


ORUÇ İRADEYİ GÜÇLENDİRİR Mİ?: RAMAZAN ORUCUNUN ÖZ DENETİM VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN DENEYSEL OLARAK İNCELENMESİ

 Mebrure DOĞAN^a

Öz

Ramazan, Müslümanlar için özel anlam taşıyan kutsal zamanlardan biridir. Ramazan, genel manada ibadetlerin yapılma sıklığının arttığı bir zaman olmakla birlikte esas vurgu oruç ibadeti üzerinedir. Bu kutsal ayda Müslüman bireyler dinî uyarıların yanı sıra dindarlığın etkisine açık hale gelmektedir. Araştırmanın amacı, “ön test son test kontrol gruplu deneysel desen” yöntemi kullanılarak ramazan ayında tutulan orucun bireylerin öz denetim ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemektir. Tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen örneklem grubuna öz denetim ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin yer aldığı anket formu online platformda ulaştırılmış, ön test ramazandan bir hafta önce son test ise ramazandan bir hafta sonra uygulanmıştır. Ramazanda oruç tutmuş 63 katılımcı deney grubuna, oruç tutmamış 16 katılımcı kontrol grubuna atanmıştır. Yapılan analizde anlamlı farklılık olmamakla birlikte deney grubunun öz denetim son test puanlarının ön test puanlarına göre bir miktar düştüğü, kontrol grubunun öz denetim son test puanlarındaki düşüşün deney grubundan daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bulgulardan yola çıkarak araştırma sonuçlarının öz denetimin güç/enerji modelini desteklediği kanısına varılmıştır. Ayrıca araştırmada oruç tutma durumuna göre “tamamını tutan”, “ara vererek tutan” ve “hiç tutmayan” olmak üzere gruplandırılan katılımcıların öz denetim ön test puanlarında gruplar arası farklılaşma bulunmazken son test puanlarında ramazanın tamamını oruçlu geçiren grubun lehine anlamlı derecede farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan deney grubunun psikolojik iyi oluş ön test son test puanları arasında ve kontrol grubu ile deney grubunun psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Öznel dindarlık algısı, öz denetim ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizinde ise sadece öznel dindarlık algısı ile öz denetim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

^a Doç. Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi, mebruredogan@gmail.com

Anahtar kelimeler: Din Psikolojisi, Ramazan, Oruç, Öz Denetim, Psikolojik İyi Oluş, Güç/Enerji Modeli.



DOES FASTING STRENGTHEN THE WILL?: INVESTIGATION OF THE IMPACT OF THE RAMADAN FASTING ON SELF-CONTROL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Ramadan is one of the sacred periods having a significant meaning for Muslims. Ramadan is a period when the frequency of worshipping increases generally, but the main emphasis is on the worship of fasting. In this holy month, Muslim individuals are open to the impact of religious stimuli. The purpose of the research was to investigate the effect of Ramadan fasting on the levels of individuals' self-control and psychological well-being using the "experimental design with pre-test-post-test control group" method. The sample group chosen through the random sampling method was sent an online questionnaire form including scales of self-control and psychological well-being. The pre-test was applied a week before Ramadan while the post-test was responded a week after Ramadan. A total of 63 participants fasting during Ramadan were placed in the experimental group, and 16 participants who did not fast were assigned to the control group. In data analysis, it was concluded that there was not a meaningful difference, but a decrease was detected in post-test scores of self-control in comparison with the pre-test in the experimental group and that the decrease in post-test scores of self-control of the control group was higher than the scores of the experimental group. Based on these results, it was thought that the research findings supported the strength/energy model of self-control. Moreover, it was detected that there was not an intergroup difference in pre-test scores of self-control of the participants who were grouped as "fasting the whole", "fasting with intervals", and "not fasting" according to their fasting status. There was a significant difference on behalf of the group that fasted the whole Ramadan in the post-test scores. On the other hand, no significant difference was found between the experimental group's pre-test and post-test scores of psychological well-being and between the control and experimental group's psychological well-being levels. The correlation analysis was conducted to determine whether there was a relationship between subjective perception of religiousness, self-control, and psychological well-being. It was detected that there was a significant positive relationship only between subjective perception of religiousness and self-control.

[The Extended Abstract is at the end of the article.]



Giriş

Kutsal zamanlar, genel manada dini farkındalığın arttığı, dindarlığın ibadet/uygulama boyutunun aktifleştiği, dini duygu ve tecrübelerin yoğun yaşandığı zamanlardır. Ramazan, Müslümanlar için özel anlam taşıyan kutsal zamanlardan biridir. Ramazan ayı, genel manada ibadetlerin yapılma sıklığının arttığı bir kutsal zaman olmakla birlikte esas vurgu oruç ibadeti üzerinedir. Bu nedenle “bir ay oruç tutma” yükümlülüğünün yerine getirildiği bu ay, aynı zamanda oruç ayı olarak adlandırılır.

Oruç, Türkçede “Tanrı’ya ibadet amacıyla yeme, içme gibi birçok şeylerden belli bir süre ve biçimlerde kendini alıkoyma”¹ davranışı olarak tanımlanmaktadır. Arapçada “savm (sıyam)”² kelimesi ile ifade edilen orucun Farsçası “rûze”³ olup Türkçeye Farsçadan geçmiştir. Tanrıyla iletişim kurmanın özel bir biçimi olan oruç, farklı biçim ve formlarda olsa da üç büyük dine, bunun dışında kalan uzak doğu dinlerinde hatta yeni dini hareketler olarak adlandırılan din benzeri oluşumlarda bir ibadet olarak yer almaktadır. Ancak bazı dinler için dini hayatını derinlikli yaşamak isteyenlerin kişisel tercihi olan oruç ibadeti, bazı dinler için dini bir gerekliliktir. Genellikle oruç, ihtiyaç duyulan, hoşlanılan, zevk alınan belirli şeylerden belirlenmiş bir zaman boyunca kesin bir şekilde uzak durma şeklinde yerine getirilmektedir. Bununla birlikte arzuların köreltilmesi, anma, kutsama, matem, kefare, Tanrı’dan bir şey isteme gibi çeşitli amaçlarla oruç tutulmaktadır. Belirli zamanlarda belli bir süre bazı besinlerden, alkolden uzak durma, su ve benzeri içecekler içmeme, konuşmama, çalışmama, kötü söz ve eylemlerden kaçınma gibi kendini tutma eylemleri, bazı dinlerde geçmiş zamanlardan günümüze devam edegelen dini davranışlar olabilmıştır.⁴ İslam dininde ise “tan yerinin ağarmasından güneşin batmasına kadar şer’an belirlenmiş ibadeti yerine getirmek niyetiyle yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durmak”⁵ anlamına gelen oruç, akıl baliğ olmuş her Müslümanın istisnai durumlar dışında her yıl ramazan ayında yerine getirmekle yükümlü olduğu bir ibadettir.

Oruç ibadetinin birey üzerindeki en belirgin psikolojik etkilerinden

¹ Güncel Türkçe Sözlük, “Oruç” (Erişim 23 Temmuz 2022).

² Ragıp El-İsfahani, *Müfredat*, çev. Yusuf Türker (İstanbul: Pınar Yayınları, 2012), 886.

³ Mehmet Kanar, *Farsça-Türkçe Sözlük* (İstanbul: Say Yayınları, 2013), “Rûze”, 796.

⁴ Ali İhsan Yitik, “Oruç”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. (İstanbul: TDV Yayın Matbaacılık, 2007), 33/414-416.

⁵ Yitik, “Oruç”, 33/414.

birinin iradeyi güçlendirmek olduğu ileri sürülmektedir.⁶ Öz denetim çalışmaları ile tanınan Baumeister, iradenin öz denetimin halk dilindeki karşılığı olduğunu belirtmektedir.⁷ İnsanın davranışlarını kontrol edip düzenleyebilmesini sağlayan psikolojik bir kapasite olarak tanımlanan öz denetim, bir erdem kabul edilmektedir. Dinlerin yapılmasını istediği ibadetlerle bir yönüyle öz denetim becerisini geliştirmeyi hedeflediği söylenebilir.⁸ Çünkü dinlerin müntesiplerine sunduğu yaşam biçimi ve dini görevler, bazı davranışlardan sakınmayı gerektirdiği gibi bazı davranışları da yapmayı zorunlu kılmaktadır. Dolayısıyla dini hayatın gerekliliklerini yerine getirebilmek ancak öz denetim ile mümkündür. Ancak oruç bizatihi imsaktan iftara kadar yemek, içmek ve cinsi münasebet gibi fizyolojik ihtiyaçların karşısında kendini tutmayı ve bu ihtiyaçları uygun zamana ertelemeyi, ahlaka uygun davranışlar sergilemeyi⁹ gerektirdiğinden, kendini kontrol, öz düzenleme, haz geciktirme gibi öz denetim eylemlerini daha fazla içinde barındırmaktadır.

Öz denetim kapasitesi sınırsız olmayıp desteklenmeye ihtiyaç duymaktadır. Yapılan araştırmalar, öz denetim becerisinin düzenli uygulamalar aracılığıyla geliştirilebileceğini ve dayanıklılığının artırılabilirliğini göstermiştir.¹⁰ İbadetlerin yerine getirilmeleri için öz denetim potansiyeline ihtiyaç bulunmakla birlikte düzenli bir şekilde ibadete devam etmek, öz denetimi geliştirici etki yapabilir. Orucun düzenli bir uygulama olmasının yanı sıra bizzat öz denetim pratiği içermesi ise bu ibadeti öz denetimi güçlendirme bakımından daha fonksiyonel kılmaktadır. Ramazan boyunca gün boyu bedensel ihtiyaçlarını erteleyebilen Müslüman bireylerin böylece öz denetim becerilerini geliştirdikleri söylenebilir. Oruç ve ibadetlerle gelişen ve güçlenen öz denetimin dinî hayat içerisinde iki yönlü işlevi bulunmaktadır. Birincisi bireye dinin negatif davranışlar olarak

⁶ Amber Haque, "Psychological Effects of Fasting", *Academia* (Erişim 4 Ağustos 2022). https://www.academia.edu/36805066/Psychological_Effects_of_Fasting

⁷ American Psychological Association (APA), "What You Need to Know About Willpower" (Erişim 23 Haziran 2022).

⁸ Anne L. Geyer - Roy F. Baumeister, "Din, Ahlak ve Öz- Denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar", çev. Metin Güven, *Din ve Maneviyat Psikolojisi- Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, ed. Crystal L. Park- Raymond F. Paloutzian (Ankara: Phoenix Yayınları, 2013), 242.

⁹ "Yalanı ve yalana göre hareket etmeyi terk etmeyenin yemeyi içmeyi bırakmasına Allah'ın ihtiyacı yoktur!" (Buhârî, Savm, 8) Hadislerle İslam, "Oruç" (Erişim 4 Ağustos 2022).

¹⁰ Roy Baumeister - Julie J. Exline, "Virtue, Personality, and Social Relations: Self-control as the Moral Muscle", *Journal of Personality* 67/6 (2001), 1165 ; Geyer - Baumeister, "Din, Ahlak ve Öz- Denetim", 248-255.

nitelendirdiği sakınılması gereken bazı cezbedici durumlar ve kötülükler karşısında direnç kazandırması,¹¹ ikincisi ise yerine getirilmesi gereken dini sorumluluklar ve ahlaki ödevler konusunda güçlü bir motivasyon sağlamasıdır. Bireyin oruç ibadetine devam etmesi, öz denetim becerisini güçlendirerek ahlaki erdemleri kazanmasına yardımcı olduğu gibi bu erdemler, tekrar öz denetimi güçlendirici etki yapabilir. Diğer taraftan oruç, bir karakter gücü olan öz denetimi geliştirerek bireyin psikolojik iyi oluşuna da katkı sağlamaktadır.¹²

Ramazan ayı Müslüman bireyi dini uyarıların etkisine açık hale getirirken¹³ diğer ibadetler gibi oruç ibadeti de dindarlığın etkisine açık hale getirmektedir. Bu araştırmanın konusu, ramazan orucunun bireylerin öz denetim ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Alan yazında orucun psikolojik etkilerini konu alan bazı çalışmalar¹⁴ bulunmakla birlikte deneysel çalışmaların sınırlı oluşu, oruçla ilişkilendirilen öz denetim ve psikolojik iyi oluş ile ilgili herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamış olması, araştırma konusunun seçilmesinde etkili olmuştur. Araştırmanın amacı, “ön test son test kontrol gruplu deneysel desen” yöntemi kullanılarak ramazan ayında tutulan orucun bireylerin öz denetim ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmanın problemleri şöyle sıralanmıştır:

1. Ön test son test puanlarına göre ramazanda oruç tutan deney grubunun öz denetim ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Ramazanda oruç tutan deney grubu ile tutmayan kontrol grubunun öz denetim ve psikolojik iyi oluş ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Ramazanda oruç tutulan gün sayısı, katılımcıların öz denetim ve

¹¹ Geyer - Baumeister, “Din, Ahlak ve Öz- Denetim”, 243.

¹² Mevrure Doğan, “Orucun İnsan Psikolojisine Yansımalarına Genel Bir Bakış”, *Şifa Ayı Ramazan*, ed. Dönay Rabia Altuntaş- Ulviye Ezerbolatoğlu (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2021), 98.

¹³ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset, 2017), 155.

¹⁴ bk. Veysel Uysal, *Psiko-sosyal Açından Oruç*, (Ankara: TDV Yayınları, 1994); Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din- Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, 2007); Nurten Kimter, *Oruç ve Mutluluk* (Bursa: Emin Yayınları, 2017); Özgür Erdem, “The Investigation of the Effects of Ramadan Fasting on the Mood State of Healthy Volunteer Persons”, *Family Practice and Palliative Care* 3/1 (2018), 1-6; Fatma Kartal vd., “Bir Üniversite Hastanesindeki Sağlık Çalışanlarında Ramazan Orucunun Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri”, *Sakarya Tıp Dergisi* 11/2 (Haziran 2021), 337-346; Mehmet Çınar, “Oruç İbadetinin Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Araştırma”, *Hitit İlahiyat Dergisi* 20/2 (Aralık, 2021), 1007-1028.

psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemekte midir?

4. Katılımcıların öznel dindarlık algıları ile öz denetim düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

A. Öz Denetim

Türkçe sözlükte “daha önemli bir amaca ulaşabilmek için bireyin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması, oto kontrol” olarak anlam verilen öz denetim¹⁵, psikoloji sözlüğünde “bireyin kendi davranışlarına hükmedebilme, kendi dürtülerini dizginleyebilme yetisi” olarak tarif edilmektedir.¹⁶ Güç/enerji modeline göre ise öz denetim, sadece bireyin kendi tepkilerini kontrol etmesi olmayıp gerektiğinde değiştirebilmesidir.¹⁷ İnsanın davranışlarını anlamlı bir takım kural ve ölçütler doğrultusunda belirli bir kalıba sokan psikolojik bir kapasite olarak tanımlanan¹⁸ öz denetim ile birey, davranışlarını idealleri, değerleri, ahlâkî kabulleri ve toplumun beklentileriyle uyumlu hale getirmeye çalışır ve uzun vadeli hedeflerinin peşinden gitmek için bu kapasitesini kullanır.¹⁹ Ayrıca hem arzu edilen bir eylemi başlatmayı hem de uzun dönemli hedeflere ulaşmak için istenmeyen dürtüleri engellemeyi içeren öz denetim,²⁰ bireyin düşüncelerini, duygularını, dürtülerini, arzularını ve dikkate dayalı bilişsel süreçlerini denetlemek için kendi kendine uyguladığı bilinçli veya bilinçdışı kontroldür.²¹

Öz denetime ilişkin teorilerin öz denetim tanımlamaları arasında bazı farklılıklar olsa da onun hem istenmeyen davranışların engellenmesinde hem de istenen davranışların motive edilmesinde işlevsel olduğu konusunda görüş birliği bulunmaktadır.²² Bu bağlamda öz denetimi, otomatik ve

¹⁵ Güncel Türkçe Sözlük, “Öz Denetim” (Erişim 23 Temmuz 2022).

¹⁶ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2017), “Öz Denetim”, 556.

¹⁷ Mark Muraven vd., “Self-Control as Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns”, *Journal of Personality and Social Psychology* 74/3 (1998), 774.

¹⁸ Geyer - Baumeister, “Din, Ahlak ve Öz- Denetim”, 242; Mebrure Doğan, “Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi” *The Journal of Happiness & Well-Being* 5/1 (2017), 136.

¹⁹ Roy F. Baumeister vd. “The Strength Model of Self-Control”, *Current Directions in Psychological Science* 16/6 (2007), 351.

²⁰ Jennifer Shubert vd., “Examinations of Change in Inhibitory and Initiatory Self-Control in the Context of Endurance Running”, *Journal of Applied Sport Psychology* 34/2 (2022), 274.

²¹ Güntülü Tercanlı Metin vd., “Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları, Özdenetim Becerisi ve Problem Davranışlar”, *Türk Psikoloji Dergisi* 32/79 (Haziran 2017), 1-2.

²² Zeynep Şimşir Gökalp - Hayri Koç, “Adaptation of Turkish Version of Three Different Self-Control Scales”, *Bartın University Journal of Faculty of Education* 11/2 (2022), 339.

alışılmış tepkilerin etkisiz olduğu zamanlarda bireylerin seçilmiş davranışlarının sorumluluğunu almaları olarak tanımlayan Rosenbaum'a göre öz denetim davranışının üç ana işlevi bulunmaktadır: Birincisi onarıcı işlevdir ki normal işleyişe müdahale eden stres, kaygı gibi tepkileri kontrol etmeye yöneliktir. İkinci işlev yenileyicidir. Haz erteleme ve ayartmalara direnme gibi davranışların yanı sıra diyet, sigarayı bırakma gibi gerçekleştirmesi zor olan yeni davranışların benimsenmesini kolaylaştırır. Üçüncüsü ise bireylerin zevkli aktiviteleri tam olarak deneyimlemesini sağlayan yaşantısal öz denetim işlevidir.²³

Literatürde irade, öz düzenleme, öz disiplin, haz erteleme gibi kavramlar, öz denetim benzeri durumları ifade etmek için birbirinin yerine kullanılabilir. Bazı araştırmacılar bu kavramların kavramsal açıdan ayırt edilmesi gerektiğini ileri sürerken öz denetimin kasıtlı ve bilinçli olma, çaba gerektirme özellikleri ile diğer öz denetim benzeri kavramlardan ayrıldığını ifade etmektedir.²⁴ Bu kavramlar içerisinde öz denetimi anlatmak için en sık kullanılanı öz düzenlemedir. Öz düzenleme de öz denetim gibi bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyden bireye farklılık gösteren bu kapasite, hedefe dönük davranışla yakından ilişkili olup odaklanılan bir amaç için azimle çalışma süreci ile karakterize edilmektedir.²⁵ Diğer taraftan öz denetimin geleneksel irade gücü kavramıyla ilişkisine dikkat çekilmektedir.²⁶ Konuyla alakalı olarak Baumeister, araştırmalarında öz denetim kaynağını, güçlü karakteri anlatan bir halk kavramı olan "irade gücü" kavramıyla ilişkilendirdiklerini belirtmektedir. O, yakın zamana kadar bu halk kavramlarına psikolojik teorilerde yer verilmediğini ancak elde ettikleri bulguların bu halk kavramlarının en azından kısmen doğru olduğunu gösterdiğini ifade etmektedir.²⁷

1. Öz Denetim Neden Önemlidir?

İnsanın hayatının dönüm noktası sayılabilecek çeşitli evrelerinde bazı

²³ Michael Rosenbaum, "The Three Functions of Self-control Behaviour: Redressive, Reformative and Experiential", *Work & Stress* 7/1 (1993), 33.

²⁴ Baumeister vd., "The Strength Model of Self-Control", 351.

²⁵ Zeynep Sonay Ay - Safure Bulut, "Üst Bilişsel Sorgulamaya Dayalı Problem Çözme Yaklaşımının Öz-düzenleme Becerilerine Etkisinin Araştırılması", *Elementary Education* 16/2 (2017), 550 ; David Cameron - Thomas Webb, "Self-Regulatory Capacity", *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, ed. Gellman, M.D - Turner, J.R. (New York: Springer, 2013), 1757-1759.

²⁶ Muraven vd., "Self-Control as Limited Resource", 774.

²⁷ American Psychological Association (APA), "The Power of Self-Control" (Erişim 16 Haziran 2022)

seçimler yapması, kararlar vermesi, sorumluluk alması, bir davranışı başlatması veya engellemesi, eylem planları yapması ve bu planları uygulaması, öz denetim gerektiren farklı durumlardır. Hayatı boyunca eylemlerinden kendisini sorumlu hisseden bireyin hem kendisi hem de dış dünya üzerinde kontrol uygulaması kimi zaman bir zorunluluk olmaktadır.²⁸ Yüksek öz denetim, akademik başarıdan sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaya; evlilik uyumundan sosyal ilişkilerde başarıya; para yönetiminden değerlerle bütünleşmiş bir hayat yaşamaya kadar hayatın çeşitli alanlarında başarı için önem taşımaktadır. Bu nedenle dinlerin yanı sıra aile, okul gibi doğrudan bireyin kişilik gelişimini hedef alan kurumlar, öz denetimin kazanılmasını önemsemektedir.²⁹

Araştırmalar kendini kontrol etmenin hayatın hemen her alanında başarı ve pozitif sonuçlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin öz denetim ve haz erteleme konusunda iyi olan çocukların diğerlerine göre daha sakin oldukları, hayal kırıklıklarına daha iyi direndikleri, daha az sinirli ve saldırgan oldukları, işlerine daha iyi konsantre oldukları ve okulda daha yüksek notlar alma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca bu çocukların ergenlik döneminde yaşanan stresle daha iyi başa çıkabildikleri ve üniversite sınavlarında daha yüksek başarı elde ettikleri tespit edilmiştir.³⁰ Hatta araştırmacılar öz denetimin akademik başarıyı açıklamada IQ'dan daha önemli olduğuna dikkat çekmişlerdir.³¹ Öz denetimin hayat başarısının yanı sıra ahlaki davranışlar için de merkezi bir öneme sahip olduğu gerçeği, araştırmaların bulguları arasında yer almaktadır.³²

Öz denetim teorisyenlerinden Baumeister, "irade gücü" olarak da isimlendirdiği öz denetimin pratik hayattaki önemini vurgulamaktadır. Ona göre modern çağda insanları rahatsız eden problemlerin çoğunun temelinde öz denetim yetersizliği yatmaktadır. Öz denetimde başarısızlığının hem kişisel hem de toplumsal yansımaları olmaktadır. Bağımlılık, yeme bozukluğu, aile içi şiddet, suç işleme, kredi borçlanmaları, okulda ve işte düşük performans gösterme, parayı yönetememe gibi birçok problem, bir dereceye kadar kendi kendini kontrol konusundaki başarısızlıkla ilişkilidir. Diğer taraftan kendini kontrol etmedeki bozulmaların depresyon, takıntılı

²⁸ Roy F. Baumeister vd. "Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?", *Journal of Personality and Social Psychology* 74/5 (1998), 1252-1253.

²⁹ Şimşir Gökalp- Hayri Koç, "Adaptation of Turkish Version of Three Different Self-Control Scales", 339.

³⁰ Muraven vd., "Self-Control as Limited Resource", 774.

³¹ American Psychological Association (APA), "What You Need to Know About Willpower: The Psychological Science of Self-Control" (Erişim 23 Haziran 2022).

³² Geyer - Baumeister, "Din, Ahlak ve Öz- Denetim", 242-255.

veya ruminatif düşünceler ve saldırganlığa neden olduğu belirtilmektedir.³³ Öz denetimi düşük bireylerin ortak özellikleri ise şöyle sıralanmaktadır: a) Haz geciktirme yerine istediklerini hemen gerçekleştirme eğiliminde olma b) Kolay görevleri tercih etme, azim ve sebat gerektiren işlerden kaçınma c) Temkinli ve tedbirli olma, akılcı davranmak yerine risk taşıyan heyecan verici eylemleri tercih etme d) Yatırım yapmanın uzun vadeli faydalarını görememe e) Düşük performans ve daha az planlama gerektiren işlere ilgi duyma f) Diğerlerine karşı genellikle kaba, duyarsız, bencil ve anlayışsız olma.³⁴

Modern psikoloji yaklaşımları son zamanlarda, yetkinlikleri geliştirmeyi hedefleyen paradigma değişikliğinin de etkisiyle öz denetim becerisinin önemi üzerinde ısrarla durmaktadır. Bu bağlamda Baumeister, psikolojinin zekâ ve öz denetimi insan hayatına faydası olan iki özellik olarak belirlediğini ifade etmektedir. Ona göre zekâda kalıcı artışlar oluşturabilmek için gösterilen çabalar istendiği gibi sonuçlanmamıştır ancak öz denetimin geliştirilebilir ve güçlendirilebilir bir özellik olduğu anlaşılmıştır. Psikoloji bilimi açısından bakıldığında öz denetimin güçlendirilebilir olması, insanların hayatlarına ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaya imkân veren ender ve güçlü bir fırsat oluşturmaktadır.³⁵ Klinik psikologlar ve bağımlılık danışmanları, kendilerini değiştirmek ve geliştirmek için mücadele eden danışanlarda terapötik sonuçları iyileştirmek için öz denetimi sürece dâhil etmektedir. Ayrıca normal insan işleyişini geliştirmeye çalışan pozitif psikoloji yaklaşımına mensup psikologlar, öz denetimle ilişkili olumlu araştırma sonuçlarını dikkate alarak bu gücün arttırılmasına yönelik çalışmalar yapmaktadırlar.³⁶ Bu yaklaşımın oluşturduğu güçlü karakter özelliklerini bir araya getiren “24 karakter gücü” içerisinde öz denetim, ölçülülük erdeminin altında yer alan ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan önemli bir karakter gücü kabul edilmektedir.³⁷ Hatta insanın kendi kendisini

³³ American Psychological Association (APA), “The Power of Self-Control” (Erişim 16 Haziran 2022); Baumeister vd., “The Strength Model of Self-Control”, 354; Muraven vd., “Self-Control as Limited Resource”, 774.

³⁴ Beaver M. DeLisi vd., “Personality, Gender, and Self-control Theory Revisited: Results from a Sample of Institutionalized Juvenile Delinquents”, *Applied Psychology in Criminal Justice* 6/1 (2010), 31-46.

32.

²⁶ American Psychological Association (APA), “The Power of Self-Control” (Erişim 16 Haziran 2022); Baumeister vd., “The Strength Model of Self-Control”, 354.

³⁶ Baumeister vd., “Self-Regulation and Personality”, 1780.

³⁷ Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk- Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, çev. Semra Kunt Akbaş (Ankara: HYB Basım Yayın, 2007), 156-177.

kontrol edebilmesi anlamında öz denetimin en büyük erdem olduğu ileri sürülmektedir.³⁸ Öz denetim becerisi aynı zamanda duygusal zekâyı oluşturan bileşenler arasında yer almaktadır.³⁹

2. Öz Denetim Teorileri

Psikolojide öz denetimin doğasına ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır. Bunlardan ilkinde öz denetim gelişebilen bir beceri olarak görülmektedir. Bu modele göre insanlar yavaş yavaş ve uzun bir zamanda öz denetim becerisini geliştirirler. Bu beceri kazanıldıktan sonra genellikle öz denetim düzeyi sabit kalır. Bu nedenle birbirini takip eden iki öz denetim gerektiren durum karşısında gösterilen çabada kendini kontrol etmenin etkinliğinde çok az değişiklik olmalı veya hiç değişiklik olmamalıdır. İkinci model ise öz denetimi bir bilgi yapısı olarak tanımlamaktadır. Bu görüşe göre öz denetim, bireyin kendi tepkilerini nasıl değiştireceğine ilişkin bilgileri kullanan bir ana şema gibi çalışır. İlk öz denetim görevi şemayı hazırlamalı ve öz denetim sistemini etkinleştirmeli, ikinci öz denetim görevi ise performansı kötüleştirmek yerine iyileştirmelidir. Üçüncü model ise öz denetimin enerjiye benzediğini belirtmektedir. Bu görüşe göre öz denetim eylemleri enerji tüketen bir tür çabayı içerdiğinden ilk denetim eylemi onu tüketmeli ve böylece sonraki öz kontrolü zayıflatmalıdır.⁴⁰ Her üç modelin geçerliğinin test edildiği bir araştırmada, kendini düzenleme kapasitesinin güç veya enerjiye benzer, geçici olarak tükenmeye tabi ve sınırlı bir kaynak olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalarda her ne kadar güç/enerji modelini destekleyen sonuçlar elde edilse de her üç modelin de farklı şekillerde öz denetimin anlaşılmasına katkı sağladıkları söylenebilir.⁴¹

a. Güç/Enerji Modeli

“Güç/Enerji Modeli”ne göre bireyin kendi tepkilerini kontrol etmek ve değiştirmek için kullandığı öz denetim mekanizması çalıştığında ve birey herhangi bir dürtü veya isteğini bastırabildiğinde güç kaynağında azalma olmaktadır.⁴² “Ego tükenmesi” olarak da ifade edilen öz denetim gücünün azalması, benliğin istemli eylemde bulunma (çevreyi kontrol etme, benliği kontrol etme, seçim yapma ve eylemi başlatma vb.) kapasitesinde veya istekliliğinde iradeyi kullanmanın neden olduğu geçici azalmayı anlatmak

³⁸Baumeister - Exline, “Virtue, Personality, and Social Relations”, 1165.

³⁹ Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2011), 22.

⁴⁰ Baumeister, “Ego Depletion”, 1254; Baumeister vd., “The Strength Model of Self-Control”, 351-352.

⁴¹ Muraven vd., “Self-Control as Limited Resource”, 786-787.

⁴² Baumeister - Exline, “Virtue, Personality, and Social Relations”, 1165; Geyer - Baumeister, “Din, Ahlak ve Öz- Denetim”, 248-255.

için kullanılmaktadır. Bu modeli savunan teorisyenlere göre Freud da iradenin sınırlı bir kaynaktan güç aldığı, egonun id ve süper egonun enerjik dürtülerine direnmek için bir tür enerjiye ihtiyacı olduğu fikrini taşımaktaydı. Ego tükenmesi kavramının arkasındaki ana fikirlerden biri benliğin iradi eylemlerinin güce ve enerjiye benzeyen sınırlı bir kaynağa dayandığı görüşü iken diğeri iradeli eylemlerin ardından bir sonraki iradeli eylemi gerçekleştirmek için gereken gücün azalacağıdır. İlk olarak öz denetim süreci bir miktar kaynak tüketir, daha sonra tükenir. İkincisi öz denetimdeki başarı, öz denetim kaynağının mevcudiyetine bağlıdır. Üçüncüsü tüm öz denetim eylemleri böyle bir kaynak gerektirir ve hepsi aynı kaynaktan yararlanır. Ayartıcı şeylere direnmek, bir tercih yapmak veya sorumluluk almak gibi iradeli eylemlerin daha sonraki öz denetim gerektiren herhangi bir eylemi baltalayacağı söylenebilir.⁴³

Öz denetimin sınırlı bir kaynağı tükettiği belirtilse de bu onun tükenen somut bir kaynak olduğu anlamına gelmemektedir. Bilakis tükenme ifadesi öz denetimle elde edilecek sonuçlar cazip değilken alternatif eylemlerin sonuçları daha cazip olduğunda, insanların öz denetim için motivasyonlarının düştüğünü anlatmak için kullanılmaktadır.⁴⁴ Bu bağlamda Baumeister ve arkadaşları yaptıkları deneylerde deneklerin daha önce gerçekleştirdikleri görünüşte birbiriyle alakasız öz denetim eylemiyle meşgul olduklarında, kendini kontrol testlerinde nispeten düşük performans sergilediklerini tespit etmişlerdir.⁴⁵

⁴³ Baumeister, "Ego Depletion", 1252-1253; Baumeister vd., "The Strength Model of Self-Control", 351-352; Muraven vd., "Self-Control as Limited Resource", 775.

⁴⁴ Shubert vd., "Examinations of Change in Inhibitory and Initiatory Self-Control in the Context of Endurance Running", 277.

⁴⁵ Baumeister'in laboratuvarında yapılan bir deneyde bazı öğrenciler taze pişmiş çikolata parçalı kurabiye yemeye davet edilirken diğerlerinden kurabiyelere direnmeleri, hatta kurabiye yerine turp yemeleri istenmiştir. Sonra her iki gruba güçlük dereceleri yüksek geometri bulmacaları verilmiştir. Kurabiyeleri yiyen öğrenciler bulmaca üzerinde ortalama 20 dakika çalışırken cezbedici kurabiyelere direnen öğrencilerin ortalama sekiz dakika dayanabildikleri, daha sonra bulmacayı çözmekten vazgeçtikleri görülmüştür. Baumeister deneyin sonucunu kurabiye yerine turp yemek zorunda kalan öğrencilerin ilk görevde irade gücünün bir kısmını tükettikleri, ikinci göreve geldiklerinde öz denetim gücünde azalma olduğu bu nedenle istenen performansı gerçekleştiremedikleri şeklinde yorumlamıştır. Konuyla ilgili farklı araştırmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin deneklere duygu yüklü bir film izletilip duygularını bastırmaları istenmiş, kolay çözülebilir anagramlarda bile duygularını bastırmanın performansında bir düşüş tespit edilmiştir. Buradan yola çıkılarak yüksek öz denetim gerektiren bir ilk görevi gerçekleştiren insanların, pasif-tepki seçeneğini tercih etmeye daha yatkın hale geldikleri bulunmuştur. Neticede araştırmacılar benliğin aktif irade kapasitesinin sınırlı olduğu ve görünüşte farklı, ilgisiz bir dizi eylemin ortak bir öz denetim kaynağını paylaştığı sonucuna ulaşmışlardır. bk. Baumeister, "Ego Depletion", 1254; American Psychological

Güç/enerji modeline göre öz denetim için sarf edilen efor, yorgunluğa yol açmaktadır. Öz denetimin tekrarlanan çabalarla zamanla bozulabildiğini gözlemleyen teorisyenler, bunu anlatmak için “yorulmuş kas” metaforunu kullanmışlardır. Kas metaforu, öz denetimin anlık tükenmesini (ego tükenmesi hipotezi) ve zaman içinde pratik ve tekrarlarla güçlendirilebilir olduğunu (inşa kapasitesi hipotezi) anlatmaktadır.⁴⁶ Kas eforunu azalmış bir kapasite döneminin takip etiğini belirten teorisyenler, hafif derecede yorgun atletlerin belirleyici anlarda büyük bir efor sarf etmek için güç toplamayı başarabildiklerine ancak belli bir noktadan sonra yorgunluğun aşılmaz hale geldiğine işaret etmişlerdir.⁴⁷ Öz denetim gücünün bu şekilde tükenmesi yalnızca kısa vadeli bir etki olup bu gücün belirli bir dinlenme süresinden sonra önceki seviyesine dönmesi, ancak kısa vadede kişinin kendi kendini düzenleme kapasitesinin azalması beklenmektedir. Kapasitenin tükenmesi eşzamanlı olmayıp belirli bir süre devam eder. Kaynak öyle sınırlıdır ki, tükenen öz denetim yeniden oluşana kadar bir kıtlık dönemi yaşanır.⁴⁸

Öz denetim mekanizmasının kas gücünde olduğu gibi düzenli egzersizlerle güçlendirilebileceği belirtilmektedir. Bu egzersizler öz denetim gücünü artırmaktan ziyade tükenebilen bir kaynağa sahip olan öz denetimin daha yavaş bozulmasını sağlayacaktır. Tükeneğe karşı direnç gösteren bireyin kendini kontrol gücünde yavaş yavaş iyileşme görülecektir.⁴⁹ Üstelik öz denetimi geliştiren egzersizler sadece bu egzersize benzeyen uygulamalarda değil ilişkili olmayan alanlarda bile iyileşmeler sağlayacaktır. Örneğin kapıları açmak ve dişlerinizi fırçalamak için sağ el yerine sol eli kullanmak ya da parayı daha iyi yönetmek ve daha fazla tasarruf etmek için çalışmak gibi egzersizler, öz denetimi geliştirebilir. Diğer taraftan bir diyet uygulaması, istenmeyen düşünceleri bastırma yeteneğinin geliştirilmesine; titiz bir egzersiz programına bağlı kalmak, bireyin para yönetiminde disiplin kazanmasına yardımcı olabilir. Para harcamak veya egzersiz yapmak gibi bir alanda davranışlarını kontrol eden birey, ders çalışmak veya ev işleri gibi ilgisiz alanlarda iyileşme gösterebilir.⁵⁰ Burada önemli olan, bir şeyleri yapmanın alışılmış yollarını kullanmak yerine eylemler üzerinde kasıtlı

Association (APA), “The Power of Self-Control” (Erişim 16 Haziran 2022); Baumeister vd., “The Strength Model of Self-Control”, 351-352.

⁴⁶ Shubert vd., “Examinations of Change in Inhibitory and Initiatory Self-Control in the Context of Endurance Running”, 274-275.

⁴⁷ Baumeister vd., “The Strength Model of Self-Control”, 353.

⁴⁸ Muraven vd., “Self-Control as Limited Resource”, 775.

⁴⁹ Baumeister vd., “The Strength Model of Self-Control”, 352; Muraven vd., “Self-Control as Limited Resource”, 775.

⁵⁰ Baumeister vd., “The Strength Model of Self-Control”, 352.

kontrol uygulamaktır.⁵¹ Bu, aynı zamanda belirli bir alanda tekrarlanan kendini kontrol girişimlerinin, tüm alanlarda öz denetimi kolaylaştıracağı anlamına da gelir.⁵² Geleneksel anlayışlar da öz denetimin egzersizle daha da güçlendiği görüşünü desteklemektedir. Örneğin bir alkol bağımlısı bağımlılıktan kurtulmaya çalışırken fazla efor sarf edeceğinden psikolojisini, düşüncelerini ve dikkatini düzenlerken diğer insanlara göre daha az direnç gösterebilir. Oysa aynı birey alkolü bırakmayı başardığında uzun vadede kendini düzenleme kapasitesinde iyileşme yaşayabilir, daha sonraki sigarayı bırakma girişiminde daha başarılı olabilir.⁵³

İnsanın kendini düzenlemek için kullandığı öz denetim kaynağının kapasitesini doğrudan ölçmenin bir yolu bulunmamaktadır. Bu nedenle öz denetimin sınırlı bir kaynak içerdiği görüşünün gözlemlere dayanan bir çıkarım olduğu unutulmamalıdır.⁵⁴ Ancak benliğin bu kaynağının her ne kadar öz denetim eylemleriyle tükendiği kabul edilse de yaygın kanaat, bu kaynağın ikmal edildiği yönündedir.⁵⁵ Eğer öz denetim egzersizleri öz denetimi artırıcı etki meydana getiriyorsa, bu fayda ancak kendini denetleme esnasında gösterilen çaba nedeniyle ve öz denetim kaynağının tükenmesinin etkisi geçtikten sonra ortaya çıkabilir. Zira öz denetim egzersizlerinin olumlu sonuçları, eylemin üzerinden belirli bir zaman geçtikten sonra alınmaktadır.⁵⁶

B. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojide iyilik hali önceleri bireyin herhangi bir hastalığının olmaması olarak anlaşılrsa da günümüzde tek başına hastalığın yokluğunun iyilik halinin göstergesi sayılmayacağı fikri yaygın kabul görmektedir. Bu bağlamda pozitif psikoloji ekolü, psikolojinin hastalık temelli geleneksel yaklaşımı yerine olumlu psikolojik özellikleri geliştirme ve güçlendirme yoluyla iyi oluşa katkıyı hedefleyen paradigmayı benimsemiştir.⁵⁷ Psikoloji

⁵¹ American Psychological Association (APA), "The Power of Self-Control" (Erişim 16 Haziran 2022); Roy F. Baumeister vd., "Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior", *Journal of Personality* 74/6 (2006), 1779.

⁵² Muraven vd., "Self-Control as Limited Resource", 775.

⁵³ Mark Muraven vd., "Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strength Through Repeated Exercise", *The Journal of Social Psychology* 139/4 (1999), 448-453.

⁵⁴ Baumeister, "Ego Depletion", 1262.

⁵⁵ Baumeister, "Ego Depletion", 1264.

⁵⁶ Mark Muraven vd., "Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice", 448.

⁵⁷ Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life", *Current Directions in Psychological Science* 4/4 (1995), 99.

literatüründe “iyi oluş (well-being)”, hazcılık anlamında “hedonik” ve psikolojik işlevsellik anlamında “eudaimonik” olmak üzere iki farklı kavram ve yaklaşımla açıklanmaktadır. Hedonik yaklaşım, mutluluğa odaklanarak iyi oluş halini hazzı elde etme ve acıdan kaçınma ile tanımlarken; eudaimonik yaklaşım, anlam ve kendini gerçekleştirilmeye odaklanmak suretiyle bireyin potansiyellerini tam olarak yerine getirme derecesi ile tanımlanmaktadır. Literatürde hedonik yaklaşımı “öznel iyi oluş” kuramı, eudaimonik yaklaşımı ise “psikolojik iyi oluş” kuramı temsil etmektedir.⁵⁸

C. Yöntem

Orucun bireyin öz denetimine ve psikolojik iyi oluşuna etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma, ön test son test kontrol gruplu ve deneysel desenlidir. Gerekli etik kurul izinleri alındıktan sonra araştırmanın ön testi ramazandan önce, son testi ise ramazandan sonra olmak üzere 26 Mart/ 15 Mayıs 2022 tarihleri arasında uygulanmıştır. Seçkisiz yöntemle ramazanda oruç tutanlardan deney grubu, ramazanda oruç tutmayanlardan kontrol grubu oluşturulmuştur. Her iki gruba da araştırma hakkında kısa bir bilgi verilip gönüllülüklerine dair onamları alınmış, öz denetim ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin yer aldığı bir anket formu online platformda katılımcılarla paylaşılmıştır. Uygulamanın birinci aşamasında yer alan katılımcılardan ikinci aşamada kendilerine ulaşabilmek için e-posta adresleri istenmiş, ramazan bittikten sonra araştırmanın linki bu adreslere gönderilmiştir. Ancak araştırmada ön teste gönüllü olarak 135 kişi katılım sağlarken son teste katılım oldukça düşük olmuştur. Ön teste katıldığı halde son teste katılmayanlar e-posta adreslerine bakılarak veri setinden çıkarılmış, araştırmaya 63’ü deney grubu, 16’sı kontrol grubu olmak üzere 79 kişi ile devam edilmiştir.

1. Veri Toplama Araçları

a. Öz Denetim Ölçeği

Rosenbaum tarafından geliştirilen “Öz-Denetim (Self Control Schedule) Ölçeği” bireylerin öz denetim gerektiren durumlar karşısındaki tutumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır.⁵⁹ Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Duyan ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.⁶⁰

⁵⁸ Richard M. Ryan - Edward L. Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, *Annual Review of Psychology* 52 (2001), 141-143.

⁵⁹ Michael Rosenbaum, “A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings”, *Behavior Therapy* 11/1 (1980), 109-21.

⁶⁰ Veli Duyan vd., “Öz Denetim Ölçeği - ÖDÖ: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması”, *Toplum ve Sosyal Hizmet* 23/1 (2012), 25-38.

“Yaşantısal öz denetim, onarıcı öz denetim, yenileyici öz denetim”⁶¹ olmak üzere üç alt boyuttan oluşan Öz Denetim Ölçeğinde toplam 36 madde bulunmaktadır. Katılımcılardan ölçekte yer alan öz denetimle ilgili tutum cümlelerine “Bana tamamen uyuyor + 3”, ile “Bana tamamen uymuyor - 3” arasında değişen derecelerde kanaat belirtmeleri istenmektedir. Öz Denetim Ölçeğinin “yaşantısal öz denetim ve onarıcı öz denetim” boyutlarından alınabilecek toplam puan -33 ile +33 arasında değişirken yenileyici öz denetim boyutundan alınabilecek toplam puan -42 ile +42 arasındadır. Öz Denetim Ölçeğinden alınabilecek toplam puan -108 ile +108 arasında değişmektedir. Alınacak yüksek puanlar öz denetim düzeyinin yüksek olduğunu düşük puanlar düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha katsayısı “yaşantısal öz denetim” boyutu için 0.836, “yenileyici öz denetim” boyutu için 0.758 ve “onarıcı öz denetim” boyutu için 0.725 ve ölçeğin tamamı için 0.809’dur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı “yaşantısal öz denetim” boyutu için 0.571, “yenileyici öz denetim” boyutu için 0.846 ve “onarıcı öz denetim” boyutu için 0.801 ve ölçeğin tamamı için 0.783 hesaplanmıştır.

b. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik iyi oluş ölçeği Carol Ryff tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. PİO ölçeği, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. 42 maddeden oluşan likert tipi ölçekten alınan en düşük puan 42 en yüksek puan 210’dur. Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin Cronbach Alpha değeri, .87’dir.⁶²

2. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 23.00 paket programı kullanılmıştır. Analize geçilmeden önce verilerin normallik testleri

⁶¹ “Onarıcı öz-denetim, bireyin hayatının akışını bozan stres, kaygı, ağrı, acı gibi durumları, istenmeyen duygu ve düşünceleri kontrol edebilme yetisidir. Bu yeti, bireyin aksaklıklara karşı kendini yeniden düzenlemesine ve denge kurmasına yardımcı olur. Yenileyici öz-denetim, bireyin değişiminin önündeki engelleri kaldırmasına, istenmeyen alışkanlıklarından vaz geçmesine, yeni ve etkili davranışları kolayca benimsemesine yardım eden yetisidir. Yenilemenin veya yeniden şekillendirmenin odağı problemleri davranışlardır. Yaşantısal öz-denetim, bireyin kendini kontrol etmesini gerektiren süreçlerin üstesinden gelerek müzik, sanat, spor gibi keyifli aktivitelere yönelmesidir.” bk. Duyan vd., “Öz Denetim Ölçeği – ÖDÖ”, 27.

⁶² Ahmet Akın vd., “The Short Form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The Validity and Reliability of the Turkish Version”, *Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları*, ed. Ahmet Akın (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2012), 609.

incelenmiş, tüm testler için çarpıklık (skewness) basıklık (kurtosis) değerlerinin +1, -1 arasında olduğu ve Kolmogorov-Smirnov değerlerinin $p>0,5$ 'den büyük olduğu görülmüştür. Verilerin normal dağılım sergiledikleri kabul edildiğinden analizler parametrik testlerden “bağımsız gruplar t testi, bağımlı gruplar t testi, one way Anova testi ve korelasyon” ile gerçekleştirilmiştir.

D. BULGULAR

Yaş gruplarına göre örneklemin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki farklılık da anlamlılık derecesine ulaşmıştır. Buna göre 25-39 yaş grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri 40-57 yaş grubundaki bireylere göre anlamlı derecede düşüktür. 25-39 yaş grubu ilk yetişkinlik dönemine tekabül etmektedir. Bu grup içerisinde olanların bir kısmının iş ve aile konusunda hayatlarında bir düzen kurma çabası içinde oldukları bilinmektedir. Günümüz şartlarında iş sahibi olmak ve yuva kurmak çoğu genç için önemli bir problem konusudur. Buna ekonomik zorluklar da

Tablo 1. Demografik Değişkenlere Göre Öz Denetim ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Sosyo-Özellikler	Demografik	N	%	Öz Denetim /PİO \bar{X}	t/F	p
Yaş	18-24	20	25,3	18,45/ 3,17	ÖD F: 5,430 PİO F: 3490	ÖD: ,006 PİO: ,035
	25-39	24	30,4	21,79/ 3,12	ÖD Fark : 18-24 / 40-57 PİO Fark: 25-39/40-57	
	40-57	35	44,3	29,18/ 3,20		
Cinsiyet	Kadın	59	74,7	25,16/ 3,18	ÖD t: 1,107 PİO t: 1,718	ÖD: ,646 PİO: ,594
	Erkek	20	25,3	21,42/ 3,13		
Medeni Durum	Evli	38	48,1	27,63/ 3,18	ÖDt: -2,289 PİOt: 1,097	ÖD: ,844 PİO: ,069
	Bekâr	41	51,9	21,06/ 3,15		
Eğitim Düzeyi	Lisans	53	67,1	24,65/ 3,16	ÖD t: -,061 PİO t: -,769	ÖD: ,502 PİO: ,424
	Lisansüstü	18	22,8	24,86/ 3,18		
Toplam		79	100	24,22/ 3,17		

eklendiğinde bu durumun onların psikolojik oluş düzeylerine olumsuz yansıdığı söylenebilir. Ryff, araştırma sonuçlarıyla uyumlu olarak genç ve orta yaşlı yetişkinlerin kendilerini zaman içinde geliştiklerini, yaşlılıkta küçük bir düşüşe rağmen psikolojik iyi oluşun yaşla birlikte arttığını belirtmektedir.⁶³ Ancak literatürde araştırma bulgularının aksine daha çok yaşın psikolojik iyi oluşu etkileyen bir faktör olmadığı sonucunun elde edildiği görülmektedir.⁶⁴ Evli çiftlerde evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada yaşın psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık oluşturan bir faktör olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.⁶⁵

Araştırmaya katılanların %74,7'si kadın, % 25,3'ü erkek gönüllülerden oluşmaktadır. Kadınların öz denetim puanları erkeklerin puanlarından yüksek olmakla birlikte aralarındaki fark anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır (p= ,646). Cinsiyet faktörüne göre öz denetimi ele alan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı çalışmalarda öz denetim düzeylerinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenirken⁶⁶ bazısında çalışmada olduğu gibi cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.⁶⁷ Cinsiyet faktörü örneklemin psikolojik iyi oluş düzeylerinde de anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Evli bireylerle gerçekleştirilen bir çalışmada araştırma bulgularına benzer şekilde kadın veya erkek olmanın psikolojik iyi oluşu anlamlı derecede etkileyen bir faktör olmadığı

⁶³ Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia", *Psychother Psychosom*, 83 (2014), 14.

⁶⁴ Gülüşan Göcen, *Şükür-Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: Dem Yayınları, 2014), 205; Nurun Nisa Kilit, *Kader Algısı-Psikolojik İyi Oluş İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 89; Mebrure Doğan, *Sabır Psikolojisi- Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016), 355.

⁶⁵ Gamze Yücel, *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* (Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 40.

⁶⁶ Mehmet Cem Türkeş, *Ergenlerde Sapkın Davranışın Nedenleri Olarak Özdenetim ve Aile İçi Denetim Mekanizmalarının Analizi* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004), 86; Mehmet Harma, *The Impact Of Parental Control And Marital Conflict On Adolescents' Self-Regulation And Adjustment* (Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 96; Rukiye Sağır, *Ergenlerde Dindarlık, Öz Denetim ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 42.

⁶⁷ Sema Mazılı - Mücahit Gültekin, "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Özdenetim Açısından İncelenmesi", *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 10/2 (2020), 724; Hatice Türkön, *Ergenlerde (14-18) Bağlanma Stilleri İle Gelecek Beklentisi ve Öz-Denetim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kayseri Örneği*, (Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 63; Ajda Aylin Can - Erhan Öztürk, "Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz-Denetim Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi* 7/3 (2018), 2031

belirlenmiştir. Göcen'in araştırmasında da cinsiyetin psikolojik iyi oluşu etkileyen bir değişken değildir. Ulu'nun araştırmasında kadınların psikolojik iyi oluş toplam puanları erkeklerden yüksek iken Doğan'ın araştırmasında erkeklerin skorları kadınlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. ⁶⁸

Medeni durum açısından evlilerin öz denetim puanları bekârlardan yüksek olmakla birlikte aralarında anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır (p= ,844). Ayrıca araştırmada evli ya da bekâr olmanın psikolojik iyi oluşu etkileyen bir faktör olmadığı bulgusu da elde edilmiştir (p= ,069). Psikolojik danışmanlarla yapılan bir araştırmada da medeni durumun psikolojik iyi oluş ve öz denetim puanlarında anlamlı derecede farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.⁶⁹ Vural, Kilit ve Göcen'in araştırmasında medeni durum psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde farklılığa neden olmazken; Doğan'ın araştırmasında evli olanların puanları bekârlardan yüksek bulunmuştur.⁷⁰

Eğitim düzeyine göre de öz denetim puanları anlamlı derecede farklılaşmamıştır (p= ,608). Araştırmaya katılanların çoğunun lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim aldıkları görülmektedir. Lise ve ön lisans düzeyinde eğitim alanların sayısı karşılaştırma yapmak için yetersiz olduğundan analizden çıkarılmıştır. Lisans ve lisansüstü mezunlarının ise öz denetim ve psikolojik iyi oluş puanları birbirine çok yakın olup aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05). Benzer şekilde Keçe'nin araştırmasında eğitim düzeyinin her iki değişkenden alınan puanları anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir.⁷¹ Kilit ve Doğan'ın araştırmasında ise katılımcıların eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş puanlarının yükseldiği sonucuna ulaşmıştır.⁷² Araştırma bulgularından yola çıkılarak yaş dışında cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerinin öz denetim ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörler olmadıkları söylenebilir.

⁶⁸ Yücel, *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*,41; Göcen, *Şükür*, 198; Mustafa Ulu, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları İle Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/37(2018), 199; Doğan, *Sabır Psikolojisi*, 361.

⁶⁹ Keçe, *Ruh Sağlığı Çalışanlarının Öz Denetim, Yaşam Kalitesi ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi*, 38.

⁷⁰ Kilit, *Kader Algısı*, 90; Muhammet Enes Vural, *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, 65; Göcen, *Şükür*, 212; Doğan, *Sabır Psikolojisi*, 368.

⁷¹ Keçe, *Ruh Sağlığı Çalışanlarının Öz Denetim, Yaşam Kalitesi ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi*, 44.

⁷² Kilit, *Kader Algısı*, 94; Doğan, *Sabır Psikolojisi*, 379.

Tablo 2. Deney Grubu Ön Test Son Test Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Bağımlı Örneklem t Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	t	p
Özerklik	Ön Test	63	3,24	,311	1,296	,200
	Son Test	63	3,30	,268		
Çevresel Hâkimiyet	Ön Test	63	3,14	,417	-,252	,802
	Son Test	63	3,12	,402		
Bireysel Gelişim	Ön Test	63	3,07	,279	,282	,779
	Son Test	63	3,09	,353		
Diğerleriyle İlişkiler	Ön Test	63	3,12	,275	-1,454	,151
	Son Test	63	3,04	,273		
Yaşam Amacı	Ön Test	63	3,32	,336	-,213	,832
	Son Test	63	3,31	,273		
Kendini Kabul	Ön Test	63	3,16	,337	1,584	,118
	Son Test	63	3,26	,280		
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Ön Test	63	3,17	,177	,312	,704
	Son Test	63	3,19	,163		

Tablo 2'deki bulgular incelendiğinde bağımlı örneklem t testi sonuçlarına göre deney grubunun psikolojik iyi oluş ölçeğinin özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleri ile ilişkiler, kendini kabul boyutlarından ve toplam psikolojik iyi oluştan aldıkları puan ortalamalarının ramazan öncesi uygulanan ön teste ($\bar{X} = 3,17$) göre ramazan sonrası uygulanan son testte ($\bar{X} = 3,19$) anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0,5$). Buna göre ramazan orucunun psikolojik iyi oluşu negatif ya da pozitif yönde etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Ramazan ayı öncesinde ve sonrasında ruh sağlığı kriterlerinin değerlendirildiği ölçekler kullanılarak yapılan çalışmalarda, oruç ibadetinin ruh sağlığı üzerine olumlu etkilerinin olduğu ya da herhangi bir etkinin olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde genellikle ramazanda oruç tutmanın psikolojik sağlık göstergelerinde iyileşme sağladığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Örneğin sağlık çalışanları ile

gerçekleştirilen bir araştırmada paranoid düşünce ve psikotizm belirtilerindeki sıklıkta ramazan öncesine göre ramazan sonrasında istatistiksel olarak anlamlı azalma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.⁷³ İran'da ramazan orucunun psikolojik iyi oluşa etkisinin araştırıldığı en az 21 gün oruç tutanların dâhil edildiği ve farklı bir ölçeğin⁷⁴ kullanıldığı deneysel bir araştırmada orucun mutluluk seviyesini önemli ölçüde artırdığı tespit edilmiştir.⁷⁵ Yurt dışında araştırma ile aynı ölçeğin kullanıldığı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen benzer bir araştırmada da psikolojik iyi oluşun yaşam amacı boyutu hariç tüm alt boyutlarında ve toplam puanda ramazan öncesine göre ramazan sonrasında artış görülmüş, ön test son test puanları arasındaki farklılığın anlamlılık düzeyine ulaştığı belirlenmiştir.⁷⁶ Ülkemizde oruç ve mutluluk ilişkisinin incelendiği bir araştırmada ise oruç tutmanın mutluluğu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.⁷⁷ Oruç ibadetinin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada ise bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde ruh sağlığı geneline bakıldığında negatif göstergelerde örneklemin ön test puanlarına göre son test puanlarında düşüş olduğu fakat farklılığın istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmadığı tespit edilmiştir.⁷⁸ Ramazan orucu ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir araştırmada aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.⁷⁹ Hayta'nın araştırmasında da oruç ibadeti ile psiko-sosyal uyumun boyutlarından kendini kabullenme ve anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede bir ilişki tespit edilememiştir.⁸⁰ Yapıcı ve Kayıklık'ın araştırmasında ise gençlerin oruç tutma durumları öz saygı ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açmamıştır.⁸¹ Araştırmanın bulguları ve literatürdeki bulgular birlikte değerlendirildiğinde oruç ibadetinin psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisinin çok da belirgin

⁷³ Kartal vd., "Bir Üniversite Hastanesindeki Sağlık Çalışanlarında Ramazan Orucunun Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri", 340.

⁷⁴ Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)

⁷⁵ Ali Mousavi Seyed vd. "The Effects of Fasting on the Level of Happiness in the General Population of Kermanshah, Iran", *Journal of Nutrition, Fasting and Health* 3/1 (2015), 31.

⁷⁶ Ali Asghar Bayani vd., "The Impact of Fasting on the Psychological Well-Being of Muslim Graduate Students", *Journal Religion Health* 59/6 (2020), 3273.

⁷⁷ Kimter, *Oruç ve Mutluluk*, 167.

⁷⁸ Çınar, "Oruç İbadetinin Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi", 1020.

⁷⁹ Nurten Kimter, "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015), 7.

⁸⁰ Akif Hayta, "U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/9 (2000), 487-505.

⁸¹ Asım Yapıcı – Hasan Kayıklık, "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği", *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 177.

olmadığı görülmektedir. Oruç ibadetini yerine getiren bireylerin ibadet farkındalığının düşük olmasının bu sonuçlarda etkili olmuş olabileceği söylenebilir. Zira toplumsal boyutu güçlü bir şekilde hissedilen orucu kimlik ve aidiyet duygusunun etkisiyle tutanlar olduğu gibi sadece oruç tutup yerine getirilmesi gereken diğer ibadetleri ihmal edenler de bulunmaktadır.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test- Son Test Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri t Testi Sonuçları

			N	\bar{X}	Ss	t	p
Psikolojik İyi Oluş Ön Test	Deney Grubu		63	3,17	,177	1,622	,443
	Kontrol Grubu		16	3,09			
Psikolojik İyi Oluş Son Test	Deney Grubu		63	3,19	,158	-,097	,417
	Kontrol Grubu		16	3,18	,202		

Tablo 3 incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p=,443$). Uygulama öncesi deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin birbirine yakın olması araştırmanın güvenilirliği açısından gereklidir. Ancak ramazanda oruç tutmuş deney grubu ile ramazanda oruç tutmamış kontrol grubunun puanları arasından ramazan sonrasında anlamlı bir farklılaşmanın olmaması, bu araştırma için ramazan orucunun psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlılık düzeyinde bir etkiye sahip olmadığını gösteren bir diğer sonuçtur ($p=,417$). Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarında da deney ve kontrol grubunun puanları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ($p>0,5$).

Tablo 4. Deney Grubu Ön Test Son Test Öz Denetim Düzeyleri Bağımlı Örneklem t Testi Sonuçları

			N	\bar{X}	Ss	t	p
Yenileyici Öz Denetim	Ön Test		63	19,85	11,98	,632	,530
	Son Test		63	18,46	11,74		
Onarıcı Öz Denetim	Ön Test		63	8,39	11,20	,208	,836
	Son Test		63	7,97	11,16		
Yaşantısal Öz Denetim	Ön Test		63	-1,92	9,03	,108	,914
	Son Test		63	-2,10	9,52		
Toplam Öz Denetim	Ön Test		63	26,33	20,58	,524	,602
	Son Test		63	24,33	19,16		

Tablo 4'te deney grubunun öz denetim ve öz denetimin alt boyutlarının ramazan öncesi ön test ve ramazan sonrası son test puan ortalamaları görülmektedir. Deney grubunun ramazan sonrası puanlarında öncesine göre düşüş görülmekle birlikte yapılan bağımlı örneklem t testi analizi sonuçları, örneklemin öz denetim ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığını göstermektedir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test-Son Test Öz Denetim Düzeyleri t Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	t	p
Yenileyici Öz Denetim Ön Test	Deney Grubu	63	19,85	11,98	,785	,980
	Kontrol Grubu	16	17,18	12,80		
Yenileyici Öz Denetim Son Test	Deney Grubu	63	18,84	10,49	1,974	,104
	Kontrol Grubu	16	12,62	13,93		
Onarıcı Öz Denetim Ön Test	Deney Grubu	63	8,39	11,20	,549	,690
	Kontrol Grubu	16	6,68	10,74		
Onarıcı Öz Denetim Son Test	Deney Grubu	63	8,00	10,92	1,245	,848
	Kontrol Grubu	16	4,18	11,01		
Yaşantısal Öz Denetim Ön Test	Deney Grubu	63	-1,92	9,03	-,120	,565
	Kontrol Grubu	16	-1,62	7,94		
Yaşantısal Öz Denetim Son Test	Deney Grubu	63	-2,14	9,46	-,487	,372
	Kontrol Grubu	16	-,812	10,90		
Toplam Öz Denetim Ön Test	Deney Grubu	63	26,33	20,58	,691	,728
	Kontrol Grubu	16	22,25	23,16		
Toplam Öz Denetim Son Test	Deney Grubu	63	24,69	18,40	1,611	,329
	Kontrol Grubu	16	16,00	22,55		

Tablo 5'te yer alan deney ve kontrol gruplarının öz denetim ön test son test puanları incelendiğinde her iki grubun ramazan öncesi ve ramazan sonrası öz denetim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak hem ramazan öncesi uygulanan ön test hem de ramazan sonrası uygulanan son test puanları incelendiğinde ramazanda oruç tutmadığını belirten kontrol grubunun öz denetim puanlarının tüm boyutlarda ramazanda oruç tutan deney grubunun puanlarının gerisinde

kaldığı görülmektedir.

Orucun bir ibadet olmasının yanı sıra bir öz denetim pratiği olduğundan söz edilebilir. Öz denetim teorileri incelendiğinde elde edilen bulguların güç/enerji modelinin paradigmasını desteklediği görülmektedir. Zira beceri modeline göre öz denetim gelişebilen bir özellik olup insanlar yavaş yavaş ve uzun bir zamanda becerilerini geliştirirler. Bu beceri kazanıldıktan sonra genellikle öz denetim düzeyi sabit kalır. Tablo 4 incelendiğinde deney grubunun ramazan öncesine göre öz denetim puanlarının sabit kalmayıp düştüğü görülmektedir. Şema/bilgi modeline göre ise öz denetim, bireyin kendi tepkilerini nasıl kontrol edeceğine ilişkin bilgileri kullanan ana şema gibi çalışır. İlk öz denetim eylemi şemayı hazırlar, böylece sonraki öz denetim kolaylaşır. Bu modele göre de örneklemin ramazan sonrası öz denetim puanlarında iyileşme olması beklenir. Oysa Tablo 4'te görüldüğü gibi deney grubunun ramazan sonrası öz denetim skorları düşmüştür. Araştırmada elde edilen sonuç öz denetimde bir enerji tükenmesini akla getirmektedir.

Güç/enerji modeli öz denetimin enerjiye benzediğini belirtmektedir. Bu görüşe göre ilk denetim eylemi öz denetim kaynağını tüketmeli, böylece sonraki öz kontrol zayıflamalıdır.⁸² Birey davranışlarını kontrol etmek ve değiştirmek için öz denetim mekanizmasını çalıştırdığında, herhangi bir dürtüsünü veya isteğini bastırabildiğinde, istemli eylemler gerçekleştirdiğinde güç kaynağında azalma olmaktadır.⁸³ Fakat bu bir tür geçici azalma olup kaynak kendisini tekrarlanan öz denetim eylemlerinin yardımıyla ikmal etmektedir. Oruç başlı başına öz denetim mekanizmasının aktif bir şekilde çalıştığı bir ibadet olmakla birlikte ramazan orucu, oruca engel bir durum olmadıkça art arda sürdürülmesi gereken bir ibadet olduğundan birey yoğun bir şekilde mevcut bulunan öz denetim kaynağını kullanmakta bu da "kas yorgunluğu"na benzer bir durum ortaya çıkarabilmektedir. Yorgun bir sporcu önemli anlarda bütün gücünü toplayarak efor sarf edebilir fakat bir noktadan sonra yorgunluk aşılabilir hale gelir. Oruçlu bireylerin bir kısmında iftara doğru sabırsızlık, acelecilik, öfke duygusunda artış gibi tükenme belirtileri göze çarpmaktadır. Bu durum öz denetim gücünde azalma ile ilişkili olabilir. Orucun ardından iftardan imsak vaktine kadar süren serbest dönem en azından oruç tutan bireyin fiziksel ihtiyaçlarını dilediği gibi karşılamasına izin veren bir süre

⁸² Baumeister, "Ego Depletion", 1254.

⁸³ Baumeister - Exline, "Virtue, Personality, and Social Relations", 1165; Geyer - Baumeister, "Din, Ahlak ve Öz- Denetim", 248-255.

olduğundan öz denetimde yorgunluğun ardından gelen dinlenme ve toparlanma dönemi olarak düşünülebilir. Ardından oruçlu birey bir sonraki günün orucuna hazır hale gelmektedir. Öz denetimin güç modeline göre öz denetim gücünün tükenmesi kısa vadeli olup belli bir dinlenmeden sonra eski haline dönmektedir.⁸⁴

Öz denetim eylemleri öz denetim gücünü artırmaktan ziyade öncelikle tükenen bir kaynağa sahip olan öz denetimin bozulma hızını yavaşlatmaktadır. Böylece tükenmeye karşı direnç geliştiren bireyin kendini kontrol gücünde yavaş yavaş iyileşme görülmekte üstelik öz denetimi geliştiren egzersizler sadece bu egzersize benzeyen uygulamalarda değil ilişkili olmayan alanlar da bile iyileşmeler sağlamaktadır. Oruç ibadetinde de oruca devam eden bireyler ramazanın başlarında zorlanabilmekte fakat ilerleyen dönemde eskisi kadar zorlanma olmamaktadır. Oruç sadece fiziksel ihtiyaçları ertelemeye dayalı bir dürtü kontrolü olmayıp her türlü kötülüğe karşı kendini kontrol etmeyi, diğer bazı ibadetlere katılmayı, iyilikleri artırmayı da gerektiren bir ibadettir. Dolayısıyla oruç bolca öz denetim kullanmayı gerektiren eylemleri içermektedir. Güç/enerji modeline göre öz denetim eylemleri bireyin sahip olduğu öz denetim kapasitesine göre oluşmuş bir kaynaktan gücünü alır, tüm öz denetim eylemleri aynı kaynaktan yararlanır.⁸⁵ Ramazan ayı dini hayatın canlandığı bir ay olmakla birlikte hayatın diğer rutinlerinin de devam ettiği bir aydır. Çalışma hayatının güçlüğüne göre değişmekle birlikte oruç tutan bireyler bir yandan çalışma hayatının getirdiği zorluklara dayanarak öz denetim kapasitesini kullanırken diğer yandan bu kaynağı ibadet için kullanırlar. Bütün bunlar ramazanda oruçla birlikte öz denetim kaynağını tüketebilecek diğer durumların her halükârda ramazanla bir araya gelebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla araştırmada deney grubunun öz denetim düzeylerinin ramazan öncesine göre düşmesi efordan sonra kas yorgunluğunda olduğu gibi yoğun öz denetim eylemlerinin ardından öz denetim kaynağında tükenme ve yorgunlukla açıklanabilir. Tablo 5 incelendiğinde kontrol grubunun öz denetim düzeylerindeki düşüşün anlamlılık düzeyine ulaşmamış bile olsa nispeten deney grubuna göre daha fazla olduğu görülmektedir. Oruç tutmamış kontrol grubunun skorlarındaki düşüş, yaşam rutinlerine ilaveten ekstra öz denetim gerektiren durumlarla karşılaşmış olmalarına bağlanabilir. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin öz denetim kapasitelerinin birbirinden farklı olduğu unutulmamalıdır. Deney grubunun

⁸⁴ Muraven vd., "Self-Control as Limited Resource", 775.

⁸⁵ Muraven vd., "Self-Control as Limited Resource", 775.

öz denetim puanlarının ramazan öncesinde de anlamlılık düzeyine ulaşmamış olmakla birlikte kontrol grubundan yüksek olduğu, ramazan sonrasında ise bu puan farkının biraz daha açıldığı göze çarpmaktadır. Oruç tutan bireylerin her ramazan oruç tuttuğu ve diğer ibadetlere de katılım sağlıyor olabilecekleri varsayılırsa deney ve kontrol grubunun öz denetim puanlarındaki farklılık daha iyi anlaşılacaktır. Zira ibadetlerin tümü öz denetimi güçlendiren pratikler olup oruç ibadetinin diğer ibadetlere göre daha fazla öz denetim pratiği içerdiği söylenebilir. Bütün bunlardan ramazanda oruç tutmanın öz denetimi yani iradeyi güçlendirdiği sonucu çıkarılabilir. Zira araştırmalar da düzenli olarak kendi kendini denetleme faaliyetlerinde bulunmanın öz denetimi geliştirdiğini ortaya koymaktadır.⁸⁶

Tablo 6. Oruç Tutma Durumuna Göre Örneklemin Ön Test Son Test Psikolojik İyi Oluş ve Öz Denetim Düzeyleri

	Oruç Tutma Durumu	N	\bar{X}	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Ön Test	Tamamını Tutan	35	3,16	,185		
	Ara Vererek Tutan	28	3,20	,166	1,681	,193
	Hiç Tutmayan	16	3,09	,194		
Psikolojik İyi Oluş Son Test	Tamamını Tutan	35	3,20	,153		
	Ara Vererek Tutan	28	3,15	,163	,665	,517
	Hiç Tutmayan	16	3,18	,202		
Öz Denetim Ön Test	Tamamını Tutan	35	27,97	23,42		
	Ara Vererek Tutan	28	24,28	16,54	,473	,625
	Hiç Tutmayan	16	22,25	23,16		
Öz Denetim Son Test	Tamamını Tutan	35	29,28	20,10	3,693	,029
	Ara Vererek Tutan	28	18,96	14,41	Fark: Tamamını Tutan/ Ara Vererek Tutan, Hiç Tutmayan	
	Hiç Tutmayan	16	16,00	22,55		

Araştırmada oruç tutma durumuna göre “tamamını tutan” (30 gün), “ara vererek tutan” (13-27 gün) ve “hiç tutmayan” olmak üzere katılımcılar gruplandırılmış, psikolojik iyi oluş ve öz denetim düzeyleri incelenmiştir. Oruç tutmuş olanların toplamı aynı zamanda deney grubunu, hiç oruç

⁸⁶ Shubert vd., “Examinations of Change in Inhibitory and Initiatory Self-Control in the Context of Endurance Running”, 274-275.

tutmamış olanlar kontrol grubunu oluşturmaktadır. Tablo 6 incelendiğinde ramazanda oruç tutma durumuna göre örneklemin psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,5$). Yapılan bir araştırmada zaman zaman oruç tutan gençlerin öz saygılarının düşük, depresif belirtilerinin yüksek olduğu görülmüş, düzenli olarak oruç tutanlar ile hiç oruç tutmayanların zaman zaman oruç tutanlardan ruhsal anlamda daha sağlıklı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.⁸⁷

Öz denetim puanlarına bakıldığında ise örneklemin oruç tutma durumuna göre ramazan öncesi uygulanan ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir ($p>0,5$). Ön testte grupların puanları birbirine yakın olmakla birlikte en yüksek öz denetim puanı ramazanın tamamını oruçlu geçiren gruba aittir. Son test puanları incelendiğinde ise grupların öz denetim puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Buna göre ramazanın tamamını oruçlu geçiren grubun öz denetim puanları, ramazanda oruca ara veren ve hiç oruç tutmamış olan gruba göre anlamlı derecede yüksektir. Araştırmada dikkat çeken bir diğer husus ise ramazanda oruca ara veren grup ile hiç oruç tutmayan grubun son test puanlarında öz denetim ön test puanlarına göre düşüş varken ramazanın tamamını oruçlu geçiren grubun son test puanlarında düşüş yerine anlamlılık düzeyine ulaşmamış bile olsa bir miktar yükselişin olmasıdır. Orucun bir ibadet olmasının yanı sıra aynı zamanda bir öz denetim pratiği olduğu düşünülürse düzenli egzersizin öz denetimde gelişimle sonuçlanmış olabileceği söylenebilir. Zira güç/enerji modeline göre öz denetim eylemleri her ne kadar öz denetim kaynağında tükenmeye yol açsa da süreç içerisinde bu mekanizma kas gücünde olduğu gibi düzenli egzersizlerle güçlenebilmektedir. Öz denetim eylemlerine devam etmenin ve tükenmeye karşı direnç geliştirmenin, bireyin kendini kontrol becerisinde yavaş yavaş iyileşmeye yol açması beklenmektedir.⁸⁸ Ara vererek oruç tutmuş olan grubun öz denetim ön test puanlarına göre son test puanlarındaki düşüş, tükenen öz denetim kaynağının henüz ikmal edilmemiş olmasıyla açıklanabilir. Zira ara vermek yani egzersizin düzenli olmaması, performansta düşmeye neden olabilir. Ayrıca son test ramazanın hemen ardından yapılmıştır. İyileşmenin yavaş yavaş görülmesi beklendiğinden oruç ibadetinin öz denetime olumlu yansımalarının ilerleyen zamanlarda daha belirgin olacağı söylenebilir. Ayrıca İslam dinine göre hastalık, yolculuk

⁸⁷ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 312.

⁸⁸ Baumeister vd., "The Strength Model of Self-Control", 352; Muraven vd., "Self-Control as Limited Resource", 775.

gibi geçici mazeretleri nedeniyle ramazanda oruç tutamayan Müslümanların ramazandan sonra uygun oldukları bir zamanda oruçlarını kaza etmeleri, 30 güne tamamlanmaları gerekmektedir. Ara veren grubun mazeretleri nedeniyle oruç tutamadıkları düşünülürse, oruçlarını kaza edip tamamladıklarında bunun öz denetim düzeylerine yansıtacağı söylenebilir. Her ne kadar oruç ibadetinin başlı başına öz denetimi geliştirici etkisinin oruç tutulan gün sayısından bağımsız olarak ortaya çıkması beklense de bu ibadetin bir özelliğinin de bir ay boyunca sürdürülmesi olduğu düşünüldüğünde sonuçların bundan etkilemiş olabileceğinden söz edilebilir.

Tablo 7. Öznel Dindarlık Algısı, Öz Denetim ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Korelasyonlar

	Öznel Dindarlık Algısı	Öz Denetim	Psikolojik İyi Oluş
Öznel Dindarlık Algısı	1	,306**	,139
Öz Denetim	,306**	1	,101
Psikolojik İyi Oluş	,139	,101	1

**p<,0.01

Araştırmada örneklem grubunun öznel dindarlık algısı, öz denetim ve psikolojik iyi oluş ön test, son test puanlarının ortalamaları alınarak yapılan korelasyon analizi Tablo 7 de görülmektedir. Buna göre örneklem grubunun öznel dindarlık algısı ile öz denetim puanları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü anlamlı olduğu görülmektedir ($r=,306$). Örneklem öznel dindarlık algısı ile psikolojik iyi oluş ($r=,139$) ; öz denetim ile psikolojik iyi oluş ($r=,101$) arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p> 0,5$). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada yaşantıda dini referans alma düzeyi ile öz denetim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu, yaşantıda dini referans alma düzeyi arttıkça öz denetimin arttığı tespit edilmiştir.⁸⁹ Bir öz denetim eylemi olan öfke kontrolünün dindarlıkla ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada bireylerin içsel dini motivasyon düzeyleri arttıkça öfke kontrol düzeyinin arttığı belirlenmiştir.⁹⁰ Her ne kadar öznel dindarlık algısı bireyin kendisini ne kadar dindar hissettiğini gösteren öznel bir değerlendirme olsa da birey dinin hayatında ne kadar önemli olduğunu, dini

⁸⁹Selahattin Yakut, "Üniversite Öğrencilerinde Öz Denetim", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12/65 (2019), 1415.

⁹⁰Necmi Karlı, "Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma", *Ekev Akademi Dergisi* 16/50 (2012), 66.

sorumluluklarını ne kadar yapabildiğini göz önünde bulundurarak değerlendirme yapmaktadır. Dolayısıyla öznel dindarlık algısı dindarlıkla ilgili objektif bir ölçüt olmamakla birlikte katılımcıların dindarlıkları hakkında bir bilgi vermektedir. Araştırma bulgularına dayanarak katılımcıların kendilerini dindar hissetme düzeyleri arttıkça öz denetim düzeylerinin de arttığı; kendilerini dindar hissetme düzeyleri azaldıkça da öz denetim düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Dinî hayatın gereklerini yerine getirmek güçlü bir öz denetim gerektirmekle birlikte, dini sorumluluklarını yerine getirmeye çalışan dindarlar, öz denetim mekanizmalarını daha sık kullanmaktadır. Dinî görevleri yerine getirmek için bireyin kendini, dürtülerini kontrol etmesi bir tür öz denetim pratiği gibi çalışıp öz denetimin gelişmesine yardımcı olabilmektedir.

Sonuç

Dindarlığın en temel fonksiyonlarından biri geliştirici etkisidir. Aktif bir dinî hayat, sadece bireyin dindarlığının gelişmesini sağlamamakta aynı zamanda bireysel gelişimine katkı sağlamaktadır. Oruç ibadeti ise hem dini gelişime hem de bireysel gelişime katkı sağlayacak ibadetler arasındadır. Oruç ayı olan Ramazan Müslümanlar için kutsal bir zaman olup özel bir anlam taşımaktadır. Ramazana özgü orucun yanı sıra teravih namazı, mukabele gibi topluca yapılan ibadetler, birlikte yapılan iftar ve sahurlar ibadet heyecanını artırdığı gibi oruç ibadetini cazipleştirmektedir. Ramazan ve oruç, bireyi dinî uyarıların etkisine açık hale getirmekte böylece canlanan dini hayat hem dini gelişime hem de bireysel gelişime ivme kazandırmaktadır.

Orucun en belirgin etkisinin iradeyi/öz denetimi güçlendirmek olduğu konusunda genel bir kanaat bulunmaktadır. Ayrıca ibadetlerin psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği görüşünü destekleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmanın konusu ramazan ayında tutulan orucun bireylerin öz denetim ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. 63'ü deney grubu 16'sı kontrol grubu olmak üzere 79 katılımcının dâhil olduğu araştırmada "ön test son test kontrol gruplu deneysel desen" yöntemi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar şöyledir:

Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum değişkenlerine göre katılımcıların öz denetim ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiş, yaş dışındaki değişkenlerin öz denetim ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörler olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre 40-57 yaş grubundaki katılımcıların öz denetim düzeyleri 18-24 yaş grubundan; 40-57

yaş grubundakilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri 25-39 yaş grubundan anlamlı derecede yüksektir.

Araştırmada ramazanda oruç tutmanın katılımcıların öz denetim ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen bir faktör olup olmadığını incelemek için deney grubunun ön test son test puanları karşılaştırılmış, psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Kontrol grubu ile deney grubunun ön test son test puanları karşılaştırıldığında da aralarında anlamlı derecede farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bulgulardan yola çıkarak ramazan orucunun bireyleri psikolojik iyi oluşunu negatif ya da pozitif yönde etkileyen bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada öz denetimin yenileyici, onarıcı, yaşantısal öz denetim alt boyutlarında ve toplam öz denetimde ön test puanlarına göre son test puanlarının bir miktar düştüğü fakat farklılığın anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür. Kontrol grubu ile deney grubu karşılaştırıldığında ise kontrol grubunun son test puanlarındaki düşüşün deney grubunun puanlarındaki düşüşten daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde araştırma sonuçlarının öz denetimin güç/enerji modelini desteklediği kanısına varılmıştır. Zira sonuçlar tekrarlayan öz denetim eylemlerinin örneklem öz denetim kaynağında tükenmeye yol açtığı bu nedenle öz denetimde bir zayıflama olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak oruç tutan deney grubunda zayıflamanın kontrol grubuna kıyasla daha az olması, oruç tutmanın tükenen öz denetim kaynağının ikmaline yardımcı olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Oruç tutulan gün sayısına göre örneklem grubunun psikolojik iyi oluş ve öz denetim düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı araştırmanın bir diğer problemini oluşturmaktadır. Araştırmada oruç tutma durumuna göre “tamamını tutan” (30 gün), “ara vererek tutan” (13-27 gün) ve “hiç tutmayan” olmak üzere gruplandırılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ramazan öncesine göre anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öz denetim puanlarında ise ramazan öncesinde gruplar arası farklılaşma bulunmazken ramazan sonrasında ramazanın tamamını oruçlu geçiren grubun lehine farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Oruç tutma durumuna göre öz denetim puanlarına ilişkin diğer bir tespit ramazanın tamamını oruçlu geçiren grubun son test puanlarında ön teste göre bir miktar yükselme olmasıdır. Bu sonuç ramazanın tamamında oruç tutmanın düzenli öz denetim egzersizi etkisi yarattığı, öz denetim kaynağında tükenmenin ardından yavaş yavaş kaynağın ikmal edildiği ve iyileşmenin başladığı

şeklinde yorumlanmıştır. Ramazanda oruca ara veren grubun öz denetim puanlarında var olan düşüş hakkında ise oruca ara vermenin egzersiz düzeninin bozulmasına neden olduğu, orucun beklenen olumlu etkisinin ilerleyen zamanda görülebileceği, orucun kaza edilerek tamamlanması durumunda bu etkinin daha da belirgin olabileceği yorumu yapılmıştır. Kontrol grubunun son test puanlarında ramazan öncesine göre belirgin düşüş olması, oruç dışındaki diğer öz denetim eylemlerinin tükenmeye yol açtığı, oruç tutan bireylere göre kaynağın ikmalinin daha yavaş olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Araştırmada örneklemin öznel dindarlık algısı ile öz denetim puanları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü anlamlı olduğu belirlenmiştir. Öznel dindarlık algısı ile psikolojik iyi oluş; öz denetim ile psikolojik iyi oluş arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Elde edilen bu sonuca göre bireyin kendisini dindar hissetme düzeyi arttıkça öz denetim düzeyinin arttığı, kendisini dindar hissetme düzeyi düştükçe öz denetim düzeyinin düştüğü söylenebilir.

Öz denetim dini hayatın olduğu gibi dini gelişimin de temel dinamiklerinden biridir. Zira dini hayatta merkezi öneme sahip olan “emirlere uyup yasaklardan kaçınmak”, hem öz denetim gerektirmekte hem de öz denetimi geliştirmektedir. Gelişen öz denetim ise sadece dini hayatta değil seküler hayatta da bireyin hayat başarısına pozitif etki yapmaktadır. Hayat başarısının yanında hayatın zararlı, tehlikeli ve riskli yanlarından korunma konusunda öz denetim oldukça işlevseldir. Yapılan bu araştırma orucun öz denetim ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini anlayabilmek ve açıklayabilmek için gerçekleştirilmiştir. Araştırma sınırlı sayıda katılımcı ile gerçekleştirildiğinden daha geniş ve farklı örneklem gruplarıyla yapılacak araştırmaların konunun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.



Teşekkür:

-

Beyanname:

1. Özgünlük Beyanı:

Bu çalışma özgündür.

2. Etik Kurul İzni:

Bu çalışma için etik kurul izni, AfyonKocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 11.03.2022 tarihli ve 86064 numaralı kararı ile alınmıştır.

3. Finansman/Destek:

Bu çalışma herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

4. Katkı Oranı Beyanı:

Yazar, makaleye başkasının katkıda bulunmadığını beyan etmektedir.

5. Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.



KAYNAKÇA

- AKIN, Ahmet vd. "The Short Form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The Validity and Reliability of the Turkish Version". *Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları*. ed. Ahmet Akın. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2012.
- APA, American Psychological Association. "What You Need to Know About Willpower: The Psychological Science of Self-Control". Erişim 23 Haziran 2022. <https://www.apa.org/topics/personality/willpower>
- APA, American Psychological Association. "The Power of Self-Control". Erişim 16 Haziran 2022.
- AY, Zeynep Sonay - BULUT, Safure. "Üst Bilişsel Sorgulamaya Dayalı Problem Çözme Yaklaşımının Öz-düzenleme Becerilerine Etkisinin Araştırılması". *Elementary Education* 16/2 (2017), 547-565.
- BAUMEISTER, Roy F. vd. "Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?". *Journal of Personality and Social Psychology* 74/5 (1998), 1252-1265.
- BAUMEISTER, Roy - EXLINE, Julie J. "Virtue, Personality, and Social Relations: Self-control as the Moral Muscle". *Journal of Personality* 67/6 (2001), 1165-1194.
- BAUMEISTER, Roy F. vd. "Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior". *Journal of Personality*

74/6 (2006), 1773-1801.

BAUMEISTER, Roy F. vd. "The Strength Model of Self-Control". *Current Directions in Psychological Science* 16/6 (2007), 351-355.

BAYANI, Ali Asghar vd. "The Impact of Fasting on the Psychological Well-Being of Muslim Graduate Students". *Journal Religion Health* 59/6 (2020), 3270-3275.

BUDAK, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2017).

CAMERON, David - WEBB, Thomas. "Self-Regulatory Capacity". *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. 1757-1759. ed. Gellman, M.D - Turner, J.R. New York: Springer, 2013.

CAN, Ajda Aylin - ÖZTÜRK, Erhan. "Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz-Denetim Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi* 7/3 (2018), 2025-2038.

ÇINAR, Mehmet. "Oruç İbadetinin Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Araştırma". *Hitit İlahiyat Dergisi* 20/2 (Aralık, 2021), 1007-1028.

DeLISI, Beaver M. vd. "Personality, Gender, and Self-control Theory Revisited: Results from a Sample of Institutionalized Juvenile Delinquents". *Applied Psychology in Criminal Justice* 6/1 (2010), 31-46.

DOĞAN, Mebrure. *Sabır Psikolojisi- Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016.

DOĞAN, Mebrure. "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi". *The Journal of Happiness & Well-Being* 5/1 (2017), 134-153.

DOĞAN, Mebrure. "Orucun İnsan Psikolojisine Yansımalarına Genel Bir Bakış". *Şifa Ayı Ramazan*. 91-101. ed. Altuntaş, Dönay Rabia - Ezerbolatoğlu, Ulviye. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2021.

DUYAN, Veli vd. "Öz Denetim Ölçeği - ÖDÖ: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması". *Toplum ve Sosyal Hizmet* 23/1 (2012), 25-38.

el-İSFAHANI, Ragıp. *Müfredat*. çev. Yusuf Türker. İstanbul: Pınar Yayınları, 2012.

ERDEM, Özgür. "The Investigation of the Effects of Ramadan Fasting on the Mood State of Healthy Volunteer Persons". *Family Practice and Palliative Care* 3/1 (2018), 1-6.

GEYER, Anne L. - BAUMEISTER, Roy F. "Din, Ahlak ve Öz- Denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar". çev. Metin Güven. *Din ve Maneviyat*


- Psikolojisi- Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. 241-291. ed. Crystal L. Park- Raymond F. Paloutzian. Ankara: Phoenix Yayınları, 2013.
- GÖCEN, Gülüşan. *Şükür-Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları, 2014.
- Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim 23 Temmuz 2022. <http://sozluk.gov.tr>
- Hadislerle İslam. "Oruç". Erişim 4 Ağustos 2022. <https://hadislerleislam.diyabet.gov.tr/sayfa.php?CILT=2&SAYFA=417>
- HAQUE, Amber. "Psychological Effects of Fasting". *Academia*. Erişim 4 Ağustos2022. https://www.academia.edu/36805066/Psychological_Effects_of_Fasting
- HARMA, Mehmet. *The Impact Of Parental Control And Marital Conflict On Adolescents' Self-Regulation And Adjustment*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- HAYTA, Akif. "U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/9 (2000), 487-505.
- KANAR, Mehmet. *Farsça-Türkçe Sözlük*. İstanbul: Say Yayınları,2013.
- KARTAL, Fatma vd. "Bir Üniversite Hastanesindeki Sağlık Çalışanlarında Ramazan Orucunun Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri". *Sakarya Tıp Dergisi* 11/2 (Haziran 2021), 337-346.
- KEÇE, Merih. *Ruh Sağlığı Çalışanlarının Öz Denetim, Yaşam Kalitesi ve Psikolojik İyi oluşlarının İncelenmesi*. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- KIMTER, Nurten. "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015), 7-54.
- KIMTER, Nurten. *Oruç ve Mutluluk*. Bursa: Emin Yayınları, 2017.
- KİLİT, Nurun Nisa. *Kader Algısı-Psikolojik İyi Oluş İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- KARACA, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset, 2017.
- KARSLI, Necmi. "Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübî Bir Araştırma". *Ekev Akademi Dergisi* 16/50 (2012), 57-70.

- MAZILI, Sema - GÜLTEKİN, Mücahit. "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Özdenetim Açısından İncelenmesi". *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 10/2 (2020), 705-730.
- MURAVEN, Mark vd. "Self-Control as Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns". *Journal of Personality and Social Psychology* 74/3 (1998), 774-789.
- MURAVEN, Mark vd. "Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strength Through Repeated Exercise". *The Journal of Social Psychology* 139/4 (1999), 446-457.
- METİN, Güntülü Tercanlı vd. "Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları, Özdenetim Becerisi ve Problem Davranışlar". *Türk Psikoloji Dergisi* 32/79 (Haziran 2017), 1-14.
- ROSENBAUM, Michael. "A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings". *Behavior Therapy* 11/1 (1980), 109-21.
- ROSENBAUM, Michael. "The Three Functions of Self-Control Behaviour: Redressive, Reformative and Experiential". *Work & Stress* 7/1 (1993), 33-46.
- RYAN, Richard M. - Deci, Edward L. "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". *Annual Review of Psychology* 52 (2001), 141-166.
- RYFF, Carol D. "Psychological Well-Being in Adult Life". *Current Directions in Psychological Science* 4/4 (1995), 99-104.
- RYFF, Carol D. "Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia". *Psychother Psychosom* 83 (2014), 10-28.
- SAĞIR, Rukiye. *Ergenlerde Dindarlık, Öz Denetim ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- SELIGMAN, Martin. *Gerçek Mutluluk- Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*. çev. Semra Kunt Akbaş. Ankara: HYB Basım Yayın, 2007.
- SEYED Ali Mousavi vd. "The Effects of Fasting on the Level of Happiness in the General Population of Kermanshah, Iran". *Journal of Nutrition, Fasting and Health* 3/1 (2015), 29-34.
- SHUBERT, Jennifer vd. "Examinations of Change in Inhibitory and Initiatory Self-Control in the Context of Endurance Running". *Journal of Applied Sport Psychology* 34/2 (2022), 273-293.
-

- SOYYER, Ahmet Yılmaz. "Ramazan Orucuyla İlgili Davranış ve Görüşler: 2003 Ramazanı Isparta Merkez İlçe Örneği". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12 (2004), 43-65.
- ŞİMŞİR, Gökalep Zeynep – KOÇ, Hayri. "Adaptation of Turkish Version of Three Different Self-Control Scales". *Bartın University Journal of Faculty of Education* 11/2 (2022), 338-350.
- TARHAN, Nevzat. *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2011.
- TÜRKEŞ, Mehmet Cem. *Ergenlerde Sapkın Davranışın Nedenleri Olarak Özdenetim ve Aile İçi Denetim Mekanizmalarının Analizi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004.
- TÜRKÖN, Hatice. *Ergenlerde (14-18) Bağlanma Stilleri İle Gelecek Beklentisi ve Öz-Denetim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kayseri Örneği*. Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- ULU, Mustafa. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları İle Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/37(2018), 183-215.
- UYVAL, Veysel. *Psiko-sosyal Açından Oruç*. Ankara: TDV Yayınları, 1994.
- VURAL, Muhammet Enes. *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- YAKUT, Selahattin. "Üniversite Öğrencilerinde Öz Denetim". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12/65 (2019), 1409-1418.
- YAPICI, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din- Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2007.
- YAPICI, Asım – KAYIKLIK, Hasan. "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği". *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 177-206.
- YİTİK, Ali İhsan. "Oruç". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 33/414-416. İstanbul: TDV Yayın Matbaacılık. 2007.
- YÜCEL, Gamze. *Evlü Çiftlerde Evlilik Uyum ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.



DOES FASTING STRENGTHEN THE WILL?: INVESTIGATION OF THE IMPACT OF THE RAMADAN FASTING ON SELF-CONTROL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

 Mebrure DOĞAN^a

Extended Abstract

Ramadan is one of the sacred periods having a significant meaning for Muslims. Ramadan is a month/period when the frequency of worshipping increases generally, but the main emphasis is on the worship of fasting. In this holy month, Muslim individuals are open to the impact of religious stimuli. The effect of the Ramadan climate increases individuals' motivation to worship through which the individuals who are inclined to worship have an essential chance for both their religious development and individual development. The issue of the research was the investigation of the effect of Ramadan fasting on the levels of individuals' self-control and psychological well-being. The limitation of the studies on the impact of fasting on human psychology influences the topic selected for this research. Modern psychology approaches have insistently emphasised the importance of developing self-control ability in recent years. The studies carried out have shown that self-control ability can be developed through regular implementations, and its endurance can be improved. In addition that the worship of fasting is a regular implementation, that it includes the performance of self-control makes this worship functional in terms of developing self-control. It is also thought that fasting may contribute to an individual's psychological well-being by developing self-control which is a strength of character. The purpose of the research was to investigate the effect of Ramadan fasting on the levels of individuals' self-control and psychological well-being. In the research carried out with this aim, the

^a Assoc. Prof., Afyon Kocatepe University, mebruredogan@gmail.com

“experimental design with pre-test-post-test control group” method was used. The sample group that was chosen through the random sampling method was sent an online questionnaire form including scales of self-control and psychological well-being, a total of 79 participants responded to the pre-test a week before Ramadan and to the post-test a week after Ramadan, and these data sets were analysed. In the research, 63 participants fasting during Ramadan were placed in the experimental group, and 16 participants who did not fast were assigned to the control group. Individuals who did not fast were tried to be found especially to form the control group, and data collection ended when the minimum number required for the data analysis was reached due to having difficulty in finding voluntary participants

In the research, first, the levels of the participants’ self-control and psychological well-being in the experimental and control groups were examined in terms of the variables of age, gender, educational background, and marital status. It was determined that only age among these variables significantly differed the levels of self-control and psychological well-being. According to this result, the self-control levels of the participants in the 40-57 age group were significantly higher than the levels of the participants in the 18-24 age group, and the psychological well-being levels of the participants in the 40-57 age group were significantly higher than the levels of the participants in the 25-39 age group.

In order to understand the effect of Ramadan fasting on self-control and psychological well-being, the scores of self-control and psychological well-being of the experimental group were investigated, and then the levels of the control and experimental groups were compared. In the research, it was revealed that a little decrease was detected in post-test scores of self-control in comparison with the pre-test scores; however, this difference did not reach the significance level. When the control group was compared with the experimental group, it was detected that the decrease in the post-test scores of self-control of the control group was higher than the decrease in the scores of the experimental group while there was not a meaningful difference. Based on these results, it was thought that the research findings supported the strength/energy model of self-control. Because the results revealed that repeated self-control activities caused exhaustion in the self-control sources of the sample, and thus, there was a weakening in self-control. However, that the weakening in the experimental group that fasted was less than the control group was interpreted in the way that fasting assists the completion of the exhausted self-control source.

Moreover, it was detected that there was not an intergroup difference in pre-test scores of self-control of the participants who were grouped as “fasting the whole” (30 days), “fasting with intervals” (13-27 days), and “not fasting” according to their fasting status. There was a significant difference on behalf of the group that fasted the whole Ramadan in the post-test scores. Another finding regarding self-control scores according to fasting status was that there was a little increase in the post-test scores of the group fasting the whole Ramadan compared to the pre-test scores. That there was a little increase in the self-control scores of this group while there was a decrease in other groups was interpreted in the way that fasting the whole Ramadan produced an effect of a regular self-control exercise, the gradual completion of the source following exhaustion in the self-control source, and beginning of the recovery. Regarding the decrease existing in the scores of the group intermitting fasting in the Ramadan, it was interpreted that intermitting fasting disrupted exercise order, the expected positive impact of fasting might be seen later on, and the positive effect might be more apparent in the case of fulfilling fasting later.

In the research, when the pre-test and post-test scores of the experimental group were compared, there was not a significant difference in the sub-dimensions of psychological well-being and total psychological well-being levels. A significant difference could not be detected when compared with the control group according to the post-test scores. Based on the conducted analyses, it was concluded that Ramadan fasting was not a factor influencing the psychological well-being negatively or positively.

In the correlation analysis conducted to determine whether there was a relationship between subjective perception of religiousness, self-control, and psychological well-being, it was detected that there was a significant positive relationship between subjective perception of religiousness and self-control scores of the sample. A significant relation could not be detected between subjective perception of religiousness and psychological well-being and between self-control and psychological well-being. The obtained result was interpreted in the way that self-control increased as the level of an individual’s feeling himself/herself religious increased, and the level of self-control decreased as the level of an individual’s feeling himself/herself religious decreased. Since the research was performed with a limited number of participants, it has been considered that experimental studies conducted with different sample groups regarding the impact of fasting on self-control and psychological well-being will help better understand the subject matter.

Keywords: Psychology of Religion, Ramadan, Fasting, Self-Control, Psychological Well-Being, Strength/Energy Model.



Acknowledgements:

-

Declarations:

1. Statement of Originality:

This work is original.

2. Ethics approval:

Ethics Committee Approval for this study was obtained with the decision of AfyonKocatepe University Social and Human Sciences Ethics Committee dated 3.11.2022 and numbered 86064.

3. Funding/Support:

This work has not received any funding or support.

4. Author contribution:

The author declares no one has contributed to the article.

5. Competing interests:

The author declares no competing interests.

