08	.05 - .10	.05
17 ve 25. maddelerin hataları arasına ilişki eklendi	Model 3	21.670	12	13.66***	1	.97	.94	.05	.01 - .08	.04
6 ve 12. maddelerin hataları arasına ilişki eklendi	Model 4	13.704	11	7.97**	1	.99	.98	.03	.00 - .07	.03

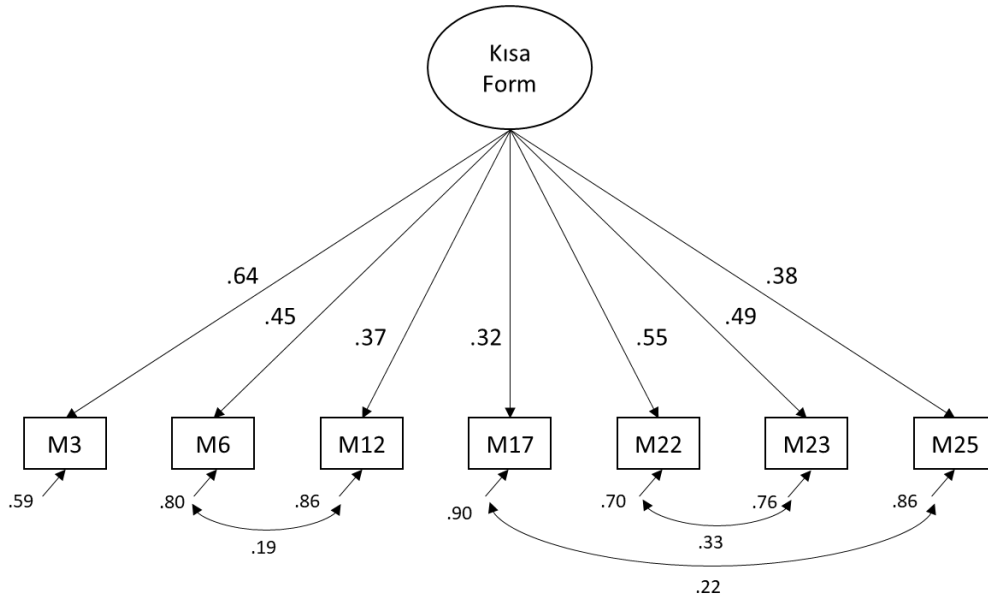
** $p < .01$, *** $p < .001$



Şekil 2. İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Son Model



Şekil 3. Üçüncü Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Son Model



Şekil 4. Kısa Forma Ait Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Son Model

Zamanda Geçerlik

ÇBÖDÖ ile ÇBÖDÖ – KF arasında beklendiği üzere pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .91$). Ayrıca ölçeğin alt boyutları arasında da genel olarak pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler mevcuttur. Bu örüntüye yalnızca dürtü kontrolü alt ölçeği ile öz kontrol stratejileri arasındaki pozitif yönde ancak anlamsız ilişki uymamaktadır ($r = .08$). ÇBÖDÖ ve alt boyutları ile Barrat Dürtüsellik Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde tümünün negatif yönde ve anlamlı oldukları görülmüştür. ÇBÖDÖ ve alt boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde de bu ilişkilerin genel olarak negatif yönde ve anlamlı oldukları görülmüştür. Bu örüntüye ise yalnızca dikkat kontrolü ve motor dürtüsellik arasındaki negatif fakat anlamsız olan ilişkinin uymadığı görülmüştür ($r = .05$). Değişkenler arası ilişkiler Tablo 4'te verilmiştir.

Test Tekrar Test Güvenirliği

Araştırma katılımcılarından 35'i ölçeği bir ay sonra tekrar doldurmuştur. Ölçeğin gerek alt boyutlarında gerekse tüm ölçeğin ve kısa formunun ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($p > .05$, bkz. Tablo 5).

İç Tutarlılık

Ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları erteleme alt boyutu için .62 (% 95 G. A. [.55, .69]), dikkat kontrolü alt boyutu için .77 (% 95 G. A. [.73, .81]), dürtü kontrolü alt boyutu için alt boyutu için .81 (% 95 G. A. [.77, .84]), duygu kontrolü alt boyutu için .82 (% 95 G. A. [.79, .85]), hedef yönelimi alt boyutu için .81 (% 95 G. A. [.78, .85]), öz kontrol stratejileri alt boyutu için .77 (% 95 G. A. [.73, .81]), ketleme alt boyutu için .79 (% 95 G. A. [.75, .82]), başlatma alt boyutu için .85 (% 95 G. A. [.83, .88]) olarak hesaplanmıştır. Tüm ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 (% 95 G. A. [.85, .89]), kısa forma ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .68 (% 95 G. A. [.62, .73]) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4

Ölçeğin ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Barrat Dürtüsellik Ölçeği Alt Boyutları ile Korelasyonları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1- ÇBÖDÖ	-																
2- ÇBÖDÖ - KF	.91***	-															
3- Ketleme	.81***	.75***	-														
4- Başlatma	.88***	.80***	.43***	-													
5- Erteleme ^a	.66***	.63***	.72***	.42***	-												
6- Dikkat Kont.	.57***	.52***	.64***	.36***	.25***	-											
7- Dürtü Kont.	.51***	.46***	.76***	.16**	.30***	.19***	-										
8- Duygu Kont.	.66***	.54***	.31***	.76***	.25***	.26***	.17**	-									
9- Hedef Yönelimi	.68***	.69***	.36***	.75***	.40***	.29***	.11*	.25***	-								
10- Öz Kontrol St.	.74***	.67***	.35***	.85***	.38***	.32***	.08	.44***	.61***	-							
11- Açıklık	-.28***	-.32***	-.28***	-.20***	-.21***	-.18**	-.21***	-.12*	-.24***	-.14*	-						
12- Amaçlar	-.54***	-.55***	-.53***	-.40***	-.43***	-.38***	-.33***	-.39***	-.25***	-.29***	.29***	-					
13- Dürtü	-.36***	-.36***	-.39***	-.24***	-.23***	-.16**	-.40***	-.26***	-.12*	-.18**	.31***	.53***	-				
14- Stratejiler	-.54***	-.54***	-.50***	-.42***	-.39***	-.29***	-.38***	-.40***	-.28***	-.28***	.36***	.70***	.65***	-			
15- Kabul Etmeme	-.38***	-.35***	-.34***	-.30***	-.30***	-.15**	-.27***	-.26***	-.21***	-.23***	.26***	.44***	.44***	.58***	-		
16- Plan Yapmama	-.53***	-.52***	-.43***	-.47***	-.45***	-.22***	-.26***	-.23***	-.51***	-.40***	.14*	.21***	.18**	.22***	.17**	-	
17- Dikkat Dürtüsellliği	-.42***	-.42***	-.40***	-.32***	-.35***	-.27***	-.23***	-.16**	-.30***	-.32***	.22***	.30***	.32***	.34***	.27***	.48***	-
18- Motor Dürtüsellik	-.27***	-.27***	-.29***	-.18**	-.27***	-.05	-.26***	-.12*	-.20***	-.12*	.20***	.22***	.29***	.35***	.22***	.34***	.46***

Not: ÇBÖDÖ: Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği, ÇBÖKÖ – KF: Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği Kısa Formu.

^aErteleme alt boyutu ters puanlanmıştır.* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 5

Birinci ve İkinci Zaman Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Bağımlı Gruplar için t Test Sonuçları

Değişkenler (n = 35)	Birinci Zaman		İkinci Zaman		t (34)
	Ort.	S	Ort.	S	
ÇBÖDÖ	3.43	.55	3.34	.52	-.14
ÇBÖDÖ - KF	3.53	.72	3.40	.73	.80
Ketleme	3.12	.62	3.04	.65	.34
Başlatma	3.71	.69	3.62	.50	-.74
Erteleme	3.26	.84	3.01	.97	1.06
Dikkat Kont.	2.79	.78	2.79	.74	-.52
Dürtü Kont.	3.30	1.00	3.31	.83	.26
Duygu Kont.	3.47	1.09	3.37	.72	-1.24
Hedef Yönelimi	3.81	.85	3.74	.75	-.86
Öz Kontrol Stratejileri	3.83	.73	3.73	.50	.85

Not: ÇBÖKÖ: Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği, ÇBÖKÖ - KF: Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği Kısa Formu.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, özdenetimi çok boyutlu bir biçimde ele almayı hedefleyen Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği'nin (ÇBÖDÖ) Türkçeye uyarlamasını yapmaktır. Bu amaca ek olarak, orijinal ölçek çalışmasında takip edilen süreçlere uyumlu bir biçimde, ölçeğin kısa formunu da oluşturmak ve psikometrik özelliklerini incelemek de hedeflenmiştir. ÇBÖDÖ ve ÇBÖDÖ-KF'nin psikometrik özelliklerini test etmek için bir dizi doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlılık analizleri, test-tekrar test için bağımlı gruplar için t test analizi yapılmıştır.

Orijinal çalışma dışında ÇBÖDÖ'nün test edildiği başka herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu anlamda çalışmamız bir ilk niteliğindedir. Orijinal ölçek üç düzeyli bir biçimde ele alınmıştır (Nilsen ve ark., 2020). Birinci düzeyde öne çıkan altı faktörlü, ikinci düzeydeki iki faktörlü ve üçüncü düzeydeki tek faktörlü yapı bizim çalışmamızda da görülmüştür. Bu doğrultuda, çalışmamızın bulguları ile orijinal çalışmanın faktör yapısına dair bulgularının ölçekten çıkarılan dört madde hariç örtüşüğünü söylemek olanaklıdır. Ölçekten çıkarılan maddelerin belirli bir boyutta toplanmamış olması ölçeğin yapısının büyük oranda korunabilmesini sağlamıştır. Zamandaş geçerliği değerlendirmek için ÇBÖDÖ ile ilişkili olması beklenen DDGÖ-16 ve BIS-11-KF alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda, ÇBÖDÖ'nün bireylerin özdenetim becerilerini uygun bir biçimde değerlendirebildiği söylenebilir. Test tekrar test sonuçları incelendiğinde ise ölçeğe verilen yanıtların zaman içerisinde anlamlı bir değişim göstermediği dikkat çekmektedir.

Özdenetim ile ilişkili çalışmaların başlangıcına bakıldığında çoğunlukla laboratuvar ortamında yürütülen deneyler ve bu deneylerdeki manipülasyonlar sonucunda test edilen bir özdenetim özelliğinin göze çarptığını söylemek mümkündür. Özdenetim ile ilişkili literatür genişledikçe hem özdenetimin tanımını genişletme hem de bu genişlemeye bağlı olarak da özdenetimi değerlendirmek üzere kolay ulaşılabilir ve uygulanabilir araçlara yönelik bir ihtiyacın ortaya çıktığı dikkat çekmektedir. Bu ihtiyaçla paralel olarak da 2011 yılına kadar yaklaşık 100 adet özdenetim ölçeğinin ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Duckworth ve Kern, 2011). Ancak söz konusu araçların özdenetime dair güncel kavrayışı tam olarak yansıtamadığı ve özdenetimin farklı boyutlarını da ele alarak değerlendirme yapabilecek araçlara ihtiyaç

duyulduğu belirtilmektedir. Özdenetimi kısıtlayıcı ve çaba gerektiren bir süreç olarak ele alan geleneksel yaklaşıma ek olarak finansal kararlar ve yeme örüntüleri gibi günlük yaşam içerisinde daha sık karşılaşılan özdenetim konularını da kapsayan bir yaklaşımın eksikliği göze çarpmaktadır (De Ridder ve ark., 2011; Gillebaart, 2018). ÇBÖDÖ de bu ihtiyaca yönelik olarak geliştirilmiş hem durumluk hem de sürekli özdenetim bağlamında çeşitli alt öğeleri de ölçebilecek şekilde tasarlanmıştır (Nilsen ve ark., 2020). Böylece de özdenetimin sadece laboratuvar ortamında ele alınabilecek ve özel olarak tasarlanmış görevlerde gözlemlenebilecek bir özellik olmadığı, günlük yaşamın bir işlevi olduğu fikrini değerlendirebilecek çalışmaların önü açılmış olmaktadır. Literatürdeki tartışmalarla uyumlu olarak ülkemizde özdenetimi değerlendirmek üzere kullanılan araçların özdenetimin çok boyutlu doğasını değerlendirmekten uzak olduğu ve özdenetime dair kısıtlı özelliklere odaklanıldığı dikkat çekmektedir (Coşkun, 2010; Duyan ve ark., 1980; Harma, 2008). Tüm bu bilgiler ışığında ÇBÖDÖ'nün Türkçe uyarlamasının, özdenetimle ilgili dünyadaki gelişmeleri takip eden ve araştırmalarına bu doğrultuda yön vermek isteyen araştırmacılara fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Özdenetim ile ilişkili olarak dünyada yapılan çalışmalarla uyumlu olarak ve bu çalışmaları daha ileri noktalara taşıyabilecek araştırmaların yapılabilmesi ve uluslararası literatüre sunulabilmesi için güncel yaklaşımı yansıtan bir aracın kullanılabilmesi gereklidir. Ülkemizde yürütülecek yeme bozuklukları, genel mutluluk hali, bağımlılık (madde, bilgisayar oyunu vb.), dürtüsellikle ilişkilendirilebilecek diğer durumlar, sosyal medya kullanımı, akran zorbalığı, okul ve iş başarısı, psikoterapi, yakın ilişkiler, ebeveynlik gibi konulara odaklanmış çalışmalar bu güncel yaklaşımdan ve bu ölçüm aracından fayda sağlayabilecektir.

Çalışmamızın en önemli sınırlılığını örneklem özellikleri oluşturmaktadır. Çalışmada yer alan katılımcılarımızın üniversite öğrencileri olması elde edilen sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Buna ek olarak her ne kadar test tekrar test örnekleme ve asıl örneklem cinsiyet dağılımı açısından benzerlik gösterse de araştırma bulguları çoğunluğu kadın olan bir örnekleme dayanmaktadır. Özdenetim ve öz düzenleme ile ilişkili çalışmalarda cinsiyet farklılıklarının ortaya çıkabildiği bilindiğinden (Tetering ve ark., 2020 gibi) ileride yapılacak çalışmalarda toplumu daha uygun şekilde temsil edecek örneklemle bulgularımızı test etmek faydalı olacaktır. Ek olarak, özdenetimin çeşitli psikopatolojilerle ilişkisi göz önüne alındığında, ölçeğin klinik gruplarda da test edilmesinin yararlı olacağı söylenebilir. Çalışmanın bir diğer potansiyel sınırlılığı da verilerin COVID-19 pandemisi sırasında toplanmış olmasıdır. Pandemi sürecinin çeşitli psikolojik sorunlara neden olabileceğine dair çalışmalar olduğu görülmektedir (Luo ve ark., 2020). Bu sorunların özdenetimle ilişkili değerlendirmelere ne derece ve nasıl etki ettiğine dair bir bilgimiz olmadığından ilerideki çalışmaların bu konuyu da göz önünde bulundurması yararlı olacaktır.

ÇBÖDÖ'nin ve ÇBÖDÖ-KF'nin psikometrik özellikleri geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ve gelecekteki çalışmalarda, araştırma ve uygulama alanlarında kullanılabileceğini göstermektedir. Bu araç sayesinde hem genel bir özdenetim değerlendirmesi hem özdenetimin iki temel boyutu olan başlatma ve engelleme özellikleri hem de daha ayrıntılı incelemelere olanak sağlayacak alt boyutlarını değerlendirmek olanaklı olacaktır.

Kaynaklar

- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463–496. <https://doi.org/10.1037/h0076860>
- Alpar, R. (2020). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik – güvenilirlik*. Detay Yayıncılık.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion-Is the active self a limited resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.5.1252>

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Barratt, E. E. (1959). Anxiety and impulsiveness related to psychomotor efficiency. *Perceptual and Motor Skills*, 9(2), 191–198. <https://doi.org/10.2466/PMS.9.3.191-198>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., ve ark. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1982). Control Theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111–135. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Cheung, T. T. L., Gillebaart, M., Kroese, F., ve De Ridder, D. (2014). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in Psychology*, 5(JUL), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00722>
- Coşkun, C. (2010). *The Effects of Self-Control and Social Influence on Academic Dishonesty: An Experimental and Correlational Investigation*. Middle East Technical University.
- Cudo, A., Misiuro, T., Griffiths, M. D., ve Toró, M. (2020). The Relationship Between Problematic Video Gaming, Problematic Facebook Use, and Self-Control Dimensions Among Female and Male Gamers. *Advances in cognitive psychology*, 16(3), 248–267. <https://doi.org/10.5709/acp-0301-1>
- De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B. ve van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. ve Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2639–2640. <https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108>
- Duckworth, A. L. ve Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, 45(3), 259–268. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.004>
- Duckworth, A. L. ve Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S. (1980). Öz-Denetim Ölçeği - ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 25–38.
- Ent, M. R., Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (2015). Trait self-control and the avoidance of temptation. *Personality and Individual Differences*, 74, 12–15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.031>
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352–366. <https://doi.org/10.1177/1088868311411165>
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Gillebaart, M., ve De Ridder, D. T. D. (2015). Effortless self-control: A novel perspective on response conflict strategies in trait self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 88–99. <https://doi.org/10.1111/spc3.12160>

- Gillebaart, M., ve De Ridder, D. (2018). "Positioning self-control in a dualsystems framework," D. T. D. De Ridder, M. A. Adriaanse ve K. Fujita (Ed.), *Routledge International Handbook of Self-Control in Health and Well-Being* (s.35-46). New York, NY: Routledge.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Harma, M. (2008). *The Impact of Parental Control and Marital Conflict on Adolescents' Self-Regulation and Adjustment*. Middle East Technical University.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Hoyle, R. H. ve Davisson, E. (2016). Varieties of self-control and their personality correlates. K. D. Vohs ve R. F. Baumeister (Ed.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3. ed., s. 396–413). New York, NY: Guilford Press.
- Hu, L.-t., ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W. ve Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public – A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113190
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. ve Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Moilanen, K. L. (2005). *Parenting and self-regulation in adolescence: Associations with adolescent behavior*. University of Nebraska.
- Moilanen, K. L. (2007). The adolescent Self-Regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-Term and long-term self-Regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(6), 835–848. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9107-9>
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C. ve Røysamb, E. (2020). The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 32(11), 1057–1074. <https://doi.org/10.1037/pas0000950>
- Patton, J. H., Stanford, M. S. ve Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology*, 151, 768-774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6<768::AID-JCLP2270510607>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6<768::AID-JCLP2270510607>3.0.CO;2-1)
- R Core Team, (2020). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. <https://www.R-project.org/>
- Revelle, W. (2021). *psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research*. Northwestern University, Evanston, Illinois. R package version 2.1.9, <https://CRAN.R-project.org/package=psych>.
- Richmond-Rakerd, L. S., Caspi, A., Ambler, A., d'Arbeloff, T., de Bruine, M., Elliott, M., Harrington, H. L., Hogan, S., Houts, R. M., Ireland, D., Keenan, R., Knodt, A. R., Melzer, T. R., Park, S., Poulton, R., Ramrakha, S., Rasmussen, L. J. H., Sack, E., Schmidt, A. T., ... Moffitt, T. E. (2021). Childhood self-control forecasts the pace of midlife aging and preparedness for old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(3), 1–11. <https://doi.org/10.1073/pnas.2010211118>
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11, 109–121. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2)

- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformative and experiential. *Work and Stress*, 7(1), 33–46. <https://doi.org/10.1080/02678379308257048>
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1–36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Shoda, Y., Mischel, W. ve Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978–986. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.6.978>
- Spinella, M. (2007). Normative data and a short form of the Barratt impulsiveness scale. *International Journal of Neuroscience*, 117:359-368. <https://doi.org/10.1080/00207450600588881>
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Tamam, L., Güleç, H. ve Karataş, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF). Türkçe uyarlama çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(2), 130-134. <https://doi.org/10.4274/npa.y6296>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 2(54), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tetering, M. A. J. van, Laan, A. M. van der, Kogel, C. H. de, Groot, R. H. M. de, ve Jolles, J. (2020). Sex differences in self-regulation in early, middle and late adolescence: A large-scale cross-sectional study. *PLOS ONE*, 15(1), e0227607. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227607>
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. DOI: 10.1007/s12144-017-9712