|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **İRADE TEORİLERİ ÖLÇEĞİ**  Bu ölçek irade ile ilgili fikirlerinizi almak amacıyla tasarlanmıştır. İrade, istek uyandıran şeylere direnmek, duygularınızı kontrol etmek ve yorucu zihinsel aktivitede kalmak için kullandığımız bir güçtür. Ölçekte doğru veya yanlış yanıt bulunmamaktadır. Lütfen aşağıdaki ölçekte her bir ifadenin yanına düşüncenize karşılık gelen rakamı işaretleyerek bu ifadelere ne ölçüde katıldığınızı veya katılmadığınızı belirtiniz. | | | | | | |
|  | **1**  **Kesinlikle**  **Katılıyorum** | **2**  **Katılıyorum** | **3**  **Kısmen katılıyorum** | **4**  **Kısmen katılmıyorum** | **5**  **Katılmıyorum** | **6**  **Kesinlikle Katılmıyorum** |
| **İTÖ-Yorucu Zihinsel Aktivite** | | | | | | |
| 1. Yorucu zihinsel aktiviteler (örn: işe odaklanmak, çok çalışmak, ders dinlemek gibi), irade gücünüzü her zaman tüketir ve tükenen gücü daha sonra yeniden kazanmanız gerekir (örneğin mola vererek, hiçbir şey yapmayarak, televizyon izleyerek, yemek yiyerek….). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Yorucu bir zihinsel aktiviteden sonra enerjiniz genellikle tükenir ve enerjinizi tekrar kazanmak için dinlenmeniz gerekir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Yorucu bir zihinsel aktivite üzerinde çalışırken kendinizi enerjik hissedersiniz ve hemen başka bir zorlu etkinliğe başlayabilirsiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Zihinsel performansınız kendi kendini besler. Yorucu bir zihinsel çabadan sonra bile daha fazlasını yapmaya devam edebilirsiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Yorucu bir zihinsel aktiviteyi tamamladığınızda, zihinsel enerjinizi tekrar kazanmanız gerektiği için aynı konsantrasyonla hemen başlayamazsınız. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Yorucu bir zihinsel aktiviteden sonra, daha zorlu aktiviteler için enerji dolu hissedersiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **İTÖ-İstek Uyandıran Şeylere Direnme** | | | | | | |
| 1. İstek uyandıran şeylere direnmek (örn: tatlı yemek, sigara içmek, telefona bakmak gibi), daha sonraki istek uyandıran şeyler karşısında kendinizi daha zayıf hissetmenize neden olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. İstek uyandıran şeylerle ilgili zorlayan durumlar biriktiğinde, iradenizi kullanmak giderek daha zor hale gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. güçlü bir istek uyandıran şeye direnmiş olsanız bile, ardından gelen yeni bir istek uyandıran şeye karşı koyma gücünüzü korursunuz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. istek uyandıran bir şeye direndiyseniz, sonrasında istek uyandıran yeni bir şeye direnmekte zorlanırsınız. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Art arda ne kadar istek uyandıran şeyle karşı karşıya kalmış olursanız olun, bunlara direnmek için irade gücünüzü koruyabilirsiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. İstek uyandıran şeylere direndikten sonra, yaklaşan yeni istek uyandıran şeylere direnme gücünüz hala aynıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **İTÖ-Duygu Düzenleme** | | | | | | |
| 1. Bir gün içinde birkaç farklı durumda soğukkanlı kalmanız ve duygularınızı kontrol etmeniz gerekse bile bu, yeni bir durumda duygularınızı kontrol etme becerinizi etkilemez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Yoğun hissettiğiniz bir duyguyu kontrol etmek zorunda kalmak sizi yorar ve hemen ardından duygularınızı daha az yönetebilirsiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Duygularınızı kontrol edebilme beceriniz, öncesinde ne kadar duygularınızı kontrol etmeniz gerekmiş olsa da, her zaman aynıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Duygularınızı kontrol etme beceriniz değişmez. Bir durumda kendinizi kontrol etmiş olsanız bile, sonraki durumlarda duygularınızı kontrol etmeye devam edebilirsiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Hissettiğiniz yoğun bir duyguyu diğer insanlardan sakladığınızda, kendinizi yorgun hissedersiniz ve yeni durumlarda kendinizi daha az kontrol edebilirsiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Yoğun duygular hissettiğiniz ve hiçbirini dışarıya göstermediğinizde, ardından kendinizi daha az kontrol edebilirsiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Puanlama ve Yorumlama**

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

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

1., 2. ve 5. maddeler sınırlı kaynak teorisini, 3., 4., ve 6. maddeler ise sınırsız kaynak teorisini ölçmektedir. Sınırlı kaynak teorisini ölçen maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar zihinsel performansla ilgili olarak iradenin sınırlı bir kaynaktan kullanıldığına inanma derecesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar ayrı puanlanamaz.

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

1., 2. ve 4. maddeler sınırlı kaynak teorisini, 3., 5., ve 6. maddeler sınırsız kaynak teorisini ölçmektedir. Sınırlı kaynak teorisini ölçen maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar ayartmalara direnmeyle ilişkili olarak iradenin sınırlı bir kaynaktan kullanıldığına inanma derecesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar ayrı puanlanamaz.

***İrade Teorileri Ölçeği - Duygu Düzenleme (İTÖ-DD).***

2., 5. ve 6. maddeler sınırlı kaynak teorisini, 1. 3., 4., maddeler sınırsız kaynak teorisini ölçmektedir. Sınırlı kaynak teorisini ölçen maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar duygu düzenleme bağlamında iradenin sınırlı bir kaynaktan kullanıldığına inanma derecesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar ayrı puanlanamaz.

**Kaynaklar.**

Bernecker, K., & Job, V. (2017). Implicit theories about willpower in resisting temptations and emotion control. Z für Psychol, 225(2), 157-166. doi: https://doi.org/10.1027/2151-2604/ a000292

Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion-Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. Psychol Sci, 21(11), 1686–1693. https://doi.org/10.1177/0956797610384745

Öztürk, S. (2024). İrade teorileri ölçeklerinin türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *J Cogn Behav Psychother Res.,13*(2),196-208. https://doi.org/[10.5455/JCBPR.171719](https://dx.doi.org/10.5455/JCBPR.171719" \t "_blank)