



**Kastamonu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi / Journal of
Divinity Faculty of Kastamonu University**
e-ISSN 2717-901X
Cilt/Vomume:5, Sayı/Issue:1, Eylül/September, 2021



İrade: Din Psikolojisi Perspektifinden Bir İnceleme
Willpower: A Study From Perspective of The Psychology of Religion

Mahir KILIÇOĞLU

Doktora Öğrencisi, Ankara Milli Eğitim Müdürlüğü, Okul Müdürü, Ankara/Türkiye
Ph.D. Student, Ankara Directorate of National Education, School Principal, Ankara/Turkey

mahirkilicoglu@gmail.com
[orcid.org/ 0000-0002-3923-0853](https://orcid.org/0000-0002-3923-0853)

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü: Araştırma Makalesi / **Article Type:** Research Article
Geliş Tarihi: 11 Ağustos 2021 / **Date Received:** 11 August 2021
Kabul Tarihi: 16 Eylül 2021 / **Date Accepted:** 16 September 2021
Yayın Sezonu: Eylül 2021 / **Pub Date Season:** September 2021
Cilt: 5, **Sayı:** 1, **Sayfa:** 130-158 / **Volume:** 5, **Issue:** 1, **Pages:** 130-158

Atıf / Citation: Kılıçoğlu, Mahir. "İrade: Din Psikolojisi Perspektifinden Bir İnceleme [Willpower: A Study From Perspective of The Psychology of Religion]". *Kastamonu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi - Journal of Divinity Faculty of Kastamonu University* 5/1 (2021), 130-158..

İntihal: Bu makale, iThenticate yazılımıyla taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir. Plagiarism: This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism detected.

web: <http://dergipark.gov.tr/kuifd>
mailto: ilafdergi@kastamonu.edu.tr

Kastamonu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Kastamonu/Türkiye
Kastamonu University Faculty of Divinity, Kastamonu/Turkey
Bütün hakları saklıdır. / All right reserved.

Öz

İrade insanı insan yapan en önemli niteliklerdendir. İrade teolojiden felsefeye, psikolojiden ahlaka, hukuktan siyasete hemen her sosyal bilim alanının ilgi çeken konularındandır. Öte taraftan bu kadar önemine rağmen din ve psikolojinin kavşağında olan din psikolojisi perspektifinden ele alınmadığı görülmüştür. Bu eksiklikten hareketle, bütüncül literatür tarama yöntemiyle araştırmada din psikolojisi perspektifinden irade konusu ele alınmıştır. Bütüncül literatür taramayla elde edilen bilgiler mantıksal biçimde tasnif edilmiş, çözümlenmiş ve değerlendirilmiştir. Buna göre irade, verimli kullanılması gereken, verimli kullanılmadığında durumda azalan ve tükenen bir şeydir. Bunun yanında din insanların iradelerini kullanmada destek olduğu gibi din gerek bireysel olarak gerekse toplumsal yapı ve kurumlarıyla hem irade kullanımını kolaylaştırmakta hem de iradeyi güçlendirmekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, İrade, Özdenetim, Öz-düzenleme, Din, İnanç

Willpower: A Study From Perspective of The Psychology of Religion

Abstract

Willpower is one of the most important characteristics that makes a human being considered as one. Willpower is one of the subjects of interest in almost every field of social science, from theology to philosophy, from psychology to morality, from law to politics. On the other hand, despite its importance, it is seen that it is not discussed from the perspective of psychology of religion, which is at the crossroads of religion and psychology. Starting from this deficiency, the subject of will has been discussed from the perspective of psychology of religion in the research with a holistic literature review method. The information obtained through a holistic literature review was logically classified, analyzed, and evaluated. According to this, willpower is something that should be used efficiently, and when it is not, it runs out. In addition, it has been concluded that religion not only supports people in using their will, but also facilitates the use of will and strengthens the will, both individually and with its social structure and institutions.

Keywords: Psychology of Religion, Willpower, Self-control, Self-regulation, Religion, Faith.

Giriş

Özgürlük insanın tutkuyla bağlandığı bir histir. İrade, özgürlük hissinin karar almada ve davranışta kendisini göstermesidir. İnsanların iki farklı yoldan birini tercih etmesi, iyiyi veya kötüyü istemesi, yaşamında mikro veya makro anlamda seçimler yapması özgürlük duygusunun sonsuz yaşanmasına neden olur. İradenin kendisi kimi zaman seçme olarak, kimi zaman reddetme olarak, kimi zaman kabul etmek olarak, kimi zaman harekete geçme olarak, kimi zaman sabretme olarak ortaya çıkabilir. İradenin yokluğu insanın özgürlüğünün yokluğu anlamına gelebildiği gibi insanın bir şeye bağlı, bağımlı veya mecbur olması anlamına da gelebilir.

İnsanın iradesi konusunda araştırmalar yeni olmakla birlikte irade tartışması kadim bir tartışmadır. Geçmişte felsefi açıdan ele alınan iradenin insan davranışlarını inceleyen psikoloji bilimi tarafından konu edilmesi tartışmaya yeni boyutlar eklemiş gibi görünüyor. Bu boyutlar iradenin varlığı-yokluğu, tükenmesi-artması, geliştirilmesi-bastırılması gibi konulardır. Özellikle iradenin varlığı-yokluğu konusu daha çok felsefi tartışmalar boyutunda ele alındığı için çalışmamızda bu tartışmalara girilmeyecektir.

İrade konusunda ülkemizde de araştırmalar sınırlıdır. İradenin geliştirilmesi konusunda çeşitli araştırmalarda veya çalışmalarda (tez, makale, kitap) bir isteklilik gözlense de iradeyle ilgili bilimsel çalışmaların sınırlılığı gözlenmiştir. İrade hukuk, ahlak, psikoloji başta olmak üzere sosyal bilimlerin hemen hepsi için ilgi çekici, önemli bir konudur. Bu ihtiyaçtan hareketle din psikolojisi perspektifinden irade konusu çeşitli psikolojik kuramlar, saha araştırmaları ve dinî kaynaklar çerçevesinde ele alınıp değerlendirilecektir

1. İradenin Tanımı

İrade Kubbealtı sözlüğünde "bir şeyi yapıp yapmama hususunda karar verebilme ve bunu uygulama gücü" olarak tanımlanır (Ayverdi, 2010, 569). Türk Dil Kurumunun online sözlüğünde ise "irade" Arapça kökenli bir sözlük olarak dört farklı anlamda verilmiştir. Temelde "Bir şeyi yapıp yapmamaya karar verme gücü, istenç" olarak anlamlandırılan irade ayrıca istenç, buyruk ve istek, dilek anlamlarıyla da verilmektedir. İslam Ansiklopedisinde irade "Bir davranışı tercih edip gerçekleştirme gücü" olarak tanımlanır. İslam Ansiklopedisinde ise "'istemek, dilemek" anlamına gelen irade terim olarak "nefsin yapılması gerektiğine hükmettiği bir işi, bir amacı gerçekleştirmeyi istemesi, ona yönelmesi" veya "canlıyı, kendisinden değişik mahiyetteki fiillerin doğmasını sağlayacak bir duruma getiren nitelik" yahut "bir fayda elde etme inancının ardından doğan eğilim" gibi değişik şekillerde tanımlanmıştır (Çağrıncı-Hökelekli, 2000, 380).

Cevizci (1999 akt. Kartal, 2019, 97) iradeyi daha geniş şekilde tanımlamaktadır. Cevizciye göre "irade, eylemlerimizi arzu, niyet ve amaçlarımıza göre, kontrol altında tutabilme ve belirleme gücü; kişinin belli eylem ya da eylemleri gerçekleştirmede sergilediği

kararlılık; belli bir durum karşısında, gerçekleştirilecek olan eylemi, herhangi bir dış zorlama, ya da zorunluluk olmaksızın, kararlaştırma ve uygulama gücü; eyleme neden olan, eylemi başlatabilen yeti" şeklindedir. Cevizci'nin tanımında irade, bireyin kendini kontrol etmesi, eylemlerinde kararlılık ve eylemi uygulama gücü, eyleme neden olan ve başlatabilen yeti olarak ifade edilmektedir. Onun tanımında iradenin karar verme ve harekete geçme yönlerinin ön plana çıktığını söyleyebilir. Topçu (1998, 17, 23) iradeyi, bireyin doğadan ve toplumdan aldığı tesirleri kendisinde kuvvet yaparak dış dünyaya karşı koymak şeklinde tanımlamaktadır. Topçu'ya göre irade benliğin dış etkileri karşılama yetisi ve karşılığ halidir. İnsanın iradesiyle değer kazandığını belirten Topçu, iradenin ayrıca insanın içinden dışa yönelen itici kuvvetlerle, frenleyici kuvvetleri bilinçli bir şekilde dengelemesi olduğunu belirtmektedir. İrade gücü zihinsel enerjinin bilinçli bir farkındalıkla belirli bir konu üzerine yoğunlaştırılmasıdır diyen Kardaş'a göre (2021, 147) insan beyninin planlama, dikkat, odaklanma, hatırlama gibi yürütücü işlevleri irade gücünün temel kaynaklarıdır. Alper (2019, 149) insanı konu edinmesi sebebiyle iradenin detaylı tahlili psikolojinin ilgi alanı içinde yer aldığı halde modern psikolojide bu kavram hakkında zengin açıklamaları bulmanın mümkün olmadığını belirtmektedir.

İradenin temel noktalarından biri de özgürlük hissidir. İnsanın özgürlüğü iradenin varlığı için temel unsur olarak görülmektedir (Alper, 2019, 152-156). Bu nedenle iradenin tanımında özgürlük kavramı olarak yer almalıdır. Buna göre irade, özgürlük hissiyle seçme, karar verme ve bu doğrultuda davranışta bulunma olarak tanımlanmaktadır. Özgür irade, eylemin farklı olası fraksiyonları arasından seçim yapabilme ve bunu sürdürebilme yeteneğidir. Başka bir tanıma göre ise dışarıdan herhangi bir sınırlandırma ve engellenme olmaksızın yapmayı tercih ettiğimiz eylemleri gerçekleştiriyor olmasıdır (Kankoç 2019, 154-155).

İradenin bu tanımlamalarından başka irade, özdenetim, özgürlük ve öz düzenleme gibi pek çok kavramla ilişkili ve zaman zaman bunlar irade kavramı yerine de kullanılmaktadır. Özgür irade, öz kontrol, otokontrol gibi kavramlar da zaman zaman irade anlamında kullanılmaktadır. İrade tanımlarından anlaşılacak şey irade konusunda uzmanların her birinin iradeyi bir ya da birkaç yönüyle değerlendirdiğidir. Yapılan araştırmalarla iradenin tanımlanan yönleri olarak şunlar belirlenmiştir;

- Seçim yapma, karar verme
- Reddetme
- Kabul etme, onaylama
- Harekete geçme
- Haz kontrolü, sabretme, erteleme
- İş, oluşu, hareketi sürdürme ve tamamlama

Temel olarak bu altı yönüyle kendini belli eden irade insanın hayatını yönetmesinde ve düzenlemesinde önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla irade insanın karar verme süreçlerini kullanarak seçimler yapması, çeşitli durumlara karşı olumlu ya da olumsuz ahlaki tutumlar ortaya koyması, amaçları, hedefleri ve sorumlulukları doğrultusunda harekete geçmesi, işi, oluşu, hareketi sürdürme ve tamamlamada kararlılık göstermesi veya ödünler verebilmesi, duygu ve düşünceleriyle işe, oluşa veya sorumluluklarına odaklanması ve kendini ve çevresini bu doğrultuda düzenlemesi şeklindeki yönleriyle nitelendirilmektedir. Pek çok çalışmada irade bir ya da birden fazla yönüyle ele alınmaktadır. Aşağıda bu yönler bir bütün olarak sunulmaya çalışılmıştır.

1.1. Seçim Yapma ve Karar Verme

Seçim yapma veya karar verme çeşitli durumlarda insanların sürekli olarak karşı karşıya kaldığı bir süreçtir. İnsanlar hayatlarını yaptıkları seçimlerle veya aldıkları kararlarla şekillendirir. Bu şekillendirme son derece basit süreçler şeklinde gerçekleştiği gibi aynı zamanda son derece karmaşık süreçlerle de olabilir. Kararlar alan, tercihte bulunan, seçme iradesini kullanan insandır. Onur (2012,14) insanların bu kararlar ve seçimlerle hayatlarının rotasını belirlediklerine dair güçlü hisleri olduğunu belirtir.

Maslow (2001, 60-61), hazların irade tarafından baskılandığını, düzenlendiğini, kontrol edildiğini ve denetlendiğini belirtmektedir. Bireyin kendine ait olanlar veya başkalarına ait olanlar arasında seçim yapmak durumunda kaldığında güvenli olanı tercih edeceğini söyleyen Maslow, bu seçimlerin her durumda bilgelik olacağını belirtmektedir. O, bilgelik olarak nitelediği seçimleri üçe ayırmaktadır. Bunlar;

- i. Savunma bilgeliği; kişinin acı veren, stres doğuran durum yerine güvenliği seçmesi, güvenliğe yönelmesi.
- ii. Gelişim bilgeliği; kişinin ilerlemeye ve gelişmeye yönelik seçimler yapması
- iii. Sağlıklı gerileme; kişinin hayatta kalma, barış, dinginlik, dengeyi kurma, gerçeklikten kurtulma, güvenlik, düş gücüne çekilme hatta ölümü isteme gibi seçimlere yönelmesi

Öner'e (1995 akt. Çuhadar, 2019, 188) göre insan seçmeden bir fiilde bulunursa, o, ya tayin edilmiştir veya bilinçsiz olarak onu yapmış demektir. Her iki halde de hürriyetten bahsedilmeyecektir. Çünkü hürriyet, irade ile ilgilidir. Asıl hürriyet mevcut seçenekler karşısındaki seçmedir. Öner'e göre seçme tamamen zihin içinde geçmekte ve zihnin seçme için yaptığı akıl yürütmeler zihnin tabii seyri içerisinde cereyan etmektedir. Zihin tabii seyrinde hiçbir engelle karşılaşmadığı zaman hür olmanın bilincinde olamamaktadır.

1.2. Reddetme ve Kabul Etme, Onaylama

Reddetmek, genellikle 'hayır' kelimesiyle özdeşleşen iradi bir tavır olarak anlaşılabilir. Hayır, Kişinin kendisine sunulan bir şeyi istemediğini, kabul etmediğini,

istenilen bir şeyi yapmayacağını, kendisine yapılan bir davranışı onaylamadığını ifade eder. İçerdiği ret anlamı ile bir tercih-seçim-tavır taşır. Kişinin kimliğini-sınırlarını yansıtır. 'Ben' duygusunu besler. Bireysel farklılıkları ortaya çıkardığı gibi bireyin kim olduğunu da vurgular (Çakar, 2018).

Reddediş doğrudan hayır demekle kendini gösterdiği gibi görünürde kabulleniş olan ancak içten içe isyan, karşıt tavır, onaylamama, küçümseme veya suskunluk şeklinde görülen tutumlarla da kendini gösterebilir. Frankl'ın Nazi esir kampında gösterdiği tavırla, pasif direnişin sembolü Mahatma Gandhi'nin tavrı aynıdır ve iradenin birer reddediş halidir.

Reddediş bazen kişinin kendi istek ve arzularına engel olma şeklinde de kendini gösterebilir. Bu durum toplumsal fayda ve ortak menfaat gereği davranmak veya kendi çıkarları ve istekleri doğrultusunda davranmak arasında kişi kaldığında ortaya çıkar. Böylelikle kişi kendi isteğine ve çıkarlarına hayır diyerek toplumsal faydayı seçer. Bu durum aynı zamanda erdemli bir davranış olarak nitelenir (Geyer - Baumeister, 2013, 246).

Hayır diyebilmek, başkalarının varlığında gruba uymayan tavır ve tutum belirlemek, uyumsuz görünmenin rahatsız edici durumuna katlanmak güçlü bir irade göstergesidir. Özellikle gelişim çağındaki ergenlerde ve gençlerde sonu bağımlılığa kadar giden gruba uyma davranışına direnme güçlü bir irade göstergesidir (Baumeister ve Tierney, 2011, 20).

İnsanın reddedişleri olduğu gibi kabulleri, onayları da vardır. Şüphesiz insan özgürlüğünün en belirgin göstergelerinden biri de hiçbir dış ve iç etkiye bağı olmaksızın veya bunlara rağmen verdiği onaylar ve kabullerdir. İnsanlara verilen olumlu yanıtlar, isteklerin doğru şekilde karşılanması, ihtiyaçların meşru yollardan giderilmesi sağlıklı bir insanın irade ortaya koymasıyla mümkündür.

İradenin reddetme boyutu kadar kabul etmek, onaylama boyutu da önemlidir. Çünkü insanlar öznel durumlarına ters veya sosyal çevre tarafından kabul edilmez seçenekleri kabul veya onaylama iradesini gösterebilmektedir. Tarhan (2020, 174) bunu aklın bir meseleyi analiz edip bütün yönleriyle ortaya koyması sonucunda iradenin kabul veya ret kararını vermesi şeklinde açıklamaktadır. Akli uygulamaya geçirenin irade olduğunu belirten Tarhan, olumlu veya olumsuz kararı veren melekenin irade olduğunu belirtmektedir.

Her reddediş bir irade olmadığı gibi her onay ve kabulleniş de bir irade olmayabilir. Kabul etmenin ve onaylamanın kişinin özgür bir seçimi olması, seçimin sonuçlarını ve getirdiklerini kabulleniş içermesiyle mümkündür. Kişi olumsuz sonuçları olan durumları da seçebilir. Zorluğu, çaba sarf etmeyi gerektiren durumları kabulleniş bir irade göstergesidir. İnsanlar başkalarının fikrini, görüşünü, düşüncesini, tekliflerini kabul edebilir, onaylayabilir. Bütün bunlar iradi seçimlerdir ve bu iradi seçimler her gün gerçekleşen sıradan olaylardır.

1.3. Harekete Geçme

Ivan Gançarov'un Oblomov romanında tasvir edilen kişi, iradesizliğin belirgin örneğliğini oluşturuyor. Şimdiye kadar karar vermek, seçmek olarak nitelendirilen iradenin, kişide harekete geçme davranışı görünmedikçe bir anlam taşıdığı söylenemez. İşte Oblomov karakteri buna en açık örnektir.

Kardaş'ın (2021, 38-44) özetlediği bu hacimli kitaptaki Oblomov karakteri bir mirasyedi olarak anlatılmaktadır. Oblomov, düşünce gayreti olmayan, yüzündeki kayıtsızlığı rahatça okunabilen, sürekli hayaller kuran, projeler üreten ama hiçbirini hayata geçirmeyen biridir. Okumak için açtığı kitap günlerce öyle bekler ve tozlanır ama hiç okumaya başlamaz, çiftliğin mali durumuyla ilgili kararlar almış ama hiçbirini uygulamamıştır. Hatta evlenme girişimi bile iradesizliği nedeniyle sonuçsuz kalmıştır.

Sürekli düşünen ancak bir türlü harekete/eyleme geçemeyen Hamlet gibidir Oblomov; her daim yeni projeler üretir ama gelin görün ki bunları bir türlü hayata geçiremez. İleri mi atılmalı yoksa olduğu yerde mi kalmalı; bu konuda kafası sürekli karışık ve kararsızdır. Sınırsız hayal gücü, kurulu bir saat gibi işler ama hayaller hiçbir zaman gerçeğe dönüşmez; bir hayal denizinde boğulur Oblomov. Sürekli bir düşünme ve plan yapma döngüsü içerisindedir (Çağlar, 2016).

Alper (2019, 151-152) Armand Ribot'un irade kavramı içinde uygulamanın şart olmadığını düşündüğünü, bunun yanında iradenin varlığı için onu uygulamaya yönelik bir çabanın olması gerektiğini savunduğunu aktarmaktadır. Ribot'a göre kişi, karar verme aşamasından sonra eyleme geçerken dış şartlardan dolayı kararını gerçekleştirmede başarısız olabilir. İnsanın kararı kesinleştirdiğinde uygulamada eksiklik olsa burada irade vardır demektedir.

İradi kararlar ve seçimler neticesinde harekete geçme ister. Sınavlara hazırlanan bir öğrencinin ders programı yapması, saatlerini ayarlaması, odasını düzenlemesi iyi bir karardır ancak ders çalışmaya başlama davranışı gerçekleşmezse burada iradenin varlığından söz etmek doğru olmayacaktır.

1.4. Haz Kontrolü, Haz Erteleme ve Sabretme

İrade konusunda yapılan deneylerin ve araştırmaların temel sonuçlarından biri iradenin haz kontrolü, sabretme ve erteleme ile ilişkisidir. Kaynaklarda özellikle haz kontrolü sıklıkla yer almaktadır. Walter Mischel'in marşmalov deneyi haz erteleme deneylerinin en meşhurdur.

Kardaş (2021, 49) iradenin ilk boyutu olarak doyumunu erteleyebilme becerisini göstermektedir. Ona göre doyumunu erteleme, kişinin daha gerçek, uzun vadeli ve sürdürülebilir sonuçlara gitmesine engel olan anlık, geçici, yanıltıcı hazları ertelemesidir.

Frankl (2009, 150-160) anlđk haz arayışının olduğu yerde neşenin ve anlamın olmayacağını belirtmektedir. İnsanın acıdan ve trajediden bile anlam çıkarabileceğini belirten Frankl bunun bir anlam arayışı çabasıyla gerçekleşebileceğini belirtmektedir. İnsanın acıdan kaçınması gerektiğini, aksi durumda bunun mazozist bir tutum olacağını belirten Frankl insanın başına gelen felaketlerden kaçamayabileceğini ancak felaket karşısında tutumunu kendisinin belirleyebileceğini belirtmektedir.

Haz erteleme ile erteleme davranışı karıştırılmamalıdır. Haz ertelemede, belirlenen bir davranışı belirli bir hedefe varana kadar sürdürme ve haz veren davranışı bu hedef sonrasında bırakma olarak tanımlanabilir. Ertelemede ise haz veren davranış yapılması gereken iş, görev ve sorumlulukların önüne alınmaktadır (Ekşi vd 2019, 719). Buradan da görüleceği gibi iradeli olan davranış hazzı erteleyebilmek ve işin, oluşun sonuna kadar sabredebilmektir. Marşmalov deneyinde ikinci şekerleme için beklemeyi seçen çocuklar bu duruma örnektir.

1.5. İş, Oluşu, Hareketi Sürdürme ve Tamamlama

İradenin seçme, karar verme ve harekete geçmeden daha çok işi, oluşu, hareketi sürdürme ve tamamlama noktasında bireylere avantaj sağladığı görülmektedir. Özellikle ileri yaşlarda iş, aile kurma ve sosyal ilişkilerinde irade veya özdenetim yönünde yüksek puanlı bireylerin çok başarılı oldukları, irade veya özdenetim eksikliği veya yetersizliği olanlarınsa başarısız oldukları Baumeister ve arkadaşlarının çalışmalarında görülmektedir (Bkz. Baumeister-Tierney, 2011, 18-33).

İnsanların genel irade sorununun, karar vermek, seçim yapmak veya başlamak olmadığının bir diğer göstergesi de APA'nın stres nedenleri araştırmasıdır. APA'nın üç yıl boyunca stres nedenlerini araştırdığı çalışmada stres kaynaklarının birinci sırasında irade eksikliği yer almaktadır. Kilo ile mücadeleden, düzenli egzersizlere; zamanında uyanabilmekten, tasarruf yapabilmeye kadar birçok problemin temelinde irade sorunu yatmaktadır. Bu durum iradenin insanlar için ne denli önemli olduğunun göstergesidir (Okan, 2019, 1). Özellikle bireylerin hayatında stres kaynaklarıyla (kilo, bağımlılıklar vb) sürdürülebilir şekilde mücadele etmede gösterilen irade eksikliği yapılan araştırmaların ortak noktası olarak gözlenmektedir.

Motivasyon tükenmişlik durumlarında bile iradenin kullanımında devamlılık sağlamaktadır. Ancak bu durum bir yüzücünün veya koşucunun motivasyonla uzun süre koşmaya ve yüzmeye devam edebileceği anlamına gelmez. Aynı şekilde iradenin harcanması eninde sonunda aşılması güç durumlarla karşı karşıya gelmeye neden olacaktır. Geçmişte inanıldığı gibi sınırsız iradeye inanmanın, sınırsız iradenin oluşmasına neden olması şüphelidir (Baumeister vd. 2012, 946).

Baumeister ve Tierney (2012, 57, 88-89) insanların sınırlı iradeye sahip olduğunu ve her iş için aynı irade kaynağının kullanıldığını belirtmektedirler. Bu nedenle iradenin

kullanımında insanın kontrollü olması, iradeyi fizyolojik ve psikolojik olarak desteklemesi gerekmektedir.

Genellikle iradeyi, maratonun sonunda sürati artırmak, doğum sancularına ve yara sızularına dayanmak, krizlerle başa çıkmak, dayanılmaz gibi görünen bir cazibe karşısında dirençli olmak, imkânsız gibi görünen bir sürede işleri yetiştirmek gibi sanki hayatın önemli bir safhasında tek hareketmiş gibi tanımlanır. Halbuki irade, işleri planlayarak, zamanından ve istenen şekilde, olması gereken şekilde yapmak, bir sonraki iş için de iradeyi saklayabilmektedir (Baumeister-Tierney, 2012, 218).

Bütün bunlar iradenin sürdürülebilir şekilde kullanılması için bir kontrol ve öz düzenleme sisteminin geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. İradenin azalan, tükenen ve tekrar dolan ve güçlenen bir yapıda olması onun kullanımında sözü edilen kontrol mekanizmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. İşlerin planlanması, sıraya konması bu tür bir kontrol mekanizması olarak düşünülebilir.

2. İrade Kullanım Kategorileri

İnsanların iradelerini kullanmaları birden fazla kategoride gerçekleşmektedir. Baumeister (2012, 58) irade kullanımını dört kategoride ele almaktadır. Bu çalışmada iradenin kullanım kategorileri Baumeister'in tasnifi doğrultusunda incelenmektedir. Bunlar;

2.1. Düşünce Kontrolü

Özgür irade düşünsel ve davranışsal aktiviteleri içermektedir. Nöro-fiziksel olaylar davranışsal ve düşünsel aktivitelerin kaynağıdır. Fiziksel varlıklar fizik kurallarının dışında düşünülemezler. Diğer bir deyişle akıl ve beyin birbiriyle yakından ilişkilidir. Davranışsal ve zihinsel bir etkinlik olarak özgür irade hem zihinsel durumların nedenselliğinin hem de zihinsel durumların daha ileri nedenselliğinin etkisinin sonucudur. Metodolojik argümanın bir sonucu olarak, özgür irade ve belirli durumlarda karar verme yeteneği zihinsel bir güç olarak düşünülmektedir (Zambak, 2018, 173).

İnsanlar bazen de kendileri ve çevreleri üzerinde durup düşünürler ve doğru hareket tarzını seçmek için düşüncelerini dikkatlice tartarlar. Rodin'in ünlü 'Düşünen Adam' heykeli insanların oturup bir konu üzerinde ağır ağır ve dikkatlice düşündükleri kontrollü düşünmeyi sergiler. Bununla birlikte, insan farkında olmasa da bilinçdışı, kasıtsız, istemsiz ve eforsuz otomatik düşünmeyi kullanır (Aranson vd., 2020, 123).

İnsanlar iradelerini eksiksiz veya en doğru cevabı aramak yerine daha ziyade önceden belirlenmiş bir sonuca ulaşmak için muhafaza etmeyi tercih ederler. Buna örnek dindarların inancın tartışılmaz prensipleriyle tutarlı kalmak uğruna kendilerini dünya nimetlerinden soyutlamalarıdır (Baumeister-Tierney, 2011,58).

2.2. Duygu Kontrolü

Payot (2020, 60), iradenin güçlü ve sürdürülebilir olması için güçlü duygular tarafından desteklenmesi gerektiğini belirtmektedir. Ona göre duygular düşünceden daha fazla insanı harekete geçirir. Söz gelimi bir işin yapılması gerekliliği düşüncesi insana yataktan kaldırmaya yeterli gelmeyebilirken, işin yapılmadığında duyulacak utanç veya başarısızlık duygusu insanı yataktan fırlatabilir. Çünkü özgürlük insanın benliğinden uzaklaşmasıdır ve önemli olan insanın kendi içindeki korkuları ve kaygıları değildir, bunlara karşı alınan tavidir. (Frankl, 1994, 41). İyimserlik insanın acı, suçluluk ve yetersizlik duyguları karşısından göstereceği bir tavidir. Bu tavır bireyi girişimde bulunmaya iter (Frankl, 2009, 150)

Duygu kontrolü psikologlar tarafından duygulanım yönetimi olarak da adlandırılır. Duygu kontrolü aslında zordur ve birey düşüncelerini ve davranışlarını kontrol edebiliyorken, değiştirebilirken duygularını değiştiremez. Bu durum, acı duyan bir kişinin kendini mutlu hissetmeye zorlaması gibidir. İnsanlar sevmedikleri birilerine kibar ve misafirperver davranabilir ama onlar geldiler diye mutlu olmaları sağlanamaz (Baumeister - Tierney, 2012, 59).

Her duygunun kendine özgü bir değeri ve önemi vardır. Olumlu duygular gibi olumsuz duyguların da insana katkısı vardır; acının yaratıcılığı artırdığı ve ruhu olgunlaştırdığı ileri sürülür. İnsanın tamamen duygusuz olması ne kadar kötüyse, duygularının esiri olması da o kadar kötüdür. Duyguları fazlasıyla bastırmak kişiyi donuk ve insanlardan uzak kılarken, duygular kontrolden çıktığında patolojik bir hale gelir. Aslolan dengedir. Kişinin kendisine sıkıntı veren duyguları kontrol edebilmesi duygusal sağlığın anahtarıdır, aşırı, yoğun ve uzun süreli duygular dengeyi bozar (Goleman, 2011, 77-78)

Duygular, dinamik olarak insanın en derin ihtiyaçları ile ilişkilidirler ve kaçınılmaz bir şekilde belirli duyuların seçimini etkilerler. Bu anlamda görmek istediğini görür, duymak istediğini duyar; bu seçme işi hem duygusal hem de zihinsel olarak sürekli olarak gerçekleşmektedir (Goldman, 2001, 441). Duygular kişilerin nasıl kararlar vereceğine etki edebileceği gibi, duygu kontrolü, irade doğrultusunda davranışları yönetmede etkin olduğu gibi duyularını da yönetmeye dönüştürülebilir.

2.3. Dürtü Kontrolü

İnsanın hayatını sürdürmek için yiyecek, içecek, uyku, cinsel bazı temel gereksinimleri vardır. Bu gereksinimler doyurulmazsa kendini gergin hisseder. Gereksinimleri doymak için insanı harekete geçiren dürtülerdir. Eğer karnı acıktıysa, buzdolabını açıp yemek arama davranışına iten şey dürtüdür (Güçlücan, 2011).

Dürtü kontrolü yiyecek, cinsellik ya da yüksek derecede arzulanana diğer kazançlar için içsel veya dışsal olarak harekete geçirilen güçlü bir isteği aktif bir baskılama mekanizması şeklinde tarif edilir. Bu baskılama mekanizması sayesinde hızlı koşullanmış

yanıtlar ve refleksler geçici olarak baskılanır ve böylelikle daha yavaş mekanizmalar davranışı yönlendirebilir (Burhanoğlu, 2019). Kişi dürtülerin kontrolü altına girmeye başladığında rasyonelliğini yitirir, uzun vadede yaşayacağı zararları düşünmekten uzaklaşır ve anlık bir haz için aklına gelebilecek bütün olumsuz sonuçlara razı olur (Kardaş, 2021, 91).

Buameister ve Tierney (2012, 59) dürtülerin gerçekte kontrol edilemeyeceğini belirtmektedirler. Alkol, sigara, tarçınlı atıştırma ve baştan çıkarıcı bir bayana karşı direnç gösterme yeteneği olarak açıkladığı dürtü kontrolünün, dürtüleri yok etmede başarısız olacağını açıklamaktadır.

Dürtüler, temel gereksinimler olarak doyurulmak ister. Dürtüleri erteleyebilmek, dürtüleri yönetebilmek bazı kişiler için mümkündür ve bu durum sağlıklı olarak nitelenmektedir. Dolayısıyla dürtüler Baumeister'in dediği gibi yok edilemez belki ama Burhanoğlu'nun belirttiği gibi kontrol edilebilir, ertelenebilir veya uygun şekilde doyum sağlanabilir.

2.4. Performans Kontrolü

Performans kontrolü enerjinin belirli bir işe yönlendirilmesi, süratin ve doğruluğun uygun şekilde ayarlanması, zamanın ve işe yönelik duyguların yönetilmesidir. Performans kontrolü odaklanma ve yoğunlaşma ile doğrudan ilişkilidir. Çünkü insanların aynı anda birden fazla durumla ilgili irade göstermeleri iradenin tükenmesine neden olabilir. Söz gelimi aynı anda kişinin hem sigarayı bırakmaya çalışması hem diyet yapması hem de alkolden kurtulmaya çalışması başarısızlığa meyilli bir çabadan başka bir şey değildir (Baumeister-Tierney, 2011, 60).

İnsan beyninin planlama, dikkat, odaklanma, hatırlama gibi yürütücü işlevleri irade gücünün temel kaynaklarını oluşturur. İrade gücü hayatın her anına teması olan bir konudur. Yeme-içme, uyku, cinsellik, çalışma, kişilerarası ilişkiler, evlilik, okul hayatı, iş hayatı, kariyer gelişimi irade gücünün eğitim alanları gibidir. Bu gücün dengeli kullanılması, bir tarafa yoğunlaşırken başka ihtiyaçların ihmal edilmemesi önemlidir. Bir öğrencinin yoğun ders çalışma temposuna girip uykusunu ihmal etmesi, aşırı spor yapıp kaslara birden yüklenilmesi gibi örnekler iradenin yanlış kullanımını gösterir. İrade gücü planlı, dengeli ve sağlıklı kullanılmalıdır (Kardaş, 2021, 75).

3. İradeyle İlişkili Kuramsal Yaklaşımlar

3.1. Özdenetim

Özdenetim genellikle iradeyle ilişkilendirilir ve çoğu yerde irade yerine de kullanılır. Bunun yanında özdenetim iradenin alt boyutlarından biri olarak da görülmektedir. Özdenetim kaynaklarda irade yerine kullanıldığı gibi oto kontrol, öz düzenleme, benlik düzenlemesi olarak da isimlendirilmektedir.

Türk Dil Kurumu özdenetimi “Daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması, otokontrol” olarak tanımlamaktadır.

Özdenetim, diğer insanlar ile uyumlu ilişkiler sağlamak için, kendisine ait duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi olarak tanımlanmıştır (Yetkin, 2020, 1258).

Rosenbaum (1980 akt. Yetkin, 2020, 1259) Özdenetimi kişinin kendisini kontrol edebilmesi, yönetebilmesi, duygu, düşünce davranışları ile diğer insanlarla uyumlu ilişkiler sağlayabilmesi, negatif duyguları kontrol edebilmesi ve bu türden davranışları engelleyebilmesi olarak açıklamıştır.

Özdenetim kişinin içsel tepkilerini değiştirebilme ve bastırma yeteneği, aynı zamanda istenmeyen davranışsal eğilimlerin önüne geçebilme ve istenmeyen davranışlardan kendini alıkoyma kapasitesidir (Tangney vd., 2004 akt. Kara, 2016, 4).

Özdenetim, kişinin kendisinde meydana gelen değişimlere yine kendisinin vermiş olduğu cevaplarla ilgili süreçtir. Bu süreçte kişi, başlangıç aşamasında olan tepkisinden vaz geçer ve onun yerine alternatif bir tepki ortaya koyar (Geyer-Baumeister, 2013, 243).

Baumeister ve Tierney (2011, 19) yapılan çalışmaların özdenetimin, açık bir şekilde avantaj olan zekadan daha önemli olduğunu gösterdiğini belirtmektedirler. Özdenetimi güçlü olan bireyler televizyon izleme gibi etkinliklere daha az, ders çalışmak gibi etkinliklere daha çok vakit harcadıkları belirtilmektedir. Bunun yanında yine onların aktardığı bilgilere göre özdenetimden yüksek puan alan yöneticilerin işyerlerinde hem astları hem de akranları tarafından daha olumlu değerlendirilmektedir.

Bu deneyi aktaran Baumeister ve Tierney’e (2011, 20) göre özdenetimi iyi olan insanlar, güveni kurmada ve sürdürmede, diğer insanlarla tatmin edici bağlantılarda sıra dışı şekilde yeterli görünüyordular. Başkalarıyla empati kurmada daha iyi oldukları, başkalarının perspektiflerini dikkate aldıkları görüldü. Duygusal olarak daha istikrarlı, anksiyete, depresyon, paranoya ve obsesif kompulsif davranışlar, yeme bozuklukları, içki ve diğer hastalıklara karşı daha az eğilimlidirler. Onlara göre özdenetimi yüksek kişiler daha az öfkelenmeye eğilimlidirler ve öfkelendiklerinde sözel ve fiziksel şiddete daha az başvurlar.

3.2. Benlik Düzenlemesi

Benlik düzenlemesi tanımı olarak; “değişen zamanın ve koşulların beraberinde bireye hedeflerine ulaşmakta yol gösterici olan; belirli mekanizmalar ve destekleyici becerilerin otomatik veya planlı kullanımı ile duygu, düşünce, davranış ve dikkatin düzenlenmesini gerektiren bir dizi işlemsel süreç” tanımı verilmektedir. (Karoly, 1993 akt. Göğer-Arslantürk, 2021, 376).

Göğer ve Arslantürk'e (2021, 377) göre benlik düzenlemesi ayrıca, bireyin karşılaştığı belirli durumların sosyal ya da bilişsel gereksinimlerine uyum sağlayabilmek ya da amaçlanan bir işi başarmak gibi hedefleri için duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturabilmesi, izleyebilmesi, değiştirebilmesini kapsayacak şekilde düzenlemesini, yani duygu ve davranışlarını planlı bir şekilde yönetebilmesini ifade etmektedir. Onlara göre alan yazında benlik düzenleme ve öz denetim kavramı bir arada kullanılmakla birlikte bazen birbirlerinin yerine de kullanılmaktadır. Bununla birlikte bazı araştırmacıların benlik düzenleme ve öz denetimin anlamlarının yakın olsa da aslında aralarında farklılıklar olduğu görüşünde olduğunu belirtmektedirler.

Benlik düzenlemesi anlamlı değişim diye tanımlanabilir. Benlik düzenlemesi, otoyoldaki araç için hız sınırı veya imara göre binanın kat sayısı gibi belirli bir hedefe veya standarda doğru bireyi yönlendirir. Hedefler ve diğer standartlar olmadan özdenetim, hangi yiyeceklerin şişmanlattığı hakkında hiçbir fikri olmayan kişinin diyet yapması gibi amaçsız değişim çabasından başka bir şey olmayacaktır (Baumeister-Tierney, 2011, 60).

Benlik düzenlemesi, diğer bir ifadeyle öz düzenleme pek çok kaynaktan çeşitli şekillerde ifade edilmektedir. Sosyal öğrenme kuramı öz düzenlemeyi; dış faktörleri gözlemleyerek amaçlı davranış için bir temel oluşturmalarını ve insanların kendi düşünceleri, duyguları, motivasyonları ve hareketleri üzerinde kontrol sahibi olabilmelerini sağlayan mekanizma olarak tanımlanmaktadır (Brown, 1999 akt. Bayrakçı, 2007, 206).

Bandura'ya göre insanlar yalnızca çevresel uyarıcılara basit biçimde tepki veren varlıklar değildir, kendi davranışlarını kontrol etme yetkisine sahip aktif faillerdir . Sosyal bilişsel kurama göre insanlar, davranışlarını kontrol etme özelliğine sahiptir. Sosyal bilişsel kurama göre insan yargıları öz-düzenleme mekanizmasıyla davranışa dönüşmektedir (Bandura 1990 akt. Gülmez, 2014, 94). Olaylara, durumlara, kişinin kendisine yönelik yargıları öz yeterlilik ile yakından ilişkilidir. Bandura'ya göre (1991, akt. Bayrakçı, 2007, 206) öz yeterlik; bireyin, yaşamını etkileyen olaylar ve kendi yaptığı işler üzerindeki kontrolüne ilişkin inanış düzeyidir; bireyin karşılaşmış olduğu güçlüklerde nasıl başarılı olabileceğine ilişkin kendisi hakkındaki inancıdır.

Davranışın etkili öz düzenlenmesi, öz düzenleme yeteneklerinin yanı sıra, kişisel kontrol sağlayabilmek için bireyin kendi kabiliyetlerine ilişkin öz yeterliliğe sahip olmasına bağlıdır. Öz-yeterlilik inancı bireyin nasıl hissedeceğini, düşüneceğini, kendini nasıl motive edeceğini ve nasıl davranacağını etkilemektedir (Bandura, 1994 akt. Gülmez, 2014, 94)

Buradan da görüleceği gibi öz düzenleme bireyin davranışları, duyguları ve hareketleri üzerindeki kontrolü ifade etmektedir. Öz yeterlilik de özetle bireyin kendine olan inancıdır denilebilir. Görüldüğü gibi Bandura'nın öz düzenleme tanımı irade kavramıyla örtüşmektedir.

4. İradenin Önemi

İnsandaki irade gücü önüne gelen seçeneklerden birini tercih etmede değil, aynı zamanda kendi kişiliğini şekillendirmede de etkili görülmektedir (Alper, 2019, 155). Çünkü özgürlük insanın benliğinden uzaklaşmasıdır ve önemli olan insanın kendi içindeki korkuları ve kaygıları değildir, bunlara karşı alınan tavidir. Bu tavır özgür olarak seçilir (Frankl, 1994, 41).

Frankl (1994, 9), kurucu olduğu logoterapiyi üç temel ilkeye dayandırır. Yunanca 'logos' kelimesinden gelen logo, 'anlam' demektir ve logoterapinin ilkelerine baktığımızda iradeyle ilişkisi görülmektedir. Logoterapinin ilkeleri; anlam istemi (iradesi), yaşamın anlamı ve irade özgürlüğüdür.

İnsanı anlam arayan bir varlık olarak niteleyen Frankl (1994, 14), insanın aradığı anlamı bulduğunda acı çekmeye, özveride bulunmaya hatta gerekirse bu anlam uğruna hayatından vaz geçmeye hazır varlık olduğunu belirtmektedir. Ona göre anlamın iyileştirici, huzur verici gücü vardır ve anlam arayışı diğer fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlardan farklıdır. Anlam istemi insanın insanlığının dışı vurumu ve ruh sağlığının da güvenilir bir ölçütüdür. Frank'a göre insanın anlam arayışı iradi bir davranıştır, kişi buna özgür olarak yönelmelidir ve insan anlamı bulduğunda yaşamdan zevk alır.

Özgür irade James'e (2003, 60-64) göre aranan, istenen, talep edilen bir şeydir. Özgür irade bugünün sorunlarına karşı ortaya konulan çözüme yönelim eylem biçimidir. Ona göre özgür irade insanın kendini güvende hissetmediği zaman peşinden koştuğu bir tür öğretilerdir. Özgür irade aynı zamanda akılcı ilkenin vurguladığı esaslardan biridir.

İnsanların kalıtsal olarak getirdikleri bazı özellikleri onların kişiliğine ve davranışlarına yön verebilir. Ancak bireyin meşru veya meşru olmayan şeylere yönelmesi bu genetik özelliklerle veya başka şeylerle açıklanamaz. Frankl (1994, 42) bunu şöyle örnekler. "Kalıtım bağlamında, tek yumurta ikizleriyle ilgili bir olayı rapor eden, ikizlerden birisi kurnaz bir suçlu olur. Diğeri ise kurnaz bir suç bilimci (kriminolog). Kurnaz olmak, bir kalıtım sorunu pekâlâ olabilir. Ama bir suçlu veya suçbilimci olmak, bir tutum sorunudur. Kalıtım, insanın kendini yarattığı malzemedan başka bir şey değildir. Kalıtım, duvarcı tarafından kullanılan veya atılan taşlardan öte bir şey değildir. Ama duvarcının kendisi taştan yapılmamıştır."

Bireyin seçimleri, onun özgür iradesiyle belirlediği yol, kalıtım veya çevre etkisinin ötesinde birey üzerinde etkili olmaktadır. Bu durum aynı zamanda ahlaki sorumluluk konusunda bireye yapılan yüklemenin temel dayanak noktası olarak görülmektedir.

Maslow'a (2001, 59) göre irade haz erteleme ve yönetme için kullanılan bir araçtır. İnsanın kendi isteklerini yapması durumunda başkalarını kaybetmeyle karşı karşıya kalması gibi seçenek oluşursa kendi isteklerinden vaz geçmeyi tercih edeceğini söyleyen Maslow bunun nedeninin güvenliğin bağımsızlık ve kendini gerçekleştirmeden önce

gelmesi olarak açıklamaktadır. Maslow, çocukluk döneminde güvenliği tercih eden bireyin yetişkinlikte değişebileceğini, bir yetişkinin başkalarının ne diyeceğini önemsemeyeceğini belirtmektedir. Dolayısıyla bireyin kendi iradesini yetişkinlikte daha bağımsız olarak kullanacağı söylenebilir.

5. İrade Konulu Önemli Araştırmalar ve Sonuçları

Mischel ve arkadaşları bir çocuğun anlık tatminlerine direnmeyi nasıl öğrendiğini inceleyecek bir deney tasarlayarak bir çığır açtılar. Mischel ve arkadaşları (2016, 12-13) çalışmasında dört yaşındaki çocukları gözlemlədiler. Çocukları tek tek bir odaya getirip önlerine bir marşmalov koydular ve bir teklifte bulundular. Odada belirli bir süre bekleyeceklerdi ve bu sürede isterlerse önlerine konan marşmalovu yiyebileceklerdi. Eğer süre sonuna kadar (bakıcının veya görevlinin geleceği ana kadar bu da yaklaşık 15 dk. ediyor) beklerlerse çocuklara fazladan bir marşmalov daha verilecekti. O zaman her iki marşmalovu da yiyebileceklerdi.

Bazı çocuklar deney sırasında hemen marşmalovu yuttu; bazıları bir süre direndi ama dayanamayıp marşmalovu yedi. Bazı çocuklar da 15 dakika boyunca bekleyerek ikinci marşmalovu kazandı. 1960'lı yıllarda yapılan deneyin esas sonuçları yıllar sonra ortaya çıktı. Mischel, ikinci marşmalovu beklemede başarısız olan çocukların hem okul içinde hem okul dışında diğerlerinden daha fazla başlarını belaya soktuğunu fark etti. Dört yaşındayken yüksek irade gösteren çocukların daha sonra da çok iyi okul derecesi ve test sonuçları elde ettikleri görüldü. Bütün 15 dakika boyunca beklemeyi başaran çocuklar ilk yarım dakikada pes eden çocuklara göre oldukça başarılı olmuşlar ve SAT sınavında daha yüksek puanlar almışlardı. Marşmalov deneyinde iradeli olan çocuklar büyürlerken akranları ve öğretmenlerinin gözünde daha popüler oldukları, daha yüksek maaşlı işlere girdikleri görüldü. Hatta öyle ki iradeli çocukların daha düşük vücut kitle indeksi olduğu görüldü. Bu da onların diğer çocuklardan daha az kilo alma eğilimde olduğunu gösterdi. Ayrıca iradeli çocukların uyuşturucu bağımlısı olduklarına dair raporlar oldukça azdı (Mischel,13).

Bir başka önemli araştırma da Yeni Zelanda'da yapıldı. Yeni Zelanda'da yapılan bir araştırmada doğumundan otuz iki yaşına kadar bin çocuk özenli ve uzun süreli bir çalışmayla takip edilerek daha önce yapılmış herhangi bir araştırmadan daha geniş ve daha doğrudan şekilde çocukların özdenetim becerileri incelenmiştir. Bu çalışmada her çocuğun özdenetim becerisi çeşitli şekilde derecelendirildi (araştırmacılar tarafından doğrudan gözlem kadar ebeveynlerden, öğretmenlerden ve çocukların kendilerinden alınan raporlarla). Böylece çocukların özdenetimleriyle ilgili özellikle güvenilir bir ölçek ürettiler ve araştırmacılar, olağanüstü geniş bir diziye karşı ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki sonuçları kontrol edebildiler. Bu çalışmada yer alan ve yüksek özdenetimli olarak belirlenen çocukların ergenlik dönemlerini daha sağlıklı, daha düşük obezite oranı, oldukça düşük cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve hatta daha sağlıklı dişlerle geçirdiler (Baumeister ve Tierney, 2011, 20).

Yeni Zelanda araştırmasına göre özdenetim, yetişkin depresyonuyla ilişkisiz ancak özdenetim azlığı alkol ve uyuşturucu sorunlarına yatkınlığı etkilemiştir. Özdenetim yoksunluğu olan çocuklar finansal olarak da fakirleşme eğilimindeydi. Bunlar nispeten düşük ücretli işlerde çalıştı, bankada çok az paraları vardı ve kendi evlerine veya emeklilik için birikime sahip olma olasılıkları düşüktü. Onlar ayrıca daha fazla çocuğun olduğu tek ebeveynli evlerde yetiştirildiler ve genellikle onlar uzun vadeli ilişkilerin gerektirdiği disipline uyum sağlamakta zorlanırlar (Baumeister ve Tierney, 2011, 20).

Yeni Zelanda araştırmasına katılan ve özdenetimi iyi olan çocukların çok daha istikrarlı evlilik kurmaları ve iki ebeveynli evde çocuk büyüttükleri tespit edildi. Son olarak düşük özdenetim sahibi çocuklar çok daha olası olarak hapse düşme eğilimindeydi. Özdenetimi düşük olanların arasında %40 oranından bir değerle otuz iki yaşına kadar cezai mahkûmiyet alırken, gençliklerinde özdenetimi yüksek olanlarda bu oran sadece %12' idi (Baumeister-Tierney, 2011, 20).

Yeni Zelanda araştırmasının bir diğer sonucu da aşırı harcamalar ve borçlanmalar, dürtüsel şiddet, okulda başarısızlık, iş erteleme, alkol ve uyuşturucuyu kötüye kullanma, sağlıksız beslenme, hareketsizlik, kronik anksiyete ve öfke patlamaları gibi kişisel ve toplumsal çoğu büyük problemin özdenetim başarısızlığı merkezli olduğunun fark edilmesidir. Ayrıca arkadaşlarını kaybetme, boşanma, işten atılma, hapishaneyi düşme gibi her bir bireysel travma düşük özdenetimle ilişkilidir (Baumeister-Tierney, 2011, 20).

Takip eden çalışmada aynı araştırmacılar çocukların benzer ailelerde büyüdükleri erkek ve kız kardeşleri de karşılaştırma yapabilmek için incelediler. Özdenetimi düşük çocukların kardeşlerinin de yetişkinlikte kötüye gittikleri tekrar tekrar, defalarca görüldü. Sonuçta daha fakirleştiler, daha çok hasta oldular ve hapiste daha fazla zaman geçirdiler. Araştırma sonuçları daha net olamazdı; özdenetim hayati bir güçtür ve hayatta başarının anahtarıdır (Baumeister ve Tierney, 2011, 21).

Marşmalov deneyi ve Yeni Zelanda araştırmasının sonuçları özdenetimin veya iradenin insan hayatındaki önemini ortaya koymaktadır. Özdenetimi yüksek bireylerin hayat başarıları yüksek, sosyal ilişkileri kuvvetli, aile ilişkileri sağlam, gelir düzeyleri ve sağlık durumları özdenetimi düşük kişilere göre oldukça iyi olduğu bu deneylerde görülmüştür. Dolayısıyla özdenetim veya irade Baumeister ve Tierney'in yazdığı gibi gerçek bir güç ve başarının anahtarıdır denilebilir.

6. İrade Tükenmesi

İnsan doğasının özelliği hazza ve keyif veren uyarılara yönelmeye meyilli olmasıdır. Özellikle gün içinde çeşitli zor kararlar vermek, beyni karar verme noktasında meşgul tutmak, içten gelen dürtülerle mantığın çatışmasına neden olur. Bu mücadelenin sonunda mantık (düşünen beyin) zayıf düşer ve dürtülere (hisseden beyine) boyun eğer (Baltaş, 2013).

Baumeister ve Tierney (2011, 27-29) kurabiye-turp deneyi sonunda iradenin kaslar gibi kullandıkça yorulabileceğini belirtmektedir. Bu deneyde bir grup öğrenci öğün atlayarak laboratuvara çağrılıyor, burada üç gruba ayrılıyorlar. İki gruba hem kurabiye hem de turp veriliyor. Bir gruba kurabiyelerin tadına bakmaları söyleniyor, diğerine kurabiyelerden kesinlikle yememeleri ama turp yiyebilecekleri söyleniyor. Kontrol gruba ise hiçbir şey verilmiyor. Deneyin sonunda tüm gruplara çözülmesi imkânsız bulmaca veriliyor. Bu deneyde kontrol grubu 20 dk, kurabiye yiyen grup 19 dk ve turp yiyen grup ise 8 dakika bulmacaya yoğunlaşıyor. Deneyin sonunda ise Baumeister “ego tükenmesi” kavramını psikolojiye kazandırıyor.

İnsanlar bazen zihinsel olarak tükenmişlik yaşayabilirler fakat Baumeister (2011, 29) efor sarf ederek irade enerjisini kullananların (ya da bir karar alanların) eninde sonunda tükeneceğini belirtmektedir. Bireylerin irade güçlerini fazlasıyla kullanarak duygularını bastırdıkları durumlarda, kısıtlı bir kaynak olan iradeleri zayıflamakta ve kendilerini başka zamanlarda olduğu gibi kontrol edememektedirler. Örneğin sürekli diyet yapan insanlar, içlerinden gelen ve idden kaynaklı yeme isteklerini irade güçlerini kullanarak sürekli baskı altında tutmaya çalıştıkları için bir süre sonra irade güçleri zayıflayacak ve ego tükenmesi yaşayacaklardır (Gökten, 2017, 903).

Ego tükenmesi, irade gücünün yoğun olarak kullanıldığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Ego tükenmesi çalışanların davranışlarını etkilediği gibi verdikleri kararları ve yargılarını de etkileyebilmektedir. Tükenmişlik sonucunda bireyler hatalı kararlar alabilir ve hatalı yargılarda bulunabilirler. İsraili hakimlerin gün sonunda yaşamış oldukları tükenmişlik neticesinde sanıklara şartlı tahliye vermek yerine, onları tutuklu yargılamayı tercih ettikleri sonucunu ortaya çıkmıştır. Anlaşılabileceği gibi, tükenmişlik kişiye özgü olan ve şartlara göre değişiklik gösterebilen bir unsurdur ve tüm meslek mensuplarını etkileyebilir (Gökten, 2017, 904-905).

Muhasebe denetçileri üzerinde ego tükenmesini inceleyen Gökten (2017, 910) ego tükenmesinin, yoğun irade gücü kullanımı nedeniyle mevcut durumu geçici olarak değiştiren ve bu nedenle denetçi yargısını etkileyerek denetim kalitesi üzerinde negatif etki doğuran bir husus olduğunu belirtmektedir.

İnsanın vermek zorunda olduğu kararlar için epey enerji harcadığı bir gerçektir. Bir kurabiyeyi reddederken ya da elindeki işi bitirmeye çalışırken kullanılan içsel gücün zayıflayan, azalan ve tükenen bir güç olduğunu herkes hissetmiştir. Uzun ve yorucu bir iş gününün sonunda alınan kararlar sağlıklı olmaz ve sonuçta birey kendi fazla yemek yerken veya yapacak işi varken televizyon izlerken bulabilir. Sonuç olarak irade sadece kullanılan bir güç değildir, irade hem kullanılan hem de tüketilen bir güçtür (Eagleman, 2015, 149).

Ego tükenmesiyle ilgili yapılan beyin incelemelerinde, beynin özdenetim için gerekli olan ön singulat korteksinde ego tükenmesinin yavaşlamaya neden olduğu belirtilmektedir. Beyin ego tükenmesiyle yavaşladığı ve hata tespit yeteneği köreldiği için insanların

tepkilerini kontrol etmekte zorlanmaktadır. Normalde çok rahat yapılacak görevler ego tükennesi durumunda zorluklara neden olmaktadır (Baumeister ve Tierney, 2011, 33).

Baumeister (2012, 52) ego tükennesinin iki soruna neden olduğunu belirtmektedir, bunlardan birincisi iradenin kaybolması, ikincisi arzuların güçlü hale gelmesidir. Ona göre insanların hayatlarında yapacakları büyük değişiklikler odaklanmayla alakalı olarak başarı veya başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Bu değişikliklerin sayısıyla ilişkili bir durumdur. Çünkü insanın kendini geliştirmek için birden fazla hedef belirlemesi bir derece başarı getirirse de sonuçta iradenin tükennesine neden olacak ve kişinin daha fazla hata yapmasını doğuracaktır. Örnek olarak tek başına sigaraya karşı verilen bir mücadele başarılıyken, aynı anda hem diyet, hem alkol hem de sigara için mücadele verme iradeye aşırı yüklenmeye neden olur. Bu durumda sonuç kaçınılmaz olarak başarısızlıktır.

İrade üzerine yapılan araştırmalarda araştırmacıların glikoz tüketimi ile irade kullanımı arasında bir ilişki olduğu sonucuna vardığı belirtilmektedir. Örneğin Finlandiya'da salıverilmek üzere olan mahkumların glikoz toleransı ile tekrar suç işleme ihtimalleri üzerine yapılan çalışmada, glikozu beynin kullanacağı enerjiye çevirmede problemi olan mahkumların %80 oranında yeniden suçlar işlediği ortaya çıkmış. Baumeister (2012, 71) bu durumu glikoz toleransı (gıdayı enerjiye çevirme) bozukluğunun otokontrol sorunlarına neden olduğu şeklinde açıklamaktadır. Vücuda alınan gıda glikoza dönüşmekte ancak dolaşım sistemi tarafında hiç emilmeden dolaşım olup durmaktadır. Glikoz beynin ve kasların kullanacağı enerjiye dönüşmediği için kullanılamamaktadır. Bu glikozun belirli bir seviyenin üzerine çıkması durumunda diyabet hastalığı ortaya çıkmaktadır (Baumeister-Tierney, 2012, 71).

Diyabet ve öfke kontrolü ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda diyabetlilerin kendilerine dikkat etmediklerinde normalin üzerinde kontrol zorlukları yaşadıkları belirlenmiştir. Kişilik testleri yapan araştırmacılar diyabet hastalarının daha fevri olduklarını ve yaşıtı olan diğer insanlardan daha sık öfke nöbetleri geçirdiklerini tespit etmişlerdir. Bu durum stresle başa çıkmada önemli olan oto kontrol için beynin ihtiyacı olan yakıtı yeterli miktarda alması gerektiği sonucunu doğurmaktadır (Baumeister-Tierney, 2012, 72).

Bu ve benzeri çalışmalar iradenin ya da oto kontrolün sağlanması için beynin enerjiye ihtiyacı olduğunu gösteriyor. Bu enerji glikozdan sağlanmaktadır. Tatlandırıcı ve şeker kullanılan limonata deneyinde, şekerli limonata içen deneklerde oto kontrol devam ederken, tatlandırıcı kullanılan limonatayı içen deneklerde oto kontrol kaybı gözlenmiştir. Sonuçta glikozun yokluğu iradenin yokluğu anlamına gelmektedir (Baumeister-Tierney 2012, 74-75).

Beynin glikoz ihtiyacı sadece iradenin çalışması açısından önemli değildir. Beynin glikoz ihtiyacı aynı zamanda ego tükennesi karşısından da etkindir. Beyin glikozdan elde edilen enerjinin az olduğu durumlarda bile çalışmaya devam eder. Ego tükennesi

durumunda da çalışmaya devam eden beyin bu durumda sadece işleri sıraya koyarak çalışır. Beynin belirli aktivitelerde ivmesi artarken diğerlerinde giderek yavaşlar. Bu durum ego tükenmesi yaşayan kişilerin neden diğerlerinden yoğun duygular yaşadığının da açıklamasıdır (Baumeister-Tierney 2012, 77-78).

Özet olarak araştırmacılar iradenin sınırlı olduğunu ve kullandıkça azaldığını, bunun yanında kapsamı ne olursa olsun her görevde aynı irade kaynağının kullanıldığını bulmuşlardır (Baumeister-Tierney 2012, 78).

Kardaş (2021, 75) psikolojik ihtiyaçların doğru şekilde karşılanmamasının iradeyi zayıflatacağını belirtmektedir. Ona göre iradenin bakıma, doyurulmaya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlardır. Psikolojik ihtiyaçlara William Glaser'in "hayatta kalma", "sevgi ve ait olma", "güç", "eğlence" ve "özgürlük" ihtiyaçlarını örnek göstermektedir. Fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların ihmal edilmesi iradenin enerjisini azaltır, yakıtını tüketir ve kişiyi yarı yolda bırakır.

Kardaş (2021, 47) iradenin enerjisinin azalacağını, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasıyla birlikte insanı yarı yolda bırakacağını kabul etmekte ancak irade gücünün tükenen bir batarya gibi değil, değişken özelliklere sahip bir duygu gibi olduğunu belirtmektedir. Buna göre insan nasıl bazen mutlu, bazen öfkeli oluyorsa irade gücü de bazen yüksek, bazen düşük olabilmektedir. Kardaş'a göre iradeyi etkileyen temel unsur motivasyondur. Buna kanıt olarak da kişinin en yorgun olduğu anlarında bile isterse ve ilgi duyarsa çalışmayı başarıyla sürdürebilmesini göstermektedir. Yine de Kardaş, iradenin ister tükenen bir batarya ister motivasyonla doğru orantılı bir güç olarak düşünölsün fark etmeyeceğini, her iki durumda da dikkatli ve bilinçli bir şekilde kullanılması gerektiğini belirtmektedir.

İradenin motivasyondan etkilendiğini belirtenlerden biri de Geyer ve Baumeister (2013, 263) ikilisidir. Onlar yüksek motivasyonun özdenetim performansını tükenmişlik durumlarında bile etkilemediğini aktarmaktadırlar. Tükenmişlik söz konusu olsa bile motivasyonu yüksek bireyler benliğin sahip olduğu kaynakları değerlendirmede daha isteklidirler. Güncel bulgular, motivasyonun ve hatta sınırsız iradeye olan inancın, insanları ego tükenmesine karşı bağışık kılmaktadır (Baumesiter vd, 2012, 943).

Öte yandan Baumeister ve arkadaşları (2012, 946) motivasyonun, tükenmişlik durumlarında bile iradenin kullanımında devamlılık sağladığını ifade etmekte ancak bu durumun bir yüzücünün ve koşucunun motivasyonla koşmaya ve yüzmeye devam edebileceği anlamına gelmediğini belirtmekte. Onlara göre iradenin harcanması eninde sonunda aşılması güç durumlarla karşı karşıya gelmeye neden olacaktır. Geçmişte inanıldığı gibi sınırsız iradeye inanmak sınırsız iradenin oluşmasına neden olması şüphelidir diyen Baumeister ve arkadaşları, nihayetinde eğer bu tür inançlar bu etkiyi üretebilir olsaydı neredeyse tüm dünya kültürleri, irade gücünün sınırsız olduğu doktrinini şimdiye kadar benimsemiş olurdu, çünkü bu tür inançlar üyelerinin performansını artırır demektelerdir.

Onlar devamında bu nedenle sınırsız iradeye olan inanç dünya çapında normatif olurdu ve ego tükenmesinin etkileri çok az olurdu veya hiç olmazdı diyerek motivasyonun veya iradeye olan inancın iradenin tükenmesini engellemeyeceğini belirtmektedir.

Araştırmalardan elde edilen tüm bulgular ve yukarıda yazılanlar göz önüne alındığında çıkan sonuç; bilinçli bir seçim, öz düzenleme ve derin muhakeme gibi irade veya arzu gerektiren tüm eylemler, insan bünyesinde belirli kapasitede yer alan tek bir kaynaktan güç alır. Dolayısıyla özdenetim çabası, kişinin sahip olduğu bu kaynağın zayıflamasına ve benliğin tükenmesine neden olur. Tükenmiş bir benlik aynı zamanda özdenetim becerisini de zayıflatır (Geyer-Baumeister 2013, 252)

7. İradeyi Güçlendirmek

Baumeister ve arkadaşları (2011, 28) iradenin tıpkı kaslar gibi yorgun düşebileceğini buldukları gibi ayrıca uzun süreli ve doğru egzersizlerle iradenin güçlendirilebileceğini bulmuşlardır. O ve dünyanın pek çok yerindeki arkadaşları daha iyi bir hayat için iradeyi geliştirmenin en güvenilir yol olduğunu buldular.

Baumeister ve Tierney (2012, 88-89) iradeyi güçlendirmek ve diri tutmak için birtakım önerilerde bulunmaktadır. Bu önerilerin merkezinde beynin glikoz ihtiyacının şekerli gıdalarla karşılanmak yerine daha sağlıklı gıdalar tüketerek karşılamak bulunmaktadır. Onlara göre özdenetim sahibi olmak için düşük glisemik endeksli gıdaları yani sebze, meyve, tahıllar, baklagiller, et ve süt ürünleri, kuruyemişler, doğal doymamış yağlar ve zeytinyağı gibi besinleri doğru ve dengeli tüketmek yeterlidir. Hatta bu konuda ıslahevlerinde kalan binlerce gence şekerli gıdaları ve rafine karbonhidratları meyveler, sebzeler ve tam tahıllı gıdalarla değiştirdikten sonrasında kaçma, şiddet gösterme girişimlerinde ve diğer sorunlarda hızlı düşüş yaşandığı örnek olarak anlatılmaktadır.

İnsanların hasta olduğu zaman kararları ve dikkatleri sarhoşlukla aynı düzeyde olduğunu belirten Baumeister ve Tierney (2012, 88), bunun nedeninin bağışıklık sisteminin hastalıkla mücadele etmek için çok miktarda glikoz kullanıp beynin için glikoz bırakmamasıdır demektedir.

Ayrıca sadece yetersiz ve dengesiz beslenme ve hastalık değil, uykusuzluk ve yorgunluk da insan iradesini, özdenetimini olumsuz etkilemektedir. Bunun nedeni olarak uykusuzluk ve yorgunluk glikozun işlenmesine engel olduğu ve sadece özdenetimin zayıflamasına neden olmadığı bunun yanında uzun vadede diyabet riski taşıdığı belirtilmektedir. Sonuç olarak iradeden mümkün olduğu kadar yararlanmak için dinlenmeye ve uykuya yeterli zaman ayırmak gerekir (Baumeister ve Tierney 2012, 89).

İradeyle ilgili daha çok yeni yayımlanan, yüzlerce gönüllüyü kapsayan bir çalışmada araştırmacıların iradeli birini izlemenin hatta onu düşünmenin bile diğerlerinin irade göstermesini daha olası kıldığını bulduğu bildirilmektedir. Aynı şey iradesiz davranışlar içinde geçerlidir. Özetle insanlar iradeli kişileri gördükçe, tanıdıkça, onları akıllarına

getirdikçe iradeli davranmaları artmakta, iradesiz kişileri gördükçe iradesizlikleri artmaktadır (Karlılar, 2010, 8).

Bu durumun beyindeki ayna nöronlarıyla ilişkili olabileceği ihtimalini akla getiriyor. Beyinde ayna nöronu adı verilen bir takım özel sinir hücreleri bulunmaktadır. Bu nöronlar yalnızca eylem anında değil aynı eylemde bulunan bir başkasını seyrederken de etkinleşirler. Ayna nöronları empati kurmada etkili olduğu gibi başkaları tarafından icra edilen davranışları öğrenmede de etkindir (Ramachandran, 2019, 51-52, 173-175).

İradenin güçlü kalması için bir diğer yolda iyi ve yararlı alışkanlıklar edinmektir. Kontrollü bir şekilde defalarca tekrarlanan hal ve hareketler, eninde sonunda otomatik hal alır. Kişi kendiliğinden hareket özelliği kazanmış alışkanlıklar sayesinde kontrollü hal ve hareketlerde olduğu kadar kişinin irade kaynaklarını azaltmaz (Bargh, 1982 akt., Geyer-Baumeister, 2013, 255).

Bu bilgilerden de anlaşılacağı gibi iradenin güçlendirilmesi veya bireylerin olumlu irade davranışları göstermesi için dengeli ve yeterli beslenme kadar, çevrelerinde bu konuda iyi örneklerin olması ve insanlara iyi örneklerin gösterilmesi gerekmektedir. Ayrıca iyi ve yararlı davranışları alışkanlık hali getirilmesi irade kullanımını kolaylaştırır.

8. İrade Tartışmaları

İrade konusunda hem felsefi hem de psikolojik tartışmalar vardır. Bu daha çok iradenin varlığı konusundadır. Onur (2020,14), özgür irade problemi insanın hayatının kontrolüne sahip olduğu hissine tekabül eden bir realitenin olup olmadığı problemidir demektedir. Bu bakımda bakıldığında insanın kendi bedeninin yöneticisi, eylemlerinin karar vericisi kendisi midir yoksa sadece bunun böyle olduğunu mu hissediyor; dolayısıyla özgür irade bir yanılsama mı sorusu akla geliyor.

Taslaman iradenin varlığı-yokluğu konusunda unutulmuş ve cevap verilemeyen en önemli sorunun “ahlaki sorumluluk” konusu olduğunu belirtmektedir. Ahlaki sorumluluk konusunun irade bağlamında ele alındığında iradenin yokluğu tartışmalarının sona ereceğini ifade etmektedir (Taslaman, 2017, 224-228).

İradenin bir illüzyon olduğunu söyleyenler özgür iradeyi bütün bir boyut olarak ele almamaktadırlar, sadece beyinsel bazı aktivitelerden yola çıkarak bunu iddia etmektedirler. İradenin illüzyon olduğunu söyleyenler niyeti göz ardı ederek yanlı davranmaktadırlar. Bir kazayı gördüğümüz anda yüzlerce seçenek ve ihtimal ortaya çıkmakta bu durumda iradenin sadece nöronlar, kaslar, kol hareketleri veya kavramalar için kullanılması doğru değildir. Bütün bunlar irade sürecinin birer parçacığı olabilir ve iradeyi bunlarla sınırlandırmak açıktır (Gallagher 2005 akt. Okan 2019, 2).

Özgür irade, insanların varlığından şüphe duymadığı bir konudur. Bunun yanında insanın iradesinin belirli koşullar altında yitirilebileceğine dair iddialar da bulunmaktadır.

Eagleman'ın kitabında yer verdiği deneyler irade üzerindeki kontrolün yanılısamadan ibaret olabileceğini iddia etmektedir. Bu deneylerden birinde bilgisayar ekranı üzerinde belirli koşullarda karar verip seçim yapmayı gerektiren durumdaki insanların tam bu seçim sırasında beyinlerine manyetik uyarımlar gönderilir. Deneyde deneklerin beyinlerine gönderilen manyetik uyarımla belirli bir tercihe yönlendirir. Denekler kendilerinden istenen davranışı gösterdikleri halde tercihlerinin kendi iradelerinin sonucu olduğunu belirtirler. Özetle beyinleri belirli bir tercihe yönlendirilen bireyler bu durum altında bile özgür seçim yaptıklarını düşünmektedir (Eagleman, 2015, 113). Eagleman'a göre bu durum özgür irade duygusunun bir yanılısama olup olmayacağını akla getirmektedir. İnsan kararları çeşitli etmenlerden etkilenmektedir ancak bunların iradi olup olmadığı konusu tartışmalıdır. Bu nedenle Eagleman (2015, 114) konunun oldukça karmaşık ve daha fazla araştırmaya konu edilmesini önermektedir.

İrade kendini en çok karar vermede gösterir denilebilir. Karar verirken insanlar değişkenleri değerlendirir ve duruma göre en iyi seşeneği tercih eder. İnsan bazen hatalı kararlar alırken bazen kararları son derece isabetli olur. Karar alma süreçlerine dahil olan şeyler sadece konunun mantıksal yargıları, olumlu-olumsuz yönleri değildir. Karar alırken bireyin o an içinde bulunduğu psiko-sosyal durumdan, biyo-fiziksel ihtiyaçlara kadar pek çok etken de devreye girmektedir. Eagleman (2015, 147) buna cezaevinden şartlı tahliyelere bakanların kararlarını örnek vermektedir. Aynı ya da benzer suçlardan ceza almış, birbirine benzer ya da yakın cezaları olan kişilerle ilgili alınan kararlar, karar alıcıların eşref saatiyle doğrudan ilişkili bulunmuş. Öğle yemeğinden hemen önce gelen mahkûma olumsuz cevap veren kurul, öğle yemeğinden sonra gelen benzer durumdaki mahkûma olumlu cevap verdiği tespit edilmiş. Eagleman'a göre (2015, 147) farklı ihtiyaçlar, farklı durumlarda olsun veya aynı durumda olsun fark etmez önem kazanan ihtiyacın önceliğine göre kararları etkilemektedir. Öncelik değişince koşullar değişir, bunun sonucunda da karar alma için yapılan değerlendirmeler de değişir. Dolayısıyla bir hükümlünün kaderi nöral ağları biyolojik gereksinimine göre şekillenen yargıcın elindedir.

Buradan çıkacak sonuç, iradenin insanın fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarından etkilenebileceğini göstermektedir. İrade bireyin düşünce, duygu ve dürtülerinden etkilendiği gibi başkalarının varlığı, gruba üye olmak, otoritenin ağırlığı gibi psiko-sosyal unsurların da etkilenmektedir. Tüm bunlar iradenin bireysel ve çevresel durumlardan etkilendiğini gösterdiği gibi iradenin yokluğu sonucuna da yorumlanmaktadır. Öte yandan insanların iradeleri kişisel ve çevresel durumlardan etkilense de bireylerin aynı durumlarda birbirlerinden farklı davranışlar, kararlar ve tavırlar ortaya koyduğu söylenebilir.

9. İrade, Din ve İnanç

9.1. Din, Dindarlık ve İrade

Din tarihsel, sosyolojik ve kültürel bir gerçeklik olarak insanlık tarihi kadar eski ve her zaman ve zeminde gündem olması, insanların hayatlarında öyle ya da böyle var olması

açısından güncel bir olgudur. Dinin bireysel ve toplumsal açıdan insan hayatına etki eder, genellikle kuşatıcıdır. Din insan toplumlarının kültürleriyle binlerce yıl (din ortadan kalksa bile) yaşayabilir. Şamanizm döneminden kalma bazı geleneksel özellikleri (ağaçlara çaput bağlamak, al karısı veya albastı hurafesi) toplumumuz hala yaşatmaktadır (İnan, 1952, 19-30).

Din bireylerin hayatına kültür yoluyla nüfuz eder. Kimi insanlar vardır ki bilinç ve irade düzeyinde dinî bir yöneliş ve bağlanışları yoktur, hatta kendilerini “dinsiz” (ateist) olarak tanımlarlar. Fakat sözlerinde, diğer insanlarla ilişkilerinde, toplumsal adet ve gelenekleri uygulamalarında çoğu zaman kendilerini dinî söylem ve uygulamaların içinde bulurlar. Böylece din, ister bilinçli bir kabul isterse dolaylı bir etkilenme yoluyla olsun bireylerin duygularında, düşünce ve tasavvurlarında, tutum ve davranışlarında, sözlerinde ve ilişkilerinde kendisini ortaya koyan önemli bir psikolojik faktördür (Hökelekli, 2010, 3)

Dinin hem birey hem toplum açısından insan hayatına etki edici, genellikle kuşatıcı bu özelliği din ve dindarlık üzerine bilimsel çalışmalar yapılması sonucunu doğurmuştur. İnsanın ruhi yaşayışları ve davranışları içerisinde dini nitelik taşıyan her belirtiyi inceleme konusu yapan din psikolojisi (Hökelekli, 1998, 7-8) alanı son dönemlerde gelişme göstermiştir. Bu anlamda irade konusunda da çalışmalar yeni olduğu gibi irade-din ilişkisi yönünden çalışmalar yeni olduğu kadar sınırlıdır.

Freud’a göre (2000, 23) dinsel düşünceler, uygarlığın diğer tüm ilerlemeleri gibi, bir tek gereksinimden, insanın kendisini doğanın ezici derecede üstün gücüne karşı savunma gereksiniminden doğmaktadır. Tanrı kavramı da ilk babadan çıkmış, sonraki kuşakların babadan yola çıkarak figürleştirdiği kavramdır. Freud’a göre İnsan iradesinin Tanrıya aktarılması şiddet yoluyla kaldırılan babaya karşı hissedilen pişmanlığın saygı olarak yansıtılmasıdır. Freud’a göre dindarlık insana küçüklüğünden itibaren zorla kabul ettirilmiş bir duygudur. İnsan samimi olarak inanmış bile olsa bu durum uyku hapına alıştırılmış insanın hap olmadan yaşayamamasına benzetilerek kötü bir alışkanlık olarak nitelenmiştir. Freud insanın kendi öz kaynaklarına dayanarak bakışlarını öte dünyadan bu dünyaya getireceğini ve herkes için baskıcı olmayan uygarlığın gerçekleştirilebileceğini iddia eder (Freud, 2000, 23-61). Freud’un id, ego, süperego bağlamında ele aldığı kişilik kuramı çerçevesinde bireyin davranışları şiddet ve cinsellik eğilimleri, bu eğilimlerin kontrol altına alınması vs ile gerçekleşmektedir. Tanrı inancını, küçüklükten babaya duyulan hayranlık ve nefret duygusuna dayandıran Freud’un inançla ilgili konuları takıntı veya yanılısama olarak gördüğünden eleştirilmektedir. Bu bağlamda kişiliğin de cinsellik ve şiddet bağlamında değerlendirilmesi, bilinçaltı unsurların insan davranışlarındaki etkisini abartması onun insan iradesini etkisizleştirdiği sonucu çıkarılmaktadır.

İnsan, özdenetimi kullanarak günaha sokucu ve cezbedici olumsuz durumlara karşı direnç gösterebilir, dikkatini kendi istediği şekilde yönlendirebilir, ruh halini ve duygusal durumunu istediği şekilde düzenleyebilir, yorgunluk ve bitkinlik gibi olumsuz durumların

üstesinden gelebilir, farklı şekillerde insanların hal ve hareketlerine etki edebilir ve onları değiştirebilir (Geyer-Baumeister, 2013, 244).

Gayer ve Baumeister'e (2013, 244) göre insan organizmasından gelen istek ve uyarıları düzenleyici bir sistem olarak özdenetim, insan davranışının çeşitlilik ve biçimlendirilebilirliğine oldukça önemli katkılar sağlar. Onlara göre eğer bir insan, davranışını değiştirebilme ve düzenleyebilme kapasitesine sahip değilse, ahlaki kural ve kaideler kullanışsız, faydasız hale gelir. Bunun sonucunda ahlaki kurallar, sadece kişinin yapmış olduğu yanlış davranışların farkına varmasını sağlar; fakat özdenetim yoksunluğundan dolayı bu kişiler, o yanlış davranışları değiştirici, düzenleyici bir gücü kendilerinde bulamazlar.

Gayer ve Baumeister tarafından ele alınan özdenetim, bir yanıyla iradeyi, diğer yanıyla öz düzenlemeyi kapsamaktadır. Onların özdenetim başlığı altında ele aldığı konu iradeyle ilişkilendirilebilir. Sonuçta özet olarak irade, insanın dini yaşayışını şekillendirdiği gibi onun ahlaki kurallara ve toplumsal normlara uyum sağlamasını da doğrudan etkilemektedir.

Dinin insan hayatına etkisi hem bireysel hem de toplumsal yönler içermektedir. Bireysel olarak din insana bir takım görüş, düşünüş ve davranış şekli kazandırırken, toplumsal olarak bireyi destekler ve aynı zamanda dinin daha kolay pratikler halinde yaşanmasına yardım eder. Baumeister ve arkadaşları (1994 akt. Geyer-Baumeister, 2013, 257) dini kuruluş ve topluluklar, bir dışsal disiplin kaynağı misali insanların kişisel özdenetim çabaları için oldukça yardımcı olabileceğini belirtmektedir.

Geyer ve Baumeister (2013, 258-286) dinin özdenetimin işleyişini kolaylaştırıcı olduğunu ifade ederken bunun birincil yolunun özdenetimle ilgili net ve belirgin ölçütlerin din tarafından ortaya koyması olarak açıklamaktadır. Onlara göre dinin doğruyu ve yanlış açık seçik şekilde ortaya koyması, dini metinlerin, geleneklerin ve göreneklerin hem insanlara ahlaki örneklikler sunarken hem de nasıl davranacağına dair yollar göstererek özdenetimin işleyişini kolaylaştırır. Onlara göre din ayrıca insanların motivasyonlarını artırarak, kendilerini değerlendirerek ve uygunsuz istek ve arzularını kontrol altına almasına yardım ederek özdenetimin işleyişini kolaylaştırır.

Rollo May dindarlığı sağlıklı ve sağlıksız olarak ikiye ayırmaktadır. Onun sağlıklı dindarlığın göstergesi olarak ortaya koyduğu en önemli özelliklerden biri de özgür iradedir. May'e göre sağlıklı dindar, dindarlığının özgür iradesini güçlendirdiğinin farkındadır. Özgürlüğün güçlenmesi sağlıklı dindarın hayattan zevk alma düzeyine olumlu yansımaktadır (Çetin, 2019,80, 98).

Rollo May'in sağlıksız dindarların dine ilgi duymalarına rağmen otoriteye boyun eğme, dini özgürce içselleştirememe, kendi bencilliği doğrultusunda araçsallaştırma, anlam arayışını gerçekleştirilememe, sorumluluk bilincinden ve yaratıcılıktan uzak kalma gibi

olumsuz örnekleri taşımaktadır. May'a göre sağlıklı dindarlar özgür karar alamadığı için sorumluluk bilinci yeterince gelişmemiştir. Onlar özgür iradesini kullanmadan içinde yetiştiği dini geleneği olduğu gibi kabullenip kendine özgülüğü kaybetmektedir. Bu nedenle sağlıklı dindarlık, kişilik ve benlik açısından zayıf kişilerde daha yaygın görünmektedir (Çetin, 2019, 80-81)

James'in (2017,47-48) ağırbaşlı, ciddi ve ölçülü olarak nitelediği dinsel tutum, dindarlık iradesi olarak adlandırılabilir. Çünkü James'e göre dinsel tutum sahibi kişi sevinçte ve üzüntüde aşırıya gitmemeli, sözlerine ve davranışlarına dikkat etmelidir. James böyle bir tutumun ayrıca tanrısal bir gerçeklik olduğunu ifade etmektedir.

Hayatı anlama ve bir anlam çerçevesi içerisinde yaşamı sürdürme modeli olarak din, ortaya koyduğu inanç ve değerlerle, bireye gerçek değerini verir. Bu şekilde bireyin hayatına anlam katarak ona umut, teselli ve güven aşılar, ruhsal yapısındaki aşırılıkları dengeler, iradesini güçlendirir, zorluklara karşı dayanma gücünü artırır, kendisi ve etrafındakilerle barış içerisinde, uyumlu bir şekilde yaşamasına yardımcı olur. Bu tür özellikleriyle dinler, insanın kendisini gerçekçi bir şekilde görüp değerlendirmesine ve kabul etmesine imkân hazırlayarak bireye sevgi, saygı ve güven duygusu kazandırmakta; onun bilincini, benlik bütünlüğünü, ruhsal ve fiziksel yapısını geliştirici ve koruyucu bir fonksiyon icra etmektedir (Tokur, 2011, 2).

"Ergenlerde Dindarlık, Öz Denetim ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi" başlıklı yüksek lisans tezinde Sağır (2019, 71), dindarlık ve öz denetim arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Dindar kişiliğin oluşmasında iradi davranışlar etkindir. Birer dindarlık göstergesi olan sabır, tevekkül, şükür, rıza gibi haller güçlü bir irade ortaya konularak gerçekleşir (Armaner, 1980 akt. Alper, 2019, 163). Bu durum irade kaynaklarının verimli kullanılması açısından dindar kişiliği oluşturmada gösterilen iradi davranışların sürekli tekrar edilerek birer meziyet haline gelmesi ve sonuçta irade kaynaklarının kullanımının kolaylaşması açısından da değerlendirilebilir. Özetle dindar kişiliği inşa ederken kazanılan alışkanlıklar aynı zamanda iradenin kullanımında kolaylıklar oluşturmasına da neden olur. Sonuçta din bir bütün olarak hem bireysel hem de toplumsal anlamda müntesiplerine sağladığı pek çok faydanın en önemlisi özdenetimdir. Zira din özdenetimi destekleyen bir çerçeve ortaya koyarak, toplumda ahlaki ve faydalı davranışların artmasını sağlar (Geyer-Baumeister, 2013, 286).

9.2. İman ve İrade

Marcel'in irade ve bağlanma kavramlarını ele alındığı bir çalışmada bağlanma, dinamik bir süreç olarak belirtilmekte ve bağlanmanın kendisinin iradi bir hareket olarak fanatik kişilerin adanmışlığından ve bağımlılığından farklı görülmektedir. Bu çalışma açısından ele alınan nokta, bağlanma ve irade arasındaki ilişkinin imana ve Tanrı'ya

vardırılan noktasıdır. Marcel'in bağlanması iradi olduğu gibi bağlanılan şeye karşı mesafeli, eleştirel yaklaşımlı, olumlu ve olumsuz yönleri birlikte değerlendiren bir şekilde gerçekleşmektedir. İşte imanda kişinin özgür bir iradeyle ve tüm samimiyetiyle kendisini Mutlak Varlığa adadığı son derece kişisel bir tecrübe olarak görülmektedir. İman, kişinin, koşulsuz bir varlığa, koşulsuz aşk ve sadakatle tüm benliğiyle bağlanmasıdır. Dolayısıyla mutlak bağlanma ancak Mutlak Varlığa yani Tanrı'yadır (Koç, 2010, 131).

Kartal'a (2019, 100) göre de irade, imanın oluşumunda önem arz eder. Ona göre irade, imanın bir unsuru olarak bireyin hiçbir baskı altında kalmadan gönüllü olarak bu yönetime girmesi anlamına gelir. Zira, insanın psikik yapısında irade gücünün bulunması imanın yapısında da iradenin olmasını gerektirir. Çünkü iman, insandaki zihni ve duygusal unsurların tümünü içerir.

İmanın iradi olduğu gerçeği, onun doğasının sonucudur. Çünkü inanç konusunda irade dışı gerçekleşen bağlanmalar ve inanmalar gerçek anlamda bir inanç olarak nitelenemeyeceği bizzat Kur'an tarafından (Dinde zorlama yoktur ayetiyle, Bakara 2/256) açıkça belirtilmektedir.

Alper (2019, 162), insanın psikolojik bütünlüğü içinde seçme yetisini irade kapsamında değerlendirmektedir. Seçme yetisi aynı zamanda imanın yapısı içinde yer açmak anlamına gelmektedir. Zira bütünsel psikolojik bir hal şeklinde tanımlanan iman, bütünsel bir hal olması dolayısıyla, insanı oluşturan zihni ve duygusal unsurları içermekle kalmamakta, iradeyi de kapsamaktadır. İman halinde insan psikolojisini oluşturan tüm birimler nasıl özel bir şekilde biçimleniyorsa, irade de iman alanının rengine bürünmekte ve yapı kazanmaktadır.

Buradan da anlaşıldığı gibi irade hem iman etmede etkin hem de imanla şekillenen bir yetidir. Alper'in imanın rengine bürünen ve imanla şekillenen irade ifadesinden, bireyin bilinçli ve farkında olarak inanması, inancı doğrultusunda yaşamını düzenlemesi, tutum ve davranışlarını şekillendirmesi ve bunu bütün hayatına yayması anlaşılmaktadır.

İman oluşumundaki rolünün yanı sıra, iradenin imandan aynı zamanda etkilendiği de göz önünde bulundurulduğunda, imanla ilgili bilişsel ve duygusal yapının doğru bilgilerle geliştirilmiş olması önem kazanıyor. Yanlış ve eksik bir iman anlayışı, ne kadar sağlam bir teslimiyet ifade ederse etsin, iradi yapı sahte bir bilinçlenmeden besleneceği için hem inanan birey hem de din adına hiç de hoş olmayan olumsuzlukların yaşanması kaçınılmaz olmaktadır (Tokur, 2018 akt., Kartal, 2019, 98)

Burada şu durum karıştırılmamalıdır, iman hadisesi insanın başka fiiller gibi doğrudan kontrolü altında olan bir hal değildir. İnsanın karar vermesiyle bir anda iman dediğimiz şey gerçekleşmez. Bu durum kişiliğin bir anda değişmemesi, değişmemesi örneğiyle açıklanabilir. O halde insan bütünlüğünün uzun vadeli bir özelliği olarak iman, ani ve iradi bir eylemle oluşmaz. İrade öncelikle imana giden yolda küçük küçük adımlarda

görünmekte, sonra da takip edilen süreçte gelineen nihai noktada mührün basılmasında belirleyici olmaktadır (Alper, 2019, 160).

Sonuç

İrade, kaynaklarda zaman zaman özdenetim, öz düzenleme, özgür irade vb şeklinde geçen, çoğu zaman iç içe geçmiş anlamlar içermektedir. İrade konusunda Müslümanların ön kabulleri inançlarından etkilenmekte ve sonuçta iradenin varlığı kabul edilmektedir. Batılı ilim adamları ve araştırmacılar iradenin konusunda tartışma yaşarken, bu tartışmaların daha çok felsefi olduğu görülmektedir. Günümüzde batıda yapılmış çalışmalara öncülük eden Baumeister'in ortaya koyduğu çabalar, irade tartışmalarına yeni boyutlar eklemiştir. Bunlar daha çok irade tükenmesi, iradeyi güçlendirme, iradenin verimli kullanılması olarak özetlenebilir.

İrade konusunda yapılan çalışmalarda birbirinden farklı tanımlar ve açıklamalar yer alırken irade seçim yapma ve karar verme olmak üzere irade kaynaklarda reddetme, kabul etme, onaylama, harekete geçme, haz kontrolü, işi, oluşu ve hareketi tamamlama olarak tarif gibi özelliklerle karakterizedir. İrade ve din ilişkisi oldukça önemlidir. İnsanlar iradeleriyle dine yöneldikleri gibi, din insanların hayatlarını çeşitli kurallar, ölçütler ile düzene sokarak iradelerini güçlendirmelerine de yardım etmektedir. Ayrıca iman hadisesinde irade etkin olduğu gibi iman ile irade inancın rengine boyanmaktadır. Dinin kurumsal yapısı ile irade kullanımını kolaylaştırdığı gibi, yine bu kurumsal yapısıyla iradeyi destekleyerek güçlendirmektedir.

Kaynakça

- Alper, Hülya. *İmanın Psikolojik Yapısı*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2019.
- Aranson, Elliot vd. *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2020.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2017.
- Baltaş, Acar. *Ego Boşalması*. Erişim: 05.08.2021 <https://www.acarbaltas.com/ego-bosalmasi/>
- Baumeister, Roy F.-Tierney, John. *Willpower*. New York: The Penguin Press, 2011.
- Baumeister, Roy F.-Tierney, John. *İrade*. İstanbul: Tual Yayınları, 2012.
- Bayrakçı, Mustafa. "Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması". *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* 14 (Ekim 2007), 198-210.
- Burhanoğlu, Sabri. *Dürtüsellik Nedir? Dürtü Kontrolü Nasıl Sağlanır?* <http://meb.ai/v83Umw>
- Çağlar, Sibel. "Oblomovluk Nedir?". Erişim 05.08.2021. <https://dunyalilar.org/oblomovluk-nedir.html/>.
- Çağrııcı, Mustafa-Hökelekli, Hayati. "İrade". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* Erişim 05.08.2021. <https://islamansiklopedisi.org.tr/irade>.

- Çakar, Arzu. "Hayır Diyebilmek". Erişim 05.08.2021 <http://yedikulepsikiyatrimerkezim.com/hayirdiyebilmek.html>.
- Çetin, Özer. *Rollo May Psikolojisinde Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2019.
- Çuhadar, Cengiz. "Prof. Dr. Necati Öner'de Hürriyet Anlayışı". *Felsefe Dünyası Dergisi* 69 (Yaz 2019), 185-214.
- Eagleman, David. *Beyin Senin Hikayen*. İstanbul: Domingo Yayıncılık, 2015.
- Ekşi, Halil vd., "Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü". *Addicta, The Turkish Journal on Addictions*, 6 (Ocak, 2019), 717-745.
- Frankl, Viktor Emil. *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. Ankara: Öteki Yayınevi, 1994.
- Frankl, Viktor Emil. *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus Yayınevi, 2009.
- Freud, Sigmund. *Bir Yanılsamanın Geleceği*. İstanbul: İdea Yayınları, 2000.
- Geyer, Anne L.-Baumeister, Roy F. "Din, Ahlak ve Özdenetim: Değerler Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar". çev. Metin Güven. *Din ve Maneviyat Psikolojisi – Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. eds. Raymond F. Paloutzian- Crystal L. Park, çev. eds.İhsan Çapçioğlu-Ali Ayten, Ankara: Phoenix Yayınevi, 241-287, 2013.
- Goldman, Ronald. "Düşünme ve Dine Tatbiki". *E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 11 (Ekim, 2001), 419-448.
- Goleman, Daniel. *Duyusal Zekâ*. Ankara: Varlık Yayınları, 1998.
- Göğer, Tuğçe-Arslantürk, Gökhan. "Çocuklarda Benlik Düzenleme ve Benlik Tükenmesi, Benlik Düzenlemenin Gelişimi, Sonuçları ve Sınırlı Kaynak Modeli". *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 45 (2021), 375-400.
- Gökten, Pınar Okan. "Baumeister'ın Ego Tükenmesi Teorisi Çerçevesinde Denetçi Yargısı". *İşletme Araştırmaları Dergisi* 9/4 (2017), 902-9015. DOI: 10.20491/isarder.2017.364.
- Güçlücan, Zeynep. *Dürtü Kontrolü*. Erişim: 05.08.2021 <https://www.e-psikiyatri.com/durtu-kontrolu>.
- Gülmez, Çiğdem. *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet, Ahlaki Çözülme Ve Dindarlık*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları, 1998.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2010.
- İnan, Abdülkadir. "Müslüman Türklerde Şamanizm Kalıntıları" *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/4 (1952), 19-30.
- James, William. *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*. İstanbul: Pinhan Yayınları, 2017.
- James, William. *Faydacılık*. Ankara: Yeryüzü Yayınevi, 2003.
- Jung, Carl Gustav. *Analitik Psikoloji*. İstanbul: Payel Yayınları, 2006.

- Kankoç, Rümeyza. "Özgür İradeye Yönelik Genel Yaklaşımlar, Özgür İradenin Nörobilimsel Açıdan İncelenmesi ve Özgür İradenin Varlığı Sorununun Tıp Etiğine Etkileri". *Türkiye Biyoetik Dergisi* 6/4 (2019), 154-164.
- Kara, Ergül. *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık İle İlişkisi, Öz Kontrolün Aracılık Rolü*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Karlılar, Gizem. "İradesizlik Bulaşıcıdır". *Bilim ve Teknik Dergisi* 507 (Şubat 2010), 8.
- Kartal, Enes. "İmanın Psikolojik Unsurları". *Jurnal of Analytic Divinity* 3/1 (2019), 94-102.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. *Kur'an Psikolojisi Konuları*. Ankara: Gece Kitaplığı, 2020.
- Koç, Emel. "Gabriel Marcel'e Göre Fanatizm". *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 22 (Aralık 2010), 127-138.
- Maslow, Abraham. *İnsan Olmanın Psikolojisi*. İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık, 2001.
- Mischel, Walter. *Marshmallow Testi*. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2016.
- Okan, Nesrullah. *İrade ve Ahlaki Bütünlüğün Olumlu Psikolojik Çıktıları Üzerine Bir Karma Yöntem Araştırması*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Onur, Ferhat. *İrademiz Özgür Değil, Metafizik Bir Problem Olarak Özgür İrade. Metazihin Yapay Zekâ ve Zihin Felsefesi Dergisi* 3/1 (Haziran 2020), 13-40.
- Payot, Jules. *İrade Terbiyesi*. İstanbul: Karbon Kitaplar, 2020.
- Sağır, Rukiye. *Ergenlerde Dindarlık, Öz Denetim Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi*. İstanbul, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Tarhan, Nevzat. *İnanç Psikolojisi ve Bilim*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2020.
- Taslaman, Caner. *Fıtrat Delilleri*. İstanbul: İstanbul Yayınevi, 2017.
- Tokur, Behlül. *Stres ve Dindarlık Üzerine Bir Araştırma*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Topçu, Nurettin. *İradenin Davası*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1998.
- Vohs, Katleen D. vd. "Motivation, Personal Beliefs, and Limited Resources all Contribute to Self-Control". *Journal of Experimental Social Psychology* 48 (2012), 943-947. <https://doi:10.1016/J.JESP.2012.03.002>.
- Yetkin, Muhammed Ali. "Çalışanların Kısa Öz-Kontrol Alguları Üzerine Görgül Bir Araştırma". *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi* 55/2 (2020), 1258-1281.
- Zambak, Aziz Fevzi. "Free Will and Artificial Intelligence". *METAZİHİN Yapay Zekâ ve Zihin Felsefesi Dergisi* 1/2 (Aralık 2018), 167-181.