



## İrade Gücüne Dönüş: Tanımlar, Tarihsel Süreç ve İlişkili Kavramlar

Ferhat Kardeş<sup>1</sup>

### Öz

Psikoloji bilimi ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele deneyimini ve yetkinliğini artırırken, insanlığın karşılaştığı kolektif sorunlar çeşitlenmeye devam ediyor. Günümüzde yaşamın hemen her alanında teknoloji bağımlılığı, depresyon, erteleme, madde bağımlılığı gibi yaygın sorunlarla karşı karşıya bulunuyoruz. Bu sorunlara müdahaleye dönük yeni yaklaşımlar ortaya atılmakta ve her yaş grubundan insana bu sorunlarla mücadelede kullanabilecekleri beceriler kazandırılmaya çalışılmaktadır. Çağımızın bu yaygın sorunlarına karşı etkili olarak kullanılabilecek kaynaklardan birisi de irade gücüdür. Din, felsefe, eğitim gibi alanlarda antik çağdan beri ele alınan önemli kavramlardan biri olan irade, Freudyen yaklaşımın etkisiyle uzun zaman alanyazında ihmal edilmiştir. Klasik psikanalizin bazı görüşlerinin sorgulanması ve psikoloji alanında yeni yaklaşımların ortaya çıkışıyla birlikte haz erteleme konusu yeniden ele alınmış ve bu çerçevede 1960'lı yıllarda başlayan haz erteleme/marshmallow deneyleri ile birlikte irade gücü kavramı yeniden aramıza dönmüştür. Bu çalışmanın amacı irade gücüne dönüşün tarihsel arka planını ele almak, irade gücüyle ilişkili kavramları incelemek, irade gücüne yönelik bir kavramsallaştırma ortaya koymak, konuyla ilgili yapılmış araştırmaları incelemek, irade gücüyle ilgili tartışmalara değinmek ve irade gücünün alanyazında ele alınmasına yönelik araştırmacı ve uygulayıcılara bazı öneriler sunmaktır. Bütün bunlardan hareketle irade gücü kavramı; zararlı olana direnç göstermek, yararlı olanı ve iyi geleni uygulamaya geçirmek, işe yarayanı sürdürmek ve engellere rağmen yeniden başlayabilmek şeklinde çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır. Çalışmanın irade gücünün yeniden farklı boyutlarıyla tartışılmasına, öz-kontrol, öz-düzenleme, öz-disiplin ve haz erteleme gibi önemli konularla ilgili bakış açılarını zenginleştirmesine katkı sunması beklenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İrade, İrade Gücü, Haz Erteleme, Öz-Kontrol, Öz-Düzenleme, Öz-Disiplin

Kardeş, Ferhat (2024). İrade Gücüne Dönüş: Tanımlar, Tarihsel Süreç ve İlişkili Kavramlar, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 13 (3), 1370-1391.  
<https://doi.org/itobiad.1469473>

Geliş Tarihi	16.04.2024
Kabul Tarihi	11.09.2024
Yayın Tarihi	30.09.2024
*Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir.	



## Back To Willpower: Definitions, Historical Background & Related Concepts

Ferhat Kardaş<sup>1</sup>

### Abstract

While psychological science increases its experience and competence to intervene in mental health problems, the collective problems faced by humanity continue to diversify. Today, we face common problems such as technology addiction, depression, procrastination and substance addiction in almost every aspect of life. New approaches to intervene in these problems are being put forward and efforts are being made to provide people of all age groups with skills that they can use to cope with these problems. One of the resources that can be used against these common problems is willpower. The concept of will, one of the important concepts discussed in fields such as religion, philosophy, education since ancient times, has been neglected in literature for a long time due to the influence of the Freudian approach. With the questioning of some views of classical psychoanalysis and the emergence of new approaches in the field of psychology, the issue of delaying pleasure was reconsidered, and in this context, the concept of willpower returned to us with the delay of pleasure/marshmallow experiments that started in the 1960s. The aim of this study is to discuss the historical background of the return to willpower, to examine concepts related to willpower, to put forward a conceptualization of willpower, to examine the research on the subject, to touch on the debates about willpower, and to offer some suggestions to researchers and practitioners regarding the handling of willpower in the literature. Accordingly, willpower has been conceptualized as a multidimensional structure as resisting what is harmful, implementing what is useful and good, maintaining what works, and being able to start over despite obstacles. It is expected that the study will contribute to discussing willpower in different dimensions and to enrich perspectives on important issues such as self-control, self-regulation, self-discipline and delay of gratification.

**Keywords:** Will, Willpower, Delay of Gratification, Self-Control, Self-Regulation, Self-Discipline

Kardaş, Ferhat (2024). Back To Willpower: Definitions, Historical Background & Related Concepts, *Journal of the Human and Social Science Researches*, 13 (3), 1370-1391.  
<https://doi.org/10.1469473>

Date of Submission	16.04.2024
Date of Acceptance	11.09.2024
Date of Publication	30.09.2024
*This is an open access article under the CC BY-NC license.	

## Giriş

Kendini bilmek ve kendini yönetmek ilk çağlardan itibaren insanların önemli gündem maddelerinden birisi olmuştur. Tarihsel süreç içerisinde hem dinler hem çeşitli felsefi akımlar hem de eğitim yaklaşımları bu konuları açık veya örtük şekilde ulaşılması gereken hedefler olarak ifade etmişlerdir. Psikoloji alanının bağımsız bir bilim dalı olarak ortaya çıkışıyla birlikte duygu, düşünce ve davranışları tanımak ve bunları doğru şekilde yönetmek bu alanın da yoğunlaştığı önemli konulardan olmuştur. Bu çerçevede felsefe alanında uzun yüzyıllar çeşitli boyutlarıyla tartışılan irade kavramı psikoloji alanında da ele alınmaya başlanmıştır. Günümüzde yaşamın neredeyse her alanında yaşanan çeşitli değişimler, irade konusunu yeniden önemli hale getirmiştir. Teknoloji alanında yaşanan gelişmeler ve buna bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar, tüketim alışkanlıklarının değişmesi, yeni yaşam koşullarının neden olduğu kaygı ve stres, medyadaki rol modellerin hayatımız üzerindeki etkileri gibi çeşitli nedenlerden dolayı bugün kendini kontrol etme becerisi önemli bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bu çerçevede bu çalışmanın amacı irade gücü kavramına yeniden dönüşün tarihsel sürecini ele almak, irade kavramına ilişkin tanımları ortaya koymak, irade gücü ve irade eğitimi ile ilgili yapılmış araştırmaları ele almak, irade gücünü geliştiren kanıta dayalı yöntemlere değinmek ve bütün bunlardan hareketle irade gücüne yönelik bir kavramsallaştırma ortaya koymaktır.

## Psikoloji Alanındaki Tarihsel Süreç

Psikolojinin bağımsız bir bilim dalı olarak ortaya çıktığı 19. yüzyılın sonu irade gücü kavramının toplumun da gündeminde olduğu bir zaman dilimiydi. Bu dönem Avrupa'da Viktorya Dönemi olarak adlandırılmış ve toplumsal yaşamın her alanını etkileyen gelişmeler olmuştur. Çelişkilerle dolu olarak değerlendirilen Viktorya dönemi ailenin, değerlerin, sorumluluğun, kadın-erkek ilişkilerine yönelik çeşitli rol dağılımlarının, evlilikle ilgili çeşitli normların farklı açılardan tartışıldığı bir dönemdir. Bu durumlar da kendini kontrol etme, güçlü bir iradeye sahip olma, cinsel dürtülerini bastırma gibi konuların toplumun önemli gündemleri haline gelmesine neden olmuştur. Bu dönem aynı zamanda Avrupa'da psikanalizin doğuş ve Freudyen görüşün yükseliş dönemleridir. Klasik psikanalizin histeriyi bastırılmış cinsellik ve saldırganlık dürtüleri çerçevesinde açıklama girişimleri, serbest çağrışım ve hipnoz yoluyla bilinçaltı malzemenin toplumsal baskı hissedilmeden ortaya çıkarılması gibi yöntemler irade gücü kavramına atfedilen bazı anlamların sorgulanmasına neden olmuş ve irade gücü kavramının bu alandaki etkinliği azalmaya başlamıştır. Freud bir yönüyle Viktorya döneminin katı ahlâki standartlarına ve irade gücü vurgusuna bir karşı duruş ortaya koymuş, iradeyi bir yanılısama olarak değerlendirmiştir. Rollo May (2010) Freud'un bilinçdışını keşfetmesine olanak tanıyan faktörlerden birinin Viktorya dönemindeki irade gücü vurgusunun kötü etkilerini araştırmak olduğunu ifade etmiştir. Bu çerçevede klasik psikanaliz açısından Viktorya dönemi insanı irade gücünü çevresini manipüle etmek, doğayı bir demir yumruk gibi yönetmek ve kendi hayatını da bir nesneyi yönetir gibi yönetmek için bir araç olarak kullanıyordu ve bu yüzden 20. yüzyılın başlarından itibaren irade gücünden vazgeçilmesiyle ilgili bir yaklaşım ortaya konulmuştur (May, 2010). Ancak bütün bunlara rağmen irade gücü geri döndü ve bugün ruh sağlığı alanında var olmaya devam ediyor (Kugelman, 2013, s. 479).

## İradeye Dönüş

İrade gücü kavramı sözü edilen sürecin etkisiyle bilimsel olmayan bir kavram olarak değerlendirilip, bir süre çalışılmasa da, bugün alanda tekrar araştırılmaya başlanmıştır (Kugelman, 2013, s. 480). Özellikle 1990'larda öz-kontrol kavramının enerji modeli çerçevesinde ele alınmasıyla birlikte irade gücü konusu da yeniden ele alınmaya başlanmış oldu (Baumeister, Vohs, ve Tice, 2007, s. 351). İrade gücü ve öz-kontrol sürecine yönelik artan ilgi iki nedene dayandırılmaktadır (Baumeister, Vohs, ve Tice, 2007, s. 351). Birincisi; öz-kontrol sürecinin kuramsal düzeyde benliğin doğasını ve işlevselliğini anlamada anahtar bazı öğeleri içermesidir. Çünkü dürtüleri, duyguları ve arzuları düzenleme becerisi benliğin temel özelliklerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Tice, Bratlavsky & Baumeister, 2001, s. 53). İrade gücü kavramına artan ilginin ikinci nedeni; yetersiz öz-kontrolün aşırı yeme, alkol ve madde kullanımı, suç ve şiddet davranışları, aşırı harcama, kontrolsüz cinsel davranışlar, istenmeyen gebelikler ve sigara kullanımı gibi davranış ve dürtü kontrol bozukluklarıyla ilişkilendirilmesidir. Öz-kontrol yetersizliği ayrıca duygusal sorunlar, okul başarısızlığı, azim eksikliği, çeşitli görevlerde başarısızlıklar, ilişki sorunları ve aldatma gibi farklı sorun alanlarıyla da ilişkilidir. Diğer yandan her yıl düzenli olarak yapılan Amerika'da stres araştırmasında katılımcılara yaşam amaçları, yaşadıkları stres ve sorunlar ve bu sorunları çözmenin önündeki engellere ilişkin çeşitli sorular sorulmaktadır. Bu araştırma sonucunda katılımcıların % 27'si değişimin önündeki en büyük engelin irade zayıflığı olduğunu belirtmişlerdir (APA, 2012, s. 2/18). İrade gücü ve öz-kontrol eksikliği ile ilgili sorunlarla her yaş döneminde karşılaşılmaktadır (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994, s. 3). Buna göre benliğin doğasını daha iyi anlama ve yaşamın neredeyse her alanında giderek yaygınlaşan psiko-sosyal sorunlara çözüm geliştirme arayışları psikoloji biliminin tekrar irade kavramına yönelmesine zemin hazırlamıştır.

İrade gücü, kendini kontrol, haz erteleme gibi kavramlar yüzlerce yıldır felsefe, din, ruh salığı gibi alanlarda sıklıkla ele alınan konular olmasına rağmen, bu kavram daha çok öz-kontrol kavramı çerçevesinde ele alınmış ve 2000'li yılların başından itibaren öz-kontrol kavramıyla ilgili yapılan bilimsel araştırmaların sayısı hızla artmaya başlamıştır (Duckworth, Milkman, & Laibson, 2018). Çünkü alışveriş imkânlarının kolaylaşması ve seçeneklerin giderek çoğalması, sosyal medya, sürekli anlık olarak önümüze düşen videolar ve buna benzer çeşitli değişimler anlık ayartıcı haz kaynaklarının giderek çeşitlenmesine neden olmuştur (Duckworth, Milkman, & Laibson, 2018, s. 102). Ancak ilerleyen bölümlerde ele alınacağı üzere, öz-kontrol kavramı tek başına irade gücünün doğasını tek başına yeterince yansıtmamaktadır. Bu açıdan yeni bir irade gücü kavramsallaştırmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

## İrade Gücü Kavramı

İrade kavramı Türk Dili Kurumu Sözlüğünde (TDK, 2022) "bir şeyi yapıp yapmamaya karar verme gücü" olarak tanımlanmaktadır. Alanyazında ise, irade gücü en temelde uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kısa vadeli ve ayartıcı hazlara direnç göstermeyi ifade eder (APA, 2012, s. 3/18). Bu durum da en temelde enerjimizi ve kaynaklarımızı verimli kullanmakla ilgili bir duruma işaret etmektedir. Bu yüzden de irade gücü kavramı halk arasında genel olarak güç ya da enerji şeklinde ele alınmıştır (Baumeister, Vohs, ve Tice, 2007, s. 351). İrade gücü istenmeyen dürtüleri bastırmak için ve

istenilenleri de yapabilmek için önemli miktarda enerji kullanımını ifade eder (Duckworth, White, Matteucci, Shearer, Gross, 2016, s. 329). Buna göre irade gecikmiş ancak daha değerli sonuçlar elde etmek için hemen elde edebileceğimiz bir hazzı erteleyebilme durumudur (Mischel, Shoda ve Rodriguez, 1989, s. 933). Bu yönüyle irade gücünü kullanmak davranış yönetiminde daha sıcak bir duygusal sistem yerine, daha soğukkanlı bir bilişsel sistemi kullanmak anlamına gelmektedir (APA, 2012, s. 3/18).

İrade gücünün en çok ilişkilendirildiği boyut kendini kontrol etme ve haz erteleyebilme becerisidir. Bu çerçevede başka bir tanımda APA (2012, s. 3/18) irade kavramını istenmeyen düşünce, duygu ve dürtülere baskın gelebilme kapasitesi olarak kavramsallaştırmıştır. Kendini kontrol etme; yapmak istediğimiz şeylerle yapmamız gereken şeyler arasındaki ayrımı doğru yapabilmekle ilgilidir (Duckworth, Milkman, & Laibson, 2018). Örneğin; sağlıklı beslenmek, işlerimizi zamanında yapmak veya uyku kalitemize dikkat etmek yerine getirmemiz gereken sorumlulukları ifade eder. Ancak sağlığınıza zararlı olduğunu bildiğimiz halde sağlıklı yiyecekler tüketmek, yapmamız gereken bir işi erteleyip başka şeylerle uğraşmak veya çok geç saatlere kadar sosyal medyada vakit geçirmek gibi alışkanlıklar ise anlık isteklerimizdir. Anlık doyum sağlama ve kolay olana yönelme tercihi hem içsel huzursuzluğa neden olmakta hem de bizi daha uzun vadeli gerçek doymulardan alıkoymaktadır. Bu bağlamda daha uzun vadeli bir kazanım sağlayan seçeneği tercih etmek öz-kontrol başarısı, daha ayartıcı olan seçeneğe yönelmek ise öz-kontrol başarısızlığı olarak tanımlanmaktadır (Duckworth, Milkman, & Laibson, 2018, s. 102).

Bazı araştırmacılar irade gücü kavramının tanımı üzerinde bir uzlaşma olmadığını, bu yüzden çok anlamlı bir yapıya sahip olduğunu ifade etmiştir (Gross, ve Duckworth, 2021, s. 1). Bu açıdan kavram alanyazında kararlılık, gayret, azim, öz disiplin ve öz kontrol gibi isimlerle de ifade edilmektedir (APA, 2012, s. 3/18). Bu kavramlar irade gücünün çeşitli özelliklerini yansıtmakla birlikte, her birinin tek başına irade gücüne denk geldiği söylenemez. İrade gücü daha genel bir yaşam becerisi olarak bu kavramların bazı özelliklerini de içinde barındıran daha çatı bir özellik olarak kavramsallaştırılabilir. Çünkü kişinin kendini kontrol etmesi, haz erteleyebilmesi, başladığı işi sürdürmesi ve bu işte önüne çıkan engellere direnebilmesi kararlılık, azim, öz disiplin ve öz kontrol gibi süreçlerin tümünden çeşitli beceriler gerektirmektedir.

## İrade Gücünün Doğası ve Haz Erteleme

İrade gücü ile ilgili araştırmaların kökeni haz erteleme çalışmalarına dayanmaktadır. 1960'lı yıllarda Columbia Üniversitesi öğretim üyelerinden Walter Mischel tasarladığı basit bir testle çocukların haz erteleme becerilerini ölçmek istedi. Bunun için onların önüne marshmallow koydu ve belirli bir süre içinde bunları yediklerinde sadece bir tane yiyeceklerini ancak araştırmacı odaya geri dönene kadar bekleyip yemezlerse ikinci marshmallowu yemeye de hak kazanacaklarını söyledi. Böylece psikoloji alanında uzun yıllar boyunca farklı düzeneklerle yapılacak olan haz erteleme araştırmaları başlamış oldu. Haz ertelemesi araştırmasının sonuçlarını çocuklar gençlik dönemine geldiklerinde yeniden inceleyen Walter Mischel çocukken başarılı şekilde haz ertelemesi yapabilenlerin gençlik döneminde SAT puanlarının daha yüksek olduğunu, daha iyi planlama yapma becerilerine sahip olduklarını, stresle daha iyi baş ettiklerini, zorlu durumlarda daha iyi öz kontrole sahip olduklarını ve daha iyi konsantre olabildiklerini ortaya koydu (APA, 2012, s. 4/18). Benzer şekilde Casey ve diğerlerinin

(2011, s. 14998) yaptıkları boylamsal haz erteleme araştırmasında da katılımcıların haz erteleme becerilerinin uzun süreli etkileri incelenmiştir. Çocukken ölçümleri yapılan katılımcılar 40'lı yaşlarına kadar izlenmiştir. Araştırma sonucunda çocukken marshmallow testlerinde daha düşük puan alan çocukların yetişkinlik yıllarında öz kontrol konusunda zayıf olduğu belirlenmiştir. Dört yaşındaki çocuklar üzerinde yapılan diğer bir araştırma da haz ertelemenin bu çocukların bilişsel ve sosyal açıdan daha yetkin ergenler haline geldiklerini, daha fazla okul başarısı yakaladıklarını, stres ve engellenme ile daha iyi baş ettikleri ortaya konulmuştur (Mischel, Shoda ve Rodriguez, 1989, s. 933). Diğer bir çalışmada da küçük yaşlarda sahip olunan haz erteleme becerisinin yaşamın ilerleyen yıllarında düşük benlik saygısı, madde kullanımı, belirlenen hedeflere ulaşma ve reddedilmeye karşı duyarlılık gibi olumsuzluklara karşı koruyucu bir işlevinin olduğu belirlenmiştir (Ayduk ve diğ., 2000, s. 776).

### İrade Gücü ve İlişkili Kavramlar

Sosyal bilimlerde belirli kavramların ele alınmasında sıklıkla karşılaşılan sorunlardan birisi de kavram kargaşasıdır. Benzer özellikleri içeren kavramların işevuruk tanımlarının doğru yapılmaması hem ölçme ve değerlendirme hem de müdahale süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Yine aynı sorundan dolayı alanyazında birbiriyle ilişkili, bazen birbirinin neredeyse aynı özellikleri taşıyan birçok kavram farklı farklı bağlamlarda kullanılmaktadır. İrade gücü de alanyazında çeşitli değişkenlerle ilişkilendirilebilecek kavramlardan birisidir. İrade gücü ile ilişkili kavramlar arasında öz-kontrol/öz-denetim, öz-düzenleme, öz-disiplin, duygu düzenleme, sorumluluk, haz erteleme gibi değişkenler bulunmaktadır ve bunlar birbiriyle ilişkili değişkenler olarak düşünülmektedir (Şimşir, 2020, s. 52).

İrade gücüyle ilişkili kavramlardan birisi öz-düzenlemedir. Öz-düzenleme daha değerli sonuçlar almak için şimdiki hazzı erteleyebilme becerisi (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989, s. 933) veya benliğin dürtüsel arzular ve görev performansı dahil olmak üzere, düşünce, duygu ve tepkilerini değiştirme süreci (Baumeister ve diğ., 2018, s. 142) olarak tanımlanmıştır. Öz-düzenleme kişinin çeşitli hedefler belirlemesi, bu hedeflere ulaştıracak stratejiler geliştirmesi ve bu stratejilere ilişkin değerlendirme yapabilmesidir. Buna göre öz-düzenleme bireyin üst-bilişsel, motivasyonel ve davranışsal olarak kendi öğrenme süreçlerinde aktif olmasını ifade eder (Risemberg ve Zimmerman, 1992, s. 93).

Öz-düzenleme kavramının öğrenme motivasyonu, hedef belirleme, tepkileri kontrol etme ve öğrenme stratejileri boyutlarından söz edilmektedir (Cheng, 2011, s. 2). Baumeister ve Vohs, (2007, s. 116) de öz-düzenlemeyi dört bileşen çerçevesinde ele almaktadır. Bunlardan ilki açıkça belirlenmiş standartların ve ölçütlerin olmasıdır. Bu boyut arzulan bir değişim ve düzenlemenin neye göre yapılacağını ortaya koymaktadır. İkinci boyut; gözlemlenebilir ve kayıt altına almaktır. Bu beceri de gelişimi izleme ile ilişkilidir. Üçüncü boyut irade gücü çerçevesinde bireyin değişimini gerçekleştirecek güç ve enerji olarak değerlendirmektedir. Dördüncü boyut da harekete geçme ve kendini düzenleme motivasyonuna sahip olmayı ifade etmektedir. Bodrova ve Leong (2005, s. 6) ise öz-düzenleme kavramını bireyin dürtülerini kontrol etme kapasitesi, yapmak istediği halde bir şeyleri yapmayı durdurabilmesi ve hiç yapmak istemediği halde bir şeyleri yapmaya başlama becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu yönüyle öz-düzenleme kapasitesi bireyin bilinçli, istemli ve düşünceli davranışlarının

temelinde yatan derin içsel mekanizmayı ifade eder. İrade gücünün da duygu, düşünce ve davranışlarımızı etkili yönetme süreciyle ilişkili bir beceri olduğu göz önünde bulundurulduğunda, öz-düzenleme kavramı irade gücüyle yakından ilişkili hale gelmektedir. Baumeister ve Vohs, (2007, s. 115) irade gücü kavramının öz-düzenleme gücünün yaygın ismi olduğunu savunmaktadır. Ancak aynı durum öz-kontrol ve öz-disiplin kavramları içinde söylenebilir.

Öz-kontrol irade gücüyle ilişkili diğer önemli kavramlardan birisidir. Alanyazında öz-kontrol kavramına ilişkin çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Muraven, ve Slessareva, (2003, s. 895) öz-kontrolü amaca yönelik davranışlarımızı olumsuz etkileyebilecek otomatik, alışılmış veya doğuştan gelen davranış, dürtü, duygu ve arzuları bastırma veya engelleme olarak tanımlanmaktadır. Buna göre öz-kontrol bireyin içsel tepkilerini kontrol etme veya değiştirme ve istenmeyen davranışsal eğilimlerini engelleme becerisidir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004, s. 272). Diğer bir yaklaşıma göre ise öz-kontrol birbiriyle çatışan düşünce, duygu ve eylemleri uzun vadeli amaçlar çerçevesinde bilinçli bir şekilde düzenleme becerisidir. Buna göre öz-kontrol bir ikilem içerir ve birey hemen ödülünü alabileceği bir davranışı yapmak ile kişisel değerleriyle daha uyumlu olan daha uzun vadeli davranışları seçmek arasında bir tercih yapmak durumunda kalır. Bu yönüyle öz-kontrol motivasyon ile ilişkilidir ve bireyin amaçlı ve hedef odaklı bütün eylemlerinin bir bileşenidir (Duckworth, White, Matteucci, Shearer, Gross, 2016, s. 330). Başka bir tanımda da öz-kontrol metanetle ayartıcı bir duruma direnç gösterme olarak ifade edilmektedir (Duckworth, vd., 2016). Diğer bir yaklaşım öz-kontrolü; daha uzun vadeli hedefler için çatışan dürtüleri benliğin kendi girişimiyle düzenleme becerisi olarak tanımlamaktadır (Duckworth, Gendler, & Gross, 2016, s. 36).

Öz-disiplin alanyazında bireyin daha uzun vadeli, daha önemli ve daha yüksek bir hedefle ilişkili kazanımlar için baskın ya da ilkel dürtülerini bastırma veya engelleme kapasitesi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Allom, Panetta, Mullan, & Hagger, 2016, s. 4; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004, s. 275). Buna göre konsantre olma, ilkel dürtüleri kontrol etme ve haz erteleme öz-disiplinin ayrı ayrı ve önemli bileşenleri olarak değerlendirilmektedir (Taylor vd., 2002, s. 49). Kohn (2008, s. 169) öz-disiplin kavramını bireyin irade gücünü genel olarak arzulan hedefleri başarmak için kullanması, öz-kontrol kavramını ise bireyin irade gücünü istenmeyen şeyleri yapmaktan uzak durma ve haz erteleme için kullanma becerisi olarak tanımlamaktadır. Buna göre bu iki kavram birlikte öz düzenleme kavramının iki boyutunu ifade etmektedir. Duckworth (2009, s. 536) ise öz-disiplin kavramını bireyin kişisel olarak istedik amaçlara ulaşmak ve arzu ettiği standartları devam ettirmek için irade gücünü kullanma becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu yönüyle öz-disiplin bireyin genel olarak istenen veya kendisine başkaları tarafından dayatılan hedefler için değil, kendi başarmak istediği hedefler için çabalamasını, duygularını ve düşüncelerini yönetmesini ve bu hedeflere ulaşmak için plan yapabildiğini ifade eder. Öz-kontrol kavramı ise ayartan durumlara rağmen kişinin dikkatini, duygularını ve davranışlarını düzenleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Duckworth ve Gross, 2014, s. 320). Buradan hareketle öz-disiplin kavramının daha çok istedik şeyler için harekete geçmeyi ve bu çabayı sürdürmeyi, öz-kontrol kavramının ise bu süreçte ayartan ve hedeften saptıran arzulara, dürtülere, hazlara karşı direnç gösterebilmeyi ifade eder. Duckworth ve Seligman'a (2006, s. 199) göre kişinin öfke krizine girmek yerine öfkesini kontrol edebilmesi, sorulara geçmeden önce test yönergesini okuyabilmesi, hayallere

dalmak yerine öğretmeni dinleyebilmesi, para biriktirebilmesi, TV izlemek yerine ödevlerini yapabilmesi, sıkılmaya ve zorluklara rağmen uzun vadeli ödevlerine bağlı olması öz-disiplin örnekleri olarak değerlendirilebilir. Araştırmalar (Duckworth ve Seligman, 2005, s. 198) zeka gibi değişkenler kontrol edildiğinde bile öz-disiplinin daha iyi bir akademik performansla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Moffit (2011) öz-kontrol kavramını dürtüsellik, sorumluluk, öz-düzenleme, haz erteleme, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, yürütücü işlev, irade gücü, zamanlar-arası seçim gibi farklı disiplinlerden kavramları bir araya getiren şemsiye bir terim olarak ifade edileceğini savunmuştur (Moffitt, 2011). Buna karşın Baumeister, Vohs ve Tice, (2007) ise alanyazında öz-kontrol ve öz-düzenlemenin sıklıkla birbirinin yerine kullanılan kavramlar olsa da, öz-kontrol kavramının öz-düzenlemenin kasıtlı, bilinçli ve gayret gerektiren alt boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bu durum hangi iki değişkenin de birbirinin alt boyutu olarak ele alınabileceğini göstermektedir. Buradan hareketle Türk kültüründe irade gücü kavramının her iki kavramı da kapsayan daha uygun bir şemsiye kavram olacağı düşünülmektedir. Çünkü kendimizi kontrol etmek veya duygu-düşünce ve davranışlarımızı düzenlemek tek başına irade gücünün bütün özelliklerini yeterince yansıtmamaktadır. İrade gücü kavramı öz-düzenlemenin, duygu düzenlemenin, azim ve kararlılığın da çeşitli özelliklerini yansıtabileceği için daha kapsamlı olarak değerlendirilmektedir.

### **İrade Gücünün Yeniden Kavramsallaştırılması**

Alanyazında öz-kontrol, öz-düzenleme, öz-disiplin gibi kavramlarla ilgili çok fazla karmaşa olduğu belirtilmektedir (Block, 1996, s. 29). Bazı araştırmacılar öz-disiplinin nihai amacının öz-kontrol olduğunu belirtmekte (Bergin ve Bergin, 1999), diğer bazı araştırmacılar da öz-kontrol kavramının altında yatan psikolojik mekanizmasının irade gücü kavramı olduğu belirtmektedir (Duckworth ve Gross, 2014, s. 320). Görüldüğü üzere ele alınan birçok kavramın birbirinden kesin sınırlarla ayrılması zor görünmektedir. Bu nedenle hem bu iç içe geçme sorununa çözüm üretme hem de Türk kültürüne daha uyumlu bir dil kullanımı açısından "irade" kavramının kullanımı alanyazında da bir öneri olarak sunulmuştur (Koca, 2018, s. 53).

Yukarıda sözü edilen tanımlardan, kuramsal açıklamalardan ve ilgili araştırma sonuçlarından hareketle irade gücü kavramının daha genel bir yaşam becerisi olarak kavramsallaştırılması gerektiği düşünülmektedir. Buna göre irade gücü kavramı öz-kontrol, öz-disiplin, öz-düzenleme, duygu düzenleme gibi çeşitli kavramların ortak bazı özelliklerini içinde barındıran daha çatı bir kavramdır. Böyle bir kavramsallaştırmanın hem alanyazındaki kavram kargaşasına son vermesi hem de bu kavramlara ilişkin becerilerin daha bütüncül bir şekilde araştırılmasına zemin hazırlayacaktır. Bu durum da irade gücü becerisinin daha bütüncül ve sistematik hale getirilmesine yardımcı olacaktır. Kavramların tek tek ele alındığı bağlamda, örneğin sadece öz-disiplinin veya sadece duygu düzenlemenin kazandırılması yerine, bu becerilerin birlikte daha bütüncül öğretimi de mümkün olacaktır.

### **İrade Gücü ve Ego Tükenmesi: İrade Gücü Tükenen Bir Kaynak mı?**

İrade gücü ile birlikte alanyazında ele alınan kavramlardan birisi de ego tükenmesidir. Ego tükenmesi, kişinin öz-kontrol becerisini kullanmasıyla öz-düzenleme kapasitesinde meydana gelen geçici tükenmeyi ifade eder (Webb ve Sheeran, 2003, s. 279). Buna göre



bazı araştırmacılar öz kontrol gücünün de sınırlı bir enerji olduğunu düşünmektedir. Öz-kontrol gücü sınırlı bir kaynaktır. Bu kaynak kullandıkça tükenir ve kişinin davranışlarını düzenleme becerisi giderek zayıflar (Muraven ve Baumeister, 2000, s. 774). Ego tükenmesi kavramı “öz-kontrolün gücü modeli” çerçevesinde ortaya atılmış bir kavramdır. Buna göre öz-düzenleme süreci sınırlı olan kaynaklarımızı tüketir, insanların bir çeşit ego tükenmesi yaşamalarına neden olur ve bir sonraki aşamada yapılacak bir işte kullanılacak öz-kontrol gücünü sınırlı hale getirir (Job, Dweck, ve Walton, 2010, s. 1686). İrade gücü bu yönüyle tekrar şarj edilebilen, sınırlı ve kullandıkça tükenen bir bataryaya benzetilmektedir. Kişi bu enerjiyi gün içinde kullandıkça tüketir. Bu çerçevede kullanılan başka bir metafora göre ise irade gücü kas gibidir; aşırı kullanıldığında zarar görür ve ego tükenmişlik yaşar (APA, 2012, s. 6/18). İrade ve öz-kontrol gücünün kas gibi çalıştığı görüşü ilk olarak Baumeister, Heatherton ve Tice (1994) tarafından ortaya atılmış, daha sonra Baumeister ve Heatherton (1996) tarafından daha ayrıntılı hale getirilmiştir. Buna göre kas metaforu irade gücünün bir kas gibi düzenli egzersizle güçlendirilebileceğini ve bu süreçte enerjinin doğru kullanımının önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Baumeister, Tice, & Vohs, 2018, s. 141). Daha sonra kas metaforu ego tükenmesi olarak alanyazında kullanılmaya başlanmıştır.

Sözü edilen yaklaşımlar irade gücünün fizyolojik bir temeli bulunduğunu savunmaktadır. İrade gücü tükenmesi yaşayan bireylerin beyinlerinin bilişsel aktivitelerinde yavaşlama meydana geldiği ve kanlarındaki şeker oranlarının azaldığı ortaya konulmuştur (APA, 2012, s. 7/18). Yaşanan bu ego tükenmesinin bireyi çeşitli uyum ve davranış sorunlarıyla karşı karşıya getirdiği belirlenmiştir (Muraven, Collins, ve Nienhaus, 2002; Muraven, Collins, ShiVman, ve Paty, 2005; Stucke ve Baumeister, 2006). Bu görüşü destekleyen başka bir çalışmada da öğrencilerin günün sonlarına doğru yapılan sınavlardaki başarı performanslarının günün başında ya da teneffüsten sonra yapılan sınavlardaki performanslarından daha düşük olduğu belirlenmiştir (Sievertsen, Gino ve Piovesan, 2016, s. 2621).

Gailliot ve diğerleri (2007, s. 326) yaptıkları seri deneysel araştırmaların sonucunda birbiriyle bağlantılı üç önemli sonuç ortaya koydular. Birincisi; öz-kontrol gerektiren bir etkinlikten sonra kandaki glikoz düzeyinin düştüğü ancak öz-kontrol gerektirmeyen zihinsel başka bir etkinlikten sonra kan şekeri düzeyinde bir düşüş meydana gelmediği sonucudur. İkinçisi; ilk etkinlikte kan şekerinin düşmesinin sonraki etkinlikteki performansı negatif yönde etkilediğidir. Üçüncüsü de; bir etkinlikten sonra kan şekeri düşen bireylerden arada şeker içeren bir içecek verilenlerin sonraki aşamadaki performanslarının arada diyet içeceği verilen katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucudur. Buna göre ego tükenmesi bireyi alkolün kötüye kullanımından öfkeye kadar birçok uyumsuz sorunlu davranışa açık hale getirir (Muraven, Collins, & Nienhaus, 2002; Muraven, Collins, ShiVman, & Paty, 2005; Stucke & Baumeister, 2006). Bu bulgular ego tükenmesi modelini destekleyen önemli sonuçlar olarak alanyazında yer almıştır. Ancak bazı araştırmacılar (Kurzban, 2010, Schimmack, 2012) bu modelin biyolojik açıdan yeterince anlamlı olmadığını, ortaya konulan etki değerlerinin başka faktörlerden de etkilendiğini ve buna rağmen bu değerlere gereğinden fazla anlam yüklediğini iddia etmişlerdir.

Ancak egonun tükenmediğini ve bir sonraki etkinlikte öz-kontrol gücünün düşmediğini gösteren araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Örneğin kendini kontrol etmek üzere

belirli teşvikler verilen kişilerin yaptıkları etkinlikte ego tükenmesi yaşamadıkları belirlenmiştir (Muraven ve Slessareva, 2003, s. 894). Buna göre çok sayıda araştırma irade gücünün sınırlı kaynak olduğunu ve kullanılmaya bağlı olarak tükenen bir kaynak olduğunu ortaya koysa da, bazı araştırmacılar (Job, Dweck, ve Walton, 2010, s. 1686), irade gücünün tükenmesinin bireyin inançlarıyla ilişkili olduğunu iddia etmektedir. Buna göre söz konusu araştırmacıların yaptıkları seri araştırmaların sonucunda irade ve öz-kontrol gücünün sınırlı bir kaynak olmadığını düşünen kişilerin yorucu ve tüketici bir etkinlikten sonra ego tükenmesi yaşamadıklarını ortaya koymuşlardır. Buna göre irade gücü sadece bu gücün sınırlı bir kaynak olduğunu ve kullanıldıkça tükenen bir kaynak olduğunu düşünen kişilerde gerçekten tükenmektedir. Böylece ego tükenmesi kavramı gerçek bir tükenmeden ziyade tükenme inancına ilişkin bir sonuç gibi görünmektedir (Clarkson, Hirt, Jia, ve Alexander, 2010, s. 29). Bu kişiler daha az öz-düzenleme performansı ortaya koymaktadır. Benzer şekilde yapılan bir meta-analiz çalışmasında da ego tükenmesi modeliyle ilgili ortaya konulan deneysel sonuçların toplam etki değerlerinin zayıf olduğu ortaya konulmuştur (Vadillo, Gold, & Osman, 2016, s. 1207). Buradan hareketle bazı araştırmacılar ego tükenmesi modelinde bir revizyon gerçekleştirilmesi gerektiğini ortaya koymuş ve bu yeniden kavramsallaştırma çerçevesinde var olan enerjinin tükenmediği ancak benliğin enerji azaldığı için onu korumaya aldığı ve birey yeterince motive olursa bu enerjiyi kullanabileceği görüşüyle değiştirilmiştir (Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006, s. 524)

### **İradeyi Güçlendirmek Mümkün mü?**

Çeşitli araştırma sonuçları irade ve öz-kontrol gücünün arttırılabileceğini ortaya koymaktadır. Burada bazı araştırmacılar (Duckworth, Milkman, & Laibson, 2018, s. 104) durumsal ve zihinsel stratejiler ayrımını ortaya koymaktadır. Zihinsel yöntemler daha çok bireyin çevreyi algılama şeklini kontrol edip değiştirmesiyle ilgiliyken, durumsal yöntemler dürtülerin güçlenmesini engelleyecek çevresel değişkenlerin önceden kontrol edilmesiyle ilgilidir. Bu konudaki diğer bir ayrım da kişinin kendisinin öz-kontrol için başlattığı çaba ile başkaları tarafından teşvik edilmesi şeklinde bir ayrımdır. Alanyazında irade gücünün ve öz-kontrolün geliştirilebileceği ortaya konulmuş; irade güçlendirme ve öz-kontrol geliştirme yöntemleri olarak davranışçı terapi, amaç belirleme, çevresel değişiklikler yapma ve ayartıcı uyarıcı ortamdan uzaklaştırma, zorlayıcı hedefler belirleme, hedeflere ulaştıracak spesifik planlar yapma, zihinsel zıtlık, kendini izleme, ayartıcıyla araya psikolojik mesafe koyma, bilinçli farkındalık, bilişsel terapi, sosyal normları düşünme, pozitif sosyal etiketleme, müşterek değerlendirme, aktif seçim, mikro ortamlar, varsayılanlar gibi çeşitli yöntem ve teknikler önerilmiştir (Duckworth, Milkman, & Laibson, 2018, s. 105).

### **İrade Gücünü Arttırmada ve Ego Tükenmesini Önlemede Bazı Yöntemler**

#### **Uygulama niyetleri belirleme (Implementation Intentions)**

İrade gücünü koruma ve ego tükenmesi problemiyle baş etmede kullanılan kanıt dayalı yöntemlerden birisi uygulama niyetleri belirlemektir. Uygulama niyeti “X durumu ortaya çıkar çıkmaz, amaca yönelik Y davranışımı başlatacağım” şeklindeki yönelimi ve zihinsel hazırlığı ifade eder. Bu yönüyle kişi beklenen bir davranışın ipuçlarından hareketle ne zaman, nerede, nasıl davranacağına yönelik önceden çeşitli baş etme stratejileri geliştirmiş olur. Tahmin edilen bir durumun belirtileri ortaya çıkar çıkmaz

kişinin önceden zihninden tasarladığı davranış başlatılır (Webb ve Sheeran, 2003, s. 279). Yapılan bir araştırmada (Webb ve Sheeran, 2003) katılımcılardan önce Stroop testi çözmeleri daha sonra çözümü olmayan bir puzzle çözmeleri istenmiştir. Deney grubundaki katılımcıların Stroop testinden önce *“Kelimeyi görünce anlamına değil, kullanılan mürekkebin rengine odaklanacağım”* şeklinde bir uygulama niyeti belirlemeleri istenmiştir. Kontrol grubuna ise bir yönerge verilmemiştir. Yapılan karşılaştırmalı çeşitli analizlerden sonra uygulama niyeti belirlemenin çabayı daha uzun süre devam ettirici ve ego tükenmesini önleyici etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Benzer şekilde; örneğin alkol alımıyla ilgili problem yaşayan birisi bir parti öncesinde şöyle bir uygulama niyeti ortaya koyabilir; *“Eğer partide bana alkol almam teklif edilirse, limonlu bir soda isteyeceğim”*. Bu şekilde ortaya konulan uygulama niyetlerinin bireyi ayartıcı durumlara karşı koruduğu ve daha kontrollü hareket etmesine yardımcı olduğu belirlenmiştir (APA, 2012, s. 13/18). Buna göre uygulama niyeti belirlemek ego tükenmesinden kaynaklı performans düşüklüğüne engel olmaktadır. Bu bulgu irade gücünün sınırlı bir kaynak olduğu ve verimli kullanılması gerektiği hipotezini de (Muraven ve Baumeister, 2000) desteklemektedir.

### **Pozitif duyguların gücünden yararlanmak**

İrade gücünü etkili kullanmanın ve ego tükenmesiyle baş etmenin yollarından birisi de pozitif duygulanımdan yararlanmaktır. Yapılan bir araştırmada katılımcılar önce öz-düzenleme gerektiren bir uygulamaya tabi tutulmuştur. Daha sonra bir gruba komedi videosu izletilmiş ya da hediye verilmiştir. Etkinlikten sonra daha pozitif bir duygulanım düzeyine sahip bu grubun daha sonra verilen görevlerde nötr duygu durumunda olan, üzgün olan ya da sadece kısa bir dinlenme arası veren üç karşılaştırma grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksek performans sergiledikleri belirlenmiştir. Buna göre pozitif duyguları desteklemenin ve çoğaltmanın irade gücünü korumada ve ego tükenmesiyle baş etmede kullanılacak stratejilerden birisi olduğu görülmektedir (Tice, Baumeister, Shmueli, ve Muraven, 2007, s. 379). Pozitif duyguların yararlı olmasının nedenlerinden birisi *“Pozitif Duyguların Genişletme ve İnşa Etme”* etkisidir (Fredrickson, 2001). Buna göre pozitif duygular bireylerin çeşitli durumdaki baş etme repertuarlarını genişletir ve kullanabilecekleri çeşitli kaynaklar inşa eder. Bu yönüyle pozitif duyguların irade gücünü kullanmayı gerektiren durumlarda bireylerin alternatifli düşünmelerine ve ayartıcı durumlara karşı daha dirençli olmalarına yardımcı olması beklenir.

### **Bedeni ve kasları güçlendirmek**

Geleneksel anlayışta düşüncelerin bedeni kontrol ettiği ve düşünceler yoluyla davranışlarımızı iyileştirebileceğimiz varsayılır. Son yıllarda yapılan araştırmalarda bu etkinin karşılıklı bir süreç olabileceği ortaya konulmuştur. Buna göre irade gücünü arttırmanın ve öz-kontrol becerisini güçlendirmenin yollarından birisi de bedenimizi güçlendirmek ve daha güçlü fiziksel kaslara sahip olmaktır. Bu çerçevede yapılan bir araştırma serisinde yumruğunu sıkma ve güçlendirme, parmaklarını esnetme, baldır kaslarını sıkma ve pazılarını sıkılaştırma gibi çeşitli kas güçlendirme egzersizlerinin bireylerin çeşitli alanlardaki öz-kontrol düzeylerini arttırdığı ve iradelerini güçlendirdiği ortaya konulmuştur. Araştırmacılar bu bulguyu beden-zihin ilişkisi çerçevesinde tartışmış, bedenleşmiş bilişin (embodied cognition) irade gücünü etkileyen

bir faktör olduğunu savunmuş ve sadece bilişin bedeni değil, bedeninin de bilişi etkileyebileceği hipotezini ortaya atmışlardır (Hung ve Labroo, 2011, s. 1047).

### **Ayartıcı durumlarla araya mesafe koymak**

İradeyi güçlendirmenin ve öz kontrol becerisini arttırmanın temel yöntemlerinden birisi de ayartıcı şeylerden uzak durmak, bunlarla araya fiziksel mesafe koymaktır (Kardaş, 2021, s. 133). Yapılan çeşitli çalışmalarda ayartıcı bir haz nesnesinin bireyin görüş alanından uzak olmasının o durumda daha kontrollü hareket etmeyi sağladığı ve hazza direnmeye neden olduğu belirlenmiştir (APA, 2012, s. 15/18). İrade gücünün sınırlı bir enerji olduğu ve dikkatli kullanılması gerektiği göz önünde bulundurulduğunda, uzun süre ayartan bir duruma maruz kalan kişinin o duruma yenik düşmesi daha olasıdır. O yüzden irade eğitimindeki temel nokta ayartan durumlarla bir meydan savaşı yapmak değil, bilinçli bir şekilde mücadele etmek ve onlara mümkün mertebe az maruz kalmaktır.

### **Düzenli fiziksel egzersizler yapmak**

İrade gücünü arttırmada etkili olan temel yaklaşımlardan birisi de düzenli fiziksel egzersizlerdir. Bu çerçevede yapılan bir araştırmada (Oaten ve Cheng, 2006, s. 717) düzenli fiziksel egzersiz yapmanın öz-düzenleme çerçevesinde uzun vadeli kazanımlar sağladığı, 2 aylık düzenli egzersiz programına devam eden katılımcıların algılanan stres, duygusal stres, sigara, alkol ve kafein tüketimi düzeylerinde düşme meydana geldiği belirlenmiştir. Aynı araştırmada katılımcıların sağlıklı beslenme, duygusal kontrol, ev rutinini sağlıklı sürdürme, topluluklara katılma, verdiği sözlere bağlılık, harcamalarını kontrol altında tutma ve ders çalışma alışkanlıklarında iyileşme meydana geldiği ortaya konulmuştur.

### **Bağlılık ve geleceğe yönelik taahhütte bulunma**

Araştırmalar bir davranışı yapma veya zararlı bir alışkanlıktan kurtulma konusunda belirli taahhütlerde bulunan kişilerin başarı şanslarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Duckworth, Milkman, & Laibson, 2018, s. 102). Örneğin; bir banka hesabında sadece belirli miktarda bir birikime ulaştıktan sonra o parayı geri çekeceğini taahhüt eden kişilerle, herhangi bir vaatte bulunulmayan kişiler kıyaslandığında belirli bir vaatte bulunan kişinin birikim başarısının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Ashraf, Karlan, & Yin, 2006, s. 635). Benzer bir çalışma sigarayı bırakmak isteyen bireylerle yapılmıştır. Bu çalışmada katılımcılardan sigarayı bırakma sürecinde hesaplarında belirli miktarda para biriktirmeleri, başarılı olurlarsa bu parayı kendilerinin kullanmaları, ancak 6 ay sonra yapılacak teste kanlarında nikotin çıkması ve başarısız olmaları halinde de bu parayı bir yardım kuruluşuna bağışlamaları istenmiştir. Sonuç olarak hesapta para biriktirme taahhüdünde bulunan kişilerin başarı oranlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Giné, Karlan ve Zinman, 2010, s. 213). Bu durum irade güçlendirme ve istenen hedeflere ulaşma sürecinde önceden belirli taahhütlerde bulunmanın faydalı olabileceğini göstermektedir.

### **Gelecekteki en iyi halini hayal etmek**

Pozitif psikoloji alanında yapılan çeşitli araştırmalar bireylerin bir şeyleri başarma ve hedeflerine ulaşma sürecinde işe yarayan tekniklerden birinin gelecekteki en iyi hali hayal etme olduğu ortaya konulmuştur (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006, s. 73). Hayal

kurmak ve gelecekte ulaşılabilecek başarıları zihninde somutlaştırmak irade gücü açısından da yararlıdır. Uzun vadeli kazanımları düşünen birey ayartmaya çalışan kısa vadeli geçici hazlara karşı daha dirençli hale gelir (Kardaş, 2021, s. 136). Örneğin, daha sağlıklı ve daha fit bir bedene sahip olmak isteyen bir birey, bu görüntüyü zihninde somutlaştırdıkça halihazırdaki yiyeceklere veya diyetini bozacak durumlara karşı daha dayanıklı duruma gelir. Benzer şekilde, kendini gelecekte istediği meslekte ve konumda çalışırken hayal eden ve bunu zihninde olabildiğince somutlaştıran bir öğrenci çalışmak için ve engellere direnmek için daha güçlü nedenlere sahip olacaktır.

### **İradeyi güçlendirmede ve irade gücünü korumada diğer yöntemler**

Alanyazında açıkça belirlenmiş amaçlar, iyi bir kendini izleme süreci ve belirli bir çaba ortaya koymak iradeyi güçlendirmede etkili olabilecek bit süreçler olarak değerlendirilmektedir (APA, 2012, s. 12/18). Başka bir çalışmada bireylerin sözel alışkanlıklarını değiştirmelerinin ve genelde kullanmadıkları ellerini kullanmalarının da irade gücü ve öz-kontrol anlamında olumlu etkiler meydana getirdiği belirlenmiştir (Oaten ve Cheng, 2006). Yine bireylerin iki hafta boyunca fiziksel duruşlarını kontrol etmeleri ve tükettikleri yiyeceklerinin kayıtlarını tutmalarının öz-düzenleme gerektiren süreçlerdeki dayanıklılık ve direnç düzeylerinde iyileşme sağladığı belirlenmiştir (Muraven, Baumeister, & Tice, 1999). Kendini bilmek, alışkanlıkların gücünden yararlanmak, anlamlı bir hayat sürmek, bölünmeye ve dağılmaya rağmen devam etmek, tefekkür ve meditasyondan yararlanmak, stresi doğru şekilde yönetmek, daha erdemli bir yaşamın arayışında olmak, içsel çatışmaları azaltacak kurallar belirlemek gibi yöntemler irade eğitiminde önerilen (Kardaş, 2021) diğer yaklaşımlardır.

### **İrade Gücünün Etkileri ve İlgili Araştırma Sonuçları**

İrade gücü hedeflerimize ulaşmak, istediğimiz alışkanlıkları geliştirmek ve bize zarar veren alışkanlıklardan kurtulmak için kritik bir beceri olarak değerlendirilmektedir (APA, 2012, s. 2/18). Bu nedenle haz erteleme, dürtüleri kontrol etme ve duyguları daha etkili ifade etme gibi beceriler toplumların çocukları için ilk önce istedikleri temel beceriler olarak ön plana çıkmakta ve öz-kontrol konusunda ustalaşma yaşamda birçok alandaki başarının anahtar öğelerinden birisi olarak değerlendirilmektedir (Moffitt vd., 2011, s. 2693). Benzer şekilde irade gücü akademik başarı ve IQ gibi bilişsel beceriler kadar yaşam ve kariyer kazanımlarını yordayan önemli bir bilişsel olmayan beceri olarak değerlendirilmektedir (Hoffer ve Giddings, 2016, s. 464). Yapılan çeşitli araştırmalar iradeyi güçlendirmenin yaşamın farklı alanlarındaki önemli değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çünkü öz-kontrol çabası daha esnek davranmayı, istenmeyen tepkilerden uzak durmayı ve ayartıcılardan kaçınmayı sağlar (Webb & Sheeran, 2003, s. 480). Öz-kontrol düşüklüğü ve öz-düzenleme başarısızlığı da çeşitli sorunlarla ilişkili bulunmuştur. Öz-düzenleme ile ilgili problemler madde kullanımı, suç davranışı, cinsel yolla bulaşan hastalık ve borç altına girme gibi farklı alanlardaki önemli sorunlarla ilişkilidir (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994, s. 3). Buna göre güçlü bir irade farklı yaş gruplarındaki kişilerin eğitim, sağlık, beslenme, sosyal yaşam, evlilik ve ilişkiler gibi alanlardaki iyi oluşlarıyla ilişkilidir. Haz ertelemesi yapabilmek ve başlanan bir görevi sürdürebilmek kişinin hem verimini artırmakta hem de karşılaştığı sorunlara karşı etkin çözümler geliştirmesine yardım etmektedir.

Bu çerçevede irade gücünün ilişkili olduğu alanlardan birisi sağlıklı beslenme ve obezite konusudur. Tsukayama ve diğerleri (2010, s. 631) tarafından yapılan araştırmada öz-kontrol düzeyi yüksek olan çocukların dürtü kontrolü ve haz erteleme becerilerinden dolayı ergenlik döneminde daha az aşırı kilo problemi yaşadıkları ortaya konulmuştur. Başka bir deyişle, güçlü bir irade obezite gibi sağlık problemlerine karşı koruyucu bir işlev görmektedir. Bu yönüyle irade gücü sürekli sağlıklı, ucuz, hızlı işlenmiş yiyeceklerle maruz kalınan modern dönemde sağlıklı beslenme için gerekli becerilerden birisi olarak değerlendirilmektedir (APA, 2012, s. 8/18). İrade gücü ve öz kontrol becerisi sağlıklı beslenmenin yanında bir takım zararlı alışkanlıklardan korunma konusunda da bir bariyer görevi görmektedir. Bu çerçevede öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, alt sınıflarda öz kontrol konusunda problem yaşayan çocukların ilerleyen yıllarda alkol, tütün, esrar gibi zararlı alışkanlıklara daha eğilimli olduğu ortaya konulmuştur (King vd.,2011, s. 69). Benzer şekilde düşük öz-kontrolün bireylerin yemek bozuklukları gibi sorunlara karşı daha kırılgan hale gelmeleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tangney vd., 2004, s. 271).

İrade gücünün ilişkili olduğu alanlardan birisi de bağımlılık konusudur. Bağımlılığın temelinde bireyin haz veren çeşitli uyarıcılara karşı yeterli direnç göstermemesi olduğu düşünüldüğünde, haz erteleme becerisi olarak irade gücünün bağımlılığa karşı koruyucu ve önleyici olması beklenir. Öz-düzenlemedeki başarısızlığın Batı toplumlarındaki eroin bağımlılığı ve suç işleme gibi kişisel ve toplumsal sorunların temel nedenlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994). İrade gücün bağımlılığın tedavisinde etkili şekilde değerlendirilebileceği, beslenme, egzersiz yapma, zarar veren maddelerden uzak durma gibi konularda da sağlıklı tercihlerde bulunmaya yardımcı olacak katkılar sağlayabileceği ortaya konulmuştur (APA, 2012, s. 10/18). Yapılan araştırmalar yüksek düzeyde öz-kontrole sahip bireylerin daha az dürtü kontrol sorunları yaşadıkları ve bu bireylerin aşırı alkol tüketimi ve aşırı yeme gibi sorunlara karşı daha dirençli oldukları belirlenmiştir. Düşük öz-kontrole sahip bireylerin ise madde kullanımı gibi sorunlara karşı daha kırılgan hale geldikleri ortaya konulmuştur (Tangney vd., 2004, s. 271).

İrade gücü sadece psikolojik değil aynı zamanda sosyo-ekonomik bir değişkendir. Hoffer ve Giddings (2016, s. 464) irade gücünü bilişsel olmayan beceriler çerçevesinde sosyal-duygusal becerilerden birisi olarak değerlendirmektedir. Bireylerin yaşadığı neredeyse bütün kişisel ve sosyal sorunların öz-düzenleme ile ilgili bir boyutu bulunmaktadır (Oaten ve Cheng, 2006, s. 718). Bu yönüyle irade gücü günümüzün önemli temel yaşam becerilerinden birisi haline gelen finansal okuryazarlık ile de ilişkilendirilmektedir. Güçlü bir irade ve öz-kontrolün bireyin harcamalarını doğru planlamasında ve finansal kaynaklarını ihtiyaçları doğrultusunda yönetmesinde etkili olması beklenir. İrade gücü rasyonel seçimler yapmayı, kaynakları disiplinli kullanmayı, ihtiyaç olmayan ayartıcılara karşı direnç göstermeyi gerektiren bir süreç olduğu için tüketim davranışlarıyla yakından ilişkilendirilmektedir (Baumeister, Sparks, Stillman ve Vohs, 2008, s. 5). Diğer yandan bu alanın ego tükenmesi ve irade zayıflaması ile de ilişkili olması beklenir. Çünkü sınırlı finansal kaynakların yönetimi üzerine sürekli kafa yormak ve zihinsel enerji harcamak var olan irade gücü enerjisinin aşırı kullanımına neden olabilir. Çeşitli araştırmalarda irade gücü ve öz kontrol becerisinin finansal karar verme ve tüketim davranışlarıyla da ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Buna göre ekonomik zorlukların ve düşük geliri olmanın sürekli çeşitli

kararlar vermek zorunda kalmaktan dolayı öz kontrol gücünü olumsuz şekilde etkilediği ortaya konulmuştur (Spears, 2011, s. 1; Haugtvedt, Herr ve Kardes, 2018, s. 358). Bu durum irade gücünün hem sosyal ve ekonomik süreçleri etkilediğini hem de bu boyutlarda da etkilendiğini ortaya koymaktadır.

İrade gücü ve öz-kontrolün en çok ele alındığı bağlamlardan birisi de eğitsel ve akademik alandır. İrade gücü ve öz-kontrol becerisi başarıyla ve güçlü akademik performansla anlamlı bir pozitif ilişkiye sahiptir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004, s. 271).

İrade gücü ve öz-kontrol ruh sağlığı sorunları ve bu durumlarda gündelik yaşama uyum konusuyla da ilişkili bulunmuştur. Buna göre öz-kontrol düzeyi yüksek bireylerin somatizasyon, obsesif-kompulsif örüntüler, depresyon, kaygı, aşırı öfke, fobik kaygı, paranoid düşünme ve psikotizm gibi çeşitli boyutlarda daha iyi psikolojik uyum gösterdikleri belirlenmiştir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004, s. 311). Çünkü bu bireylerde kendini kabul ve benlik saygısı düzeyleri öz-kontrol düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004, s. 312). Benzer şekilde daha yüksek öz-kontrolle sahip bireylerin utanç ve suçluluk hislerinin diğer insanlara göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004, s. 312). Bu durum da irade gücünün bazı ruh sağlığı sorunlarına karşı önleyici bir işlevinin olabileceğini ortaya koymaktadır.

İrade gücü ve öz-kontrol ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve niteliğinin artırılmasıyla da yakından ilişkilidir. Başka bir deyişle, güçlü bir irade ilişkileri de güçlendirmektedir. Buna göre; öz-kontrol düzeyi yüksek bireylerin kişilerarası ilişkilerinin daha iyi olduğu, aile bağlarının daha güçlü olduğu ve aile içinde daha az çatışma yaşadıkları belirlenmiştir. Benzer şekilde öz-kontrolü yüksek bireylerin daha fazla güvenli bağlanma örüntüsüne sahip oldukları ortaya konulmuştur (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004, s. 312).

Yaşamın erken dönemlerinde güçlü bir irade geliştirmek, ilerleyen dönemlerde de bireye önemli yararlar sağlamaktadır. Çeşitli boylamsal araştırmalar çocukluk yıllarındaki irade gücü ve öz-kontrol düzeyi yüksekliğinin gençlik ve yetişkinlik yıllarındaki birçok kazanımla ve pozitif sonuçla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çerçevede Moffitt ve diğerleri (2011) yaptıkları kapsamlı boylamsal çalışmada 1000 çocuğu doğumlarından 32 yaşında kadar boylamsal bir araştırma çerçevesinde izlemişlerdir. Araştırma sonucunda küçük yaşlardaki öz-kontrol becerisinin fiziksel sağlık, madde bağımlılığı, kişisel finansal durum ve suçluluk gibi değişkenlerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Başka bir çalışmada sigarayı bırakmak isteyen kişilerden bir hesapta belirli bir miktar para biriktirmeleri istenmiş ve altı ay sonra yapılacak testlerde kanlarından elde edilen bulgular sigara içtiklerini gösterirse bu parayı ceza olarak ödeyecekleri belirtilmiştir. Bununla ilgili bağlılık sözü veren bireylerin sigara içmeme oranlarının, bu konuda herhangi bir bağlılıkta bulunmamış bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Giné, Karlan, & Zinman, 2010, s. 213). 4 yaşındaki bir grup çocuk üzerinde yapılan başka bir boylamsal çalışmada, çocukların 3, 4, 7 ve 11 yaşlarındaki çeşitli verileri kullanılmış ve haz erteleme becerisinin etkileri ölçülmüştür. Buna göre haz ertelemesi yapan çocukların daha tedbirli ve dikkatli, daha fazla konsantre olabilen, daha işbirlikçi, daha mantıklı, daha vakur ve dürtüleri daha iyi kontrol edebilen bireyler oldukları belirlenmiştir. Buna karşın haz ertelemesi

yapamayan çocukları ise daha hırçın, daha kararsız, daha huzursuz, daha sinirli ve genel olarak kendilerini kontrol edemeyen bireyler olduğu ortaya konulmuştur (Funder, Block ve Block, 1983, s. 1198).

Görüldüğü gibi irade gücü alanyazında daha yüksek başarı notları, daha yüksek benlik saygısı, daha düşük madde kullanım düzeyi, çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde aşırı kilo almama, daha iyi ekonomik durum, daha iyi fiziksel ve ruhsal sağlık ve daha iyi sosyal-duygusal gelişim gibi pozitif sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (APA, 2012; Eisenberg, Hofer, Sulik, & Spinrad, 2014; Tsukayama, Toomey, Faith, & Duckworth, 2010). Benzer şekilde çocukluk yıllarındaki öz-kontrol düzeyinin yüksek olmasının, yaşamın ilerleyen dönemlerindeki başarı, eğitsel kazanım, sosyo-ekonomik düzey, işe girme durumu ve sağlık gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu (Duckworth ve Carlson, 2013; Duckworth ve Seligman, 2005; Mischel, 2014; Moffitt ve diğ., 2011) ortaya konulmuştur.

Bütün bu sonuçlar; irade gücünün doğasını anlamamanın ve öz-kontrol ve öz-düzenleme gibi alanlardaki başarıyı sağlayacak faktörleri ortaya koymamanın önemli bir zorunluluk olarak düşünülebileceğini göstermektedir (Oaten ve Cheng, 2006, s. 729). Bu yüzden irade gücü yaşamın neredeyse her alanında önemli hale gelmektedir.

### Gelecek Yönelimleri

İrade gücü kavramının nasıl bir geleceğe sahip olacağı konusu psikoloji alanının bu kavramı nasıl ele alacağıyla ilgili bir durum olarak değerlendirilmektedir (Kugelman, 2013). Mevcut durumda öncelikli konulardan birisi irade gücünün işe vuruk tanımının yapılması ve benzer kavramlardan farkının ortaya konulmasıdır. Bu durum konunun teorik alt yapısının güçlendirilmesini de sağlayacaktır.

İrade gücünün geleceği ile ilgili önemli konulardan birisi de kavramı ölçmeye yönelik araçların geliştirilmesidir. Geliştirilecek ölçme araçları kavramın alanyazında çalışılmasını ve daha ayrıntılı şekilde ele alınmasını sağlayacaktır. Halihazırda kullanılan ölçme araçları daha çok öz-kontrol ve öz-düzenleme ölçekleridir. İrade gücünün yeniden kavramsallaştırılması ve bu çerçevede yeni ölçme araçlarının ve yöntemlerinin ortaya konulması yararlı olacaktır.

İrade gücü kavramının daha iyi kavramsallaştırılmasını ve anlaşılmasını sağlayacak yöntemlerden birisi de bununla ilgili nitel araştırmaların yapılmasıdır (Kugelman, 2013, s. 494). Nitel çalışmalar belirli bir kavramın derinlemesine çalışılmasına, kavramla ilgili algıların ortaya konulmasına, varsa konuyla ilgili gömülü bulunan kuramsal çerçevelerin belirgin hale getirilmesine katkı sağlama potansiyeline sahiptir. Bu yöntemle birlikte irade kavramının daha net anlaşılması, kişilerin irade kavramına yönelik görüşlerinin ortaya konulması ve buradan hareketle irade gücüne yönelik daha kapsamlı bir bakış açısının ortaya konulması sağlanabilir.

### Sonuç

İrade gücü kavramı öz-kontrol, öz-disiplin, öz-düzenleme gibi çeşitli kavramların temel boyutlarını içeren daha çatı bir kavram olarak değerlendirilebilir. Çünkü iradenin doğasında yer alan haz erteleme, zararlı şeylere direnme, yararlı olanı sürdürme gibi özellikler kişinin kendi hayatında öz-disiplin içinde olmasını, duygu-düşünce-davranışlarını etkili şekilde kontrol etmesini, duygu ve davranışlarını farklı durumlara



uyarlayabilmesini gerektirmektedir. Bu durum irade kavramını yaşamın birçok alanıyla yakından ilişkili hale getirmektedir. Diğer yandan esneklik payı olmayan aşırı kontrolün, kişiye nefes alma alanı bırakmayan aşırı öz-disiplinin ve otantik hareket etmeye olanak tanımayan saplantılı bir öz-düzenleme girişiminin de irade gücü kavramıyla uyumlu olmadığı görülmektedir. Bu yönüyle irade gücünün doğasında esneklik ve uyum süreçleri de önemli bir yere sahiptir. Ego tükenmesi kavramının ortaya çıkış nedeni tam da böyle bir bağlama dayanmaktadır. Bu durumdan ve yukarıda sözü edilen kavramsallaştırmadan hareketle irade gücünün bu kavramların temel noktalarını içine alan çatı bir kavram olarak ruh sağlığı alanında ele alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Yaşamın çeşitli alanlarındaki gelişmeler ve buna bağlı olarak gelişen literatür irade gücüne yeniden dönüşü gerekli kılmaktadır. İnsanlığın doğru teknoloji kullanımı, sağlıklı tüketim davranışları, hız çağında etkili zaman yönetimi, haz kontrolü gibi yaygın ihtiyaçlardan dolayı irade gücü alanında yeni çalışmalar yapma, yeni modeller ortaya koyma ve bu çerçevede farklı müdahale çalışmaları geliştirmeye ihtiyacı bulunmaktadır. İnsanlığın elindeki tüm imkânlarla bu sorunlara karşı topyekün mücadele içinde olduğu bugünün koşullarında irade kavramı önemli bir çıkış yolu sağlamaktadır. Buradan hareketle irade gücünü ölçmeye yönelik araçların geliştirilmesi, bu kavramın eğitim, sağlık, ekonomi, toplumsal yaşam gibi çeşitli alanlarda ele alınması ve irade eğitimine yönelik programların geliştirilmesi önemli görünmektedir. Bu çalışmada bununla ilgili genel bir çerçeve çizilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda her bir alt başlığın daha da detaylandırılmasının ve ampirik araştırmalar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yurt dışında ruh sağlığı alanında çeşitli boyutlarıyla araştırılmaya başlanan irade gücü kavramının Türkiye’de daha çok ilahiyat ve felsefe gibi alanlarla sınırlı kaldığı görülmektedir. Ülkemizde irade kavramının teorik temelleri, özgür irade, iradeyi kullanarak iyiyi ve kötü tercih etme tartışması gibi konular uzun zamandır ayrıntılı olarak araştırılmakla birlikte, irade gücünün psikolojik boyutu görece ihmal edilmiştir. Bu bağlamda, irade gücünün ruh sağlığı ve eğitim alanlarında da farklı boyutlarıyla çalışılması yararlı olacaktır.

<b>Değerlendirme</b>	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
<b>Etik Beyan</b>	<i>Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.</i>
<b>Benzerlik Taraması</b>	Yapıldı – Ithenticate
<b>Etik Bildirim</b>	<a href="mailto:itobiad@itobiad.com">itobiad@itobiad.com</a>
<b>Çıkar Çatışması</b>	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
<b>Finansman</b>	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

## Kaynakça

Allom, V., Panetta, G., Mullan, B., & Hagger, M. S. (2016). Self-report and behavioral approaches to the measurement of self-control: Are we assessing the same construct? *Personality and Individual Differences, 90*, 137–142.

American Psychological Association. (2012). What you need to know about willpower: The psychological science of self-control. *Washington: APA (www.apa.org/helpcenter/willpower.pdf)*.

Ashraf, N., Karlan, D., & Yin, W. (2006). Tying Odysseus to the mast: Evidence from a commitment savings product in the Philippines. *The Quarterly Journal of Economics, 121*, 635–672.

Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., ve Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of personality and social psychology, 79*(5), 776-792.

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.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass, 1*(1), 115-128.

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.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science, 16*(6), 351-355.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry, 7*, 1–15.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.

Block, J. (1996). Some jangly remarks on Baumeister and Heatherton. *Psychological Inquiry, 7*, 28–32.

Bergin, C., & Bergin, D. A. (1999). Classroom discipline that promotes self-control. *Journal of Applied Developmental Psychology, 20*(2), 189-206.

Bodrova, E., & Leong, D. J. (2005). The importance of play: Why children need to play. *Early Childhood Today, 20*(1), 6-7.

Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., ... & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(36), 14998-15003.

Cheng, E. C. K. (2011). The role of self-regulated learning in enhancing learning performance. *The International Journal of Research Review, 6*(1), 1-16.

Clarkson, J.J., Hirt, E.R., Jia, L., & Alexander, M.B. (2010). When perception is more than reality: The effects of perceived versus actual resource depletion on self-regulatory behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*, 29–46.

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.

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.

Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, *11*(1), 35-55.

Duckworth, A. ve Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, *23*(5), 319-325.

Duckworth, A. L., & Carlson, S. M. (2013). Self-regulation and school success. In B. W. Sokol, F. M. E. Grouzet & U. Muller (Eds.), *Self-regulation and autonomy: Social and developmental dimensions of human conduct* (pp. 208-230). New York, NY: Cambridge University Press.

Duckworth, A. L. (2009). Self-discipline is empowering. *Phi Delta Kappan*, *90*(7), 536.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of educational psychology*, *98*(1), 198-208.

Duckworth, A. L., ve Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline out does IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, *16*, 939–944.

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). New York, NY: Guilford Press.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218-226

Funder, D. C., Block, J. H., ve Block, J. (1983). Delay of gratification: Some longitudinal personality correlates. *Journal of personality and social psychology*, *44*(6), 1198-1213.

Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., ... & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor. *Journal of personality and social psychology*, *92*(2), 325-336.

Giné, X., Karlan, D., & Zinman, J. (2010). Put your money where your butt is: a commitment contract for smoking cessation. *American Economic Journal: Applied Economics*, *2*(4), 213-235.

Gross, J. J., & Duckworth, A. L. (2021). Beyond willpower. *Behavioral & Brain Sciences*, *44*, 1-3.

Haugtvedt, C. P., Herr, P. M., & Kardes, F. R. (2018). Self-Regulation: Goals, Consumption, and Choices: Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister, and Dianne M. Tice. In *Handbook of Consumer Psychology* (pp. 358-375). Routledge.

Hoffer, A., & Giddings, L. (2016). Exercising willpower: Differences in willpower depletion among athletes and nonathletes. *Contemporary Economic Policy*, 34(3), 463-474.

Hung, I. W., & Labroo, A. A. (2011). From firm muscles to firm willpower: Understanding the role of embodied cognition in self-regulation. *Journal of Consumer Research*, 37(6), 1046-1064.

Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion—Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686-1693.

Kardaş, F. (2021). *İrade Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

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.

Koca, M. (2018). *Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu University).

Kohn, A. (2008). Why self-discipline is overrated. *Phi Delta Kappan*, 90, 168-176.

Kugelman, R. (2013). Willpower. *Theory & Psychology*, 23(4), 479-498.

Kurzban, R. (2010). Does the brain consume additional glucose during self-control tasks?. *Evolutionary Psychology*, 8(2), 244-259.

May, R. (2010). *Aşk ve irade*. (Çev: Y. Namer). İstanbul: Okuyan Us Yayınları Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.

Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering self-control*. New York, NY: Little, Brown. Mischel, W., Shoda, Y., ve Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.

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.

Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and social psychology bulletin*, 29(7), 894-906.

Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 524-537.

Muraven, M., Collins, R. L., ShiVman, S., & Paty, J. A. (2005). Daily fluctuations in self-control demands and alcohol intake. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19, 140-147.

Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanism of self-control failure: Motivation and limited resource. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 894-906.

Muraven, M., Collins, R. L., & Nienhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: an initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*, *16*, 113–120.

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources. Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, *126*, 247–259.

Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 774–789.

Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British journal of health psychology*, *11*(4), 717-733.

Risemberg, R., ve Zimmerman, B. J. (1992). Self-regulated learning in gifted students. *Roeper review*, *15*(2), 98-101.

Schimmack, U. (2012). The ironic effect of significant results on the credibility of multiple-study articles. *Psychological methods*, *17*(4), 551.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, *1*(2), 73-82.

Sievertsen, H. H., Gino, F., & Piovesan, M. (2016). Cognitive fatigue influences students' performance on standardized tests. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, *113*, 2621–2624.

Spears, D. (2011). Economic decision-making in poverty depletes behavioral control. *The BE Journal of Economic Analysis & Policy*, *11*(1), 1-42.

Stucke, T. S., & Baumeister, R. F. (2006). Ego depletion and aggressive behavior: is the inhibition of aggression a limited resource? *European Journal of Social Psychology*, *36*, 1–13.

Şimşir, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplin: Azim, yaşam doyumu ve huzur bağlamında karma bir araştırma* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

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.

Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2002). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of environmental psychology*, *22*(1-2), 49-63.

Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of experimental social psychology*, *43*(3), 379-384.

Tice, D. M., Bratlavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, just do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 53–67.

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.

Türk Dil Kurumu Sözlüğü, (2022). <https://sozluk.gov.tr/> (Haziran 2022 tarihinde erişilmiştir).

Vadillo, M. A., Gold, N., & Osman, M. (2016). The bitter truth about sugar and willpower: The limited evidential value of the glucose model of ego depletion. *Psychological Science*, 27(9), 1207-1214.

Vohs, K. D., & Faber, R. J. (2007). Spent resources: self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research*, 33, 537-547.

Webb, T. L., & Sheeran, P. (2003). Can implementation intentions help to overcome ego-depletion?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(3), 279-286.