

İrade Teorileri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Saadet Öztürk

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Gaziantep, Türkiye

ÖZ

Dayanma gücü modeline göre irade sınırlı bir kaynaktan yönetilmekte ve iradeyi kullanmak kapasitesini azaltmaktadır. Ancak daha sonra iradenin sınırlı ya da sınırsız bir kaynaktan yönetildiğine olan inancın irade kapasitesini etkilediğini gösteren farklı çalışmalar literatürde yer aldı. Araştırmacılar irade ile ilgili bu örtük inançları ölçmek için üç farklı alanda İrade Teorileri Ölçeği (İTÖ) geliştirmişlerdir. Bu araştırmanın amacı, Yorucu Zihinsel Aktivite (İTÖ-YZA), İstek Uyandıran Şeylere Direnme (İTÖ-İUŞD) ve Duygu Düzenleme (İTÖ-DD) ölçeklerinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda yaşları 18-39 arasında değişen 498 kişiden veriler toplandı. Ölçeklerin psikometrik özellikleri geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılarak incelendi. Yapı geçerliliğini test etmek için yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi sonuçlarına göre her üç ölçeğin de iyi uyum gösterdiği görüldü. Yakınsak geçerlilik kapsamında Kısa Öz Kontrol Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) İyilik Durumu Endeksi-5 ile ilişkileri incelendi. Güvenilirlik analizleri sonucunda ise ölçeklerin Cronbach alfa değerleri İTÖ-YZA, İTÖ-İUŞD ve İTÖ-DD için sırasıyla 0,69, 0,57 ve 0,56 olarak hesaplandı. Sonuç olarak üç ölçeğin de psikometrik özellikleri incelendiğinde Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu ve gelecek araştırmalarda kullanılabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İrade, öz kontrol, öz düzenleme, geçerlilik, güvenilirlik.

ABSTRACT

Adaptation of Willpower Theories Scales to Turkish Culture and Investigation of Psychometric Properties

According to the Strength Model, willpower is derived from a limited resource, and using willpower reduces its capacity. However, subsequent studies have demonstrated that believing in whether willpower is derived from a limited or unlimited resource affects the capacity of a resource. To measure these implicit beliefs about willpower, researchers developed the willpower theories scale (WTS) in three different areas. The purpose of this study is to conduct Turkish validity and reliability studies on the strenuous mental activity (WTS-MA), resistance to temptations (WTS-RT), and emotion regulation (WTS-ER) scales. For this purpose, data were collected from 498 people age ranging from 18 to 39. The psychometric properties of the scales were examined through validity and reliability analyses. According to the results of the confirmatory factor analysis performed to test construct validity, all three scales exhibited good fit indexes. In terms of convergent validity, their relationships with the Brief Self-Control Scale and the WHO Well-Being Index-5 were examined. Following the reliability analysis, the Cronbach's alpha values of the scales were calculated as 0.69, 0.57, and 0.56 for WTS-MA, WTS-RT, and WTS-ER, respectively. Consequently, when evaluating the psychometric properties of all three scales, it can be concluded that the Turkish version is valid and reliable, making it suitable for future research.

Keywords: Willpower, self-control, self-regulation, reliability, validity.



Cite this article as:

Öztürk S. İrade Teorileri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. J Cogn Behav Psychother Res 2024; 13(2): 00-00.

Address for correspondence:

Saadet Öztürk,
Hasan Kalyoncu Üniversitesi,
İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler
Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
Gaziantep, Türkiye
Phone: +90 342 211 80 80
E-mail:
saadet.yapan@hku.edu.tr

Submitted: 02.10.2023

Revised: 28.12.2023

Accepted: 01.01.2024

Available Online: 02.01.2024

©2024 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License.

GİRİŞ

İrade (willpower) en genel anlamıyla uzun vadeli hedefler için kısa vadede elde edilecek ödülleri ve hazları erteleyebilme becerisidir (Amerikan Psikologlar Birliği, 2012). Literatürde öz kontrol, öz düzenleme gibi farklı kavramlarla da ifade edilen irade yaşamın eğitim, sağlık, iş, sosyal ilişkiler gibi birçok alanında başarı ve iyi oluşu da beraberinde getirmektedir (Baumister ve Vohs, 2018; Hoffman ve ark, 2014; Moffitt ve ark, 2011; Tangney ve ark, 2004). İradenin bu derece önemli oluşu daha iyi anlaşılmasını gerekli kılmış ve iradeyi açıklayan farklı modeller geliştirilmiştir. İrade ile ilgili en öne çıkan modellerden birisi dayanma gücü modelidir (Strength model). Bu modele göre irade sınırlı bir kaynaktan yönetilmektedir ve irade gerektiren her seçim ve karar bu kaynağın tükenmesine neden olmaktadır. Bu durum güç modelinde benlik kaynaklarının tükenmesi (ego-depletion) olarak adlandırılmaktadır (Baumeister ve ark, 1998). Yapılan birçok araştırma dayanma gücü modelini desteklemiştir. Bu araştırmalara göre irade kapasitesini kullanmış olmak, daha sonra gelecek irade gerektiren görevlerin başarısını olumsuz etkilemiştir (Beames ve ark, 2017; Hagger ve ark, 2010).

Ancak daha sonra benlik kaynaklarının tükenmesi teorisinin doğru olmadığını savunan farklı araştırmalar da literatürde yer almaya başlamıştır (Friese ve ark, 2019; Inzlicht ve Friese, 2019). Örneğin, eğer kişi yeterli motivasyona sahipse ve şartları da uygunsa amaçları doğrultusunda harekete geçebilmektedir (Muraven ve ark, 2006). Job ve ark. (2010), dayanma gücü modelinin aksine irade kapasitesi hakkındaki örtük inançların (implicit theories) bir görevde irade gösterme başarısını etkilediğini öne sürmüştür. Buna göre iradelerinin sınırlı bir kaynaktan yönetildiğine inanan insanlar irade gerektiren durumlardan sonra irade güçlerinin tükendiğine ve bu gücü yeniden kazanmak için dinlenmek, mola vermek gibi bir şeyler yapmaları gerektiğine inanmaktadır. Bazı insanlar ise irade kaynaklarının sınırsız olduğuna inanmakta, ayrıca irade kapasitesinin zorlandığı durumların irade güçlerine katkıda bulunduğuna inanmaktadır. Bu inançlar araştırmacılar tarafından sınırlı kaynak teorisi (limited theory) ve sınırsız kaynak teorisi (non-limited theory) olarak adlandırılmıştır (Job ve ark, 2010; Bernecker ve Job, 2017). Araştırmacılar, hedefe yönelik irade göstermekteki başarısızlıkların her zaman irade kapasitesindeki tükenmeden değil, bu kapasiteye yönelik inançlarımızla ilişkili olabileceğini belirtmektedir (Job, 2016). Bir önceki gün iradelerini zorlayıcı durumlarla karşılaşan, sınırsız kaynak teorisini benimseyen insanlar iradenin sınırlı olduğuna inananlara göre ertesi gün hedefleri doğrultusunda daha fazla çaba göstermişlerdir (Bernecker ve Job, 2015a). Bir başka araştırmada ise iradenin sınırsız bir kaynağa sahip olduğuna inanan diyabet hastalarının diyet, egzersiz gibi konularda tedaviye daha çok bağlılık gösterdiğini ve psikolojik

uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Bernecker ve Job, 2015b). İradenin sınırlı kaynaktan kullanıldığına inananların gün içinde sağlıksız atıştırmalık tüketme, daha az fiziksel aktivite gibi sağlık davranışlarına eğilimleri artmaktayken; aynı zamanda irade gerektiren bir görevi yapmaya dönük öz yeterlilik inançları da daha düşük olmaktadır (Francis ve ark, 2021). Üstelik stresli durumlar deneyimledikten sonra her iki teoriye inanç arasındaki fark daha belirgin olmaktadır (Bernecker ve Job, 2020). Sınırlı ve sınırsız irade teorilerine inanan öğrencilerle yapılan boylamsal bir çalışmada, irade kapasitesinin sınırlı olduğuna inanan öğrenciler final dönemlerinde sağlıksız beslenme ve ödevlerini erteleme davranışını daha fazla gösterirken ders dönemlerinde böyle bir fark görülmemiştir (Job ve ark, 2010).

Özetle tüm bu araştırma bulguları, irade kapasitesinin inançlarımızla şekillendiğini öne sürmektedir. İradenin sınırlı bir kaynaktan yönetildiğine inanan insanlarda irade gösterilen bir durumdan sonra kaynaklarının tükendiğine inanması, kaynaklarını yenilemek için irade kapasitesini kullandıktan sonra dinlenmeye eğilimli olması ya da irade gösterdiği bir davranıştan sonra yeni gelecek görevler için öz yeterliliğin azalması gibi nedenler benlik kaynaklarının tükenmesini etkilemekte ve kişiler bir konuda irade gösterdikten sonra irade gerektiren yeni alanlarda başarısız olmaktadır (Job, 2016). Öte yandan Vohs ve ark. (2013) ise irade kaynaklarının sınırsız olduğuna inanmanın tükenmenin etkileri hafif düzeyde olduğunda işe yaradığına, bu etkinin fazla olduğu zamanlarda ise iradenin sınırsız olduğuna inanmanın olumsuz etkileri olabileceğini belirtmektedir. Baumister ve Vohs (2018) ise sınırsız irade gücüne inanmanın irade kaynaklarının tükenmesinin önüne geçemeyeceğini, ancak bu tükenmeyi geciktirebileceğini belirtmektedir.

İradenin sınırlı ya da sınırsız bir kaynaktan yönetildiği inancı duruma göre değişebilir. Yani insanlar farklı alanlara özgü olarak farklı inançlara sahip olabilirler. Örneğin bir kişi duygularını kontrol etmek noktasında iradesinin sınırlı bir kaynağı olduğuna inanırken, ders çalışmak gibi çaba gerektiren durumlarda iradesinin sınırsız bir kaynaktan kullanıldığına inanabilir (Bernecker ve Job, 2017). Araştırmacılar irade ile ilgili örtük inançları ölçmek için yorucu zihinsel aktivite, istek uyandıran şeylere (temptations) direnme ve duygu düzenleme olmak üzere üç farklı alana özgü ölçme aracı geliştirmişlerdir (Job ve ark, 2010; Bernecker ve Job, 2017). Yorucu zihinsel aktivite zihinsel performansla ilişkili örtük inançların değerlendirilmesini kapsamaktadır. Ders dinlemek, problem çözmek, kitap okumak gibi dikkat gerektiren, zihinsel çaba gösterdiğimiz işlerde zihinsel performansımızın sınırlı ya da sınırsız bir kaynaktan yönetildiğine inanmak bu alana özgü irade gücümüzü etkileyecektir (Job ve ark, 2010). İstek uyandıran şeylere direnme ise tatlı yemek, sosyal medyaya bak-

mak gibi istek ve dürtülerimize karşı koymaya yönelik örtük inançları ölçmektedir. Bu istek ve dürtülere karşı koymanın irade gücümüzü tüketmesine inanmak irade performansını olumsuz etkilemektedir (Bernecker ve Job, 2017). Duygu düzenleme ise duyguları kontrol etmekle ilişkili örtük inançları değerlendirmektedir. Duyguların kontrol edilmesinin irade gücünü tükettiğine yönelik örtük inançlar daha sonra irade gerektirecek durumlarda başarısız olmaya sebep olurken duyguları kontrol etmenin iradeyi tüketmediğine, aksine irade kapasitesinin güçlenmesine katkıda bulunduğuna inanmak ise performansı artırmaktadır (Bernecker ve Job, 2017).

Bu araştırmanın amacı Yorucu Zihinsel Aktivite, İstek Uyandıran Şeylere Direnme ve Duygu Düzenleme alanında geliştirilen İrade Teorileri Ölçeklerinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmasıdır. Türkiye’de İrade Yedilisi Ölçeği, Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Çok Boyutlu Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öz Düzenleme Ölçeği gibi farklı ölçekler ile irade ölçülmektedir (Okan, 2019; Nebioğlu ve ark, 2012; Koç ve ark, 2023; Kaplan, 2014). Ancak iradeye yönelik örtük teorileri değerlendiren bir ölçme aracı bulunmamaktadır.

Oysaki irade kapasitesine yönelik bu inançların kişinin irade gücü ile birlikte iyilik hali gibi günlük hayatı ile ilişkili değişkenleri de etkilediği bilinmektedir (Napolitano ve Job, 2018). İradenin sınırlı bir kaynak olduğuna inanmak irade kapasitesini olumsuz etkilediğinden öz kontrol puanlarının da düşük olması beklenmektedir. Bununla birlikte irade kapasitesinin sınırsız bir kaynağa sahip olduğuna inanmak zorlu görevlerden sonra bile farklı hedefler doğrultusunda çaba göstermeye devam edebilmektedir (Bernecker ve Job, 2015a). Hedefler doğrultusunda çaba göstermek ise öznel iyi oluş ile ilişkili bir faktördür (Bernecker ve ark, 2017). Bu nedenle bu araştırma kapsamında irade ile ilişkili örtük inançların öz kontrol ve iyilik hali ile ilişkisi de incelenmiştir.

Bu araştırma kapsamında uyarlama çalışmaları yapılacak ölçme araçlarının alana kazandırılması Türk kültüründe iradenin daha iyi anlaşılmasını sağlayacak; araştırmacı ve uygulayıcılar için önemli bir kaynak olacaktır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmaya yaşları 18–39 yıl arasında değişen, 392’si kadın (%78,7) ve 106’sı (%21,3) erkek olmak üzere toplam 498 kişi katıldı. Katılımcıların yaş ortalamaları 23.35’tir ($SS=3,835$).

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Bu formda katılımcıların yaşı ve cinsiyeti gibi demografik bilgiler yer almaktadır.

İrade Teorileri Ölçeği (İTÖ)

Araştırmacılar iradenin sınırlı ya da sınırsız bir kaynaktan kullanılmasıyla ilişkili örtük teorileri belirlemek için üç ayrı ölçek geliştirdi (Bernecker ve Job, 2017; Job ve ark, 2010). Bu ölçekler ayrı çalışmalar kapsamında geliştirilmiş olduğu için her birisi kendi içinde değerlendirilmekte, toplam puan alınamamaktadır. Aşağıda her bir ölçekle ilgili bilgiler yer almaktadır.

İrade Teorileri Ölçeği-Yorucu Zihinsel Aktivite (İTÖ-YZA)

Job ve ark. (2010) tarafından iradeyle ilişkili örtük teorilerin zihinsel performans etkisinin değerlendirilmesi amacıyla geliştirildi. Ölçek altı maddeden oluşan altılı likert tipi bir ölçektir (1=Kesinlikle Katılıyorum, 6=Kesinlikle Katılmıyorum). Birinci, ikinci ve beşinci maddeler sınırlı kaynak teorisini, üçüncü, dördüncü ve altıncı maddeler ise sınırsız kaynak teorisini ölçmektedir. Sınırlı kaynak teorisini ölçen maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar zihinsel performansla ilgili olarak iradenin sınırlı bir kaynaktan kullanıldığına inanma derecesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,89 olarak hesaplandı (Job ve ark, 2010).

İrade Teorileri Ölçeği-İstek Uyandıran Şeylere Direnme (İTÖ-İUŞD)

Job ve ark. (2010) tarafından irade ile ilgili örtük teorilerin istek uyandıran şeylere (temptations) direnme bağlamında değerlendirilmesi için geliştirildi. Ölçek altı maddeden oluşan altılı likert tipi bir ölçektir (1=Kesinlikle Katılıyorum, 6=Kesinlikle Katılmıyorum). Birinci, ikinci ve dördüncü maddeler sınırlı kaynak teorisini, üçüncü, beşinci ve altıncı maddeler sınırsız kaynak teorisini ölçmektedir. Sınırlı kaynak teorisini ölçen maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar ayartmalara direnmeyle ilişkili olarak iradenin sınırlı bir kaynaktan kullanıldığına inanma derecesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,81 olarak belirtildi (Bernecker ve Job, 2017).

İrade Teorileri Ölçeği-Duygu Düzenleme (İTÖ-DD)

Bernecker ve Job (2017) tarafından irade ile ilgili örtük teorilerin duygu düzenlemeye etkisini ölçmek için geliştirildi. Ölçek altı maddeden oluşan altılı likert tipi bir ölçektir (1=Kesinlikle Katılıyorum, 6=Kesinlikle Katılmıyorum). İkinci, beşinci ve altıncı maddeler sınırlı kaynak teorisini, birinci, üçüncü ve dördüncü maddeler sınırsız kaynak teorisini ölçmektedir. Sınırlı kaynak teorisini ölçen maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar duygu düzenleme bağlamında iradenin sınırlı bir kaynaktan kullanıldığına inanma derecesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,87 olarak hesaplandı (Bernecker ve Job, 2017).

Tablo 1. İTÖ-YZA, İTÖ-İUŞD ve İTÖ-DD Ölçeklerine ilişkin birinci ve ikinci düzey DFA uyum iyiliği değerleri

	χ^2	df	χ^2/df	GFI	CFI	IFI	AGFI	RMSEA
İTÖ-YZA								
Birinci düzey DFA	31,495	8	3,937	0,98	0,97	0,97	0,946	0,077
İkinci düzey DFA	31,495	8	3,937	0,98	0,97	0,97	0,946	0,077
İTÖ-İUŞD								
Birinci düzey DFA	13,693	8	1,712	0,99	0,987	0,987	0,976	0,038
İkinci düzey DFA	13,693	8	1,712	0,99	0,987	0,987	0,976	0,038
İTÖ-DD								
Birinci düzey DFA	27,123	8	3,390	0,98	0,965	0,966	0,954	0,069
İkinci düzey DFA	27,123	8	3,390	0,98	0,965	0,966	0,954	0,069

İTÖ-YZA: İrade Teorileri Ölçeği-yorucu zihinsel aktivite; İTÖ-İUŞD: İrade Teorileri Ölçeği-istek uyandıran şeylere direnme; İTÖ-DD: İrade Teorileri Ölçeği-duygu düzenleme; DFA: Doğrulayıcı faktör analizi.

Kısa Öz Kontrol Ölçeği (Kısa ÖKÖ)

Tangney ve ark. (2004) tarafından öz kontrolü ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek Nebioğlu ve ark. (2012) tarafından Türkçeye uyarlandı. Orijinal ölçek 13 maddeden oluşmaktadır, ancak uyarlama çalışmalarında bazı maddeler çıkartılmış ve dokuz maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Beşli likert tipi olan ölçeğin öz disiplin ve dürtüsellik olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin toplam puan, öz disiplin ve dürtüsellik alt boyutlarından elde edilen Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0,83, 0,81 ve 0,87'dir. Ölçekten alınan toplam puanlar öz kontrolün yüksek olduğunu göstermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü İyilik Durumu İndeksi-5 (DSÖ-5)

Ölçek DSÖ (DSÖ, 1998) tarafından iyilik halinin ölçülmesi amacıyla geliştirildi. Türkçe uyarlama çalışmaları Eser ve ark. (2019) tarafından yapıldı. Altılı likert tipi olan ölçek 0 puan (hiçbir zaman) ile 5 puan (her zaman) arasında puanlanmakta ve beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak ham puan 0–25 arasındadır. Hesaplanan ham puan 4 ile çarpılarak 0–100 arasında bir puan elde edilir. Yüksek puanlar iyilik halinin yüksek olduğunu göstermektedir.

İşlem

Çalışmaya başlamadan önce ölçekleri geliştiren yazarlardan ölçeğin uyarlanması için izinler alındı. Araştırmanın etik kurul onayı ise Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (20.06.2023/37388 numaralı) alındı. Orijinal ölçek yazarlar tarafından Türkçeye çevrildi, ardından yurt dışında yaşayan ve ana dili İngilizce olan iki psikolog tarafından geri çeviri yapıldı. Ölçeğe son hali verildikten sonra maddelerin anlaşılabilirliği için beş kişiden görüş alındı. Alınan geribildirimler doğrultusunda anlaşılmayan maddeler yazarlar tarafından düzeltildi. Düzeltmeler yapıldıktan sonra anlaşılmayan maddeler olup olmadığını tes-

pit etmek için beş kişiye yeniden verildi. Daha sonra yazarlar tarafından gerekli düzeltmeler yapılarak ölçeklere son hali verildi.

Çalışmanın verileri 19–30 Haziran 2023 tarihinde Google Form üzerinden üniversite öğrencileri ve onlar aracılığıyla ulaşılan yakınlarından toplandı. Tüm katılımcılardan çalışmaya katılmaya gönüllü olduklarına dair onay alındı.

Verilerin Analizi

Ölçeklerin yapı geçerliliğini test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), yakınsak geçerliliği test etmek için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanıldı. Güvenilirlik analizi için ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı, madde toplam korelasyonları hesaplandı, %27'lik alt üst grupların madde ortalama puanları arasındaki farklar bağımsız t-testi ile incelendi. Analizler Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (SPSS 21) ve AMOS 21 programları kullanılarak gerçekleştirildi.

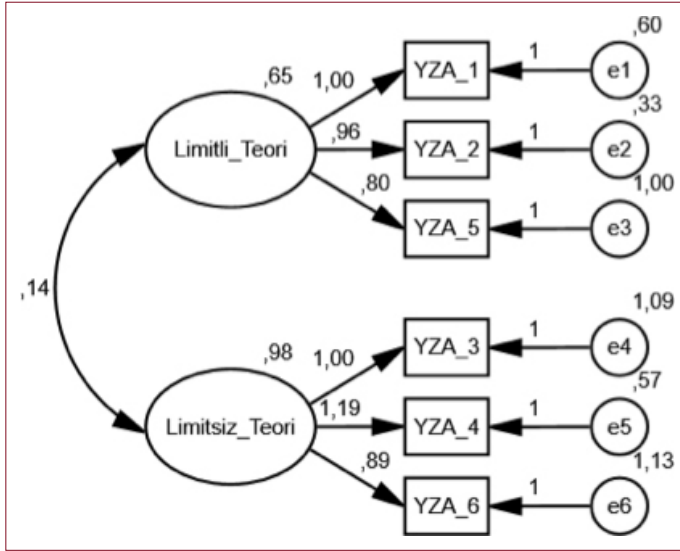
BULGULAR

Geçerlilik Analizleri

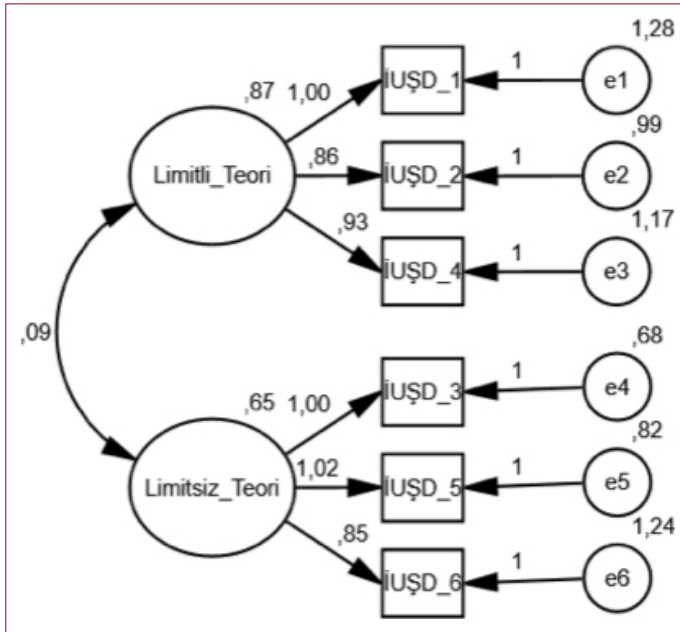
Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ölçeklerin geçerlilik analizleri için birinci düzey ve ikinci düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapıldı. 0,95 ve üstünde olan CFI, GFI, IFI, AGFI değerleri mükemmel uyumu temsil etmektedir. RMSEA için kabul edilebilir uyum değeri 0,50–0,80 arasında iken mükemmel uyum için bu değer 0,50'nin altında olması gerekmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Schumacker ve Lomax, 2004). Kabul edilebilir uyum için ki-kare/serbestlik derecesi değerinin ise 5'ten küçük olması beklenmektedir (Kline, 2005).

Yorucu Zihinsel Aktivite ve Duygu Düzenleme ölçekleri için yapılan birinci ve ikinci düzey DFA sonuçlarına göre χ^2/df ve RMSEA değeri kabul edilebilir düzeyde iken GFI, CFI, IFI ve AGFI



Şekil 1. Yorucu Zihinsel Aktivite Ölçeğine ilişkin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi.



Şekil 2. Yorucu Zihinsel Aktivite Ölçeğine ilişkin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi.

değerleri mükemmel uyum göstermektedir. İstek Uyandıran Şeylere Direnme Ölçeği için ise tüm değerler mükemmel uyum düzeyindedir (Tablo 1). Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri Tablo 2'de yer almaktadır. Ölçeklerin birinci ve ikinci düzey DFA analizine ilişkin diğer bulgular Şekil 1-6'da yer almaktadır.

Yakınsak Geçerlilik

Yakınsak geçerlilik analizleri kapsamında ölçeklerin kısa ÖKÖ ve DSÖ-5 ile ilişkileri incelendi. Yapılan analizler sonucunda İTÖ-Y-

Tablo 2. İTÖ-YZA, İTÖ-İUŞD ve İTÖ-DD ölçeklerine ilişkin DFA faktör yükleri

Ölçek	Madde	Faktör yükleri
İTÖ-YZA	YZA_1	0,72
	YZA_2	0,80
	YZA_3	0,69
	YZA_4	0,84
	YZA_5	0,54
	YZA_6	0,64
İTÖ-İUŞD	İUŞD_1	0,64
	İUŞD_2	0,63
	İUŞD_3	0,70
	İUŞD_4	0,63
	İUŞD_5	0,67
	İUŞD_6	0,52
İTÖ-DD	DD_1	0,57
	DD_2	0,49
	DD_3	0,74
	DD_4	0,69
	DD_5	0,83
	DD_6	0,65

İTÖ-YZA: İrade Teorileri Ölçeği-Yorucu Zihinsel Aktivite; İTÖ-İUŞD: İrade Teorileri Ölçeği-İstek Uyandıran Şeylere Direnme; İTÖ-DD: İrade Teorileri Ölçeği-Duygu Düzenleme, DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi.

ZA puanları ile kısa ÖKÖ ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İTÖ-YZA ile DSÖ-5 arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,170$, $p<0,001$).

Yakınsak geçerlilik için kullanılan tüm ölçeklerden elde edilen puanlar ile İTÖ-İUŞD arasında $-0,132$ ile $-0,268$, İTÖ-DD ile ise $-0,123$ ile $-0,222$ arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,001$). Ölçeklerin yakınsak geçerlilik analizine ilişkin bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Güvenilirlik Analizleri

Cronbach Alfa

Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ölçeklerin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları İTÖ-YZA için 0,69, İTÖ-İUŞD için 0,57 ve İTÖ-DD için 0,56 olarak hesaplandı (Tablo 4).

Madde Toplam Korelasyonu

Tablo 5 incelendiğinde her ölçek için madde toplam korelasyonlarının 0,30'un üstünde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar maddelerin ölçtüğü özellikler bakımından ayırt edici olduğunu ve ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2016).

Tablo 3. Yakınsak geçerlilik bulgularına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

	n	Ort	SS	İTÖ-YZA	İTÖ-İUŞD	İTÖ-DD
İTÖ-YZA	498	25,70	4,737	-		
İTÖ-İUŞD	498	20,61	4,433	0,127**	-	
İTÖ-DD	498	22,53	4,685	0,310**	0,268**	-
Kısa ÖKÖ öz disiplin	498	13,32	2,669	0,026	-0,234**	-0,126**
Kısa ÖKÖ dürtüsellik	498	15,58	4,078	0,027	-0,165**	-0,094*
Kısa ÖKÖ toplam	498	28,90	5,828	0,031	-0,223**	-0,123**
DSÖ-5	498	47,85	22,327	-0,170**	-0,132**	-0,222**

*: $P < 0,05$; **: $p < 0,001$; İTÖ-YZA: İrade Teorileri Ölçeği-Yorucu Zihinsel Aktivite; İTÖ-İUŞD: İrade Teorileri Ölçeği-İstek Uyandıran Şeylere Direnme; İTÖ-DD: İrade Teorileri Ölçeği-Duygu Düzenleme; Kısa ÖKÖ: Kısa Öz Kontrol Ölçeği; DSÖ-5: Dünya Sağlık Örgütü İyilik Durumu İndeksi-5.

Tablo 4. İTÖ-YZA, İTÖ-İUŞD ve İTÖ-DD ölçeklerine ilişkin cronbach alfa güvenilirlik katsayıları

	Madde sayısı	Cronbach alfa
İTÖ-YZA	6	0,69
İTÖ-İUŞD	6	0,57
İTÖ-DD	6	0,56

İTÖ-YZA: İrade Teorileri Ölçeği-Yorucu Zihinsel Aktivite; İTÖ-İUŞD: İrade Teorileri Ölçeği-İstek Uyandıran Şeylere Direnme; İTÖ-DD: İrade Teorileri Ölçeği-Duygu Düzenleme.

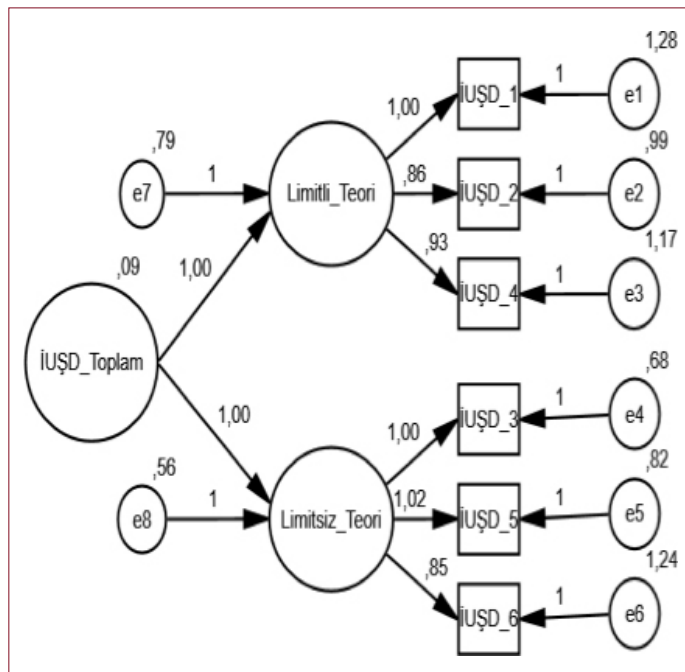
Tablo 5. İTÖ-YZA, İTÖ-İUŞD ve İTÖ-DD ölçeklerine ilişkin madde toplam korelasyonları

Ölçek	Madde	Madde toplam korelasyonu
İTÖ-YZA	YZA_1	0,513
	YZA_2	0,530
	YZA_5	0,617
	YZA_3	0,670
	YZA_4	0,708
	YZA_6	0,700
İTÖ-İUŞD	İUŞD_1	0,566
	İUŞD_2	0,593
	İUŞD_4	0,627
	İUŞD_3	0,542
	İUŞD_5	0,554
	İUŞD_6	0,514
İTÖ-DD	DD_2	0,498
	DD_5	0,605
	DD_6	0,504
	DD_1	0,568
	DD_3	0,539
	DD_4	0,632

İTÖ-YZA: İrade Teorileri Ölçeği-Yorucu Zihinsel Aktivite; İTÖ-İUŞD: İrade Teorileri Ölçeği-İstek Uyandıran Şeylere Direnme; İTÖ-DD: İrade Teorileri Ölçeği-Duygu Düzenleme.

Alt Üst %27'lik Grupların Madde Ortalamaları

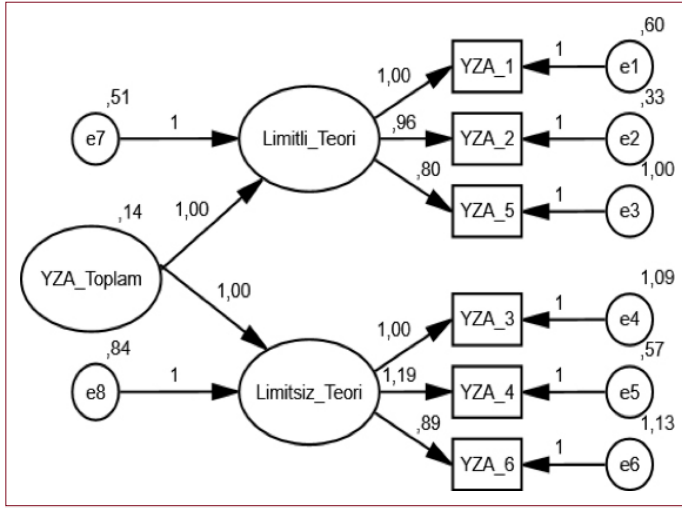
Madde ayırt ediciliği için yapılan %27'lik alt ve üst grup puanları arasında elde edilen t testi sonuçları tüm maddeler için anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir (Tablo 6). Bu sonuçlar, ölçekteki maddelerin geçerliliklerinin yüksek olduğunu, irade kapasitesi ile ilgili örtük inançları ölçmeye yönelik duyarlılığı bakımından ayırt edici olduğu söylenebilir.

**Şekil 3.** İstek Uyandıran Şeylere Direnme Ölçeğine ilişkin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi.

Tablo 6. Alt üst %27'lik grupların madde ortalama puanlarına ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları

Ölçek	Madde	Grup	n	Ort.	Ss	Sh	t	df	p
İTÖ-YZA	YZA_1	Yüksek %27	135	5,64	0,568	0,049	11,503	181,446	0,000
		Düşük %27	135	4,21	1,328	0,114			
	YZA_2	Yüksek %27	135	5,67	0,518	5,67	11,011	185,138	0,000
		Düşük %27	135	4,46	1,164	4,46			
	YZA_3	Yüksek %27	135	4,90	0,858	4,90	18,566	239,050	0,000
		Düşük %27	135	2,50	1,233	2,50			
	YZA_4	Yüksek %27	135	4,76	0,859	4,76	20,316	251,274	0,000
		Düşük %27	135	2,29	1,119	2,29			
	YZA_5	Yüksek %27	135	5,45	0,582	5,45	14,061	183,647	0,000
		Düşük %27	135	3,70	1,329	3,70			
	YZA_6	Yüksek %27	135	5,20	0,656	5,20	21,419	211,992	0,000
		Düşük %27	135	2,75	1,157	2,75			
İTÖ-İUŞD	İUŞD_1	Yüksek %27	135	4,73	1,096	0,094	13,277	254,786	0,000
		Düşük %27	135	2,71	1,381	0,119			
	İUŞD_2	Yüksek %27	135	5,11	0,740	0,064	13,057	203,563	0,000
		Düşük %27	135	3,33	1,398	0,120			
	İUŞD_3	Yüksek %27	135	3,53	1,208	0,104	11,097	247,262	0,000
		Düşük %27	135	2,10	0,897	0,077			
	İUŞD_4	Yüksek %27	135	4,49	1,092	0,094	16,268	268	0,000
		Düşük %27	135	2,36	1,055	0,091			
	İUŞD_5	Yüksek %27	135	3,68	1,244	0,107	12,733	233,173	0,000
		Düşük %27	135	2,04	0,827	0,071			
	İUŞD_6	Yüksek %27	135	4,29	1,085	0,093	12,502	268	0,000
		Düşük %27	135	2,60	1,134	0,098			
İTÖ-DD	DD_1	Yüksek %27	135	4,50	1,105	0,095	14,166	268	0,000
		Düşük %27	135	2,53	1,171	0,101			
	DD_2	Yüksek %27	135	4,87	1,040	0,089	10,852	242,118	0,000
		Düşük %27	135	3,20	1,460	0,126			
	DD_3	Yüksek %27	135	4,62	1,209	0,104	12,097	263,349	0,000
		Düşük %27	135	2,71	1,381	0,119			
	DD_4	Yüksek %27	135	4,36	1,291	0,111	15,357	248,669	0,000
		Düşük %27	135	2,23	0,969	0,083			
	DD_5	Yüksek %27	135	5,23	0,782	0,067	15,881	223,573	0,000
		Düşük %27	135	3,20	1,263	0,109			
	DD_6	Yüksek %27	135	4,77	0,992	0,085	11,131	237,091	0,000
		Düşük %27	135	3,09	1,448	0,125			

İTÖ-YZA: İrade Teorileri Ölçeği-Yorucu Zihinsel Aktivite; İTÖ-İUŞD: İrade Teorileri Ölçeği-İstek Uyandıran Şeylere Direnme; İTÖ-DD: İrade Teorileri Ölçeği-Duygu Düzenleme.



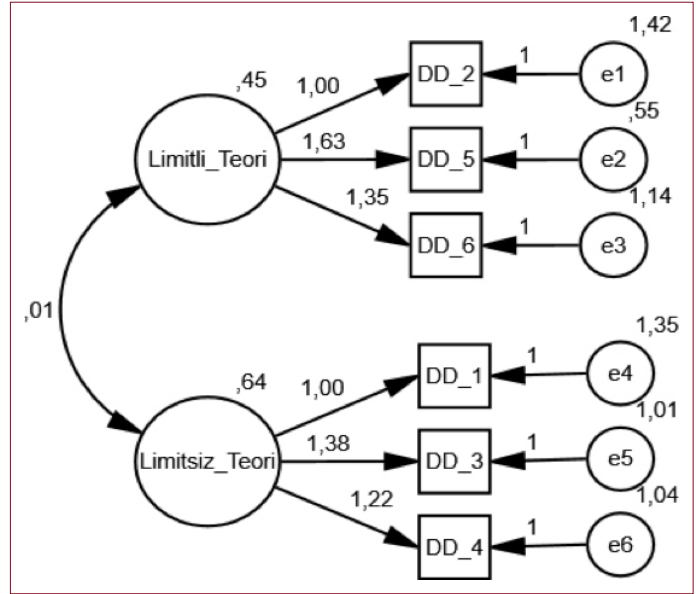
Şekil 4. İstek Uyandıran Şeylere Direnme Ölçeğine ilişkin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi.

TARTIŞMA

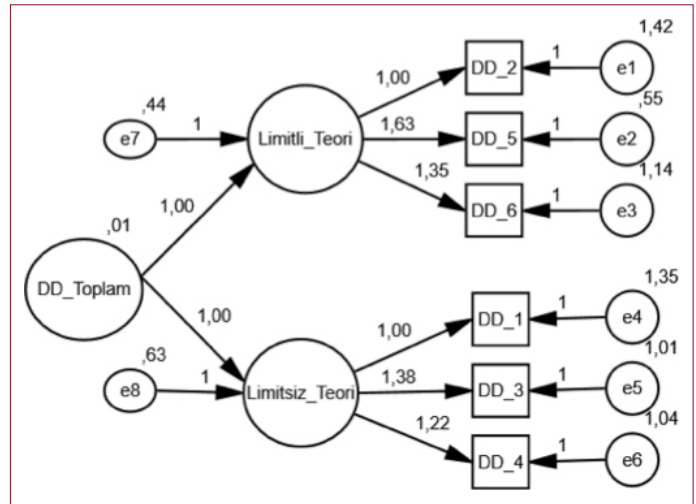
Bu araştırmanın amacı iradeyle ilişkili örtük inançları değerlendiren İTÖ-YZA, İTÖ-İUŞD ve İTÖ-DD ölçeklerinin Türkçe uyarlamasının yapılması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.

Ölçeklerin geçerlilik analizleri kapsamında birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde tüm ölçeklerin iki boyutlu yapısıyla doğrulandığı ve iyi uyum değerlerine sahip oldukları görülmüştür. Ölçeklerin kullanıldığı orijinal çalışmalara bakıldığında doğrulayıcı faktör analizlerine dair herhangi bir bilgiye ulaşılamamaktadır. Bu nedenle DFA sonuçlarına yönelik orijinal ölçekle karşılaştırma yapılamamaktadır. Ölçeklerin açıklayıcı faktör analizine yönelik bir bulgu da literatürde yer almamaktadır. Ancak her bir ölçekte üç maddenin sınırlı kaynak teorisi, üç maddenin ise sınırsız kaynak teorisini ölçtüğü bilinmektedir. Bu nedenle DFA yapılırken bu maddeler göz önünde bulundurulmuş ve ölçeklerin iki boyutlu yapısı üzerinden analizler yapılmıştır.

Ölçeklerin yakınsak geçerliliği kapsamında kısa ÖKÖ ve DSÖ-5 ile ilişkileri incelenmiştir. İTÖ-YZA ve kısa ÖKÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu literatürle uyumsuzdur. Oysaki İTÖ-YZA için iradenin sınırlı bir kaynaktan yönetildiğine inanmanın öz kontrolü azaltacağı ve dürtüsellliği artıracığı bilinmektedir (Job ve ark, 2015; Napolitano ve Job, 2018). İTÖ-İUŞD ve İTÖ-DD puanları ile kısa ÖKÖ ve alt boyutları arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre istek uyandıran şeylere direnme ve duygu düzenleme ile ilgili olarak iradenin sınırlı bir kaynaktan yönetildiğine olan inanç arttıkça öz kontrol azalmakta, dürtüsellik artmaktadır. İradesinin sınırlı bir kaynaktan yönetildiğine inanmak istek uyandıran şeylere direndiğinde ya da duygularını kontrol etti-



Şekil 5. Duygu Düzenleme Ölçeğine ilişkin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi.



Şekil 6. DD Ölçeğine ilişkin ikinci düzey DFA.

ğinde irade gücü gerektirecek yeni alanlarda zorlanacağına ve irade göstermek için irade kaynaklarını yenilemesi gerektiğine inandığı için zayıf öz kontrol ile ilişkili olabilir.

İTÖ-YZA, İTÖ-İUŞD ve İTÖ-DD ile DSÖ-5 arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Tüm bu alanlarda iradenin sınırlı bir kaynaktan yönetildiğine olan inanç arttıkça iyilik hali azalmaktadır. Bu bulgu literatür ile uyumludur ancak ilgili araştırmalar bu ilişkinin sınırsız kaynak teorisinin hedefe yönelik çabayı artırmasıyla iyilik halinin de arttığını söylemektedir (Bernecker ve ark, 2017). Gelecek çalışmalara hedefe yönelik çabaların da dahil edilmesi bu ilişkiyi açıklamak

için yol gösterici olabilir. Bununla birlikte yakınsak geçerlilik analizleri kapsamında elde edilen ilişkiler olsa da düşük düzeyde olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Her ne kadar yurt dışında yapılan araştırmalar irade kapasitesiyle ilişkili örtük inançların bu değişkenlerle ilişkili olduğunu söylese de tespit edilen ilişkilerin Türkiye örnekleminde geçerli olduğunu söyleyebilmek için yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç vardır.

Ölçeklerin güvenilirlik analizleri kapsamında iç tutarlılıklarını değerlendirmek için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları incelenmiştir. Ölçekler toplam puan üzerinden hesaplandığı için güvenilirlik katsayıları hesaplanırken toplam puanlar değerlendirmeye alınmıştır. Cronbach alfa değerinin 0,70 ve üzerinde olmasının ölçeğin güvenilir kabul edilmesi için önemlidir (George ve Mallery, 2003). İTÖ-YZA için bu değer kabul edilebilir değere yakınken (0,69), İTÖ-İUŞD ve İTÖ-DD için hesaplanan Cronbach alfa değerlerinin (0,57, 0,56) zayıf olduğu görülmektedir (George ve Mallery, 2003). Bir faktördeki madde sayısının Cronbach alfa değerini etkilediğini ve madde sayısı arttıkça değerinde yükselebileceği bilinmektedir (Cortina, 1993). Bununla birlikte orijinal ölçeklerde güvenilirlik katsayıları İTÖ-YZA için 0,89, İTÖ-İUŞD 0,81 için ve İTÖ-DD için 0,87 olarak hesaplanmıştır (Job ve ark, 2010; Bernecker ve Job, 2017). Bir ölçeğin çok boyutlu yapıda olması da Cronbach alfa katsayısının olduğundan daha düşük değer almasına neden olabilmektedir (Cortina, 1993). Bu çalışmada ölçeğin iki boyutlu yapısı üzerinden doğrulanmasının Cronbach alfa değerlerini etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Güvenilirlik analizleri kapsamında yapılan madde analizleri ise maddelerin ayırt edici olması bakımından bulgular sunmaktadır. Madde toplam korelasyonları her bir ölçek için 0,30'un üstünde hesaplanmıştır. Bu değer maddelerin ölçtükleri özellikler bakımından ayırt edici olduğunu ve yüksek iç tutarlılığı göstermektedir (Büyüköztürk, 2016). Madde ayırt ediciliği için yapılan %27'lik alt ve üst grup puanları arasında elde edilen t testi sonuçları da tüm maddelerin örtük irade teorilerini ölçmeye yönelik duyarlılığı bakımından ayırt edici olduğunu göstermektedir.

Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğine üç ölçeğin de Türk kültüründe kullanılabilecek yeterli psikometrik özellikleri sağladığı söylenebilir. Bununla birlikte bu araştırmanın bazı önemli sınırlılıkları bulunmaktadır. Birincisi orijinal ölçeğin AFA ve DFA analizlerine dair bulgular mevcut olmadığı için herhangi bir karşılaştırma yapılamamıştır. Aynı nedenden dolayı ölçeklerin boyutları maddelerin ölçtükleri teorilere göre sınıflandırılmıştır. Ölçeklerin tek yapılı haliyle doğrulanmaması, iki boyutlu şekliyle mükemmel uyum göstermesi bu sınıflandırmayı doğrulamaktadır. İkinci olarak veriler 6 Şubat Kahramanmaraş depreminden dört ay sonra ve ağırlıklı olarak deprem bölgesinde ikamet eden katılımcılardan toplanmıştır. Dep-

remin üzerinden çok az zaman geçmiş olması katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtları etkilemiş olabilir. Farklı örneklemlerde çalışmanın tekrarlanması bulguların güçlendirilmesi bakımından önem taşımaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları kabul edilebilir ancak zayıf düzeydedir. Ayrıca yeterli sayıda kişiye ulaşılamadığından ölçeğin güvenilirliğini test etmek için test-tekrar test analizleri yapılamamıştır. Bu nedenle ölçeğin güvenilirliğinin test edilmesi açısından yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bununla birlikte her ne kadar ölçek maddelerinin Türkçe çevirisi yapılırken orijinal ölçeğe sadık kalınarak anlaşılır bir şekilde çevirmeye çalışılsa da maddelerin anlaşılabilirliğinin güç olduğu görülmektedir. Bu nedenle irade ile ilgili örtük inançları ölçek Türkçe bir ölçek geliştirilmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma bulgularının öz kontrol, öz düzenleme, öz disiplin gibi irade araştırmalarına farklı bir perspektif sunacak, iradenin Türk kültüründe anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Etik Kurul Onayı: Çalışma Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylandı (tarih: 20.06.2023, sayı: 37388).

Çıkar Çatışması: Yazarın bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazma Yardımı için Yapay Zeka Kullanımı: Kullanılmamıştır.

Finansal Destek: Yazar bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Ethics Committee Approval: The Hasan Kalyoncu University Ethics Committee granted approval for this study (date: 20.06.2023, number: 37388).

Conflict of Interest: The author have no conflict of interest to declare.

Use of AI for Writing Assistance: Not declared.

Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

KAYNAKLAR

- American Psychological Association. (2012, December). What you need to know about willpower: The psychological science of self-control. hsts.manuscriptmanager.net/sLib/v4/login.php?paramScreen=zXzSxgYyA6YICtRspN1nxJtx5O8Zx+MMH77+nDha82Y=
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *J Pers Soc Psychol*, 74, 1252-1265. <https://doi.org/0.1037//0022-3514.74.5.1252>

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In R. F. Baumeister (Ed.) *Self-regulation and self-control* (pp. 78-128). New York, NY: Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Beames, J. R., Schofield, T. P., & Denson, T. F. (2017). A meta-analysis of improving self-control with practice. In D. de Ridder, M. Adriaanse, & K. Fujita (Eds.), *The Routledge international handbook of self-control in health and well-being* (pp. 405-417). New York, NY: Routledge.
- Bernecker, K., & Job, V. (2015a). Beliefs about willpower moderate the effect of previous day demands on next day's expectations and effective goal striving. *Front Psychol*, 6, 1496. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01496>
- Bernecker, K., & Job, V. (2015b). Beliefs about willpower are related to therapy adherence and psychological adjustment in patients with type 2 diabetes. *Basic Appl Soc Psychol*, 37(3), 188-195. doi: <https://doi.org/10.1080/01973533.2015.1049348>
- Bernecker, K., & Job, V. (2017). Implicit theories about willpower in resisting temptations and emotion control. *Z für Psychol*, 225(2), 157-166. doi: <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000292>
- Bernecker, K., Herrmann, M., Brandstatter, V., & Job, V. (2015). Implicit theories about willpower predict subjective well-being. *J Pers*, 85(2), 136–150. doi: <https://doi.org/10.1111/jopy.12225>
- Bernecker, K., & Job, V. (2020). Too exhausted to go to bed: Implicit theories about willpower and stress predict bedtime procrastination. *Br J Psychol*, 111(1), 126-147. doi: <https://doi.org/10.1111/bjop.12382>
- Büyüköztük, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi el Kitabı* (22. Baskı). Pegem Akademi.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *J Appl Psychol*, 78(1), 98-104. doi: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Eser, E., Çevik, C., Baydur, H., Güneş, S., Esgin, T. A., Öztekin, Ç. S., Eker, E., Gümüşsoy, U., Eser, G. B., & Özyurt, B. (2019). Reliability and validity of the Turkish version of the WHO-5, in adults and older adults for its use in primary care settings. *Prim Health Care Res Dev*, 20, e100. doi: <https://doi.org/10.1017/S1463423619000343>
- Francis, Z., Mata, J., Flückiger, L., & Job, V. (2021). Morning resolutions, evening disillusion: Theories of willpower affect how health behaviours change across the day. *Eur J Pers*, 35(3), 398–415. doi: <https://doi.org/10.1177/0890207020962304>
- Friese, M., Loschelder, D. D., Gieseler, K., Frankenbach, J., & Inzlicht, M. (2019). Is ego depletion real? an analysis of arguments. *Pers Soc Psychol Rev*, 23(2), 107–131. doi: <https://doi.org/10.1177/1088868318762183>
- Friese, M., Loschelder, D. D., Gieseler, K., Frankenbach, J., & Inzlicht, M. (2019). Is ego depletion real? an analysis of arguments. *Pers Soc Psychol Rev*, 23(2), 107–131. doi: <https://doi.org/10.1177/1088868318762183>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update. (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Struct Equ Modeling*, 6(1), 1-55. doi: <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion-Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychol Sci*, 21(11), 1686–1693. doi: <https://doi.org/10.1177/0956797610384745>
- Job, V., Walton, G. M., Bernecker, K., & Dweck, C. S. (2015). Implicit theories about willpower predict self-regulation and grades in everyday life. *J Pers Soc Psychol*, 108(4), 637–647. doi: <https://doi.org/10.1037/pspp0000014>
- Job, V. (2016). Implicit theories about willpower. In R. H. Edward, J. J. Clarkson, & J. Jia (Eds.), *Self-regulation and ego control* (pp. 203-225). Academic Press.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychol Bull*, 136(4), 495–525. doi: <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *J Pers*, 82(4), 265–277. doi: <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Inzlicht, M., & Friese, M. (2019). The past, present, and future of ego depletion. *Soc Psychol*, 50(5-6), 370–378. doi: <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000398>
- Kaplan, E. (2014). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinde öz-düzenleme: ölçek uyarlama çalışması [Yüksek Lisans Tezi]*. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equations modeling* (2nd ed.). Guilford Press.
- Koç, H., Şimşir-Gökalep, Z., & Seki, T. (2023). The relationships between self-control and distress among the emerging adults: A serial mediating roles of fear of missing out and social media addiction. *Emerg Adulthood*, 11(3), 1-13. doi: <https://doi.org/10.1177/21676968231151776>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W.,

- Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 108(7), 2693–2698. doi:10.1073/pnas.1010076108
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *J Pers Soc Psychol*, 91(3), 524–537. doi:10.1037/0022-3514.91.3.524
- Napolitano, C. M., & Job, V. (2018). Assessing the implicit theory of willpower for strenuous mental activities scale: Multigroup, across-gender, and cross-cultural measurement invariance and convergent and divergent validity. *Psychol Assess*, 30(8), 1049–1064. doi:10.1037/pas0000557
- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S. & Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the Brief Self-Control scale. *Bull Clin Psychopharmacol*, 22(4), 340-351. doi:10.5455/bcp.20120911042732
- Okan, N. (2019). İrade ve ahlaki bütünlüğün olumlu psikolojik çıktıları üzerine bir karma yöntem araştırması [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Pers*, 72(2), 271–324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4th ed.). Psychology Press.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., & Schmeichel, B. J. (2013). Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control. *J Exp Soc Psychol*, 49, 184–188. doi:10.1016/j.jesp.2012.08.007

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

INTRODUCTION

Willpower, broadly defined, refers to the ability to delay short-term rewards and pleasures for long-term goals (American Psychological Association, 2012). The strength model is a prominent willpower-related model. According to this model, willpower is managed from a limited resource, and every choice and decision that requires willpower leads to the depletion of this resource, a phenomenon referred to as ego depletion (Baumeister et al., 1998). However, recent studies challenging the ego depletion theory have emerged in the literature (Friese et al., 2019; Friese and Inzlicht, 2019). Job et al. (2010) proposed that implicit theories of willpower capacity influence an individual's ability to demonstrate willpower in a task, contrary to the ego depletion model. According to this perspective, individuals who believe their willpower is managed from a limited resource think that their willpower is depleted in situations that require it, and they need to rest or take breaks to regain it. Conversely, some people believe that willpower resources are unlimited, and challenging situations contribute to strengthening their willpower. Researchers have labeled these beliefs as limited and nonlimited resource theories (Job et al., 2010; Bernecker and Job, 2017).

Researchers have developed specific measurement tools for willpower-related implicit beliefs, focusing on strenuous mental activities, resisting temptations, and regulating emotions (Job et al., 2010; Bernecker and Job, 2017). This study aimed to conduct validity and reliability studies on the Turkish adaptation of willpower theory scales developed in the domains of strenuous mental activities, resisting temptations, and emotion Regulation. Currently, no measurement tool exists to evaluate implicit theories regarding willpower in Türkiye. The adaptation of these measurement tools within the scope of this study will provide a valuable resource for researchers and practitioners by enhancing the understanding of willpower in Turkish culture.

METHOD

A total of 498 participants, comprising 392 women (78.7%) and 106 men (21.3%) aged 18–39 years, participated in the study. The average age of the participants was 23.35 years ($SD=3.835$). A demographic information form, Short Self-Control Scale, and WHO-5 Well-being Index were used as data collection tools in the study in addition to the scales to be adapted (WTS-MA, WTS-RT, and WTS-DD). The data were collected from university students, and their contacts were reached through university students via a Google Form from June 19 to 30, 2023.

RESULTS

Validity

First- and second-level confirmatory factor analyses (CFAs) were conducted for validity analysis. Upon examining the results of the first- and second-level CFAs for WTS-MA and WTS-ER, the χ^2/df and RMSEA values were acceptable, and the GFI, CFI, IFI, and AGFI values indicated good fit. For WTS-RT, all values indicated a good fit level (Table 1).

Convergent Validity

In the context of convergent validity analyses, the relationships between the scales and Brief SCS and WHO-5 were examined (Table 3). The analyses revealed no significant relationship between WTS-MA and Brief SCS and its subdimension. However, a low-level negative significant relationship was observed between WTS-MA and WHO-5. Low-level negative significant relationships were found between the scores obtained from all scales used for convergent validity and WTS-RT and ITÖ-WTS-ER.

Reliability Analyses

The Cronbach alpha reliability coefficients of the scales were calculated as 0.69, 0.57, and 0.56 for WTS-MA, WTS-RT, and WTS-ER, respectively (Table 4).

Item–Total Correlation

Item–total correlations for each scale were above 0.30 (Table 5).

Lower and Upper 27% Group Means

The t-test results between the lower and upper group scores of 27% for item distinctiveness indicated a significant difference for all items (Table 6).

DISCUSSION

This study adapted the WTS-MA, WTS-RT, and WTS-ER, which evaluate implicit beliefs associated with willpower, into Turkish and examined their psychometric properties. First- and second-level CFAs were conducted to validate the scales. Upon examining the results, we observed that all scales were confirmed by their two-dimensional structures and were well fitted. However, no information on the CFAs from the original studies where the scales were developed was found, preventing a direct comparison of the CFA results with the original scale.

In the convergent validity analyses, the relationships between the scales and Brief SCS and WHO-5 were examined. No significant relationship was found between WTS-MA and Brief SCS, contrary to the literature. It is well documented that believing in willpower as a limited resource decreases self-control and increases impulsivity for the WTS-MA (Job et al., 2015; Napolitano and Job, 2018). Low-level, negative, and significant relationships were found among the WTS-MA, WTS-RT, and WTS-ER. Although relationships were identified within the context of convergent validity, they were low. Although international studies have indicated associations between implicit beliefs related to willpower capacity and these variables, new research is required to validate these relationships in the Turkish population.

The Cronbach alpha reliability coefficients of the scales were examined to evaluate their internal consistency. For a scale to be considered reliable, the alpha value should be 0.70 or higher (George and Mallery, 2003). Although this criterion was almost met for WTS-MA (0.69), the Cronbach alpha values calculated for WTS-RT and WTS-ER (0.57, 0.56) were weak (George and Mallery, 2003). Item analyses conducted as part of reliability assessments provided insights into item distinctiveness.

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT (cont)

Considering all these findings together, it can be concluded that all three scales possess sufficient psychometric properties for use in Turkish culture. However, this study has significant limitations. First, the absence of findings regarding AFA and CFA analyses for the original scale is a significant drawback. Second, data were collected 4 months after the Kahramanmaraş earthquake on February 6 primarily from participants residing in the earthquake region. The limited time elapsed since the earthquake may have influenced participants' responses to the scale items. Replicating the study using diverse samples is crucial for confirming the findings. Although the Cronbach alpha reliability coefficients are acceptable, they are weak. Additionally, test–retest analyses could

not be conducted because of the inability to gather sufficient participants, necessitating further research to assess the scale's reliability. Despite efforts to faithfully translate the scale items, the items are clearly challenging to comprehend. Therefore, developing a Turkish scale that measures implicit beliefs related to willpower would make a valuable contribution to the field.

In conclusion, the findings of this study offer a unique perspective on willpower research, encompassing self-control, self-regulation, and self-discipline, thereby enhancing the understanding of willpower within Turkish culture.

Keywords: Willpower, self-control, self-regulation, reliability, validity.