

*Araştırma***ÖZ-DENETİM ÖLÇEĞİ -  
ÖDÖ: GÜVENİRLİK VE  
GEÇERLİK ÇALIŞMASI****Self-Control Scale – SCS:  
Reliability and Validity  
Study****Veli DUYAN\***  
**Çiğdem GÜLDEN\*\***  
**Selahattin GELBAL\*\*\***\*Prof. Dr., Ankara Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Sosyal Hizmet Bölümü

\*\*Bilim Uzmanı

\*\*\*Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü**ÖZET**

Öz-denetim, kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle öz-denetim, insanın kişilik yapısında en önemli ve en yararlı süreçlerden biridir. Ancak insanların öz-denetim kapasitelerinde bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Öz-denetimi düşük olan ve öz-denetimi yüksek olan insanlar, dünyaların farklı biçimlerde yapılandırılmaktadır. Bununla birlikte, insanların öz-denetim durumlarını geçerli ve

güvenilir bir ölçme aracı ile değerlendirme gereksinimi hissedilir olmuştur. Bu gereksinimi karşılamak üzere gerçekleştirilen çalışma, Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen Öz-Denetim (Self-Control Schedule) Ölçeği'nin Türkiye için geçerliliğini ve güvenilirliğini belirlemeyi amaçlamaktadır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda, Öz-Denetim Ölçeği'nin üç boyuttan oluştuğu, Türk toplumu için geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Öz-denetim, ölçek, geçerlik ve güvenilirlik.

**ABSTRACT**

Self-control is regarded as one's capacity to change and adapt the self to have a better and optimal fit between self and the world. In this way, self-control is one of the most important and beneficial processes in personality structure. However, there are individual differences in people's capacity for self-control. People with high self-control and low self-control structure their worlds in different ways. In this manner, there is a need to evaluate people's self-control with a valid and reliable assessment instrument. The study which has been done to fulfill that need aims to determine the validity and reliability for Turkey of self-control schedule developed by Rosenbaum (1980). At the end of the study, it has been found out that the schedule consists of three dimensions and it is valid and reliable for Turkish society.

**Key Words:** Self-control, schedule, reliability and validity.

**GİRİŞ**

İnsanlar, hoşlandıkları deneyimlerin peşinde koşarken, hoşlanmadıklarından kaçınırlar. Bu durum, hangi terimle açıklanırsa açıklansın, insanların olumlu deneyimlerini en üst düzeye

çıkarmak isterken, olumsuz olanları minimuma indirme isteğine sahip olması, psikolojinin en temel ve değişmez yasadır (Alicke ve Sedikides, 2009). Ancak insanların dürtülerini görmezden gelme yeteneği olmasaydı, insanlar pek çok şeyi başaramazdı. Örneğin, para biriktirme, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürme, bir tartışmayı çözme, öz-denetim olmaksızın boşuna çabalar olmuş olurdu (Tullett ve Inzlicht, 2010).

Öz-denetimin, insanın kişilik yapısında ki en önemli ve en yararlı süreçlerden biri olduğu ileri sürülmektedir (Mehta, 2010). Öz-denetim, kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarılma kapasitesi olarak değerlendirilmektedir. Öz-denetim, kişinin içinden gelen tepkileri bastırma ya da değiştirme becerisinin yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimleri bölme ve onları sergilemekten de kaçınmasıdır (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Öz-denetim ya da öz-düzenleme, davranış üzerinde kontrol sergileme kapasitesi olarak da tanımlanabilmektedir. Öz-denetim, uzun vadede zarar verici, mantıksız ya da istenmeyen davranışları bastırmayı gerektirmektedir (Oaten ve Cheng, 2006). Öz-denetim, kişiye yaşamında olumlu sonuçlar elde etmede geniş bir çerçevede katkı sağlayıcı olmalıdır. İnsanların öz-denetim kapasitelerinde bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Bazı insanlar, hayatlarını idare etme, öfkelere hâkim olma, verdikleri sözleri yerine getirme, diyetlerini sürdürme, birkaç içkiden sonra içmeyi kesme, para biriktirme, işlerinin üstesinden gelme, sır saklama vb durumlarda diğerlerinden daha iyi olabilmektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004).

Öz-denetim başarısızlığı ise, karar alma ve genel hedef ve değerleriyle tutarlı biçimde harekete geçirme yetersizliği olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, insan davranışının en kafa karıştııcı görüngülerinden birini yansıtmaktadır. Yapmama niyetleri olmasına rağmen, diyet yapanlar şişmanlatıcı yiyecekler yemekte, tüketiciler güçlerinin yettiğinden daha fazla para harcamakta, sigara içenler sigara içmeye devam etmekte ve hareketsiz yaşam sürenler egzersiz yapmamaktadır (Fujita, 2011).

Öz denetimin nasıl sağlandığı ise uzun süredir tartışma konusudur. Psikolog ve filozoflar tarafından uzun süre tartışılan bir olasılık, dildir. İnsanların kullandıkları dil (iç ses), dürtüleri denetim altına almaya ve en önemli hedeflerin peşinden gitmeye yardımcı olmaktadır. Gelişim psikologu Vygotsky (1962) içsel sesin esasen öz düzenleyici olduğunu ve bu sesin, eylemleri denetlemeye yardımcı olma amacına hizmet ettiğini öne sürmektedir. Vygotsky'e göre öz-denetim, belirli bir hedefe hizmet etmede eylemlerin rehberliğini içeren geniş çaplı betimlenen bir yetenektir (Tullett ve Inzlicht, 2010). Ancak, günümüz psikolojisinde, öz-denetim, dürtülerin üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Sherman ve diğerleri, 2008; akt: Tullett ve Inzlicht, 2010).

Kendilerini denetlerken insanların neyi denetim altına aldığı da dikkate alınması gereken bir başka konudur. Friese ve Hofmann (2009) yapmış oldukları çalışmada, öz-denetimdeki ve davranışın dürtüsel öncüllerindeki bireysel farklılıkları incelemiştir. Beklenildiği gibi, dürtüsel öncüller, öz-denetimi düşük olan bireylerde davranışa dönüşürken, öz-denetimi yüksek olan bireylerde davranışa dönüşmemiştir. Bu sonuçlar,

kendini düzenleme davranışında dürtüler ve öz-denetim özelliği arasındaki dinamik etkileşimi göstermektedir. Ayrıca, Sinha, Nayyar ve Sinha (2002)'nin yapmış oldukları çalışmada, yüksek öz-denetimli katılımcıların, düşük öz-denetimli katılımcılardan daha yüksek oranda algılanan denetim ifade ettikleri görülmüştür. Benzer şekilde, Schmeichel ve Zell (2007)'in yapmış oldukları çalışma, daha düşük öz-denetim özelliğine sahip olanlara göre daha yüksek öz-denetim özelliğine sahip olanların ağır basan tepki eğilimlerini görmezden gelmede daha iyi olduklarını göstermiştir. Bununla birlikte; Fujita (2011) öz-denetimin mutlak ve kesin bir biçimde iyi bir şey olmadığına da dikkat çekmektedir. Bir hedefi gerçekleştirmek için çok istekli olma diğer önemli hedeflerin yerine getirilememesine yol açabilmektedir. İnsanlar önemsiz ve zarar verici hedeflerin peşinden de koşabilmektedir. Öz-denetim, değerli bir hedefe ulaşma ihtimalini geliştirebilmektedir; ancak bu hedefe ulaşmak, mutlaka uyarlanabilir ya da işlevsel değildir. Bundan dolayı, öz-denetimin yerleşik algıda iyi olup olmadığı, incelikli bir değerlendirme gerektirmektedir.

Rosenbaum (1993) öz-denetim davranışlarının onarıcı öz-denetim (redressive), yenileyici öz-denetim (reformative) ve yaşantısal özdenetim (experiential) olmak üzere başlıca üç işlevinin olduğuna işaret etmektedir. Onarıcı öz-denetim, bireyin amaca yönelik davranışlarını etkileyen duygularını, acılarını ve bilişlerini denetleyebildiği davranışları içermektedir. Bu davranışlar, aksaklıkları yeniden düzenler ve bireyin denge kurmasına yardımcı olur, bir başka ifadeyle onarıcı ya da tamir edicidir. Yenileyici öz-denetim, bireylerdeki

değişim sürecine rehberlik edecek davranışlara karşılık gelmektedir. Yenileyici ya da yeniden şekillendirmenin odağı dengesizliğe yol açan davranışlardır. Yaşantısal öz-denetim, bireyin bilişsel denetim sürecinin sonuçlarının üstesinden gelerek müzik, sanat, spor gibi keyif verici etkinliklere yönelmeyi sağlayan davranışlarını kapsamaktadır.

Öz-denetimi düşük olan ve öz-denetimi yüksek olan insanlar, dünyalarını farklı biçimlerde yapılandırmaktadırlar. Öz-denetimi düşük insanlar, çoğu davranışı külfetli ve zor olarak algılamaktadırlar. Öz-denetimi yüksek olan insanlar, çoğu davranışı iddialı ve ödüllendirici olarak görmektedirler (Mehta, 2010). Düşük düzeyde öz-denetim sahip olan kişiler, tutumcul ve davranışsal özelliklerin birleşimini sergilemektedirler. Onlar (1) burada-şimdi yönelimine sahip olma; ertelenmiş hazzın tersine hemen isteme eğilimindedirler; (2) kolay ve basit görevleri tercih ederler ve çaba, kararlılık ve azim gerektiren etkinliklerden hoşlanmazlar; (3) ihtiyatlı ve akılcı olanlardan çok riskli ve heyecan verici davranışlarda bulunurlar; (4) sosyal kurumlarda yatırım yapmanın uzun önemli faydalarını görmezler; (5) az beceri ve planlama gerektiren işlerden etkilenirler; (6) kırıncı, duyarsız, çabuk sinirlenen, bencil ve başkalarına karşı anlayışsızdırlar (DeLisi, Beaver, Vaughn, Trulson, Kosloski, Drury, Wright, 2010: 32).

Öz-denetim pek çok araştırmaya da konu olmuştur. İyi öz-denetim azaltılmış öfke ve suç, daha iyi psikolojik düzenleme, akli sağlığı, akademik performans, kişisel ilişkiler, daha az finansal ve yeme bozuklukları, alkol, nikotin ya da diğer madde kullanımı bozuklukları gibi dürtü kontrol

problemleriyle ilişkilendirilmiştir (Friese ve Hofmann, 2009). Tanglely ve arkadaşları (2004)'nın geliştirmiş oldukları ölçekte ise öz-denetimden alınan yüksek puanların daha iyi not ortalaması, daha iyi düzenleme (daha az psikopatoloji, daha yüksek özsaygı), daha az aşırı yeme ve alkol istismarı, daha iyi ilişkiler ve kişilerarası beceriler, güvenli bağlanma ve daha yerinde duygusal tepkilerle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Öz-denetim durumu ve madde kullanımı ve madde kullanımıyla ilgili davranışlar arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, öz-denetimi düşük olan öğrenciler, önemli ölçüde uyuşturucu maddeler kullandıklarını ve sigara içtiklerini belirtmişlerdir. Öz-denetimi düşük olan öğrenciler, anne-babalarında şiddet görmeye maruz kaldıklarını ve okuldan kaçmaya eğilimli olduklarını ifade etmişlerdir. Bu öğrenciler arasında, düşük öz-denetim, niyet ve uyuşturucu madde kullanımına karşı tutumlarda ters bir ilişki bulunmuştur. Düşük öz-denetime sahip ergenlerin, madde kullanımına daha eğilimli oldukları görülmüştür (Allahverdişpour, Hidarnia, Kazamnegad, Shafii, Fallah, Emami, 2006). Benzer şekilde, başka bir çalışmada, öz-denetim ve alkol tüketimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, öz-denetim ve üniversite öğrencilerinin alkol kullanımları arasında bir bağ olduğu tespit edilmiştir (Wolfe ve Higgins, 2008). Öz-denetim ve dijital telif hakkı ihlali arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan bir çalışmada, dijital telif hakkı ihlali yapmaya eğilimli olanların düşük öz-denetime sahip oldukları görülmüştür (Higgins, Wolfe ve Marcum, 2008).

Ezinga, Weerman, Westenberg ve Bijleveld (2008) düşük öz-denetimin

uygunsuz davranış ve suç işleme ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada, düşük öz-denetimin, ihtiyatsız davranıştan çok suçun daha güçlü yordayıcısı olduğu görülmüştür (Arneklev, Elis ve Medlicott, 2006). Mischel, Shoda ve Peake (1988) 4 ya da 5 yaşında hazrı erteleme yeteneğinin 10 yıl sonraki akademik başarı oranını yordadığını bulmuştur (Schmeichel ve Zell, 2007). Öz-denetim düzeyi aile yapısına göre değişmektedir. İki biyolojik anne-babayla yaşayan çocuklar, tekrar kurulan ailelerde ve anne babadan biriyle yaşayanlardan daha yüksek düzeyde öz-denetime sahip oldukları görülmüştür. Ancak, büyüme ve aile ortamını benimsemenin de öz-denetimle olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Phythian, Keane ve Krull, 2008). Anne-babadan alınan desteğin düşük öz-denetim ve sapkınlık arasındaki ilişkiyi tamamıyla azaltmadığı ise başka bir çalışmadan elde edilen bulgular arasındadır (Higgins ve Boyd, 2008).

Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen Öz-Denetim Ölçeği (Self-Control Schedule) insanların öz-denetim becerisini etkili ve kuram temelli değerlendirmeye olanak sağlamaktadır. Türkiye'de insanların öz-denetim becerisini güvenilir ve geçerli bir biçimde ortaya koyacak bir ölçme aracına gereksinim duyulmaktadır. Bu nedenle Öz-denetim Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının bu gereksinimi büyük ölçüde karşılayacağı düşünülmektedir.

### **Amaç**

Bu çalışmanın amacı Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiş olan Öz-Denetim Ölçeği'nin (Self-Control Schedule) Türkçe uyarlamasını yapmaktır.

### Çalışma Grubu

Tablo 1'de Öz-Denetim Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1'den de anlaşılacağı üzere uyarılama çalışması üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan ve yaş ortalaması 20,91 (SS=1,69) olan 1796 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

### Öz-Denetim Ölçeği: Tanıtım

Öz-Denetim Ölçeği (Rosenbaum, 1980) insanların öz-denetim davranışlarına ilişkin repertuarını ve bu repertuarı günlük yaşamda sorunlarla karşılaştığı zaman kullanma eğilimini ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçek insanların kaygı, acı, öfke ve sıkılma gibi duygusal ve fizyolojik tepkilerini denetleyebilmek için bilişlerini kullanma ve kendilerini ifade etme; sorun çözme işlemlerini (planlama, problemi tanımlama, seçenekleri değerlendirme, sonuçları tahmin etme gibi) kullanma; yakın zamanlı memnuniyeti erteleme (karar vermeden önce seçenekleri keşfetme gibi) ve öz-yeterlilik algısını tahmin etmeyi kolaylaştırır.

### Puanlama

İnsanların öz-denetim davranışlarına ilişkin repertuarını ve bu repertuarı günlük yaşamda sorunlarla karşılaştığı zaman kullanma eğilimini üç farklı boyutta belirlemeye yönelik ölçekte, toplam 36 madde bulunmaktadır. Maddelerde belirtilen ifadeye, bireylerden "Bana tamamen uyuyor + 3", ile "Bana tamamen uymuyor - 3" arasındaki derecelerde görüş bildirmeleri istenmektedir

(Ek 1). Öz-Denetim Ölçeği tek boyutlu (unidimensional) olarak hazırlanmış olmasına rağmen, bu çalışmada dolaylı, yaşantısal ve onarıcı olmak üzere üç boyut belirlenmiştir. Dolayısıyla Yaşantısal Öz-Denetim ve Onarıcı Öz-Denetim alt ölçeklerinden alınabilecek toplam puan -33 ile +33 arasında; Yenileyici Öz-Denetim alt ölçeğinden alınabilecek toplam puan -42 ile +42 arasında ve Öz-Denetim Ölçeği'nin tamamından alınabilecek toplam puan -108 ile +108 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öz-denetim düzeyinin yüksek; düşük puanların ise öz-denetim düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekle ilgili olarak bir norm çalışması yapılmamıştır; bu nedenle ölçek farklı gruptan gelen deneklerin tutumları arasında bir karşılaştırma yapmaya olanak sağlamaktadır.

### Güvenirlik ve Geçerlik

Bu kesimde ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasına ilişkin bilgiler verilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu, 1796 üniversite öğrencisine uygulanarak güvenilirliği ve geçerliği belirlenmeye çalışılmıştır.

### Güvenirlik

Öncelikle ölçek, madde analizine alınmış ve madde özellikleri belirlenmiştir. Maddelerin toplam puanlar ile korelasyonları hesaplanmış ve Tablo 3'de son sütunda  $\{r(jx)\}$  verilmiştir. Madde-toplam puan korelasyonları Yaşantısal Öz-Denetim boyutu için 0.371 ile 0.617; Yenileyici Öz-Denetim boyutu için 0.262 ile 0.500 ve Onarıcı Öz-Denetim boyutu için 0.249 ile 0.503 arasında değişmektedir. İstatistiksel olarak manidar olan korelasyon katsayıları, maddelerin ayrıricılığı için yeterli bulunmuştur.

**Tablo 1. Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri**

<b>Sosyo-Demografik Özellikler</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Bölümü</b>		
Sınıf	542	30,2
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	288	16,0
Okul öncesi	201	11,2
İngilizce	183	10,2
Fen bilgisi	93	5,2
Zihinsel Engelliler	79	4,4
Hemşirelik	63	3,5
Sosyal Hizmet	62	3,5
Diğer (Batı Dilleri, BÖTE, DKAB, Fizik, Kimya, Matematik, Sosyal Bilgiler, Türkçe)	285	15,9
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	1290	71,8
Erkek	506	28,2
<b>Yaş *</b>		
18	76	4,2
19	263	14,6
20	434	24,2
21	458	25,5
22	309	17,2
23	148	8,2
24	71	4,0
25 ve üzeri	37	2,1
<b>Sınıf</b>		
1	466	25,9
2	618	34,4
3	409	22,8
4	303	16,9
<b>Doğum Yeri</b>		
Kır	369	20,5
Kent	1130	62,9
Metropol	297	16,5

\* Ort=20,91; SS=1,69; En alt-En üst=18-35

Güvenirliliği için, ölçekten alınan puanların tutarlılık derecesi ve ölçeğin homojenliğini belirlemek amacıyla iki yönetime başvurulmuştur. Bunlardan birincisi test-tekrar test yöntemidir. Sosyal Hizmet Bölümü ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünde okuyan 95 öğrenciye Öz-Denetim Ölçeği iki hafta arayla iki kez uygulandığında, öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon Yaşantısal Öz-Denetim boyutu için 0.816 ( $p=0.000$ ); Yenileyici Öz-Denetim boyutu için 0.733 ( $p=000$ ), Onarıcı Öz-Denetim boyutu için 0.717 ( $p=000$ ) ve Öz-Denetim Ölçeği'nin tamamı için 0.809 ( $p=000$ ) olarak bulunmuştur. Bu sonuç ölçeğin farklı zamanlarda uygulanmasıyla elde edilen puanları arasında tutarlılık olduğunu göstermektedir. Bu nedenle ölçek güvenilir olarak kabul edilmiştir. Ayrıca ikinci yöntem olarak ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. SPSS 16.0 ile maddelerin iç tutarlılık katsayısı Yaşantısal Öz-Denetim boyutu için 0.836; Yenileyici Öz-Denetim boyutu için 0.758 ve Onarıcı Öz-Denetim boyutu için 0.725 ve ölçeğin tamamı için 0.809 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test yöntemi ve iç tutarlılık katsayısının her ikisi de yüksek bulunmuş ve bu nedenle Öz-denetim Ölçeği'nin güvenilir olduğu kabul edilmiştir.

### Geçerlik

**Dil Geçerliliği:** Öz-denetim Ölçeği'nin uyarlanması aşamasında aşağıda belirtilen işlemler yapılmıştır. Orijinali İngilizce olan Öz-Denetim Ölçeği, Ankara ve Hacettepe üniversitelerinde akademisyen olan üç kişinin yanı sıra ÜDS puanı 90 üzeri olan iki doktora öğrencisine Türkçe çevirisi yaptırılmıştır. Daha

sonra bu çeviriler bir araya getirilerek hepsinin ortak yönleri aranmış ve farklılık gösteren ifadeler, çeviri yapan kişiler ile görüşülerek ortak bir cümle haline getirilmiştir. Uzman görüşüne dayanarak oluşturulan Türkçe formu, öncekinden iki altı kişi tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Ölçeğin orijinal hali ile tekrar İngilizceye çevrilmiş hali Ankara ve Hacettepe Üniversitesinden birer akademisyene incelettirilerek, ikisi arasında farklılığın olmadığı yönünde ortak görüşe varılmıştır. Uzman görüşü referans alınarak elde edilen ölçeğin Türkçe formu ile İngilizce formunun aynı anlamı ifade edip etmediğini, uygulamada görebilmek açısından, iyi derecede İngilizce bilgisine sahip 35 öğrenciye uygulanmış ve her iki ölçekten alınan puanlar arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı 0.895 ( $p=0.000$ ) olarak bulunmuştur. Elde edilen korelasyon katsayısına ve uzman görüşlerine bakılarak ölçeğin çeviri açısından paralelliğin sağlandığı kabul edilmiştir.

**Yapı Geçerliliği:** Faktör analizi yapılmadan önce verilere Bartlett testi uygulanmıştır. Bartlett testine göre k-kare değerinin manidar ( $k\text{-kare}=6944,63$ ;  $p=0.001$ ) olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değerinin oldukça yüksek olduğu (0.821) oldukça belirlenmiştir. KMO değerinin yüksek çıkması ve Bartlett testinin manidar olması örneklem büyüklüğünün faktör analizi yapmak uygun olduğu söylenebilir. Bu verilere dayalı olarak yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla açılımlı faktör analizi döndürülmüş) yapılmıştır. Faktör analizi ile ölçeğin, ölçmek istediği yapıyı ölçüp ölçmediği belirlenmeye çalışılmıştır. Faktör analizine alınan değişkenlerin

**Tablo 2. Öz-denetim Ölçeği Maddelerinin Özdeğerleri ve Açıklanan Yüzdeleri**

Bileşenler	Özdeğer	Açıklanan Var. %	Toplam %
1	4,014	11,151	11,151
2	3,492	9,700	20,851
3	3,261	9,059	29,910

(maddelerin) kaç faktörde toplandığını belirlemek amacıyla öncelikle özdeğerlere (Eigenvalue) ve açıklanan yüzdelerle bakılmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde özdeğerleri 1.00'ün üzerinde üç bileşenin olduğu ve bunun da ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Tablodan da anlaşılacağı üzere birinci bileşene ait özdeğer 4.014, ikincisinde 3.492 ve üçüncüsünde ise 3.261 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar

Öz-denetim Ölçeği'nin üç boyutlu olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin üç faktörü toplam değişkenliğin %29.91'ini açıklamaktadır. Tablo 2'de her maddenin madde-test korelasyonlarının büyüklüğüne göre verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde her üç faktörde yer alan her bir maddenin oldukça yüksek madde-ölçek korelasyonu olduğu görülmektedir. Yaşantısal Öz-Denetim boyutu için en düşük madde-ölçek korelasyonunun 0.371 ile altıncı maddede

**Tablo 3. Öz-denetim Ölçeği'ndeki Maddelerin Madde-test Korelasyonları**

Yaşantısal Öz-Denetim Cronbach Alpha ,836		Yenileyici Öz-Denetim Cronbach Alpha ,758		Onarıcı Öz-Denetim Cronbach Alpha ,725	
Madde No	Madde-ölçek	Madde No	Madde-ölçek	Madde No	Madde-ölçek
md04	,617	md01	,332	md03*	,165
md06	,371	md02	,290	md05	,499
md08	,512	md07	,401	md13	,503
md09	,520	md10	,410	md15	,393
md14	,450	md11	,418	md17	,448
md16	,599	md12	,432	md23	,399
md18	,448	md20	,474	md25	,359
md19	,582	md22	,357	md27	,283
md21	,422	md24	,263	md30	,327
md29	,479	md26	,387	md31	,491
md35	,606	md28	,237	md36	,249
		md32	,500		
		md33	,262		
		md34	,475		

\* 3 numaralı madde alt boyut ile istenilen düzeyde korelasyon vermediği görülmektedir. Ancak ayrı örnekleme doğrulayıcı faktör analizi maddelerin gizil değişken ile ilişkili maddeler olduğunu göstermektedir.



ve en yüksek ise 0.617 ile dördüncü maddede olduğu anlaşılmaktadır. Yenileyici Öz-Denetim boyutu için en düşük madde-ölçek korelasyonu 28. maddede (0.237), en yüksek 32. maddede (0.500) olduğu görülmektedir. Son olarak Onarıcı Öz-Denetim boyutu için en düşük madde-ölçek korelasyonu 0.165 ile üçüncü, 0.503 ile on üçüncü maddededir. Her üç boyuta ilişkin olarak toplam varyansın açıklanma yüzdesinin yüksekliği Öz-denetim Ölçeği'nin ölçmek istediği yapıyı ölçebildiğini gösterdiğinden dolayı geçerlidir.

Doğrulayıcı faktör analizi ile model-veri uyumuna ilişkin hesaplanan istatistiklerden en sık kullanılanları Ki-kare ( $\chi^2$ ),  $\chi^2/sd$ , RMSEA, RMR, GFI ve AGFI'dir. Hesaplanan  $\chi^2/df$  oranının 5'ten küçük olması, GFI ve AGFI değerlerinin 0.90 dan yüksek olması, RMR and RMSEA değerlerinin ise 0.05 dan düşük çıkması, model-veri uyumunu göstermektedir (Jöreskog ve Sorbom, 1993; Marsh ve Hocevar, 1988). Bununla birlikte, GFI'nin 0.85'ten, AGFI nin 0.80'den büyük çıkması, RMR ve RMSEA değerlerinin 0.10'dan düşük çıkması, model veri uyumu için kabul edilebilir alt

sınırlar olarak kabul edilmektedir (Anderson ve Gerbing, 1984; Cole, 1987; Marsh, Balla ve McDonald, 1988).

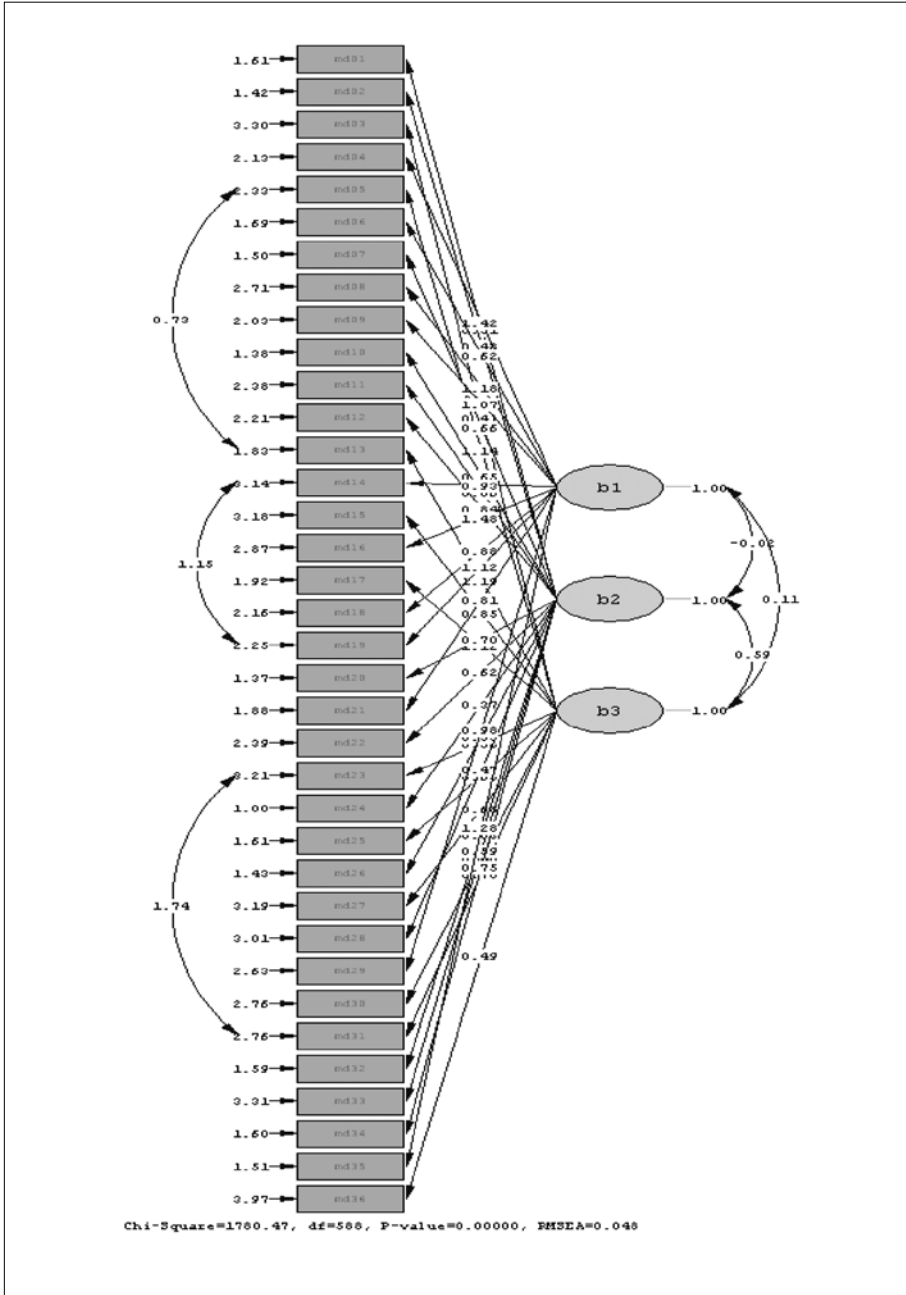
Öz-Denetim Ölçeği'nin geçerlik çalışması için yapılan doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen diyagram Şekil 1'de verilmiştir.

Öz-Denetim Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının uyumuna ilişkin istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Öz-Denetim Ölçeği'nin kuramsal yapısına ilişkin kurulan model Şekil 1'de görülmektedir. Kurulan bu modelin uygunluğuna ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizinden (Confirmatory Factor Analysis) elde edilen uyum indeks sonuçlarına göre, model ve veri arasındaki uyum yüksektir. İyi bir uyum indeksi olmayan Ki-kare değeri manidar bulunmuştur; ancak bu durum modeldeki parametre fazla olduğundan beklenen bir durumdur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine olan bağımlılığını düzeltmek için bu değer serbestlik derecesine bölüldüğünde, elde edilen sonuç model-veri uyumuna işaret etmektedir. Buna ek olarak yine model-veri uyumu göstergelerinden olan CFI

**Tablo 3. Öz-Denetim Ölçeği'nin Uyum İyiliği Testlerine (Goodness-of-Fit Indices) ilişkin değerler**

Uyum İyiliği Testlerine İlişkin Değerler	Öz-denetim Ölçeği
Chi-Square	1685.49
DF	588
P-Value	P < .05
CFI	0.92
NFI	0.88
AGFI	0.88
IFI	0.92
SRMR	0.054
RMSEA	0.048
90% C.I RMSEA	0.046–0.051



**Şekil 1.** Öz-Denetim Ölçeği'nin Sorularına Uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı

(0.92), NFI (0.88), AGFI (0.88) değerleri model ve veri uyumunu göstermektedir. Ayrıca, örneklemeden bağımsız olarak SRMR değerinin olasılığını veren uyum indeksi IFI değeri 0.92 çıktığından, model-veri uyumunun uygun olduğu yorumu yapılabilir. Modelin standartlaştırılmış hatalarına ilişkin model uyumunu veren SRMR değerinin 0.08'den küçük (Hu ve Bentler, 1999) olması da modelle veri uyumunun güçlü bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Ayrıca RMSEA değerinin %90 olasılıklı güven aralığının 0.046-0.051 olması, model-veri uyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Model – veri uyumuna ilişkin değerlerin tamamı dikkate alındığında, kurulan modelin veriyle mükemmel yakın uyum verdiği, bu nedenle ölçeğin yapısal geçerliğe sahip olduğu söylenebilir. Ölçeği oluşturan maddelerin Öz-denetim örtük değişkenini ölçebildiği kabul edilebilir görülmektedir.

## Sonuç

Öz-Denetim Ölçeği'ni oluşturan maddelerin istendik özelliklerde olması, ölçeğin güvenilirliğinin ve geçerliğinin yüksek olması, bu ölçeğin Türkiye'de öz-denetim düzeyini belirleme kullanılabileceğini göstermektedir. Ölçeğin bu özelliklerinin orijinal haliyle benzerlik göstermesi, Türkçe formunun Türkiye'de kullanılabileceğini göstermektedir.

## KAYNAKÇA

Alicke, M. D. and Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: what they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20, 1-48.

Allahverdipour, H., Hidarnia, A., Kazamnegad, A., Shafii, F., Fallah, P. A. and Ema-

mi, A. (2006). The status of self-control and its relation to drug abuse-related behaviors among Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality*, 34(4), 413-424.

Anderson JC ve Gerbing DW. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness of fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49:155-173.

Arneklev, B. J., Elis, L. and Medicott, S. (2006). Testing the general theory of crime: comparing the effects of "imprudent behavior" and an attitudinal indicator of "low self-control". *Western Criminology Review* 7(3), 41-55.

Cole DA. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *J Consult Clin Psych*, 55:1019-1031.

DeLisi, M., Beaver, K.M., Vaughn, M.G., Trulson, C.R., Kosloski, A. E., Alan J. Drury, A. J. and Wright, J. P. (2010). Personality, gender, and self-control theory revisited: results from a sample of institutionalized juvenile delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 6(1), 31- 46.

Ezinga, M. A. J., Weerman, F. M, Westenbergb, P. M. and Bijlvelde, C. C. J. H. (2008). Early adolescence and delinquency: Levels of psychosocial development and self-control as an explanation of misbehaviour and delinquency. *Psychology, Crime and Law*, 14, 339-356.

Friese, M. and Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 795-805.

Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review* 15(4), 352-366.

Higgins, G. E. and Boyd, R. J. (2008). Low self-control and deviance: Examining the moderation of social support from parents. *Deviant Behavior*, 29, 388-410.

- Higgins, G. E., Wolfe, S. E. and Marcum, C. D. (2008). Digital piracy: an examination of three measurements of self-control. *Deviant Behavior*, 29, 440-460.
- Hu L ve Bentler PM. (1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6:1-55.
- Jöreskog KG, Sörbom D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the simplified command language*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Marsh HW ve Hocevar DA. (1988). New more powerful approach to multitrait-multimethod analyses: application of second-order confirmatory factor analysis. *J Appl Psychol*, 73:107-117.
- Marsh HW, Balla J.R. ve McDonald R.P. (1988). Goodness-of-fit indices in confirmatory factor analysis: the effect of sample size, *Psychological Bulletin*, 102: 391-410.
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37. 174-178.
- Oaten, M. and Cheng, K. (2006). Improved self-control: the benefits of a regular program of academic study. *Basic and Applied Social Psychology*, 28(1), 1-16.
- Phythian, Keane ve Krull (2008). Family structure and parental behavior: Identifying the sources of adolescent self-control. *Western Criminology Review* 9(2), 73-87.
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1): 109-21.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behavior: Redressive, reformative, and experiential. *Work and Stress*, 7, 33-46.
- Schmeichel, B.J. and Zell, A. (2007). Trait self-control predicts performance on behavioral tests of self-control. *Journal of Personality*, 75, 743- 755.
- Sinha, S. P., Nayyar, P. and Sinha, P. (2002). Social support and self control as variables in attitude toward life and perceived control among older people in India. *The Journal of Social Psychology*, 142 (4), 527-540.
- Tangney, J.P., Baumeister, R. F. and Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 272- 322.
- Tullett, A.M and Inzlicht, M. (2010). The voice of self-control: blocking the inner voice increases impulsive responding. *Acta Psychologica* 135, 252-256.
- Wolfe, S. E and Higgins, G. E. (2008). Self-control and perceived behavioral control: An examination of college student drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 4(1), 108- 134.

**Ek 1: Öz-Denetim Ölçeği**

**Aşağıda belirtilen ifadelerin yanında yer alan sütuna, belirtilen ifadelerin size uyma derecesini belirten rakamı yazınız.**

Bana tamamen uyuyor +3, Bana çoğunlukla uyuyor +2, Bana biraz uyuyor +1

Bana biraz uymuyor -1, Bana çoğunlukla uymuyor -2, Bana tamamen uymuyor -3

	Sıkıcı bir iş yaptığımda, işin daha az sıkıcı olan yanlarını ve işi bitirdiğimde elde edeceğim ödülü düşünürüm.
	<b>Beni endişelendiren bir şey yapmak zorunda olduğumda, işi yaparken endişemin nasıl üstesinden geleceğimi gözümde canlandırmaya çalışırım.</b>
	Düşünme şeklimi değiştirerek, çoğu zaman neredeyse her şeye ilişkin duygularımı da değiştirebilirim.
	<b>Dışarıdan yardım almaksızın, sinirlilik, öfke ve gerginliğimin üstesinden gelebilmem çoğu zaman zordur.</b>
	Moralim bozuk olduğunda güzel şeyler düşünmeye çalışırım.
	<b>Yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.</b>
	Zor bir problemle karşılaştığımda, onu sistematik bir şekilde ele almaya çalışırım.
	<b>Biri bana baskı yaptığında, yapmam gereken şeyi genellikle daha kısa sürede yaparım.</b>
	Zor bir karar vermem gerektiğinde tüm verilere sahip olsam dahi karar vermeyi ertelemeyi tercih ederim.
	<b>Okuduğum şeye odaklanmakta zorluk yaşadığımda, konsantrasyonumu artırmanın yollarını ararım.</b>
	Çalışmayı planladığımda, işimle ilgisi olmayan her şeyi ortadan kaldırırım.
	<b>Kötü bir alışkanlıktan kurtulamaya çalışırken, öncelikle bu alışkanlığa sahip olma nedenlerimi bulmaya çalışırım.</b>
	Tatsız bir düşünce canımı sıktığında, güzel şeyler düşünmeye çalışırım.
	<b>Günde iki paket sigara içiyordysaydım, sigarayı bırakmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyardım.</b>
	Moralim bozuk olduğunda ruh halimin değişmesi için neşeli davranmaya çalışırım.
	<b>Yanımda sakinleştirici olsa gergin ve sinirli olduğumda bir tane alırdım.</b>
	Moralim bozuk olduğunda sevdiğim şeylerle meşgul olmaya çalışırım.
	<b>Hoşlanmadığım işleri hemen yapabilecek durumda olsam bile onları erteleme eğilimindeyimdir.</b>

	Bazı kötü alışkanlıklarımdan kurtulmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyarım.
	<b>Kendimi işe veremediğimde ve işi yapmakta zorlandığımda, kendimi işe vermenin yollarını ararım.</b>
	Kendimi kötü hissetmeme sebep olsa bile olası tüm felaketleri düşünmekten kendimi alamam.
	<b>Sevdiğim şeyleri yapmaya başlamadan önce yapmak zorunda olduğum işi bitirmeyi tercih ederim.</b>
	Bir yerim ağrıdığında onu düşünmemeye çalışırım.
	<b>Kötü bir alışkanlığımın üstesinden gelmeyi başardığımda kendime olan saygım artar.</b>
	Başarısızlığa eşlik eden kötü duygulardan kurtulmak için çoğu zaman kendime bunun feci bir şey olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi söylerim.
	<b>Düşünmeden hareket ettiğimi hissettiğimde kendime durmamı ve onunla ilgili bir şey yapmadan önce düşünmemi söylerim.</b>
	Birine aşırı derecede sinirlendiğimde bile yapacaklarımı dikkatlice düşünürüm.
	<b>Karar vermem gerektiğinde, çabuk ve içimden geldiği gibi karar vermek yerine genellikle farklı seçenekler ararım.</b>
	Genellikle yapmam gereken daha acil şeyler olduğunda bile önce yapmayı sevdiğim şeyi yaparım.
	<b>Önemli bir toplantıya geç kalmamın kaçınılmaz olduğunu fark ettiğimde, kendime sakin olmamı söylerim.</b>
	Bir yerim ağrıdığında, düşüncelerimi başka yöne çevirmeye çalışırım.
	<b>Yapmam gereken birkaç şey olduğunda genellikle işlerimi planlarım.</b>
	Param azaldığında ilerde daha dikkatli bütçe yapmak için tüm harcamalarımı kaydetmeye karar veririm.
	<b>Bir işe konsantre olmakta zorluk yaşarsam onu küçük parçalara bölerim.</b>
	Çoğu zaman beni rahatsız eden tatsız düşüncelerin üstesinden gelemem.
	<b>Acıktığımda ve yemek yeme fırsatım olmadığında, düşüncelerimi midemden başka bir yere yönlendirmeye ya da tok olduğumu hayal etmeye çalışırım.</b>

4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35. soruları tersten puanlayınız.