

İRİADE EĞİTİMİ

Teori, Araştırma, Strateji ve Teknikler

Prof. Dr. Ali BALCI



Prof. Dr. Ali BALCI

İRADE EĞİTİMİ
Teori, Araştırma, Strateji ve Teknikler

ISBN 978-625-8044-67-6

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2022, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayınladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Mart 2022, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Prof. Dr. Ali BALCI

Dr. Balcı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Yönetimi ve Planlaması Bölümünden 1976'da Lisans derecesi aldı ve bu bölümde 1979'da asistan oldu. Aynı bölümün 'Eğitim Yönetimi ve Teftişi' Anabilim dalından 1981'de Yüksek Lisans; 1986'da da Doktora Derecesi aldı. 1984-1985 yılları arasında Fulbright Doktora Burslusu olarak ABD'de Michigan State Üniversitesi'nde Eğitim Yönetimi Doktora programını sürdürdü. 1987'de Eğitim Yönetimi ve Planlaması Bölümü Eğitim İstatistiği ve Araştırma Anabilim Dalı Yardımcı Doçentliğine ve Anabilim Dalı Başkanlığına atandı. Bu görevini, 1994 yılı sonuna kadar sürdürdü. 1988'de Eğitim Yönetimi ve Teftişi Anabilim Dalında 'Doçent' unvanını aldı. 1994'te Eğitim Yönetimi ve Teftişi Anabilim Dalı profesörlüğüne atandı. Üç dönem Fakülte Yönetim Kurulu üyeliği, üç dönem Fakülte Kurulu üyeliği, 1994-1997 yılları arasında Dekan Yardımcılığı ve üç yıl MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı danışmanlığı, Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi (EAUM) Müdürlüğü görevinde bulundu. Son olarak Eğitim Bilimleri Fakültesi Senatörlüğü yanında Rektörlük bünyesinde üç, Fakülte de bir olmak üzere dört sürekli komisyon üyeliğinde görev yaptı. 2021 Yılı Nisan Ayında emekli oldu. Çalışmalarını evinde sürdürmektedir. Dr. Balcı'nın başlıca kitapları şunlardır:

- Etkili Okul ve Okul Geliştirme (Sekizinci Baskı)
- Örgütsel Sosyalleşme (İkinci Baskı)
- Örgütsel Gelişme (Dördüncü Baskı)
- Öğretim Elemanının İş Stresi (İkinci Baskı)
- Sosyal Bilimlerde Araştırma (15. Baskı)
- Eğitim Yönetimi (Prof. Dr. İnalet Aydın ile birlikte MEB için yazıldı.) (İkinci Baskı)
- Açıklamalı Eğitim Yönetimi Terimleri Sözlüğü (Yedinci Baskı)

- Örgüt Mecazları (Editör)
- Karşılaştırmalı Eğitim Sistemleri Editör (Yedinci Baskı)
- Öğretim denetimi (Editör)
- Maarif-i Umumiye Nezareti Mekatibi İptidaiye Talimatnamesi (1912)

Dr. Balcı'nın alanında kitaplarda 25 bölüm yazarlığı, 50'yi aşkın makalesi bulunmaktadır. Dr. Balcı'nın danışmanlığında 56 doktora öğrencisi, 43 yüksek lisans öğrencisi tezlerini tamamlamıştır. Son zamanlarda ilgi duyduğu çalışma alanları arasında; örgüt mecazları, liderlik, okul geliştirme, örgütsel gelişme, stratejik planlama ve yönetimi, TKY, öğrenen örgüt, örgütsel sosyalleşme vb. konular yer almaktadır

ORCID No: 0000-0002-0028-5064

ÖN SÖZ

İrade, kontrol edilebildiğinde insanın hayatında iyi kariyer, başarı, sağlık gibi ulaşmak istediklerine ulaşmasını sağlayan inanılmaz bir kaynaktır. Onun kontrolünde zafiyet gösterildiğinde ise aksine insanın kaynaklarını tüketmesi, arzu ettiği başarıyı yakalaması, sağlık ve afiyette olması ve mutlu olması mümkün olmamaktadır. Literatür taraması, irade ve irade eğitiminin ilk çağlardan beri filozofların, teologların, psikolog ve biyologların, eğitimcilerin dikkatini çeken bir kavram olduğunu göstermektedir. Ne var ki bunca eskilere giden tarihine karşın özellikle de Türkiye bağlamında irade eğitiminin çok çalışılmayan bir kavram olduğu görülmektedir. İrade ve iradenin eğitilip geliştirilmesinin önemi yanında az çalışılmış olması, onun bir kitaba dönüştürülmesinin temel motivasyon kaynağı olmuştur.

Eser özünde dört temel bölümde ele alınmıştır: İlk bölümde irade ve irade eğitiminin tanımı ve ilgili kavramlarla ilişkisi, ikinci bölümde irade ve irade eğitiminin teorik çerçevesi, üçüncü bölümde iradenin araştırılması model ve ölçekleri, dördüncü bölümde ise irade eğitimi strateji ve teknikleri konu edilmiştir.

Eserde ayrıca irade kontrolü ile doğrudan etkili; Duygu Yönetimi, Zaman Yönetimi, Gerilemelerle Başa Çıkma, Öfke Kontrolü, Alışkanlıklarla Baş etme, Stres Yönetimi, Tembellik ve Baş Edilmesi, Sebat Etmek, Sabır ve Mizaç konuları da kısaca işlenmiştir.

Eserin ilgililere yardımcı olması yazarın temel mutluluk kaynağı olacaktır.

Prof. Dr. Ali Balcı

ORCID No: 0000-0002-0028-5064

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iv
-------------	----

1. BÖLÜM

İRADE: TANIMI VE İLGİLİ KAVRAMLAR

Giriş.....	1
İrade Dışı Davranışlar	4
İrade Kontrolü ile İrade Düzenlemesi Karşılaştırması	6
İradenin Temel Bileşenleri	9
İradesizlik ve Temel Kaynakları	13
İrade Gücünün Sınırı	14
İradenin Değiştirilebilirliği ve Geliştirilebilirliği	15
İrade Kontrolünde Kalıtımın Rolü	16
İradesini Kontrol Edemeyen İnsanların Psikolojisi	18
Öncü Kaynaklarda İrade ve İrade Eğitimi	20
İradenin, İrade Eğitiminin Önemi	24

2. BÖLÜM

İRADENİN KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

Marshmallow Deneyleri	28
Ego Tükenmesi Teorileri.....	31
İrade Kontrolü Modelleri	35
İrade Kavramına Psikolojik Yaklaşımlar	48

3. BÖLÜM

İRADENİN ÖLÇÜLMESİ VE ARAŞTIRILMASI

İradenin, İrade Kontrolünün Ölçülmesi	53
İrade Kontrolü Araştırmaları.....	58

4. BÖLÜM

İRADENİN GELİŞTİRİLMESİ STRATEJİ VE TEKNİKLERİ

İradenin Güçlendirilmesi Teknikleri	65
Kelly McGonigal'ın İradeyi Güçlendirme Teknikleri.....	67
Beşer'in İrade Eğitimi Teknikleri	68
Clear'ın İrade Eğitimi Teknikleri.....	68
Lifhack'ın İrade Eğitimi Teknikleri	71
Kardaş'ın (2021) İrade Eğitimi Teknikleri.....	72
1912 Tarihli Talimatnamenin İrade Eğitimine İlişkin Önerileri	74
Marinoff'un İrade Kontrolü Teknikleri.....	76
İrade Gücünün Çalışması ve Geliştirilmesi Teknikleri	78
Gerilemelerle Nasıl Başa Çıkılır ve Bunları Gelecekteki Başarı İçin Nasıl Kullanılır?	80

5. BÖLÜM

İRADE KONTROLÜNÜN BASKIN OLDUĞU İRADE EĞİTİMİ İLE İLGİLİ DİĞER ALANLAR

Duygu Yönetimi.....	87
Duygu Yönetimi Strateji ve Teknikleri.....	90
Erteleme Davranışı.....	93
Zaman Yönetimi	99
Zamanı Etkili Kullanabilme : Çözüm Yolları	102
Gerilemelerle Başa Çıkma.....	103
Öfke Kontrolü	107
Giriş.....	107
Öfke Yönetimi- Kontrolü	108
Öfke Yönetimi Strateji ve Teknikleri	110
Kronik Öfkenin Yönetimi Strateji ve Teknikleri	110
Anında Öfkeyi Kontrol Etme.....	112
Alışkanlıklarla Baş Etme.....	113
Alışkanlıkların Tanımı ve Hayatımızdaki Yeri	113

Alışkanlıklarımız Oluşması	114
Alışkanlıklarla Başetmenin Zorluğu.....	115
Alışkanlıklarla Başetme.....	116
Stres Yönetimi	118
Kavramı: Stresin Kuramsal Temelleri.....	118
Stresin Oluşması ve İş Hayatında Stres Kaynakları	119
Stresin Belirtileri.....	120
Stresin Sonuçları.....	121
Stres ve İrade ile İlişkisi	121
Stres Yönetimi- Stresle Baş Etme Yolları	122
Stresle İlgili Bazı Genellemeler	123
Tembellik ve Baş Edilmesi.....	124
Tanımı ve Teorik Çerçevesi.....	124
Tembelliğin Türleri	126
Tembelliğin Nedenleri	127
Tembellikle Başa Çıkma	129
Sebat Etmek -Azmetmek ve Sürdürülmesi Teknikleri	130
Tanımı ve İlgili Kavramlar	130
Sebat ya da Azmetmenin Teorik Temelleri.....	131
İnanca Sebatta Etkili Faktörler	134
Sebatı Sürdürme Teknikleri	135
Sabır ve Gösterilmesi Teknikleri	140
Tanım ve Teorik Temelleri	140
Sabır Geliştirme Teknikleri.....	143
Mizaç ve Değişebilirliği	146
Tanımı.....	146
Mizaç ve Karakter Farkı	147
Teorik Temelleri	147
Mizaç Değerlendirme Araçları.....	150
Mizacın Değiştirilip Geliştirilebilirliği	150

6. BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Tartışma ve Sonuçlar	153
Kaynakça	159
Ekler.....	169
EK-1 Öz-Kontrol Ölçeği	170
EK-2 Öz-Kontrol Ölçeğinin Türkiye Versiyonu.....	173
EK-3 Öz Kontrol ve Özyönetim Ölçeğinin (SCMS) Najra Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Standardizasyonu	174
EK-4 Rosenbaum (1980) Tarafından Geliştirilen Öz-Denetim (Self-Control Sched-ule) Ölçeği'nin Türkiye İçin Uyarlanması...	176
EK-5 The Four Temperaments Personality Test.....	179
EK-6 Mizaç Anketi.....	180
EK-7 Mizaç Envanteri.....	185

1. BÖLÜM

İRADE: TANIMI VE İLGİLİ KAVRAMLAR

Giriş

Günlük dilde de özellikle de insanlarla ilgili; “iradesi güçlü”, “iradeli”, “irade göstermiş” gibi ifadelerle sıkça karşılaşırız. Peki irade nedir? İradenin literatürde, öz-denetim, öz-kontrol, öz-yönetim, öz-düzenleme, öz-kararlaştırma gibi kavramlarla eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir. İrade (will- willpower); basit olarak bireyin *yapması gerekenleri yapması, yapmaması gerekenleri yapmaması gücü ve yeteneği* olarak tanımlanabilir. Bireyin yapması gerekenler; özünde toplumsal olarak iyi insan olma, bireysel olarak da bireyin gelişmesine, ilerlemesine, daha iyi bir yaşam sürmesine yardımcı iş ve görevlerdir. Toplumsal olarak iyi insan; insanlara yardımcı olan, bencil olmayan, çevreye duyarlı, ilişkilerinde hak ve hukuku gözeten, kaynaklarını kullanmada tutumlu eski dildeki tabirle “kamil insan” olarak tanımlanabilir. Bireyin bireysel boyutta yapması gerekli iş ve görevler arasında; zamanını ve diğer kaynaklarını iyi kullanması, sürekli ve verimli çalışması, iyi bir kariyer planlaması yapması, ibadetlerini sürdürmesi sayılabilir. Takdir edilir ki bireysel boyuttaki iş ve görevler bireyin daha iyi, daha müreffeh olarak yaşamasına katkıda bulunur. Öte yandan iradeli bireylerden oluşan bir toplum, hak ve hukukun gözetildiği, saygı ve sevginin egemen olduğu daha yaşanır bir toplum olur. Bu tespitler irade eğitiminin bireylerden başlaması gerektiğini işaret etmektedir.

İrade tanımında esas olan bireyin yapmaması gerekenler ise eski dilde “*heva ve hefes*” diye ifade edilen özellikle de insani olma-

yan, ahlak dışı eylemleri ifade eder. Tembellik etme, çalıp çırpma, cinsel arzularının peşinden koşma, köşe dönmece eylemlere baş vurma, insanların hak ve hukukuna riayet etmeme vs. bu eylemlerden bazılarıdır. İşte irade eğitimi, insanların bu eylemlerin çekiciliğine karşın iradelerini kontrol etmelerini sağlamaya çalışan eylem ve faaliyetlerdir. Görüleceği üzere irade kontrolü büyü ölçüde etik ve ahlaki davranmayı da kapsamaktadır.

İrade ile ilgili bazı özlü sözler şöyledir (Ghayyur, u.k.):

- “İnsanın ölçüsü, iradesidir.”- *Haz. Ali R.A.*
- “İrade, eylemdeki karakterdir.” - *William McDougal*
- “İnsanlar güçten değil, iradeden yoksundur.” - *Victor Hugo*
- “İrade hazır olunca ayaklar hafiftir” - *Atasözü*
- “Büyük ruhların iradeleri vardır; zayıfların sadece istekleri vardır” - *Çin Atasözü*
- “İrade gücü, bir kötü alışkanlığı bir başkasıyla değiştirme sanatıdır.” - *Michael Garofalo*
- “Güçlü insan, başkasını alt edebilecek kişi değildir. Güçlü insan, sinirlendiğinde kendini kontrol edebilir.” *Hz. Peygamber (S.A) (Buhari)*

İrade; bir amacı gerçekleştirmek veya bir görevi tamamlamak için iç ve dış direnç, rahatsızlık veya zorluklara bakılmaksızın bir karar verme, karar doğrultusunda harekete geçme ve yürütme içsel gücüdür. İrade daha iyi bir şeye ulaşmak üzere anlık tatminin reddedilmesi; daha yüksek ve daha iyi bir amaç için anlık zevk ve tatminden vazgeçilmesidir. Kur'an'da irade; dört kavramı kapsar niteliktedir. Bu kavramlar aşağıdaki gibi ilişkilendirilmektedir (Baumeister, Vohs, ve Tice, 2007):

Takva (God conciousness) ⇒ niyet (intention) → azim (firm determination) → sağlamlık (stedfastness). Bu dört kavramın ortasında da *sabır* (patience) vardır:

Takva;

- İlk motivasyon ve direnme gücü,
- Kötülükten ve günahattan korunma,
- Kendini kısıtlama,
- Tanrı bilinci ve dindarlıktır.

Kuran'da 151 defa geçmektedir.

Niyet;

İlk motivasyon,

- Arzu,
- Dilek,
- Zihinsel planlamadır.

Azim;

- Uzun vadeli motivasyon belirleme ve çözümleme,
- Amaçlılık ve eylem planı,
- Allah'a tevekküldür.

Sağlamlık;

- Uzun vadeli motivasyon,
- Sebat,
- Sabır.

İrade konusunda *külli ve cüz-i irade* sınıflandırılması da yapılır. İslam inancına göre külli irade here şeyi kuşatan, her şeyi yoktan var eden Yaradan'ın iradesidir. Cüz-i irade ise adından da anlaşılacağı üzere kullara, Yaradan tarafından insanlara verilen küçük, az bir iradedir. Kainatta her şeye kadir olan her şeyin yaratıcısı olan Allah (C.C) külli iradeye sahiptir. Yaradan yarattığı kullarına da davranışlarında özgür olmalarını sağlayan ancak bu tasarrufları karşısında sorumlu olacakları irade vermiştir. Diğer bir deyişle insanlarda cüz-i iradenin var olduğunun delili, Yaradan'ın insanların bu iradeleri ile

yaptıkları tasarruflarını sorumlu tutmasıdır. Zira özgürlük verilmeden tasarruflardan sorumlu tutulmak eşyanın tabiatına aykırıdır. Bireysel ya da cüz-i irademiz var ki davranışlarımızdan sorumlu tutuluyoruz (Öztürk, 2018).

Allah'ın 14 sıfatı vardır ve bunlar iki kısımda açıklanmaktadır: Bunlardan altısı *zati sıfatlar*, sekizi ise *subuti sıfatlardır*. Zati sıfatlar sadece Yaradan'da bulunan sıfatlar olarak belirtilebilir. Allah'ın *zati sıfatları* şöyledir: *Vucud, kıdem, baka, vahdaniyet, muhalefetül lil havadis ve kıyam bi-nefsihi*. *Subuti sıfatlar*; Allah'ın sınırlı bir şekilde insanlara bahşettiği diğer bir deyişle Yaradan'da küllisinin olduğu kullarında da cüzisinin olduğu sıfatlardır: *Hayat, İlim, Semi, Basar, İrade, kudret, Kelam ve Takvim*. Bu bağlamda insanlarda irade gücü Yaradan'ın kullarına bahşettiği cüzi irade kapsamında düşünülebilir.

Marinoff (u.k.) iradeyi aşağıdaki gibi tanımlamaktadır:

Öz- kontrol, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kişinin dürtülerini, duygularını ve davranışlarını bastırma yeteneğidir. Planlama, karar verme, kişilik ifadesi ve iyi ile kötüyü ayırt etmekten sorumlu olan beynin prefrontal korteksinde kök salmıştır. İrade kontrolü-özenetim aynı zamanda kısa vadeli ayartmaya, kandırılmaya direnme ve gelecekte çok daha değerli ve daha iyi bir şey başarabilmek için anlık tatmini erteleme yeteneğidir. Kısaca irade kontrolü “Uzun vadeli kazanç için kısa vadeli acılar” dır (Marinoff, u.k.).

İrade Dışı Davranışlar

İrade söz konusu edildiğinde insanın *bilinçli* olarak yapması ya da yapmaması gerekli iş ve davranışlar akla gelmektedir. Burada şu soru sorulabilir? İnsan olarak bilinç dışı hareket ya da eylemlerimiz diğer bir deyişle irade dışı otomatik hareketlerimiz nelerdir, bunlarda irade söz konusu olmaz mı? İrade dışı otomatik hareketleri üç kategoride toplanmışsa (*içgüdüsel hareketler, alışkanlıklar ve telkinlerdir* (Güriz, 1967, in Özen, 2013) da bunlara refleksi de eklemek gereklidir: Bu kavramlar aşağıda kısaca açıklanmaktadır.