

DURDUR/BAŞLAT KONTROL ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE GEÇERLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI

Asiye Yüksel Ağargün¹, Mehmet Yücel Ağargün², Zahid Emre Kösecik²

¹Boğaziçi Üniversitesi, GETEM, İstanbul

²Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul

Giriş: Özdenetim, “kişinin içsel tepkilerini değiştirme veya bastırmanın yanı sıra, istenmeyen davranış eğilimlerini (örneğin, dürtüler) kesintiye uğratma ve buna göre hareket etmekten kaçınma yeteneği” olarak tanımlanabilir. Özdenetimin iki farklı şekilde işleyebileceği öne sürülebilir: dürtüsel davranışların engellenmesi (durdur-kontrol) ve hedefe yönelik davranışların başlatılması (başlat-kontrol). De Boer ve arkadaşları (2011), durdur ve başlat kontrolü ayırımı doğrularak Durdur/Başlat Kontrol Ölçeği'ni geliştirmiştir. Bu çalışmanın amacı, Durdur/Başlat Kontrol Ölçeği'nin (DBKÖ) Türkçe formunun psikometrik özelliklerini incelemektir.

Yöntemler: Çalışmaya, Türkiye'de yaşayan 18–65 yaş arası toplam 240 katılımcı dâhil edildi. Örneklem, büyük oranda gönüllü üniversite öğrencilerinden oluşmaktaydı. Katılımcıların 137'si (%57,1) kadın, 103'ü (%42,9) erkekti. Katılımcıların yaş ortalaması $27,2 \pm 8,1$ idi. Psikiyatrik bir bozukluk tanısı, kötü fiziksel sağlık, belirgin hafıza ve öğrenme güçlükleri ile mevcut alkol veya madde kullanımı dışlama kriterleri olarak belirlendi. Etik kurul onayı (E- 10840098-772.02-4608; 16.8.2022) alındıktan sonra çalışma tüm katılımcılara anlatıldı ve yazılı bilgilendirilmiş onamları alındı. Ölçek, katılımcılar tarafından birbirinden bağımsız şekilde iki farklı zamanda (ortalama iki

hafta arayla) dolduruldu. Psikometrik özellikleri değerlendirmek için şu istatistiksel analizler yapıldı: iç tutarlılık (Cronbach alfa) ve test-tekrar test güvenilirliği (eşleştirilmiş t-testi ve Pearson korelasyon analizi).

Sonuçlar: Durdur ve Başlat Kontrol Alt Ölçekleri'nin her ikisinin de iç tutarlılığı kabul edilebilir düzeyde bulundu (Cronbach's $\alpha = .70$ (Durdur), $\alpha = .71$ (Başlat)). Eşleştirilmiş t-testi, Zaman 1 ve Zaman 2'deki tüm maddelerin puanlarının anlamlı düzeyde farklı olmadığını ortaya koydu. Ayrıca, durdur ve başlat toplam puanları da anlamlı farklılık göstermedi. Pearson korelasyon analizi, Zaman 1 ve Zaman 2'deki tüm maddelerin birbirleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu gösterdi.

Tartışma ve Sonuç: Bulgularımız, DBKÖ'nün Türk örneğinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler dâhil olmak üzere psikolojiyle ilgili alanlarda yapılacak çalışmalarda kullanılabileceği öngörülmektedir. Ayrıca, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları, dürtü kontrol bozuklukları ve dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğunda özdenetimle ilgili araştırmalarda yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Durdurma/başlatma kontrol ölçeği, özdenetim

Durdur ve Başlat Kontrol Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili bazı ifadeler verilmiştir. Her bir ifadeye ne derece katıldığınızı, “Kesinlikle katılmıyorum (1)”dan “Tamamen katılıyorum (7)”a doğru uzanan seçeneklerden, size uygun düşen şıkkı işaretleyerek belirtin. Doğru veya yanlış cevap bulunmamaktadır. Lütfen dikkatlice okuyup, mümkün olduğunca aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyin.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Oldukça katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum

	Kesinlikle katılmıyorum	Oldukça katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Alışveriş yaparken kendime hâkim olamayıp bir şeyler satın alırım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Eğlenceli bir şey yapıyorken, benim için kötü olacağımı anladığımda kendimi kolayca durdurabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bir şey aklıma gelir gelmez onu düşünmeden anında yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Mantıksız bulsam bile kurallara bağlı kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Para harcarken kendimi kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bir şey hakkında düşünmeden asla harekete geçmem.	1	2	3	4	5	6	7
7. Para biriktirmek bana kolay gelir.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bir şey yapmadan önce olası sonuçlarını gözden geçiririm.	1	2	3	4	5	6	7
9. Kuralları çiğnemek ve yapmamam gereken şeyleri yapmak bana eğlenceli gelir.	1	2	3	4	5	6	7
10. Bir şeylerin ters gitmesinden korksam bile önemli işleri yapmaya azimle devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Nefret ettiğim işleri yapmak bana zor gelir.	1	2	3	4	5	6	7

12. Bitirdiğimi düşündüğüm bir şeye yeniden başlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Etrafımdaki şeyler karmaşık olduğunda bile konsantrasyonumu sürdürebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yapmaktan hoşlanmasam bile, yapılması gereken işleri tamamlayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Dikkatimi dağıtacak çok şey olduğu zaman bile, bir şeyi halletmek için bir tek o şeye odaklanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
16. Bir şey okurken zihnim dağıldığında, o metne tekrar konsantre olmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
17. Gerçekten bir işin tamamlanması gerekiyorsa, çok yorulsam bile çalışmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Şimdilik iyi hissettiren ama daha sonra yapmaktan pişman olacağım bir şeyi yapmaya karşı koyabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Yapmamam gereken bir davranış beni daha çok cezbeder.	1	2	3	4	5	6	7
20. Eğer bir şeyi yapmamaya niyetlendiysen, onu gerçekten yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
21. Yapmak istemediğim bir şeyi yapma konusunda kendimi harekete geçirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Sıkıcı bir işi erteleyebiliyorsam, ertelerim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Daha önce yapmaya niyetlendiğim bir şeyi yapmak artık içimden gelmiyorsa onu bir kenara bırakırım.	1	2	3	4	5	6	7