

İrade Gücü Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Ferhat KARDAŞ^{1*}

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye

Özet: Bu çalışmada irade gücü ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. İrade kavramı bu çalışma çerçevesinde haz erteleme, öz-kontrol, öz-disiplin, öz-düzenleme, azim gibi çeşitli değişkenleri yansıtan çatı bir kavram olarak ele alınmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde öncelikle kapsamlı bir alanyazın taraması yapılmış ve bir madde havuzu oluşturulmuştur. Bu madde havuzu alan ve dil uzmanları tarafından incelendikten sonra pilot form oluşturulmuş ve 100 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Pilot uygulamadan sonra ölçeğin asıl uygulama formu hazırlanmış ve toplamda 518 kişiden oluşan iki farklı gruba uygulanmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 25 maddeden oluşan dört boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin ortaya konulan yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve uyum iyiliği değerlerinin iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirliliği Cronbach Alpha iç tutarlık yöntemiyle incelenmiş ve bu değer ölçeğin toplamı için .91 olarak hesaplanmıştır. Benzer ölçek ve ayırt edici ölçüt geçerliği için azim, öz-kontrol, öz-yönetim ve genel erteleme değişkenleri kullanılmış ve ölçeğin uyum ve ayırt edicilik değerlerinin de yeterli olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği de 49 kişilik bir grup üzerinde incelenmiş ve iki hafta arayla yapılan ölçümlerin de güvenilir sonuç verdiği ($r=.71$, $p<.05$) ortaya konulmuştur. Buna göre İrade Gücü ölçeği alanyazında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir.

Makale Bilgileri

Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi

09/10/2024

Kabul Tarihi

08/09/2025

Anahtar Kelimeler

İrade,
İrade Gücü,
Öz-kontrol,
İrade Ölçeği,
Haz Erteleme.

1. Giriş

Kendini uygun şekilde kontrol etme ve anlık hazları erteleyebilme becerisi giderek önem kazanan yaşamsal beceriler haline gelmektedir. Çünkü yaşamın her alanında maruz kaldığımız uyarıcıların çeşitliliği artmaya devam etmektedir. Sağlıklı, başarılı ve mutlu bir yaşam her zamankinden daha fazla öz-kontrol ve öz-disiplin gerektirmektedir. Giderek hayatımızın her alanına giren dijital teknolojiler, değişen tüketim ve beslenme alışkanlıkları, iş dünyasında yaşanan değişimler, obezite gibi küresel sağlık sorunu haline gelen çeşitli konular, çeşitlenen ve şiddetlenen bağımlılık türleri, hızla artan ilişki sorunları ve boşanmalar, çocuklarda gelişmeye başlayan çeşitli zararlı alışkanlıklar bizi hayatımız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaya zorlamaktadır. Psikoloji biliminin de yoğun bir çabayla çeşitli çözümler üretmeye çalıştığı bu sorunlar birçok yönüyle öz-kontrol ve irade kavramlarına temas etmektedir. Bu

* Sorumlu Yazar: Ferhat KARDAŞ, E-mail: ferhatkardas@yyu.edu.tr Adres: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Türkiye.

The copyright of the published article belongs to its author under CC BY 4.0 license. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

durum ruh sağlığı alanında Freudyen yaklaşımın etkisiyle uzun zaman ihmal edilen irade gücü konusunu yeniden gündeme getirmiştir (Baumeister ve Tierney, 2011).

19. yüzyılın ortalarından önce “irade gücü” kavramı kullanılmamaktaydı. Kavram 1850’li yıllardan sonra felsefe, prenoloji, manyetizma, maneviyat alanlarında ve kendi kendine yardım kitaplarında ele alınmış ve genel olarak bireysel çabanın önemine olan vurgu anlamında, öz-kontrol anlamında veya giderek karmaşık hale gelen bir toplumda atılgan olmak gibi anlamlarda kullanılmıştır (Kugelman, 2013, s. 481). 1900’lü yılların başında irade gücünün geliştirilmesi ile ilgili birçok kitap yazılmıştır (Kugelman, 2013, s. 481). Daha sonra kavram psikanalizin etkisiyle uzun bir süre gölgede kalsa da yakın zamanlarda psikoloji alanında Baumeister ve Tierney’in *İrade Gücü* (2011) ve McGonigal’ın *İrade Gücü İçgüdüsü* (2011) kitapları irade gücünün güncel psikoloji alanında taşıyan ve alanda yaygınlaştıran iki önemli kaynak olmuştur. İrade gücü, kendini yönetme, haz erteleme kavramları binlerce yıldır farklı alanlarda ele alınmasına rağmen, ruh sağlığı alanında irade konusu temelde öz-kontrol kavramı bağlamında ele alınmış ve 2000’li yıllara doğru öz-kontrol kavramıyla ilgili yapılan bilimsel araştırmaların sayısında keskin bir artış olmaya başlamıştır (Duckworth vd., 2018).

İrade kavramının Türk Dili Kurumu Sözlüğünde “Bir şeyi yapıp yapmama konusunda kişinin kendi kendine karar verebilme ve bunu uygulama gücü, davranışlarla ilgili tepilerden bir bölümünü tutup ötekileri eyleme dönüştürme gücü; istenç” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Kavram, Türkiye Bilimler Akademisi Sosyal Bilimler Bilim Terimleri sözlüğünde ise “iyi ve yüksek değerler taşıdığına inanılan bir amaç doğrultusunda insanın gösterdiği bilinçli eğilim ya da özgürce yaptığı seçim, bir şeyi yapıp yapmamaya karar verme, yapılması gereken şeylerden birini ötekine yeğleme gücü ve yeteneği” olarak tanımlanmaktadır (TÜBA, 2011). Ruh sağlığı alanında irade gücü kavramı; uzun vadeli kazanımları kısa vadeli kazanımlara ve ayartıcı hazlara tercih etme olarak tanımlanmaktadır (APA, 2012, s. 3/18). Benzer şekilde irade gücü alanyazında arzu edilmeyen dürtüleri bastırmak için enerji kullanmak, daha yararlı sonuçlara ulaşmak için hemen ulaşılabilir bir hazzı erteleme, duyuşsal bir sistem yerine bilişsel bir sistem kullanma şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2012, s. 3/18; Duckworth vd., 2016, s. 329; Mischel vd., 1989, s. 933). İrade gücü kavramı Kardaş (2024) tarafından ise kişinin kendisi için zarar veren durumlara direnç göstermesi, yararlı olanı uygulamaya geçirmesi, kendi iyi oluşu için işe yarayanı sürdürmesi ve bütün bu süreçlerde karşılaştığı zorluklara ve engellere rağmen yeniden başlayabilmesi şeklinde tanımlanmıştır.

İrade gücü kavramı öz-kontrol, kararlılık ve çaba, dayanıklılık sınırlarının test edilmesi, başkalarını etkileme ve yönlendirme yeteneği gibi özelliklerle ilişkili olması, bir karakter gücü göstergesi olması, ölçülebilir bir özellik olması ve eğitim-öğretim sürecinin bir amacı olması açılarından önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Kugelman, 2013, s. 480). Bu yönüyle irade gücü temelde öz-kontrol süreciyle ilişkili bir kavramdır. Öz-kontrol çabası da insan varlığının en güçlü ve yararlı yönlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Çünkü bireyin en mutlu ve en sağlıklı hali çevre ile benlik arasında en ideal uyumun bulunduğu durumdur ve bu da benliğin uyum sağlamak üzere değişebilme kapasitesiyle ilişkilidir (Tangney vd., 2004, s. 271). İrade gücü kavramı tam da böyle bir zeminde ortaya çıkmaktadır. Gerek yaşamın farklı alanlarındaki çeşitli gözlemler gerekse de araştırma sonuçları insanların öz-kontrol becerisi açısından birbirinden farklılaştığını ortaya koymaktadır. Buna göre bazı insanların yaşamlarını etkili şekilde idare etme, öfkesini yönetme, diyetini sürdürme, para biriktirme, yaptığı işi kararlı şekilde sürdürme, sır tutma ve benzeri başka birçok konuda başkalarına göre daha iyi durumda oldukları görülmektedir (Tangney vd., 2004, s. 272). Başka bir ifadeyle, bazı insanlar yaşamlarını her anlamda diğer insanlara göre daha iyi yönetmektedir. Bu durum irade gücü ve öz-kontrol kavramlarının doğru şekilde tanımlanmasını ve çeşitli boyutlarıyla araştırılmasını önemli hale getirmektedir.

Alanyazın genel olarak incelendiğinde irade gücü kavramının tanımı üzerinde bir uzlaşma olmamakla birlikte kavramın azim, çaba, öz-disiplin, sorumluluk, haz erteleme, öz-kontrol, kararlılık isimleriyle ifade edildiği (APA, 2012, s. 3/18; Şimşir, 2020, s. 52) görülmektedir. Öz-düzenleme kavramı daha iyi sonuçlara ulaşmak için haz erteleyebilme (Mischel vd., 1989, s. 933) düşünce, duygu, eylemlerini yönetme ve düzenleme süreci (Baumeister vd., s. 142) ya da bireyin hedefler belirlemesi, bu hedeflere ulaştıracak yollar geliştirmesi ve geliştirdiği bu yöntemlere ilişkin değerlendirme yapması (Risemberg ve Zimmerman, 1992, s. 93) olarak tanımlanmaktadır. Öz-düzenleme kavramının bilişsel, duygusal ve davranışsal alt boyutları bulunmakta ve tüm bu alt boyutlar öğrenme süreçleriyle ilişkilendirilmekte ve müdahale programları aracılığıyla öz-düzenleme düzeyinin artırılabilirliği belirtilmektedir (İvrendi vd., 2025, s. 93). Öz-kontrol kavramı ise kişinin tepkilerini kontrol edebilmesi, değiştirebilmesi ve istemediği bazı eğilimlerini engelleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Tangney vd., s. 272). Başka bir tanıma göre ise (Duckworth vd., 2016, s. 330) öz-kontrol bireyin birbiriyle çatışma içinde olan duygu, düşünce, davranışlarını uzun vadeli hedefler çerçevesinde bilinçli olarak düzenleyebilme becerisidir. Öz-disiplin kavramı da öz-düzenleme ve öz-kontrol kavramlarına benzer şekilde ele alınmıştır. Buna göre öz-disiplin kavramı bireyin daha önemli ve uzun vadeli hedefleri için anlık bazı dürtülerini kontrol edebilme becerisi (Allom vd., 2016, s. 4; Tangney vd., 2004, s. 275) veya kişinin irade gücünü belirlemiş olduğu hedefleri başarmak için kullanma kapasitesi (Kohn, 2008, s. 169) şeklinde tanımlanmaktadır. Duckworth ve Gross'a (2014, s. 320) göre ise öz-disiplin kavramı kişinin kendi içinden gelen hedefler için gayret etmesi, bu hedeflere ulaşmak için duygularını ve düşüncelerini yönetebilmesi ve bu süreç için planlama yapmasını ifade ederken, öz-kontrol kavramı kişinin bu süreçte onu ayartan değişkenlere rağmen düşüncelerini ve duygularını düzenleyebilmesini ifade eder. Kohn (2018) ise öz-disiplin ve öz-kontrol kavramlarının öz-düzenlemenin iki alt boyutu olduğunu ifade etmektedir.

Görüldüğü üzere irade gücü kavramının tanımı ve boyutları üzerine alanyazında bir uzlaşma bulunmamaktadır. Kavram çok çeşitli alt boyutlar çerçevesinde ele alınmakta, özellikle de öz-kontrol, öz-disiplin ve öz-düzenleme boyutlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu yönüyle söz konusu alt boyutlar arasında da çok fazla karmaşa olduğu belirtilmektedir (Block, 1996). Hangi kavramın daha çatı bir kavram olarak ele alınabileceği araştırmacıların ortaya koyacağı model ve kavramsallaştırmayla ilgili bir durumdur. Bazı araştırmacılar (Kohn, 2008) öz-kontrol kavramını istemediğimiz eylemleri yapmaktan uzak durmak ve hazları erteleyebilmek için irade gücünü kullanma becerisi şeklinde tanımlamışlardır. Diğer bir araştırmada da (Duckworth ve Gross, 2014) öz-kontrol kavramı bireyin ayartıcı durumlara karşı duygu, dikkat ve davranışını düzenleme becerisi şeklinde ele alınmıştır. Buradan hareketle öz-kontrol kavramının irade gücünün özellikle hazlara direnç gösterme ve ayartıcı durumlarla doğru şekilde baş etme boyutuyla ilişkili olduğu söylenebilir. İrade kavramı bu boyutların yanında başlanılan işi kararlı şekilde sürdürme, zorluk ve engeller karşısında dağılmama, karşılan durumlarla ilgili sürekli muhasebe yapma, öz-farkındalık gibi farklı özellikleri de içinde barındıran daha çatı bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Kardaş, 2021, Kardaş, 2024). İradesi güçlü insan denildiğinde iyi ile kötü arasında doğru seçim yapabilen, yaşamında öz-disiplin sahibi olan, kendi kararını veren ve bu kararın arkasında duran, yaşamdaki zorluklarla baş etme becerisine sahip bir insan düşünülür (Kardaş, 2021). Bu nedenle bu çalışmada irade gücü kavramı öz-kontrol ve öz-disiplini de içinde barındıran bir yapı olarak ele alınmıştır.

İrade gücü ile ilgili ilk temel ölçümler 1960'lardan itibaren marshmallow testleri aracılığıyla yapılmıştır. Bu deneylerin çeşitli versiyonlarında katılımcıların haz erteleme süreleri, haz erteleme anındaki tepkileri ve haz ertelemenin uzun vadeli etkileri incelenmiştir. Türkiye'de irade kavramını ölçmeye yönelik geliştirilen iki ölçeğe ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde irade gücünün ölçülmesiyle ilgili doğrudan rastlanılan ölçeklerden birisi Ergen İrade Ölçeği'dir.

Yüksek lisans tezi çerçevesinde Okan (2016) tarafından geliştirilen bu ölçek 40 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar bilişsel ve yaşantısal boyutlar olarak isimlendirilmiştir. Bu çalışmada araştırmacılar farklı yaş grupları için irade ölçeği geliştirilmesi önerisinde bulunmuşlardır. Türkiye’de konuyla ilgili ulaşılan ikinci ölçek ise İrade Yedilisi Ölçeğidir (Okan, 2019). Ölçek 38 madde, 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçek eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. Bu açıdan diğer yaş grupları için de kullanılabilecek bir ölçeğe ihtiyaç olduğu düşünülmüştür. Alanyazında irade gücü kavramına yönelik ölçümler kağıt-kalem testi ölçümleri ile daha çok dürtüsellik, öz-kontrol, öz-düzenleme, öz-disiplin gibi değişkenler aracılığıyla yapılmaktadır. Buna göre Öz-kontrol Öğretmen/Veli Derecelendirme Ölçeği (SCRS; Kendall ve Wilcox 1979), HEXACO Kişilik Madde Havuzu Sorumluluk Alt Ölçeği (Ashton vd., 2007), Akademik Öz-disiplin Ölçeği (Tekin Erduran ve Şal 2023), Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Ölçeği (ÖKYÖ) (Ercoskun, 2016), Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği (Koç vd., 2023), Öz-kontrol Eğilimi Ölçeği (ÖEÖ; Ein-Gar ve Sagiv, 2014) ve Öz-kontrol Arzusu Ölçeği (ÖKAÖ; Uziel ve Baumeister, 2017), Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (Nebioğlu vd., 2012), Öz-denetim Ölçeği (Duyan vd., 2012), Algılanan Öz-düzenleme Ölçeği (Arslan ve Gelişli, 2015) Türkiye’de ve yurtdışında öz-kontrolü ölçmeye yönelik olarak kullanılan araçlardır.

Bütün bunlardan hareketle bu çalışmada genel popülasyonda doğrudan irade gücünü ölçmeye yönelik bir ölçme aracının geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu araştırmanın alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurması, kültüre duyarlı bir ölçme aracının geliştirilmesi ve kullanılması, irade kavramıyla ilgili ruh sağlığı alanındaki çalışmaların çeşitlenmesi, irade ve öz-kontrol gerektiren yaygın sorunlarla ilgili müdahale çalışmalarının yaygınlaşmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

2. Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma süreci, etik kurul süreçleri ve veri analizi süreçlerine değinilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu çerçevede var olan bir durumun belirlenmesi ve değişkenler arası ilişkilerin ortaya konulmasına dönük betimsel ve ilişkisel desenden yararlanılmıştır (Karasar, 2011).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırma bir ölçek geliştirme çalışması olduğu için birden fazla katılımcı grubu kullanılmıştır. Çalışmanın pilot uygulamasına 100 kişi (% 65 kadın, %35 erkek) katılmıştır. Ölçeğin test-tekrar tes güvenilirliği ise 49 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi için alışıma 260 kişi, doğrulayıcı faktör analizi için 258 kişi katılmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktörü toplam 518 kişi üzerinde yapılmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı Faktör analizlerinin yapıldığı katılımcılara ait bilgiler [Tablo 1](#)’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Veriler

	Değişken	F	%
Cinsiyet	Kadın	338	65,3
	Erkek	180	34,7
Medeni Durum	Evli	149	28,8
	Bekar	369	71,2
Eğitim Düzeyi	İlköğretim Mezunu	6	1,2
	Ortaöğretim Mezunu	11	2,1

Tablo 1. *Katılımcılara İlişkin Demografik Veriler (Devamı)*

	Değişken	F	%
	Lisans Devam	271	52,3
	Lisans Mezunu	120	23,2
	Lisansüstü Devam	65	12,5
	Lisansüstü Mezun	45	8,7
	Düşük	79	15,3
	Orta	352	68,0
	Ortanın Üstü	82	15,8
	Yüksek	5	1,0
Toplam		518	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi farklı cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzeylerden bireyler araştırmaya katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. İrade Gücü Ölçeği

Ölçek bu çalışma çerçevesinde geliştirilmiştir. Ölçme aracı 25 madde, 4 alt boyuttan oluşan 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Temel amacı bireylerin irade gücünü ölçmektir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve yüksek puanlar irade gücünün yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları öz-farkındalık ve muhasebe, davranış ve alışkanlık yönetimi, azim ve sorumluluk, planlama ve haz erteleme olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik düzeyi Cronbach Alfa iç tutarlık yöntemiyle incelenmiş, bu çalışma çerçevesinde bu katsayı .91 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. Özkontrol Özyönetim Ölçeği

Ölçek Mezo (2009) tarafından geliştirilmiş, Ercoşkun (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Amacı bireylerin öz-kontrol ve öz-yönetim düzeylerini ölçmektir. Ölçme aracı 16 madde, üç alt boyuttan oluşan 6’lı Likert tipinde bir ölçektir. Alt boyutları kendini ayarlama, kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme şeklindedir. Yüksek puanlar bireyin öz-kontrol ve öz-yönetim düzeyinin yüksekliğini gösterir. Bu çalışma çerçevesinde ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Azim Ölçeği

Ölçme aracı Kardaş ve diğerleri (2022) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı 14 madde, üç alt boyuttan oluşan 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Alt boyutlar zorluk ve engellerle mücadele, ilgi ve hedeflerin tutarlığı, hedeflere adanma ve bağlılık şeklindedir. Yüksek puanlar azim düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Bu çalışma çerçevesinde ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Genel Erteleme Ölçeği

Ölçme aracı Çakıcı (2003) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin işlerini zamanında yapma düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 18 madde, iki faktörden oluşmakta ve 5’li Likert tipindedir. Faktörler erteleme ve zamanı etkin kullanma olarak isimlendirilmiştir. Yüksek puanlar erteleme eğiliminin yüksekliğini göstermektedir. Bu çalışma çerçevesinde ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma çerçevesinde öncelikle irade gücü, öz-kontrol, öz-düzenleme, öz-disiplin gibi konularla ilgili literatür incelenmiş, bu konularla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış

çalışmalar incelenmiştir. Bunun sonucunda literatürde irade gücü kavramının farklı şekillerde ele alınmaya başlandığı, öz-kontrol, öz-düzenleme ve öz-disiplinle ilgili çeşitli ölçme araçlarının bulunduğu ancak doğrudan irade gücünü kavramsallaştıran ve ölçen bir aracın olmadığı belirlenmiştir. Yapılan araştırmaların sonucunda oluşturulan araştırma önerisi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kuruluna sunularak gerekli etik kurul izni alınmıştır. Daha sonra irade gücü kavramı üzerine daha ayrıntılı incelemeler yapılmış ve bu kavramın diğer kavramlarla ilişkisi araştırılmış ve ilk madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan 40 maddelik form uzman görüşü alınmak üzere Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktorasını tamamlamış 4 öğretim üyesine, Ölçme ve Değerlendirme Alanında doktorasını tamamlamış bir öğretim üyesine gönderilmiştir. Uzmanlardan gelen dönütler ve öneriler sonucunda pilot form oluşturulmuş ve bu form uygulamadan önce bir dil uzmanı tarafından incelenmiştir. Son şekli verilen pilot form 18 yaş üstü yüz kişiye uygulanmış ve onlara açık uçlu bir seçenek de sunularak yorum ve görüşleri de istenmiştir. İlk pilot analiz sonucunda katılımcılardan gelen dönütler ve madde toplam korelasyonları göz önünde bulundurularak nihai ölçek formu elde edilmiştir. Elde edilen bu form 260 kişiye uygulanmış ve Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Daha sonra 258 kişiden oluşan yeni bir gruptan veri toplanarak Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmış ve çalışmanın sonunda 25 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan bir yapı ortaya konulmuştur. Oluşturulan nihai form test-tekrar test güvenilirliği için 49 kişiye uygulanmıştır. İki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliği değerlerinin kabul edilebilir olduğu ortaya konulmuştur. Barış Pekmezci ve Ayan (2020, s. 150) yaptıkları araştırmada eğitim ve psikoloji alanlarında kullanılan öz-yeterlik ölçeklerinin, ölçek geliştirme süreçlerine uygunluğunu değerlendirmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre ölçek geliştirme sürecinde işevuruk tanımın yapılmaması, sıklıkla daha önce geliştirilen ölçeklerin maddelerinden faydalanma, sadece konu alanından uzman görüşü alma, aynı veri seti üzerinden hem AFA hem de DFA yapma gibi eksikliklerin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda, bu araştırmada irade kavramının tanımı yapılmış, özgün bir madde havuzu oluşturulmuş, dil uzmanı ve ölçme değerlendirme uzmanından görüş alınmış, AFA ve DFA analizleri farklı veri setleri üzerinde yapılmıştır.

2.6. Verilerin Analizi

İrade Gücü Ölçeğinin yapısını koymak üzere yapılan analizler SPSS ve AMOS programları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizlerde betimsel istatistikler, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, güvenilirlik analizleri, açımlayıcı faktör analizi, doğrulamalı faktör analizi, test-tekrar test analizleri kullanılmıştır. Yapı geçerliği ortaya konulurken faktör yük değerlerinin .30 ve üzeri olması, aynı faktör altında toplanan maddelerin yüklerinin değerleri arasındaki farkın .10 olması ölçüt olarak alınmıştır (Büyüköztürk, 2002). Verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığı KMO ve Barlett testi ile incelenmiş, KMO test değerinin .87 olduğu, Barlett testinin sonucun da anlamlı ($p<.05$) ortaya konulmuştur (Tavşancıl, 2010).

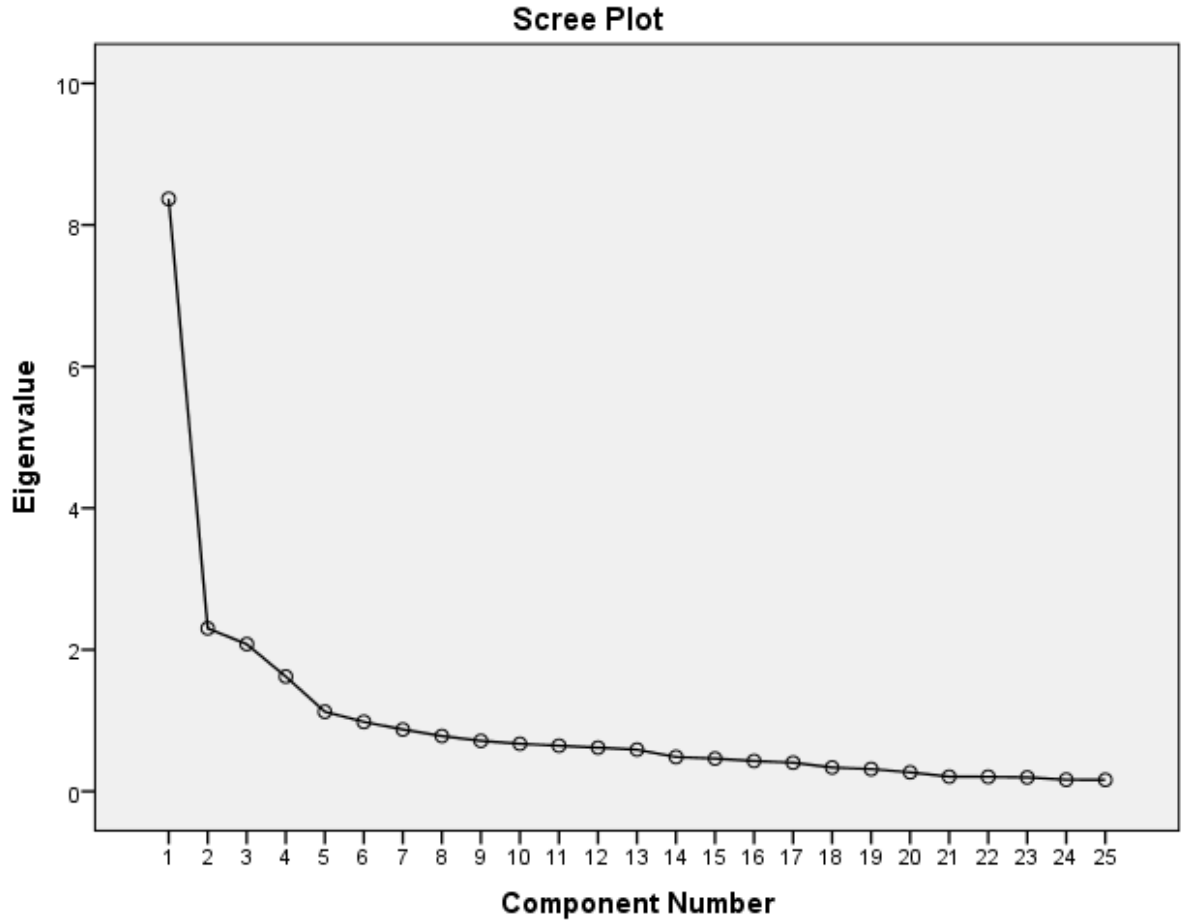
3. Bulgular

Bu bölümde araştırma bulgularına yer verilmiştir.

3.1. Madde Analizleri ve Yapı Geçerliği

İrade Gücü Ölçeğinin örtük yapısını ortaya koymak amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. AFA yapılırken maddelerin birden fazla faktör altında dağılmaması, madde yük değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olması, birden fazla faktör altında dağılan madde varsa bu maddeler arasındaki yük değeri farkının .1'den yüksek olması gibi alanyazındaki (Çokluk vd., 2012) temel ölçütlerden yararlanılmıştır.

Ölçeğin örtük yapısının kaç faktör altında değerlendirilebileceği çizgi grafiğiyle incelenmiş, sonuç [Şekil 1](#)'de verilmiştir.

Şekil 1. Ölçeğin Yapısına İlişkin Çizgi Grafiği

Şekil 1 incelendiğinde ölçeğin örtük yapısının 4 faktör altında ele alınabileceği görülmektedir. Dört faktöre kadar çizgi keskin dikey bir seyir gösterirken, dördüncü faktörden sonra yatay bir seyir izlemeye başlamıştır. Ölçeğin AFA sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. İrade Gücü Ölçeği AFA ve Madde Analizi Sonuçları

Madde	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör	4. Faktör	Madde Toplam Korelasyonu	Ortak Varyans (Communalities)
m18	,815				,595	,737
m16	,790				,600	,692
m12	,783				,547	,703
m17	,779				,628	,711
m21	,760				,576	,685
m13	,627				,620	,574
m14	,551				,566	,490
m22	,494				,464	,426
m11		,743			,572	,620
m15		,711			,576	,567
m3		,634			,469	,439
m4		,630			,571	,485
m9		,626			,628	,555
m8		,619			,553	,542
m10		,605			,545	,485
m6		,589			,560	,450
m7		,585			,538	,447

Tablo 2. *İrade Gücü Ölçeği AFA ve Madde Analizi Sonuçları (Devamı)*

Madde	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör	4. Faktör	Madde Toplam Korelasyonu	Ortak Varyans (Communalities)
m20			,836		,434	,797
m23			,803		,501	,732
m24			,722		,621	,717
m19			,603		,348	,395
m25			,507		,363	,452
m1				,747	,318	,586
m2				,720	,408	,605
m5				,627	,400	,479
Varyans	18.33	17.77	11.55	9.8	Top: 57.47	

Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre dört faktörden oluşan ve varyansın % 57'sini yordayan bir yapı ortaya konulmuştur. Alanyazında (Tavşancıl, 2010) % 40 ile % 60 değerleri arasındaki bir varyans oranının kabul edilebilir değer olduğu belirtilmiştir. Maddelerin tümünün ortak faktör yükleri ve madde toplam korelasyonları açısından alanyazında belirtilen ölçütleri karşıladığı ortaya konulmuştur. Buna göre madde toplam korelasyonlarının hepsinin .3'ten, ortak varyans yüklerinin ise .4'ten daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin geçerliği için yakınsak ve ıraksak geçerlik analizlerinden yararlanılmıştır. Bunun için irade gücü kavramıyla yakından ilişkili ve irade gücüyle zıt özellikler taşıdığı düşünülen değişkenler incelenmiştir. Bu çerçevede azim, öz-kontrol, öz-yönetim ve erteleme değişkenlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Analize ilişkin sonuçlar [Tablo 3](#)'te verilmiştir.

Tablo 3. *Yakınsak ve ıraksak Geçerlik Analizi Sonuçları*

Değişken		Azim	ÖKYÖ	Genel Erteleme
İrade Gücü	Pearson Correlation	,70**	,67**	-,64**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000

ÖKYÖ: Özkontrol Özyönetim Ölçeği ** $p < .01$

İrade gücü Ölçeğinin yakınsak geçerliği bu kavrama yakın özellikler taşıyan azim, öz-kontrol ve öz-yönetim değişkenleriyle incelenmiştir. İrade Gücü ile özellikle ilişkili olmadığı düşünülen erteleme kavramı ise ıraksak geçerlik için kullanılmıştır. Bu çerçevede yapılan analiz sonuçlarına göre irade gücünün azim ile pozitif yönde ($r = .70, p < .01$), öz-kontrol ve öz-yönetim ile pozitif yönde ($r = .67, p < .01$), genel erteleme ile negatif yönde ($r = -.64, p < .01$) olduğu ortaya konulmuştur. Buna göre irade gücü azim, kendini kontrol etme ve kendini yönetme gibi değişkenlerle uyumlu özellikler taşımakta, irade gücünün doğasına zıt olduğu düşünülen erteleme değişkeni ile uyumsuz özellikler göstermektedir. Bu durum ölçeğin geçerliğinin göstergelerinden birisi olarak değerlendirilmektedir.

Ortaya konulan yapıdaki maddelerin güvenilirliği Cronbach Alpha iç tutarlık yöntemiyle incelenmiş ve sonuçlar [Tablo 4](#)'te sunulmuştur.

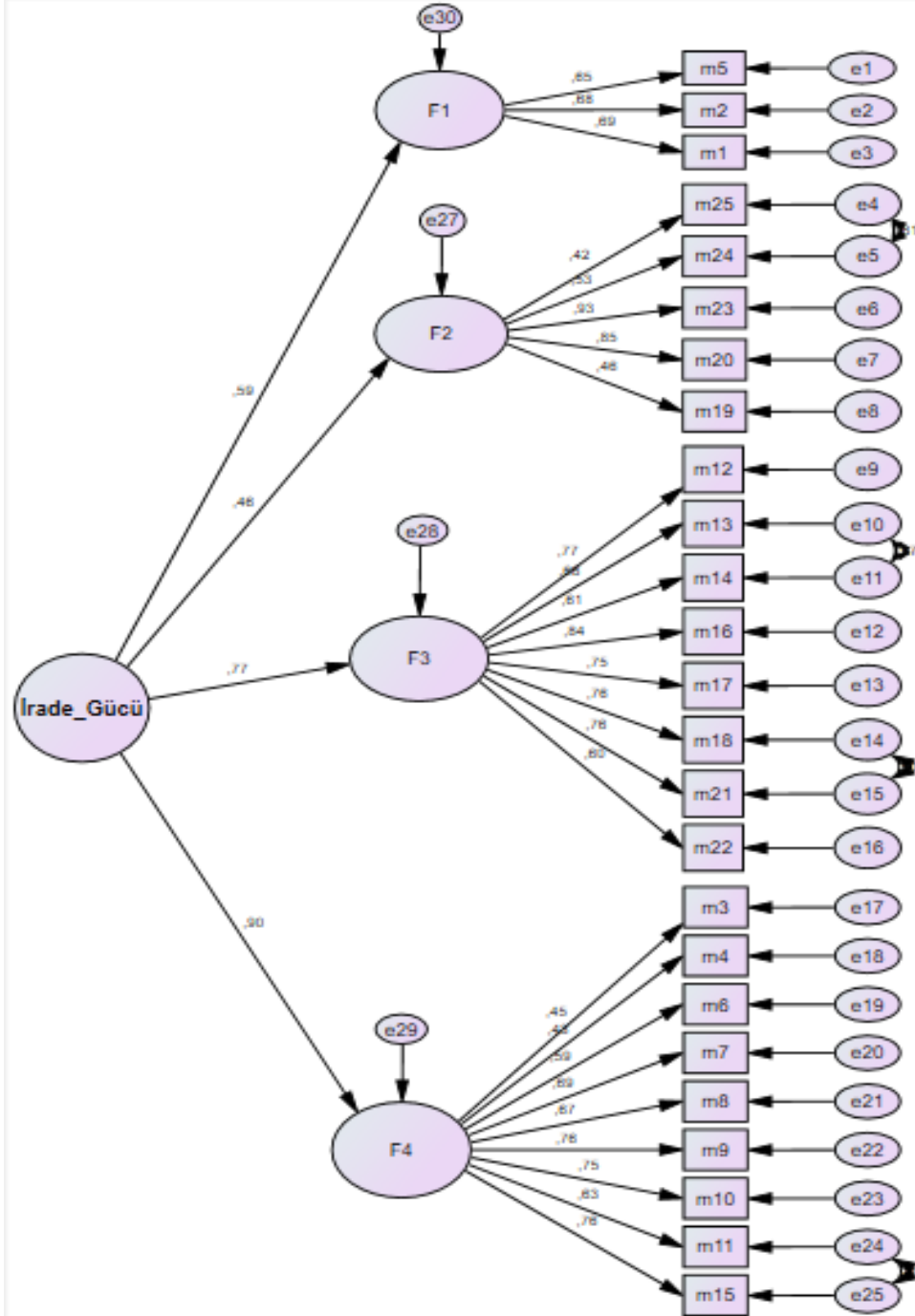
Tablo 4. *İrade Gücü Ölçeği Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayıları*

Değişken	Cronbach Alfa Değeri
İrade Gücü Toplam	.91
Öz-farkındalık ve muhasebe	.71
Davranış ve alışkanlık yönetimi	.80
Azim ve sorumluluk	.89
Planlama ve haz Erteleme	.87

Tablo 4'te görüldüğü gibi, ölçeğin toplamı için iç tutarlık değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Bu değer alanyazında yüksek düzeyde güvenilirlik olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık değerlerinin de kabul edilebilir sınırlarda olduğu ortaya konulmuştur. Ölçekte yer alan maddelerin içeriği incelenmiş ve alt boyut isimlendirmeleri **Tablo 4**'te yer aldığı şekliyle yapılmıştır.

İrade Gücü ölçeğinin örtük yapısı açıklayıcı faktör analizi ile ortaya konulmuş. Daha sonra ortaya konulan model, farklı bir örneklem üzerinden doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. Analizlere ilişkin sonuç **Şekil 2**'de yer almaktadır.

Şekil 2. DFA Analizi Sonuçları



Şekil 2’de görüldüğü gibi, bu analiz ikinci düzey faktör analizi ile gerçekleştirilmiştir. Buna göre irade gücü ölçeğinin 4 boyutlu yapısının standardize katsayılarının anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu modelin geçerliği uyum indeksleri ile incelenmiş ve model değerleri Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Model Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçütü	Değer
CMIN/DF	1.93
RMSEA	.060
CFI	.92
TLI	.91
IFI	.92
NFI	.85
GFI	.86
SRMR	.08

Tablo 5’te görüldüğü gibi modelin uyum değerlerinin alanyazında ölçüt olarak kullanılan değerler çerçevesinde iyi uyum ölçütlerini karşıladığı görülmektedir. Buna göre ortaya konulan modelin doğrulandığı ve modelin iyi uyum gösterdiği söylenebilir.

Bütün bu analizler İrade Gücü ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve alanyazında ilgili araştırmalarda kullanılabileceğini ortaya koymaktadır. Ulaşılan bu bulgular ve ortaya konulan yapı alanyazındaki araştırma sonuçları çerçevesinde tartışılmış, araştırmacı ve uygulayıcılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada bireylerin irade gücü düzeylerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede yapılan çalışmalar sonucu 25 madde ve 4 alt boyuttan oluşan bir yapı ortaya konulmuştur. Yapılan analizler irade gücü ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur. İrade eğitimi konusuna ilginin arttığı bir zaman diliminde, kavramı ölçmeyen yönelik bir araç geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir (Kardaş, 2021).

Araştırmanın sonucunda öz-farkındalık ve muhasebe, davranış ve alışkanlık yönetimi, azim ve sorumluluk, planlama ve haz erteleme boyutlarından oluşan 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Alanyazında irade kavramı kendini bilmek, yaşamın muhasebesini yapmak, alışkanlıkların gücünden yararlanmak, haz erteleme yapmak, kararlı olmak, başlanılan işi sürdürmek, bölünmeye ve dağılmaya rağmen devam etmek, dürtülere direnç göstermek, ayartıcı şeylerle araya mesafe koymak, güçlü bir şekilde sorumluluk almak gibi boyutlarla ilişkili olarak değerlendirilmektedir (APA, 2012, Kardaş, 2024, Kardaş, 2021, McGonigal, 2012). Bu yönüyle ölçekte ulaşılan alt boyutların alanyazındaki bulgularla ve kavramsallaştırmalarla tutarlı olduğu görülmektedir.

Söz konusu alt boyutlar çerçevesinde şekillenen irade kavramının ruh sağlığı alanında birçok önemli sonuç değişkeniyle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu çerçevede irade güçlendirmenin, haz erteleme yapabilmenin ve kararlı olmanın hem bireyin verimini artıran hem de hayatta karşı karşıya geldiği problemlere çözüm üretme kapasitesini geliştiren pozitif bir etkisi bulunmaktadır (Kardaş, 2024). Diğer yandan, öz-kontrol ve öz-düzenleme eksikliğinin madde kullanma, suça yönelme, borçlu hale gelme, cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanma gibi problemlerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Baumeister vd., 1994, s. 3). Alanyazındaki çeşitli araştırma bulguları öz-kontrol, öz-düzenleme ve öz-disiplin çerçevesinde irade gücünün madde kullanımı, suç davranışı, cinsel yolla bulaşan hastalıklar,

aşırı kilo alımı, yeme bozuklukları, alkol, esrar, tütün tüketimi, düşük akademik performans, çeşitli ruh sağlığı sorunları, düşük benlik saygısı, utanç ve suçluluk hissi, tüketim alışkanlıkları, güvenli bağlanma ve etkili kişilerarası ilişkiler gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (APA, 2012; Baumeister vd., 1994; Eisenberg vd., 2014; King vd., 2011; Moffitt vd., 2011; Tangney vd., 2004; Tsukayama vd., 2010). Benzer şekilde irade gücünün yüksek not alma, yüksek öz-saygı, düşük madde kötüye kullanım oranı, yüksek finansal güvenlik, daha iyi fiziksel ve mental sağlıkla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (APA, 2012)

İrade gücü çalışmalarının dünyadaki otoritelerinden birisi olan R. F. Baumeister irade gücü ve öz-kontrol araştırmalarının psikoloji biliminin gelecekteki refahımıza katkıda bulunmak için en iyi umudu olduğunu belirtmektedir. Çünkü irade gücü hem kendimizi, hem de toplumu küçük veya büyük ölçekte değiştirmenin önemli araçlarından birisidir (Baumeister ve Vohs, 2003). İrade kavramı ilk filozoflardan itibaren tartışılan önemli konulardan birisidir. İradenin mahiyeti, özgür iradenin varlığı, seçimlerin sorumluluğu, iyilik-kötülük seçme problemi gibi konular yüzyıllar boyunca din ve felsefe alanlarının temel tartışma konularından olmuştur. Ancak irade kavramı önemli bir boyutuyla ruh sağlığı alanıyla ilişkili olmasına rağmen, bu kavram bu alanda yeterince ilgi görmemiştir. Bunda Freud'un ortaya koyduğu görüşlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü Freud 19. yüzyılın ortaya attığı yeni modellerle ruhsal patolojilerin nedenini bastırma savunma mekanizması gibi süreçlerle açıklama yoluna gitti. Bu çerçevede yaşadığı dönemde sürekli ahlâklılığı, güçlü iradeyi, arzuları bastırmayı yücelten Viktorya dönemi söylemlerine karşı bir itiraz ortaya koymuştur. Ortaya koyduğu bu karşı duruş psikoloji alanının da seyrini etkilemiş ve alanın irade konusuna yönelik tutumunun daha mesafeli olmasına neden olmuştur. Hatta 20. yüzyıl psikologlarından ve filozoflarından bazıları irade gücünün varlığına yönelik şüphelerini bile ifade etmişlerdir. Bu tutumun Viktorya dönemi irade anlayışının zamanla gözden düşmesine ve kaybolmasına neden olduğu belirtilmiştir (Baumeister ve Vohs, 2003). İrade kavramını sınırlı şekilde ele alan araştırmacıların sesi ise önemli ölçüde duyulmamıştır. Ancak 1960'lı yıllarda yapılan haz erteleme çalışmalarıyla irade konusuna yeniden dönüş süreci başlamıştır. Ancak ruh sağlığı alanında irade kavramı akademik literatürde kendine pek yer bulamamış, irade gücüne atfedilen özellikler daha çok haz erteleme, öz-kontrol, öz-düzenleme gibi kavramlarla çalışılmıştır. Kavramsal olarak ise, alanyazında irade gücü kavramı yerine öz-kontrol, öz-düzenleme ve öz-disiplin ifadeleri kullanılmıştır (Karp vd., 2014, 7). Bu yönüyle hem farklı bilim disiplinlerinde, hem de gündelik yaşamda sıklıkla ele alınan irade kavramının psikoloji alanında yeterince ele alınmamasının önemli bir eksiklik olduğu düşünülmektedir.

Haz erteleme, dürtüleri kontrol etme ve duyguları daha etkili ifade etme gibi beceriler bütün toplumların çocuklara kazandırmak istedikleri önemli yaşamsal beceriler olarak değerlendirilmekte ve öz-kontrolü geliştirmenin yaşamın farklı alanlarındaki başarıların anahtar araçlarından biri olduğu düşünülmektedir (Moffitt vd., 2011). Çünkü dürtü kontrolünün zayıflaması ise çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Bülbül vd., 2025, s. 181). Benzer şekilde irade gücü akademik ve bilişsel beceriler kadar, yaşam ve kariyer kazanımlarını yordayan önemli bir bilişsel olmayan beceri olarak değerlendirilmektedir (Hoffer ve Giddings, 2016, s. 464). Bu yüzden araştırmacılar (Oaten ve Cheng, 2006, s. 729) irade gücünün yapısını anlama çabasının, öz-kontrol ve öz-düzenleme konularında başarıya götürecek değişkenleri belirlemenin önemli bir durum olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bu yönüyle ortaya konulan bu ölçek geliştirme çalışmasının söz konusu çabalara anlamlı bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alanyazında irade gücünün çok boyutlu yapısına yönelik tartışmalar bulunmaktadır. Bu çerçevede bazı araştırmacılar (Karp vd., 2014, s. 6) iradeyi “zayıf irade veya güçlü irade gibi” dar bir bağlamda ele almanın aşırı genelleşici olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre yeni araştırmalar irade gücünün dikkat, motivasyon, duygu, etkinlik, biliş ve davranış gibi birden

fazla alt boyutu olan daha geniş bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu çok boyutlu yapıya paralel olarak, kavramla ilgili irade gücü, ego güçlenmesi, eylem yönelimi, öz-düzenleme, öz-kontrol, öz-disiplin, azim, istenç, gayret değişkenleri çerçevesinde birçok görüş ve kuram ortaya atılmıştır (Karp vd., 2014, 6). Bu yüzden yapılan kapsamlı alanyazın incelemesi ve ortaya konulan yeni modele göre, bu araştırmada irade kavramının daha çatı bir özellik olarak değerlendirilmesinin daha yararlı olacağı değerlendirilmiştir. Ortaya konulan ve geçerliği-güvenirliği test edilen bu yeni irade gücü modeli irade kavramının öz-farkındalık, azim, zorluklarla mücadele, planlama yapma, haz erteleme gibi özellikleri barındıran bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bu yönüyle ortaya konulan kavramsallaştırmanın öz-kontrol, öz-disiplin, öz-düzenleme gibi değişkenlerin daha bütüncül olarak ele alınmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Azim alanyazında irade gücünün bir çıktısı olarak ele alınmıştır (Karp vd., 2014, 7). Bununla tutarlı olarak, azim kavramı da bu çalışmada irade gücüyle ilişkili bir değişken olarak ele alınmış ve irade gücünün bileşenlerinden birisi olarak ortaya çıkmıştır. Azim öz-kontrol ve öz-disiplin kavramlarıyla yakından ilişkili bir değişkendir. Azim kavramı kişinin engellere ve zorluklara rağmen uzun vadeli hedeflerine ulaşma becerisini ifade eder (Kardaş vd., 2022). Azim ve öz-kontrol kavramları yakından ilişkili olmasına rağmen, iki kavram birbirinden farklı vurgular da taşımaktadır. Buna göre yüksek düzey öz-kontrole sahip birisi onu ayartan şeylere karşı durabilir ancak daha önce belirlediği bir hedefi için tutarlı bir çaba ortaya koymayabilir. Benzer şekilde yaşamda üstün başarılar elde etmiş azimli bir birey bazı alanlarda hazlara ve onu ayartan durumlara karşı yeterli direnci ortaya koyamayabilir (Duckworth ve Gross, 2014). İrade gücünün ortaya konulan yeni yapısının her iki kavramı kapsamı açısından anlamlı bir kullanım haline gelebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında geliştirilen İrade Gücü Ölçeğinin alanyazındaki bazı boşlukları dolduracağı, geliştirilen bu ölçeğin konuyla ilgili yeni araştırma ve uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında farklı yaş grupları için irade ölçeği geliştirilmesi bir öneri olarak sunulmuştur (Okan, 2016). Benzer şekilde, alanyazında iradeyi güçlendirmekle ilgili çeşitli programların uygulanması önerilmiştir (Okan, 2016, Okan, 2019). Ancak, ülkemizde iradenin geliştirilmesine yönelik çalışmalar çeşitli disiplinler tarafından önerilmesine ve bu konuda bir isteklilik olmasına rağmen, irade gücü ile ilgili bilimsel araştırmaların sınırlı olduğu ortaya konulmuştur (Kılıçoğlu, 2021, s. 132). Bu araştırmada irade kavramına yönelik ortaya konulan kavramsallaştırmanın ve araştırma çerçevesinde geliştirilen İrade Gücü Ölçeğinin söz konusu programların geliştirilme ve ölçme değerlendirme süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bütün bunlardan hareketle araştırmacı ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sunulmaktadır;

- Ortaya konulan modelin ve geliştirilen ölçeğin farklı kültürler ve farklı yaş grupları üzerinde geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılabilir.
- İrade gücü, öz-kontrol, öz-disiplin ve öz-düzenleme kavramlarının ayırımıya yönelik Türk kültüründe daha fazla araştırma yapılabilir.
- Ortaya konulan irade kavramsallaştırmasından hareketle psiko-eğitim çalışmaları düzenlenebilir ve geliştirilen ölçek bu çalışmalarda kullanılabilir.
- İrade gücünün alanyazında ele alınmaya yeni sonuç değişkenleriyle ilişkisi incelenebilir.
- İrade gücü ölçeğinin alanyazında benzer özellikleri ölçen ölçme araçlarıyla ilişkisini değerlendirmeye ölçme ve değerlendirme çalışmaları yapılabilir.

Etik Kurul İzin Bilgisi

Bu çalışma etik ilkeler çerçevesine yürütülmüş ve araştırma için gerekli etik kurul izni Van Yüziüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurul Başkanlığı'nın 29.05.2024 tarih ve 23087 sayılı kararıyla alınmıştır.

Yazar Çıkar Çatışması Bilgisi

Yazarların beyan edeceği bir çıkar çatışması yoktur.

Orcid

Ferhat Kardaş,  <https://orcid.org/0000-0003-3386-3956>

KAYNAKÇA

- Allom, V., Panetta, G., Mullan, B., & Hagger, M. S. (2016). Self-report and behavioural approaches to the measurement of self-control: Are we assessing the same construct?. *Personality and Individual Differences*, 90, 137-142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.051>
- American Psychological Association. (2012). *What you need to know about willpower: The psychological science of self-control*. Washington: APA. <https://www.apa.org/topics/willpower.pdf>
- Arslan, S. ve Gelişli, Y. (2015). Algılanan öz-düzenleme ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 67-74. <https://doi.org/10.19126/suje.07146>
- Ashton, M. C., Lee, K., & Goldberg, L. R. (2007). The IPIP-HEXACO scales: An alternative, public-domain measure of the personality constructs in the HEXACO model. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1515-1526. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.027>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., Sparks, E. A., Stillman, T. F., & Vohs, K. D. (2008). Free will in consumer behavior: Self-control, ego depletion, and choice. *Journal of Consumer Psychology*, 18(1), 4-13. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2007.10.002>
- Baumeister, R., & Tierney, J. (2011). *Willpower*. Penguin.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141-145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
- Baumeister, R. F. and Vohs, K.D. (2003). "Willpower, Choice, and Self-control," in *Time and Decision: Economic and Psychological Perspectives on Intertemporal Choice*. George F. Loewenstein, Daniel Read and Roy F. Baumeister, eds. Russell Sage Foundation.
- Barış Pekmezci, F. ve Ayan, C. (2020). Confusion of scale development: Investigation of self-efficacy scales. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 130-151. <https://doi.org/10.9779/pauefd.529986>
- Block, J. (1996). Some jangly remarks on Baumeister and Heatherton. *Psychological Inquiry*, 7, 28-32.
- Bülbül, K., Türkkân, T., Meriç, Ç.S. ve Yılmaz, H. Ö. (2025). İnternet bağımlılığı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkide dürtüsellüğün aracı rolü: Liseli ergenler üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 64, 167-195. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1447226>

- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470-483. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10365/126871>
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem akademi.
- Duckworth, A. L., Milkman, K. L., & Laibson, D. (2018). Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control. *Psychological Science in the Public Interest*, 19(3), 102-129. <https://doi.org/10.1177/1529100618821893>
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 329-341. <https://doi.org/10.1037/edu0000062>
- Duyan, V., Gül den, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-denetim ölçeği: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Journal of Society & SocialWork*, 23(1), 25-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/48532/615966>
- Ein-Gar, D., & Sagiv, L. (2014). Overriding “doing wrong” and “not doing right”: Validation of the dispositional self-control scale (DSC). *Journal of Personality Assessment*, 96(6), 640–653. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.889024>
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Spinrad, T. L. (2014). Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 157-172). Guilford Press.
- Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(4), 1125-1145. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.2725>
- Hoffer, A., & Giddings, L. (2016). Exercising willpower: Differences in willpower depletion among athletes and nonathletes. *Contemporary Economic Policy*, 34(3), 463-474. <https://doi.org/10.1111/coep.12150>
- İvrendi, A., Atan, A. ve Erol, A. (2025). Müdahale programı yoluyla çocukların öz-düzenleme ve erken sayı becerilerinin desteklenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 64, 92-122. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1426282>
- Kardaş, F. (2021). *İrade Eğitimi* (5. Bas.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kardaş, F. (2024). İrade Gücüne Dönüş: Tanımlar, Tarihsel Süreç ve İlişkili Kavramlar. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 1370-1391. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1469473>
- Kardaş, F., Eşkisu, M., Çam, Z. ve Taytaş, M. (2022). Development and validation of the Grit Scale: Test of measurement invariance across university and high school students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 571-588. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.3.626>
- Karp, T., Læg reid, L. M., & Moe, H. T. (2014). The power of willpower: Strategies to unleash willpower resources. *Scandinavian Journal of Organizational Psychology*, 6(2), 5-25.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Kendall, P. C., & Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(6), 1020–1029
- Kılıçoğlu, M. (2021). İrade: Din Psikolojisi Perspektifinden Bir İnceleme. *Kastamonu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 130-158.
- King, K. M., Fleming, C. B., Monahan, K. C., & Catalano, R. F. (2011). Changes in self-control problems and attention problems during middle school predict alcohol, tobacco, and marijuana use during high school. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(1), 69-79. 10.1037/a0021958
- Koç, H., Şimşir Gökalp, Z. ve Seki, T. (2023). The Relationships Between Self-Control and Distress Among Emerging Adults: A Serial Mediating Roles of Fear of Missing Out and Social Media Addiction. *Emerging Adulthood*, 11(3), 626-638. <https://doi.org/10.1177/21676968231151>
- Kohn, A. (2008). Why self-discipline is overrated. *Phi Delta Kappan*, 90, 168-176. <https://eric.ed.gov/?id=EJ818297>
- Kugelmann, R. (2013). Willpower. *Theory & Psychology*, 23(4), 479-498.
- McGonigal, K. (2012). *The willpower instinct: How self-control works, why it matters, and what you can do to get more of it*. Penguin Group.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. DOI: 10.1126/science.265805
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83-93. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9104-2>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., . . . Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 108, 2693–2698.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S. ve Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340–351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11(4), 717-733. <https://doi.org/10.1348/135910706X96481>
- Okan, N. (2016). *Liseler için ergen irade ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Okan, N. (2019). *İrade ve Ahlaki Bütünlüğün Olumlu Psikolojik Çıktıları Üzerine Bir Karma Yöntem Araştırması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Risemberg, R., & Zimmerman, B. J. (1992). Self-regulated learning in gifted students. *Roeper review*, 15(2), 98-101. <https://doi.org/10.1080/02783199209553476>
- Şimşir, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplin: Azim, yaşam doyumu ve huzur bağlamında karma bir araştırma* [Doktora tezi: Necmettin Erbakan Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–322. 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayınları.

- Tekin Erduran, Ö. ve Şal, F. (2023). Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 12(4), 942-953. <https://doi.org/10.30703/cije.1262071>
- Tsukayama, E., Toomey, S. L., Faith, M. S., & Duckworth, A. L. (2010). Self-control as a protective factor against overweight status in the transition from childhood to adolescence. *Archives Of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(7), 631-635. 10.1001/archpediatrics.2010.97
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü, (2024). <https://sozluk.gov.tr/> (Ağustos 2024 tarihinde erişilmiştir).
- TÜBA Bilim Terimleri Sözlüğü (2011). Türkçe bilim terimleri: Sosyal Bilimler. TÜBA Yayınları.
- Uziel, L., & Baumeister, R. F. (2017). The self-control irony: Desire for self-control limits exertion of self-control in demanding settings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 693–705. <https://doi.org/10.1177/0146167217695555>

EK- İrade Gücü Ölçeği ve Puanlama Yönergesi

İrade Gücü Ölçeği	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1. Hangi konularda irade zayıflığı yaşadığının farkındayım					
2. Yanlış arzularımın ve zaaflarımın farkındayım					
3. Bana uzun vadede zarar vereceğini düşündüğüm anlık hazları ertelerim					
4. Bana zarar vereceğini düşündüğüm yanlış arzularıma direnirim					
5. Yaptıklarımın zaman zaman kendimi hesaba çekirim					
6. Dürtülerime ve arzularıma göre değil, mantığıma ve gerçek ihtiyaçlarıma göre hareket ederim					
7. Beni yanlış yollara yönlendirecek durumlara karşı önceden zihinsel önlemler alırım					
8. Beni olumsuz etkileyebileceğini düşündüğüm insanlardan ve ortamlardan uzak dururum					
9. Önceliklerimi iyi belirler, adımlarımı ona göre atarım					
10. Tereddüt ettiğim bir duruma karar verirken yarar-zarar analizi yapar, ona göre hareket ederim					
11. Beni hedeflerimden ve sorumluluklarımdan uzaklaştıracak durumlarda “hayır” demeyi bilirim					
12. Başladığım bir işi devam ettirir ve tamamlarım					
13. Hedeflerime ulaşmada başarısız olduğumda hemen pes etmek yerine, alternatif yollar ararım					
14. Engeller, zorluklar ve olumsuzluklar karşısında kolay kolay pes etmem					
15. Direnç göstermekte zorlanacağımı düşündüğüm ayartıcı/akıl çelici şeylerle arama mesafe koyarım					
16. Planlama yapıp giriştiğim bir işi sonuna kadar götürürüm					
17. Yapmam gereken işleri zamanında yapar, sorumluluklarımı ertelemem					
18. Yetiştirmem gereken bir işim olduğunda ona odaklanır, o işi yapmamak için başka şeylerle oyalanmam					
19. Yeme-içme konusunda kendimi kontrol edebilirim					
20. Alışveriş yaparken ihtiyacıma göre satın almaya özen gösteririm					
21. Yapmam gereken bir işi o an yapmamanın beni daha sonra rahatsız edeceğini bildiğim için, o işi ertelemeyi yaparım.					
22. Söz verdiğimde, onu yerine getirmek için elimden geleni yaparım					
23. Paramı doğru ve tasarruflu şekilde harcarım					
24. İnterneti/teknolojiyi kontrollü ve bilinçli şekilde kullanırım					
25. Sosyal medyada gereğinden fazla vakit harcamam					

Ölçekte Ters Madde bulunmamaktadır. Ölçeğin toplam puanı bütün maddelerin puanları toplanarak hesaplanır.

1. Boyut: Öz-farkındalık ve muhasebe → m1, m2, m5
2. Boyut: Davranış ve Alışkanlık Yönetimi → m19, m20, m23, m24, m25
3. Boyut: Azim ve sorumluluk → m12, m13, m14, m16, m17, m18, m21, m22
4. Boyut: Planlama ve Haz Erteleme → m3, m4, m6, m7, m8, m9, m10, m11, m1

Not: Ölçeğin, bilimsel amaçlarla sınırlı olması ve referans verilmesi koşuluyla, kullanımı için yazardan ayrıca izin almaya gerek bulunmamaktadır.

Willpower Scale: Validity and Reliability Study

Ferhat KARDAŞ^{1*}

¹Van Yüzüncü Yıl University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Türkiye

Abstract: This study aims to develop a willpower scale. The concept of willpower is considered an umbrella concept reflecting various variables such as delay of gratification, self-control, self-discipline, self-regulation, and perseverance. In the scale development process, we conducted a comprehensive literature review and prepared an item pool. After the field and language experts examined this item pool, we created a pilot form and applied this form to a group of 100 participants. After the pilot application, we prepared the final application form and it to two different groups of 518 participants in total. As a result of the exploratory factor analysis, a four-dimensional structure consisting of 25 items was obtained. The structure of the scale was tested with confirmatory factor analysis, which indicated that the goodness of fit values were satisfactory. We examined the reliability of the scale with Cronbach's Alpha internal consistency and calculated this value as .91 for the total scale. For similar scale and discriminant criterion validity, we used grit, self-control, self-management and general procrastination variables and found that the scale's fit and discrimination values were also sufficient. The test-retest reliability of the scale was also examined in a group of 49 participants, and it was revealed that the measurements carried out in two-week intervals yielded reliable results ($r=.71$, $p<.05$). Consequently, the Willpower scale can be used as a valid and reliable measurement tool in the literature.

Article Details

Research Article

Received

09/10/2024

Accepted

08/09/2025

Keywords

Will,
Willpower,
Self-control,
Willpower Scale,
Delay Gratification,

1. Introduction

As the variety of stimuli, we are exposed to in all areas of life continues to increase, the ability to control oneself appropriately and delay instant gratification is becoming an increasingly important life skill. A healthy, successful and happy life requires more self-control and self-discipline than ever before. Digital technologies that are increasingly entering every aspect of our lives, changing consumption and eating habits, changes in the business world, various issues that have become global health problems such as obesity, diversifying and intensifying types of addiction, rapidly increasing relationship problems and divorces, and various harmful habits that have started to develop in children force us to have more control over our lives. These problems, which psychological science is trying to find solutions for with intensive efforts, are in many ways related to the concepts of self-control and willpower. This situation has brought the issue of willpower, which mental health professionals and educators neglected for a long

*Corresponding Author: Ferhat KARDAŞ, E-mail: ferhatkardas@yyu.edu.tr Address: Van Yüzüncü Yıl University, Faculty of Education, Türkiye

The copyright of the published article belongs to its author under CC BY 4.0 license. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

time under the influence of the Freudian approach in the field of mental health, back to the agenda (Baumeister & Tierney, 2011).

Before the mid-19th century, there was no common use of the concept of “willpower”. After the 1850s, the concept was used in philosophy, phrenology, magnetism, spirituality and self-help books, and was generally used in the sense of emphasizing the importance of individual effort, self-control or being assertive in an increasingly complex society (Kugelman, 2013). In the early 1900s, many books were written about the development of willpower (Kugelman, 2013). Although the concept was overshadowed by the influence of psychoanalysis for a long time, Baumeister and Tierney's *Willpower* (2011) and McGonigal's *The Willpower Instinct* (2011) have recently been two important sources in the field of psychology that have brought willpower into the field of contemporary psychology and popularized it in the field. Although the concepts of willpower, self-management, and delayed gratification have been addressed in different fields for thousands of years, the issue of willpower in the field of mental health has been addressed mainly in the context of the concept of self-control, and there has been a sharp increase in the number of scientific studies on the concept of self-control towards the 2000s (Duckworth *et al.*, 2018).

In the Turkish Language Association Dictionary, the concept of will is defined as “the power of a person to decide whether to do something or not and to implement this decision, the power to control some of the reactions related to behaviors and transform others into actions” (TDK, 2024). The concept is defined as “the conscious tendency or free choice made by a person in line with a goal believed to be good and of high value, the power and ability to decide whether to do something or not, to prefer one of the things to be done over the other” in the dictionary of Turkish Academy of Sciences, Social Sciences Terms (TÜBA, 2011). In the field of mental health, the concept of willpower is defined as preferring long-term gains to short-term gains and temptations (APA, 2012). Similarly, willpower is defined in the literature as using energy to suppress undesirable impulses, delaying immediate gratification to achieve more beneficial results, and using a cognitive system instead of an affective system (APA, 2012; Duckworth *et al.*, 2016, p. 329; Mischel *et al.*, 1989). The concept of willpower is defined by Kardaş (2024) as resisting situations that are harmful for the person, putting what is beneficial into practice, maintaining what works for one's own well-being, and being able to start again despite the difficulties and obstacles encountered in all these processes.

The concept of willpower is considered an important concept in terms of its relationship with variables such as self-control, perseverance, effort, testing the limits of resilience, the ability to influence and guide others, its status as an indicator of character strength, its measurability, and its role as an objective of the education and training process (Kugelman, 2013). In this sense, willpower is fundamentally a concept related to the self-control process. Self-control efforts are also considered one of the most powerful and beneficial aspects of human existence. This is because the happiest and healthiest state of an individual is when there is the most ideal harmony between the environment and the self, and this is related to the capacity of self to change in order to achieve harmony (Tangney *et al.*, 2004). The concept of willpower emerges precisely in this context. Both various observations in different areas of life and research findings reveal that people differ from one another in terms of their self-control skills. Accordingly, some people are seen to be in a better position than others in terms of effectively managing their lives, controlling their anger, maintaining their diet, saving money, persistently pursuing their work, keeping secrets, and many other similar matters (Tangney *et al.*, 2004). In other words, some people manage their lives better than others in every sense. This situation makes it important to correctly define the concepts of willpower and self-control and to examine them in their various dimensions.

When we examine the literature, we see that although there is no consensus on the definition of willpower, the concept is expressed with the names of grit, effort, self-discipline, responsibility, delay of gratification, self-control, and perseverance (APA, 2012; Şimşir, 2020). Researchers have defined the concept of self-regulation as the ability to delay gratification to achieve better results (Mischel *et al.*, 1989), the process of managing and regulating thoughts, emotions, and actions (Baumeister *et al.*, p. 142), or the individual's setting goals, developing ways to achieve these goals, and evaluating these methods (Risemberg & Zimmerman, 1992). The concept of self-regulation has cognitive, emotional and behavioral sub-dimensions, and all these sub-dimensions are associated with learning processes, and the level of self-regulation can be increased through intervention programs (Ivrendi *et al.*, 2025). The concept of self-control is defined as the ability to control and change one's reactions and to prevent some unwanted tendencies (Tangney *et al.*, 2004). According to another definition (Duckworth *et al.*, 2016), self-control is the ability to consciously regulate one's conflicting emotions, thoughts, and behaviors within the framework of long-term goals.

Researchers have also considered the concept of self-discipline in relation to the concepts of self-regulation and self-control. Accordingly, the concept of self-discipline is defined as an individual's ability to control some of his/her immediate impulses for more important and long-term goals (Allom *et al.*, 2016; Tangney *et al.*, 2004) or the capacity to use one's willpower to achieve the goals one has set (Kohn, 2008). According to Duckworth and Gross (2014), the concept of self-discipline refers to striving for goals that come from within oneself, managing one's emotions and thoughts to achieve these goals, and planning for this process, while the concept of self-control refers to the ability to regulate one's thoughts and emotions despite the variables that tempt one in this process. Kohn (2018) claims that the concepts of self-discipline and self-control are two sub-dimensions of self-regulation.

As can be seen, there is no consensus in the literature on the definition and dimensions of the concept of willpower. The concept is handled within the framework of various sub-dimensions, and is particularly associated with the dimensions of self-control, self-discipline and self-regulation. In this respect, some researchers (Block, 1996) point out that there is a lot of confusion among these sub-dimensions. Which concept can be considered as an umbrella concept is related to the model and conceptualization that researchers will put forward. Some researchers (Kohn, 2008) have defined the concept of self-control as the ability to use willpower to avoid undesirable actions and delay gratification. In another study (Duckworth & Gross, 2014), the concept of self-control was considered as the individual's ability to regulate emotions, attention and behavior against temptations. From this point of view, it can be stated that the concept of self-control is related to the dimensions of willpower, especially resisting pleasures and coping with temptations in the right way. In addition to these dimensions, the concept of willpower is considered as an umbrella concept that includes different characteristics such as maintaining the work started in a determined manner, not falling apart in the face of difficulties and obstacles, continuous accounting of the situations faced, and self-awareness (Kardaş, 2021, Kardaş, 2024). When we think of a person with strong willpower, we think of a person who can make the right choice between good and bad, who has self-discipline in his/her life, who makes his/her own decision and stands behind this decision, and who has the ability to cope with difficulties in life (Kardaş, 2021). Therefore, in this study, the concept of willpower is considered as a structure that includes self-control and self-discipline.

The first basic measurements of willpower have been made through marshmallow tests since the 1960s. In various versions of these experiments, participants' delay of gratification, their reactions during delay of gratification and the long-term effects of delay of gratification were examined. In Türkiye, two scales developed to measure the concept of willpower were found. When the literature is examined, one of the scales which directly related to the measurement of

willpower was the Adolescent Will Scale. This scale, developed by Okan (2016) within the framework of his master's thesis, consisted of 40 items and two sub-dimensions. The sub-dimensions were named as cognitive and experiential dimensions. In this study, the researchers suggested developing a willpower scale for different age groups. The second scale found in Türkiye was the Will Septet Scale (Okan, 2019). The scale consisted of 38 items and 7 sub-dimensions. This scale was developed among education faculty students. In this respect, it was thought that there was a need for a scale that could be used for other age groups. In the literature, measurements of the concept of willpower were mostly made through variables such as impulsivity, self-control, self-regulation, self-regulation, and self-discipline through paper-and-pencil test measurements. Accordingly, the Self-control Teacher/Parent Rating Scale (SCRS; Kendall & Wilcox 1979), HEXACO Personality Item Pool Responsibility Subscale (Ashton *et al.*, 2007), Academic Self-Discipline Scale (Tekin Erduran & Şal, 2023), Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) (Ercoşkun, 2016), Multidimensional Brief Self-Control Scale (Koç *et al.*, 2023), Self-Control Tendency Scale (SCTS; Ein-Gar & Sagiv, 2014) and Self-control Desire Scale (SCS; Uziel & Baumeister, 2017), Brief Self-Control Scale (Nebioğlu *et al.*, 2012), Self-control Scale (Duyan *et al.*, 2012), Perceived Self-regulation Scale (Arslan & Gelişli, 2015) were tools used to measure self-control in Türkiye and abroad.

The objective of this study is to develop a measurement tool that can effectively assess willpower in the general population. It is hypothesized that this study will fill an important gap in the literature, develop and use a culturally sensitive measurement tool, diversify studies in the field of mental health related to the concept of willpower, and contribute to the spread of intervention studies on common problems requiring willpower and self-control.

2. Methods

In this section, the research model, data collection tools used in the research, research process, ethics committee processes and data analysis were discussed.

2.1. Research Model

We used a quantitative research method in the study. In this framework, descriptive and relational design were used to determine an existing situation and to reveal the relationships between variables (Karasar, 2011).

2.2. Participants

Since the research was a scale development study, we used more than one participant group. First, 100 people (65% female, 35% male) participated in the pilot study. Subsequently, we performed the test-retest reliability of the scale on 49 participants. For exploratory factor analysis, 260 people participated in the study, and 258 people participated in confirmatory factor analysis. We conducted exploratory and confirmatory factor analysis on 518 participants. We presented information about the participants for exploratory and confirmatory factor analyses in [Table 1](#).

Table 1. *Demographic Data About the Participants*

	Variables	F	%
Gender	Female	338	65.3
	Male	180	34.7
Marital Status	Married	149	28.8
	Single	369	71.2
Level of Education	Primary School Graduate	6	1.2
	Secondary School Graduate	11	2.1
	Undergraduate Students	271	52.3
	Undergraduate	120	23.2
	Graduate Student	65	12.5
	Graduate	45	8.7
Perceived SES	Low	79	15.3
	Middle	352	68.0
	Above Average	82	15.8
	High	5	1.0
Total		518	100

As seen in [Table 1](#), individuals of different genders, marital status, educational level and perceived socio-economic statuses participated in the study.

2.3. Data Collection Tools

2.3.1. Willpower Scale

We developed the scale within the framework of this study. The measurement tool was a 5-point Likert-type scale consisting of 25 items and 4 sub-dimensions. Its main purpose was to measure the willpower of individuals. There were no reverse items in the scale, and high scores indicated high willpower. The sub-dimensions of the scale were self-awareness and accounting, behavior and habit management, perseverance and responsibility, planning and delay of gratification. We examined the reliability level of the scale by using Cronbach's Alpha internal consistency, and we calculated this coefficient as .91 within the framework of this study.

2.3.2. Self-control-Self-management Scale

Mezo (2009) developed the scale by and Ercoşkun (2016) adapted it into Turkish. Its aim was to measure individuals' self-control and self-management levels. The measurement tool was a 6-point Likert-type scale consisting of 16 items and three sub-dimensions. The sub-dimensions were self-adjustment, self-evaluation and self-reinforcement. The high scores indicated a high level of self-control and self-management. In this study, we calculated the Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale as .88.

2.3.3. Grit Scale

Kardaş *et al.* (2022) developed this scale for measuring the grit level of individuals. The instrument was a 5-point Likert-type scale consisting of 14 items and three sub-dimensions. The sub-dimensions were struggling against difficulties and obstacles, consistency of interests and goals, dedication and commitment to goals. The high scores indicated a high level of perseverance. In this study, we calculated the Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale as .92.

2.3.4. General Procrastination Scale

The measurement tool was developed by Çakıcı (2003). It aimed to measure individuals' level of doing their jobs on time. The scale consisted of 18 items, two factors and is 5-point Likert type. The factors were procrastination and efficient use of time. High scores indicated a high tendency to procrastinate. Within the framework of this study, we calculated the Cronbach's Alpha internal consistency coefficient of the scale as .94.

2.4. Data Collection Process

Within the framework of the research, we examined the literature on willpower, self-control, self-regulation and self-discipline, and examined the studies conducted in Türkiye and abroad on these subjects. As a result, it was determined that the concept of willpower was handled in different ways in literature; there were various measurement tools related to self-control, self-regulation and self-discipline, yet there was no tool that directly conceptualized and measured willpower. The research proposal was created and submitted to the Social and Human Sciences Ethics Committee. We obtained the necessary ethics committee permission. Then, we made more detailed examinations on the concept of willpower and investigated the relationship of this concept with other concepts and created the first item pool. The 40-item form was sent to 4 faculty members who completed their doctorate in the field of Guidance and Psychological Counseling, and one faculty member who completed his doctorate in the field of Measurement and Evaluation for expert opinion. After taking feedback and suggestions from the experts, we created a pilot form, and a language expert examined this form before the application. We administered the final pilot form to one hundred people over the age of 18, presented an open-ended option to them, and requested their comments and opinions. Following the initial pilot analysis and taking into account the feedback from the participants and item-total correlations, the final form of the scale was obtained.

The application of this form was conducted among 260 participants, with the subsequent execution of an exploratory factor analysis (EFA). Then, Confirmatory Factor Analysis (CFA) was conducted by collecting data from a new group of 258 people, and at the end of the study, we finally reached a structure consisting of 25 items and 4 sub-dimensions. The final form was administered to 49 participants to ascertain test-retest reliability. We found the test-retest reliability values acceptable at two-week intervals. Barış Pekmezci and Ayan (2020, p. 150) evaluated the suitability of self-efficacy scales used in the fields of education and psychology for scale development processes. The results of the study indicated several deficiencies in the scale development process. These included the absence of a working definition, the frequent utilization of items from previously developed scales, the acquisition of expert opinion solely from the subject area, and the execution of both EFA and CFA on a single data set. In this context, the concept of willpower was defined, a unique item pool was created, the opinions of a language expert and a measurement and evaluation expert were obtained, and EFA and CFA analyses were conducted on different data sets.

2.6. Data Analysis

The analyses conducted to establish the structure of the Willpower Scale were performed using SPSS and AMOS software. The analysis included descriptive statistics, Pearson moment correlation coefficients, reliability analyses, exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, and test-retest analyses. When establishing structural validity, factor load values of .30 or higher, and a difference of .10 (Büyüköztürk, 2002). The suitability of the data for factor analysis was examined using the KMO and Bartlett tests, with the KMO test value being .87 and the Bartlett test result being significant ($p < .05$) (Tavşancıl, 2010).

3. Findings

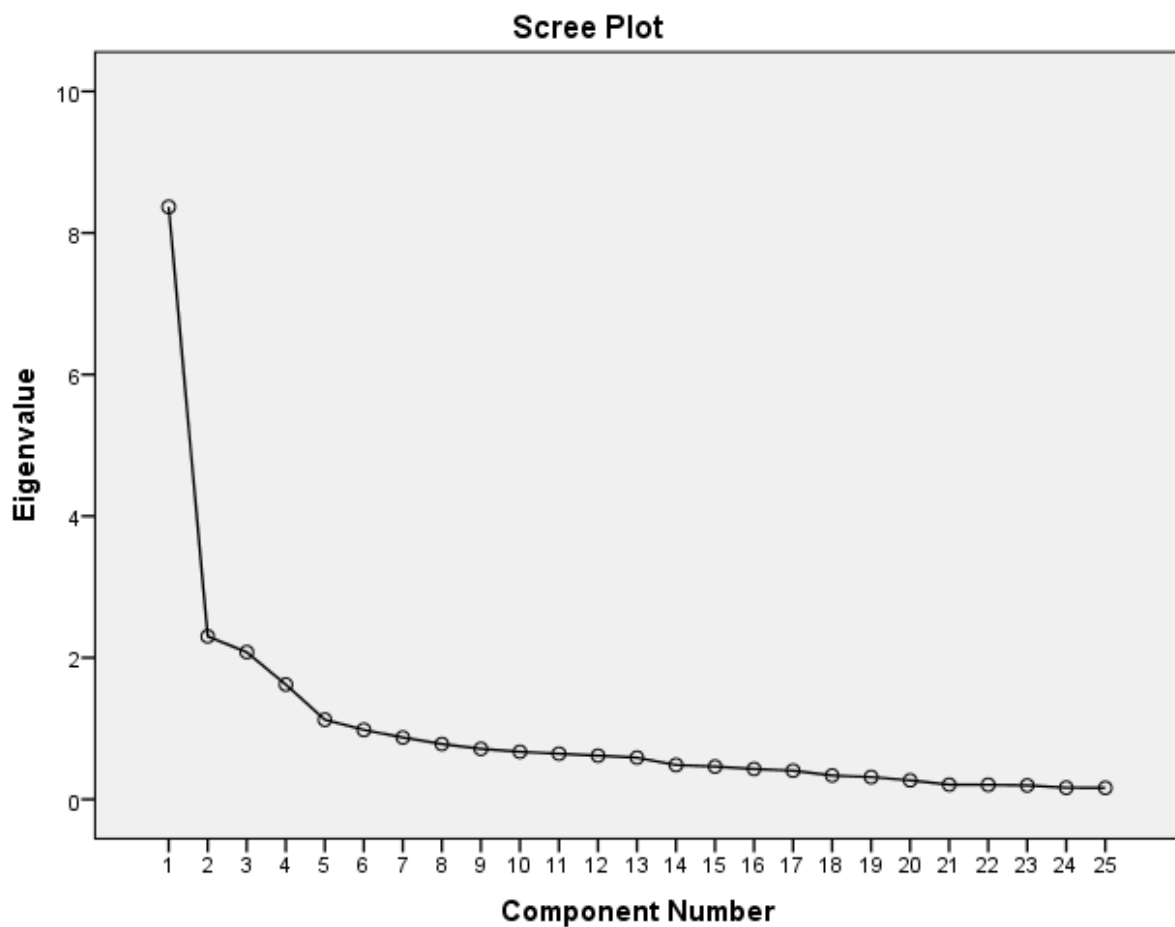
In this section, the research findings were presented in terms of item analysis and construct validity

3.1. Item Analysis and Construct Validity

Exploratory Factor Analysis (EFA) was performed to reveal the latent structure of the Willpower Scale. During the EFA, basic criteria from the literature (Çokluk et al., 2012) were employed, including items not being distributed across multiple factors, item load values within acceptable limits, and, if items were distributed across multiple factors, the load value difference between these items being greater than 0.1.

Next, the latent structure of the scale was examined using a line graph to determine the number of factors under which it could be evaluated, and the results are presented in [Figure 1](#).

Figure 1. Line Graph Related to Scale Structure



Upon examining [Figure 1](#), it becomes apparent that the latent structure of the scale can be categorized into four factors. While the line exhibits a sharp vertical trend up to four factors, it shifts to a horizontal trend after the fourth factor. The AFA results of the scale are given in [Table 2](#).

Table 2. *Willpower Scale AFA and Item Analysis Results*

Item	1. Factor	2. Factor	3. Factor	4. Factor	Item Total Correlation	Communalities
m18	.815				.595	.737
m16	.790				.600	.692
m12	.783				.547	.703
m17	.779				.628	.711
m21	.760				.576	.685
m13	.627				.620	.574
m14	.551				.566	.490
m22	.494				.464	.426
m11		.743			.572	.620
m15		.711			.576	.567
m3		.634			.469	.439
m4		.630			.571	.485
m9		.626			.628	.555
m8		.619			.553	.542
m10		.605			.545	.485
m6		.589			.560	.450
m7		.585			.538	.447
m20			.836		.434	.797
m23			.803		.501	.732
m24			.722		.621	.717
m19			.603		.348	.395
m25			.507		.363	.452
m1				.747	.318	.586
m2				.720	.408	.605
m5				.627	.400	.479
Variance	18.33	17.77	11.55	9.8	Total: 57.47	

According to the results of the exploratory factor analysis, a structure consisting of four factors, which explained 57% of the variance, was revealed. According to the literature (Tavşancıl, 2010), a variance ratio between 40% and 60% is considered an acceptable value. It was found in our study that all items met the criteria specified in the literature in terms of common factor loadings and item-total correlations. Accordingly, it was determined that all item-total correlations were higher than .3 and common variance loadings were higher than .4.

Convergent and divergent validity analyses were used to assess the validity of the scale. For this purpose, variables closely related to the concept of willpower and considered to have characteristics opposite to willpower were examined. Within this framework, it was decided to use the variables of determination, self-control, self-management, and procrastination. The results of the analysis are presented in [Table 3](#).

Table 3. *Results of Convergent and Divergent Validity Analysis*

Variable		Grit	SCSM	Procrastination
Willpower	Pearson Correlation	.70**	.67**	-.64**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000

SCSM: Self-control, Self-management scale ** $p < .01$

The convergent validity of the Willpower Scale was examined using variables such as determination, self-control, and self-management, which share similar characteristics with this

concept. The concept of procrastination, which was not considered to be particularly related to willpower, was used for divergent validity. According to the results of the analysis conducted within this framework, it was found that willpower was positively correlated with determination ($r=.70$, $p<.01$), self-control, and self-management ($r=.67$, $p<.01$), and negatively correlated with general procrastination ($r=-.64$, $p<.01$). Accordingly, willpower exhibited compatible characteristics with variables such as determination, self-control, and self-management, while showing incompatible characteristics with the procrastination variable, which was considered contrary to the nature of willpower. This situation was evaluated as one of the indicators of the scale's validity.

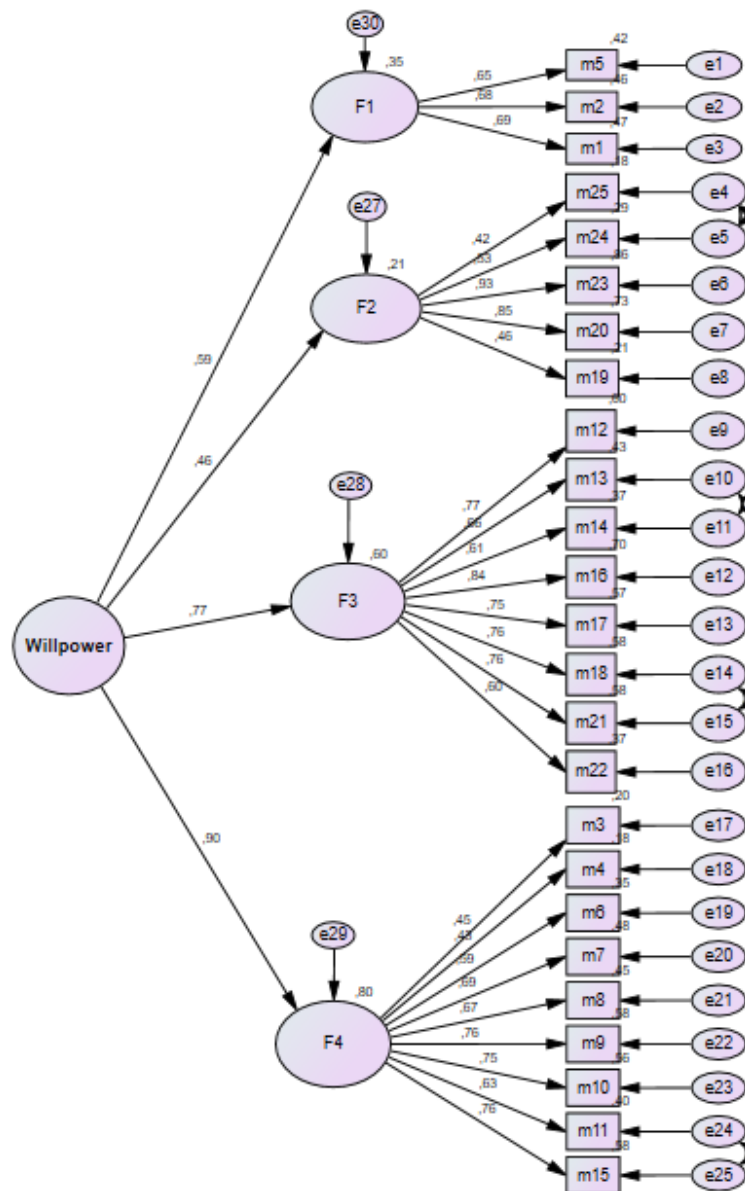
The reliability of the items in the proposed structure was examined using Cronbach's alpha internal consistency method, and the results are presented in [Table 4](#).

Table 4. *Cronbach's Alpha Internal Consistency Coefficients of the Willpower Scale*

Variables	Cronbach Alpha Value
Willpower Total	.91
Self-awareness and accountability	.71
Behavior and habit management	.80
Grit and responsibility	.89
Planning and delaying gratification	.87

As shown in [Table 4](#), the internal consistency value for the total scale was calculated as .91. This value is considered to be a high level of reliability in the literature. It was also found that the internal consistency values for the subscales of the scale were within acceptable limits. The content of the items in the scale was examined, and the subdimension names were assigned as shown in [Table 4](#).

The latent structure of the Willpower Scale was revealed through exploratory factor analysis. The model that emerged was then tested through confirmatory factor analysis (CFA) on a different sample. The results of the analysis are presented in [Figure 2](#).

Figure 2. *Confirmatory Factor Analysis Results*

As shown in [Figure 2](#), this analysis was performed using second-order factor analysis. According to this analysis, the standardized coefficients of the four-dimensional structure of the willpower scale were found to be significant. The validity of this model was examined using fit indices, and the model values are presented in [Table 5](#).

Table 5. Fit Goodness Values of the Model

Goodness-of-Fit Measure	Value
CMIN/DF	1.93
RMSEA	.060
CFI	.92
TLI	.91
IFI	.92
NFI	.85
GFI	.86
SRMR	.08

As shown in Table 5, the model's fit values appear to meet the criteria for good fit within the framework of values used as criteria in the literature. Accordingly, it can be stated that the model presented has been validated and shows a good fit.

These analyses demonstrate that the Willpower Scale is a valid and reliable measurement tool, which can be utilized in related studies in the literature. The findings obtained and the structure presented have been discussed in the context of the research results in the literature, and various recommendations have been made to researchers and practitioners.

4. Conclusion, Discussion, and Recommendations

This study aimed to develop a scale to measure individuals' levels of willpower. As a result of the studies conducted within this framework, a structure consisting of 25 items and 4 sub-dimensions was established. The analyses conducted revealed that the willpower scale was a valid and reliable measurement tool. At a time when there is a growing interest in willpower training, there is a necessity to develop a tool that is capable of measuring this concept (Kardaş, 2021).

The results of the study revealed a four-factor structure consisting of self-awareness and accounting, behavior and habit management, determination and responsibility, planning, and delaying gratification. In the literature, the concept of willpower is evaluated in relation to dimensions such as self-knowledge, taking stock of life, utilizing the power of habits, delaying gratification, being determined, continuing the task at hand, persevering despite distractions and disruptions, resisting impulses, keeping a distance from temptations, and taking strong responsibility (APA, 2012; Kardaş, 2024; Kardaş, 2021; McGonigal, 2012). In this regard, the sub-dimensions identified in the scale are consistent with the findings and conceptualizations in the literature.

It has been demonstrated that the concept of willpower, which is shaped within the framework of these sub-dimensions, is related to many important outcome variables in the field of mental health. In this context, strengthening willpower, being able to delay gratification, and being determined have a positive effect that both increases the individual's productivity and develops their capacity to produce solutions to the problems they face in life (Kardaş, 2024). On the other hand, it has been revealed that a lack of self-control and self-regulation is associated with problems such as substance use, criminal behavior, indebtedness, and contracting sexually transmitted diseases (Baumeister *et al.*, 1994). Various research findings in the literature have shown that willpower, within the framework of self-control, self-regulation, and self-discipline, is associated with substance use, criminal behavior, sexually transmitted diseases, excessive weight gain, eating disorders, alcohol, marijuana, and tobacco consumption, low academic performance, various mental health issues, low self-esteem, feelings of shame and guilt, consumption habits, secure attachment, and effective interpersonal relationships (APA, 2012; Baumeister *et al.*, 1994; Eisenberg *et al.*, 2014; King *et al.*, 2011; Moffitt *et al.*, 2011; Tangney *et al.*, 2004; Tsukayama *et al.*, 2010). Similarly, high willpower is associated with high grades, high self-esteem, low rates of substance abuse, high financial security, and better physical and mental health. Similarly, willpower is associated with high grades, high self-esteem, low rates of substance abuse, high financial security, and better physical and mental health (APA, 2012).

R. F. Baumeister, one of the world's leading authorities on willpower research, asserts that willpower and self-control research offer the best hope for contributing to our future well-being in the field of psychology. This is because willpower is one of the most important tools for changing both ourselves and society on a small or large scale (Baumeister & Vohs, 2003). The concept of willpower has been a topic of importance discussed by philosophers since the earliest times. Issues such as the nature of willpower, the existence of free will, the responsibility of choices, and the problem of choosing between good and evil have been fundamental topics of

discussion in the fields of religion and philosophy for centuries. However, despite its significant connection to mental health, the concept of willpower has not received sufficient attention in this field. This is thought to be due to the influence of Freud's views. Freud sought to explain the causes of mental pathologies through processes such as repression and defense mechanisms, using new models that emerged in the 19th century. In this context, he raised objections to the Victorian discourse of his time, which constantly extolled morality, strong will, and the suppression of desires. This opposition influenced the course of psychology and led to a more distant attitude toward the concept of willpower in the field. In fact, some 20th-century psychologists and philosophers even expressed doubts about the existence of willpower. It has been pointed out that this attitude led to the decline and disappearance of the Victorian understanding of willpower over time (Baumeister & Vohs, 2003). The voices of researchers who approached the concept of willpower in a limited way were largely unheard. However, the 1960s saw the beginning of a renewed interest in the topic of willpower with studies on delaying gratification. However, the concept of willpower has not found much place in the academic literature in the field of mental health, and the characteristics attributed to willpower have been studied more in terms of concepts such as delaying gratification, self-control, and self-regulation. Conceptually, the terms self-control, self-regulation, and self-discipline have been used instead of the concept of willpower in the literature (Karp *et al.*, 2014). In this regard, it is considered a significant shortcoming that the concept of willpower, which is frequently discussed in various scientific disciplines and in everyday life, has not been sufficiently addressed in the field of psychology.

Skills such as delaying gratification, controlling impulses, and expressing emotions more effectively are considered important life skills that all societies want to instill in children, and developing self-control is thought to be one of the key tools for success in different areas of life (Moffitt *et al.*, 2011). Because weak impulse control is associated with various psychological issues (Bülbul *et al.*, 2025). Similarly, willpower is considered an important non-cognitive skill that predicts life and career gains as much as academic and cognitive skills (Hoffer & Giddings, 2016). Therefore, researchers (Oaten & Cheng, 2006) have emphasized that efforts to understand the structure of willpower should be considered important in identifying the variables that lead to success in self-control and self-regulation. In this regard, it is believed that this scale development study will make a meaningful contribution to such efforts.

There are discussions in the literature regarding the multidimensional structure of willpower. In this context, some researchers (Karp *et al.*, 2014) have posited that it is overly generalizing to consider willpower in a narrow context, such as “weak willpower or strong willpower.” Recent studies have indicated that willpower is a more extensive concept, comprising multiple sub-dimensions, such as attention, motivation, emotion, activity, cognition, and behavior. Parallel to this multidimensional structure, many views and theories have been put forward regarding the concept of willpower, ego strengthening, action orientation, self-regulation, self-control, self-discipline, perseverance, will, and effort (Karp *et al.*, 2014). Therefore, based on the comprehensive literature review conducted and the new model proposed, it was deemed more beneficial to evaluate the concept of willpower as a more overarching trait in this study. This new willpower model, which has been proposed and tested for validity and reliability, reveals that the concept of willpower is a variable that encompasses characteristics such as self-awareness, perseverance, coping with difficulties, planning, and delaying gratification. In this regard, it is thought that the conceptualization presented will contribute to a more comprehensive approach to variables such as self-control, self-discipline, and self-regulation.

Perseverance has been considered as an outcome of willpower in the literature (Karp *et al.*, 2014). Consistent with this, the concept of perseverance was also considered as a variable related to willpower in this study and emerged as one of the components of willpower.

Perseverance is a variable closely related to the concepts of self-control and self-discipline. The concept of perseverance refers to an individual's ability to achieve long-term goals despite obstacles and difficulties (Kardaş *et al.*, 2022). Despite the close relationship between the concepts of perseverance and self-control, they also carry different emphases. Accordingly, a person with a high level of self-control may be able to resist temptations but may not be able to make a consistent effort toward a previously set goal. Similarly, a determined individual who has achieved outstanding success in life may not be able to demonstrate sufficient resistance to pleasures and distractions in certain areas (Duckworth & Gross, 2014). The notion of the new structure of willpower could become a meaningful concept in terms of encompassing both concepts.

It is believed that the Willpower Scale developed within the scope of this research will fill some gaps in the literature and contribute to new research and applications related to the subject. The development of a willpower scale for different age groups has been proposed in the literature (Okan, 2016). Similarly, the implementation of various programs related to strengthening willpower has been suggested in the literature (Okan, 2016, Okan, 2019). However, despite the fact that studies on the development of willpower have been proposed by various academic disciplines in our country and the existence of a willingness in this regard, it has been revealed that scientific research on willpower is limited (Kılıçoğlu, 2021). In this study, it is believed that the conceptualization of the concept of willpower and the Willpower Scale developed within the framework of the research will contribute to the development and measurement-evaluation processes of the aforementioned programs.

In light of the preceding considerations, the following recommendations are proposed for both researchers and practitioners:

- The validity and reliability of the model and scale developed can be tested on different cultures and age groups.
- More research can be conducted in Turkish culture on the distinction between the concepts of willpower, self-control, self-discipline, and self-regulation.
- Psycho-educational studies can be organized based on the conceptualization of willpower presented, and the developed scale can be used in these studies.
- The relationship between willpower and new outcome variables addressed in the literature can be examined.
- Measurement and evaluation studies can be conducted to assess the relationship between the willpower scale and measurement tools that measure similar characteristics in the literature.

Ethics Committee Approval Information

This study was conducted within the framework of ethical principles, and the necessary ethical committee approval for the research was obtained from the Ethics Committee of Van Yüzüncü Yıl University Social and Human Sciences Publication with its decision dated May 29, 2024, and numbered 23087.

Author Conflict of Interest Statement

The authors declare that there is no conflict of interest.

Orcid

Ferhat Kardaş,  <https://orcid.org/0000-0003-3386-3956>

REFERENCES

- Allom, V., Panetta, G., Mullan, B., & Hagger, M. S. (2016). Self-report and behavioural approaches to the measurement of self-control: Are we assessing the same construct?. *Personality and Individual Differences*, 90, 137-142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.051>
- American Psychological Association. (2012). What you need to know about willpower: The psychological science of self-control. Washington: APA. <https://www.apa.org/topics/willpower.pdf>
- Arslan, S., & Gelişli, Y. (2015). Algılanan öz-düzenleme ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 67-74. <https://doi.org/10.19126/suje.07146>
- Ashton, M. C., Lee, K., & Goldberg, L. R. (2007). The IPIP-HEXACO scales: An alternative, public-domain measure of the personality constructs in the HEXACO model. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1515-1526. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.027>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., Sparks, E. A., Stillman, T. F., & Vohs, K. D. (2008). Free will in consumer behavior: Self-control, ego depletion, and choice. *Journal of Consumer Psychology*, 18(1), 4-13. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2007.10.002>
- Baumeister, R., & Tierney, J. (2011). *Willpower*. Penguin.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141-145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
- Baumeister, R. F. and Vohs, K.D. (2003). "Willpower, Choice, and Self-control," in Time and Decision: Economic and Psychological Perspectives on Intertemporal Choice. George F. Loewenstein, Daniel Read and Roy F. Baumeister, eds. Russell Sage Foundation.
- Barış Pekmezci, F., & Ayan, C. (2020). Confusion of scale development: Investigation of self-efficacy scales. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 130-151. <https://doi.org/10.9779/pauefd.529986>
- Block, J. (1996). Some jangly remarks on Baumeister and Heatherton. *Psychological Inquiry*, 7, 28-32.
- Bülbül, K., Türkkan, T., Meriç, Ç.S., & Yılmaz, H. Ö. (2025). İnternet bağımlılığı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkide dürtüselliğin aracı rolü: Liseli ergenler üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 64, 167-195. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1447226>
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470-483. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10365/126871>
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem akademi.
- Duckworth, A. L., Milkman, K. L., & Laibson, D. (2018). Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control. *Psychological Science in the Public Interest*, 19(3), 102-129. <https://doi.org/10.1177/1529100618821893>
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of educational psychology*, 108(3), 329-341. <https://doi.org/10.1037/edu0000062>

- Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012). Öz-denetim ölçeği: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Journal of Society & SocialWork*, 23(1), 25-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/48532/615966>
- Ein-Gar, D., & Sagiv, L. (2014). Overriding “doing wrong” and “not doing right”: Validation of the dispositional self-control scale (DSC). *Journal of Personality Assessment*, 96(6), 640–653. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.889024>
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Spinrad, T. L. (2014). Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 157-172). Guilford Press.
- Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(4), 1125-1145. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.2725>
- Hoffer, A., & Giddings, L. (2016). Exercising willpower: Differences in willpower depletion among athletes and nonathletes. *Contemporary Economic Policy*, 34(3), 463-474. <https://doi.org/10.1111/coep.12150>
- İvrendi, A., Atan, A., & Erol, A. (2025). Müdahale programı yoluyla çocukların öz-düzenleme ve erken sayı becerilerinin desteklenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 64, 92-122. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1426282>
- Kardaş, F. (2021). *İrade Eğitimi (5. Bas.)*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kardaş, F. (2024). İrade Gücüne Dönüş: Tanımlar, Tarihsel Süreç ve İlişkili Kavramlar. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 1370-1391. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1469473>
- Kardaş, F., Eşkisü, M., Çam, Z., & Taytaş, M. (2022). Development and validation of the Grit Scale: Test of measurement invariance across university and high school students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 571-588. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.3.626>
- Karp, T., Lægheid, L. M., & Moe, H. T. (2014). The power of willpower: Strategies to unleash willpower resources. *Scandinavian Journal of Organizational Psychology*, 6(2), 5-25.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. *Ankara: Nobel Yayınları*.
- Kendall, P. C., & Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(6), 1020–1029
- Kılıçoğlu, M. (2021). İrade: Din Psikolojisi Perspektifinden Bir İnceleme. *Kastamonu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 130-158.
- King, K. M., Fleming, C. B., Monahan, K. C., & Catalano, R. F. (2011). Changes in self-control problems and attention problems during middle school predict alcohol, tobacco, and marijuana use during high school. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(1), 69-79. [10.1037/a0021958](https://doi.org/10.1037/a0021958)
- Koç, H., Şimşir Gökalep, Z., & Seki, T. (2023). The Relationships Between Self-Control and Distress Among Emerging Adults: A Serial Mediating Roles of Fear of Missing Out and Social Media Addiction. *Emerging Adulthood*, 11(3), 626-638. <https://doi.org/10.1177/21676968231151>
- Kohn, A. (2008). Why self-discipline is overrated. *Phi Delta Kappan*, 90, 168-176. <https://eric.ed.gov/?id=EJ818297>
- Kugelman, R. (2013). Willpower. *Theory & Psychology*, 23(4), 479-498.
- McGonigal, K. (2012). *The willpower instinct: How self-control works, why it matters, and what you can do to get more of it*. Penguin Group.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. [DOI: 10.1126/science.265805](https://doi.org/10.1126/science.265805)

- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83-93. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9104-2>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., . . . Caspi, A. (2011). *A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety*. Proceedings of the National Academy of Sciences, USA, 108, 2693–2698.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340–351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British journal of health psychology*, 11(4), 717-733. <https://doi.org/10.1348/135910706X96481>
- Okan, N. (2016). *Liseler için ergen irade ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Okan, N. (2019). *İrade ve Ahlaki Bütünlüğün Olumlu Psikolojik Çıktıları Üzerine Bir Karma Yöntem Araştırması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Risemberg, R., & Zimmerman, B. J. (1992). Self-regulated learning in gifted students. *Roeper review*, 15(2), 98-101. <https://doi.org/10.1080/02783199209553476>
- Şimşir, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplin: Azim, yaşam doyumu ve huzur bağlamında karma bir araştırma* [Doktora tezi: Necmettin Erbakan Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–322. [10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x](https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x)
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayınları.
- Tekin Erduran, Ö., & Şal, F. (2023). Akademik Öz Disiplin Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 12(4), 942-953. <https://doi.org/10.30703/cije.1262071>
- Tsukayama, E., Toomey, S. L., Faith, M. S., & Duckworth, A. L. (2010). Self-control as a protective factor against overweight status in the transition from childhood to adolescence. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 164(7), 631-635. [10.1001/archpediatrics.2010.97](https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.97)
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü, (2024). <https://sozluk.gov.tr/> (Ağustos 2024 tarihinde erişilmiştir).
- TÜBA Bilim Terimleri Sözlüğü (2011). *Türkçe bilim terimleri: Sosyal Bilimler*. TÜBA Yayınları.
- Uziel, L., & Baumeister, R. F. (2017). The self-control irony: Desire for self-control limits exertion of self-control in demanding settings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 693–705. <https://doi.org/10.1177/0146167217695555>

Appendix- Willpower Scale and Scoring Guidelines

Willpower Scale (Adaptation study should be done for use in other languages.)	DEFINITELY DISAGREE	DISAGREE	UNDECIDED	AGREE	DEFINITELY AGREE
1. I am aware of the areas in which I experience weakness of willpower.					
2. I am aware of my inappropriate desires and weaknesses					
3. I postpone momentary pleasures that I think could harm me in the long run					
4. I resist wrong desires that I think could harm me					
5. I hold myself accountable for my actions from time to time					
6. I act according to my logic and real needs, not my impulses and desires					
7. I take mental precautions in advance against situations that could lead me astray					
8. I stay away from people and environments that I believe could have a negative influence on me					
9. I clearly define my priorities and take steps accordingly					
10. When faced with a decision I am unsure about, I weigh the pros and cons and act accordingly					
11. I know how to say “no” in situations that would distract me from my goals and responsibilities					
12. I continue and complete the tasks I start					
13. When I fail to achieve my goals, I look for alternative ways instead of giving up immediately					
14. I do not give up easily in the face of obstacles, difficulties, and negativity.					
15. I distance myself from temptations/distractions that I think will make it difficult for me to resist.					
16. I plan and see through to the end any task I undertake.					
17. I do what I have to do on time and do not procrastinate on my responsibilities.					
18. When I have a task to complete, I focus on it and do not distract myself with other things to avoid doing it.					
19. I can control myself when it comes to eating and drinking.					
20. When shopping, I take care to buy only what I need.					
21. Knowing that not doing a task at the moment will bother me later, I do it without procrastinating.					
22. When I make a promise, I do my best to keep it.					
23. I spend my money wisely and frugally.					
24. I use the internet/technology in a controlled and conscious manner.					
25. I don't spend too much time on social media.					

There are no reverse items on the scale. The total score on the scale is calculated by adding up the scores of all items.

1. Dimension: Self-awareness and accountability → i1, i2, i5
2. Dimension: Behavior and Habit Management → i19, i20, i23, i24, i25
3. Dimension: Perseverance and Responsibility → i12, i13, i14, i16, i17, i18, i21, i22
4. Dimension: Planning and Delayed Gratification → i3, i4, i6, i7, i8, i9, i10, i11, i1

Note: The scale should be adapted for use in different cultures and languages other than Turkish.