

OTOKONTROL

ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

Isparta Özel Eğitim Meslek Okulu
Rehberlik Servisi

NELERDEN BAHSEDECEĞİZ?

- “ **OTOKONTROL**
- “ **ÖZ DENETİMİN ANA İŞLEVLERİ**
- “ **ÖZ DENETİM NE ZAMAN ÖĞRENİLİR?**
- “ **MARSHMALLOW DENEYİ**
- “ **OTOKONTROLÜ DÜŞÜK VE YÜKSEK BİREYLER**
- “ **OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILIR?**

OTOKONTROL

Otokontrol; bilinçli olarak (kasıtlı olarak) yapılan kişinin davranışlarını, düşüncelerini, duygularını değiştirme ve düzenleme kapasitesidir (Baumeister, Vohs, Tice, 2007; Akt. Subaş, 2018).



Rosenbaum öz denetimin 3 ana işlevi olduğunu belirtmiştir.

Bunlar; (Akt. Duyan, Gülden ve Gelbal, 2012; Gülüm ve Tığrak, 2022);

- ❑ Onarıcı özdenetim

- ❑ Yenileyici özdenetim

- ❑ Yaşantısal özdenetimdir.

❑ ONARICI ÖZDENETİM

Amaca yönelik olarak gerçekleştirilen davranışlara müdahale eden tepkileri (kaygı, stres vb.) kontrol altına almaya yarayan davranışlardır. Bu davranışlar bireyin aksaklıkları düzelterek, onararak bozulan dengenin kurulmasına yardımcı olacaktır.

❑ YAŞANTISAL ÖZ DENETİM

Zevkli aktiviteleri deneyimlemeyi içeren davranışlardır. Olumsuz durumlarla müzik dinlemek, spor yapmak gibi aktivitelere yönelerek kontrol sağlanır.

❑ YENİLEYİCİ ÖZ DENETİM

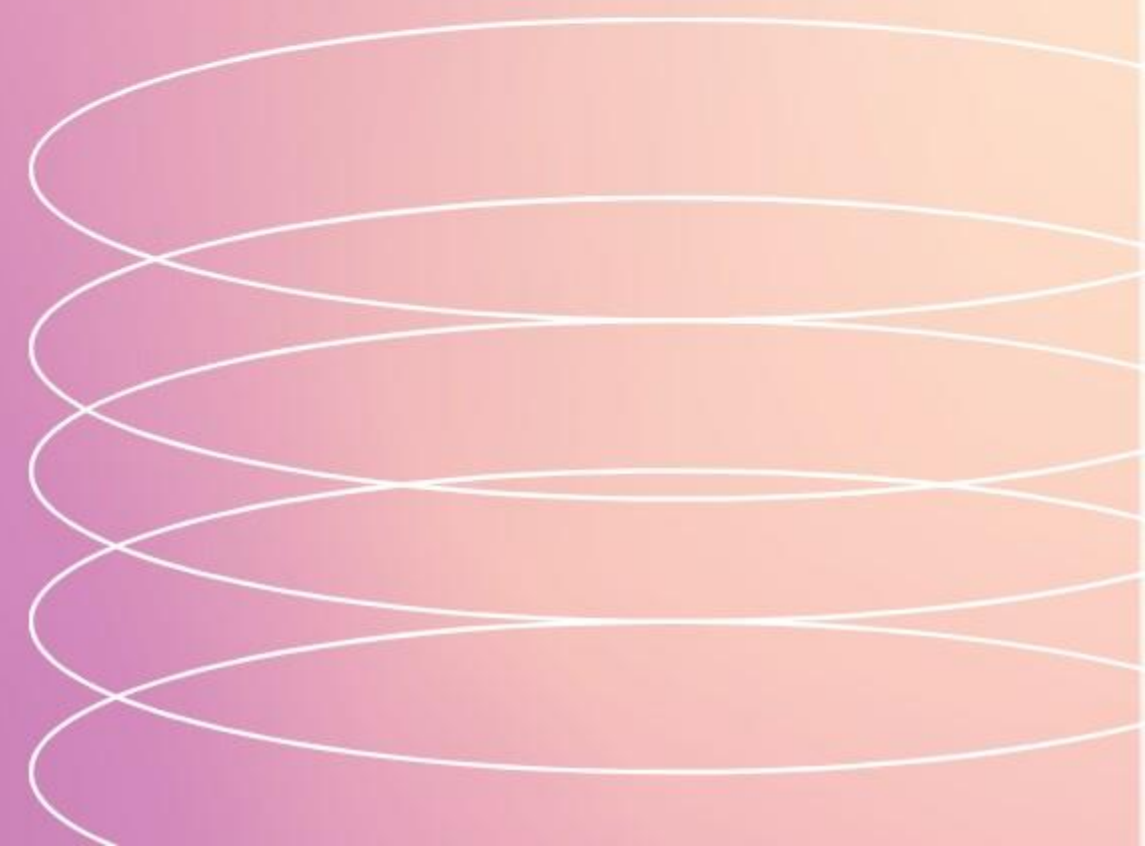
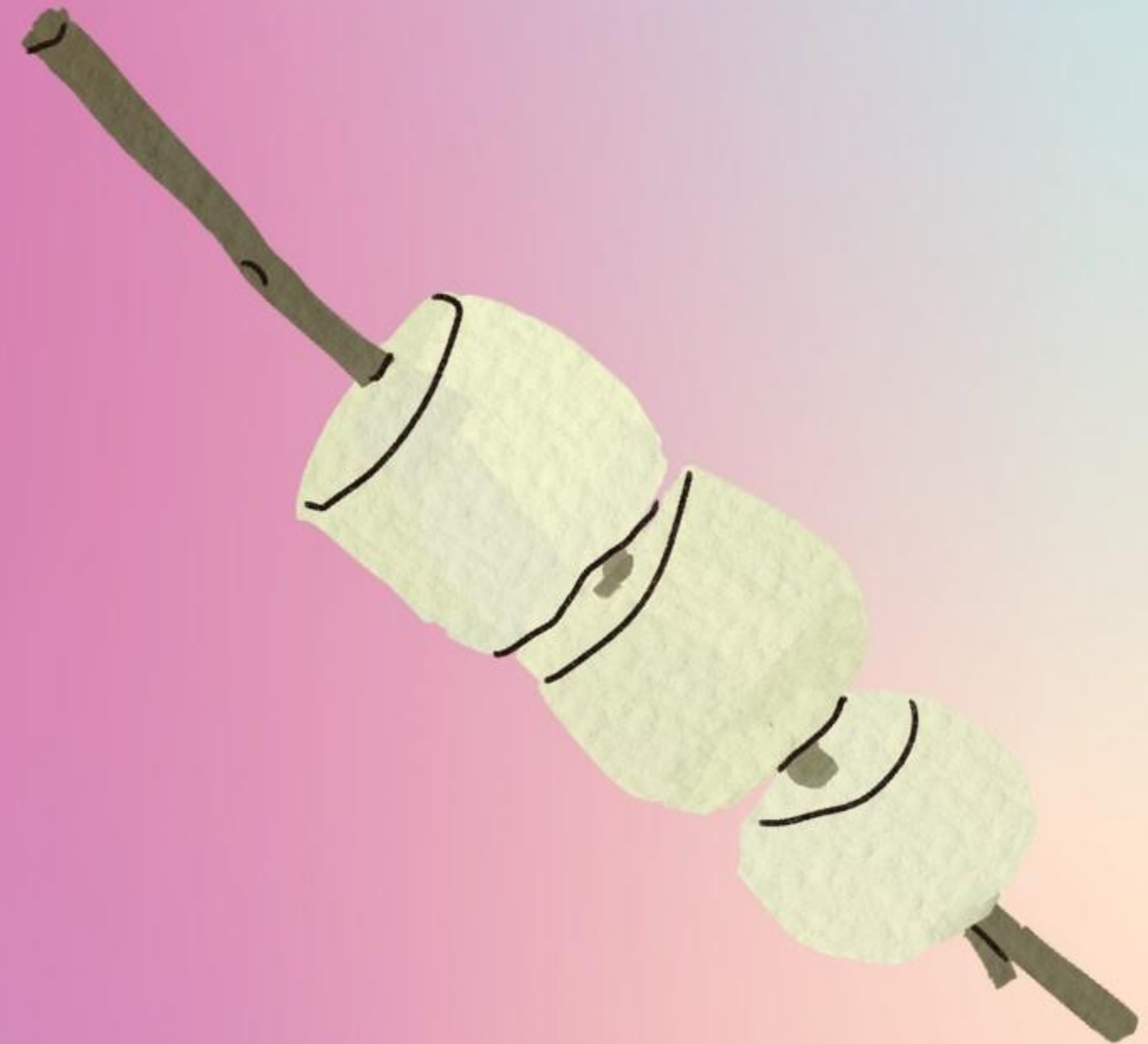
Hazzı geciktirmeyi gerektiren (diyet yapmak, alkol/sigara bırakmak vb.) davranışlardır. Değişim sürecine yardımcı olacak bu davranışlar beraberinde yenilenmeyi getirecektir.

ÖZ DENETİM NE ZAMAN ÖĞRENİLİR?

Otokontrol becerisinin erken yaşlarda gelişmeye başlaması (çoğu davranışta olduğu gibi) kabul edilebilir bir görüştür.

Ancak çocuklukta kazanılan veya kazanılamayan otokontrolün ilerleyen yaşlarda kazandırabileceği ve geliştirilebileceği de yadsınamaz bir durumdur.

MARSHMALLOW
DENEYİNİ
DUYDUNUZ
MU?



Psikoloji Profesörü Walter Mischel, kızlarının büyüme sürecini gözlemlerken, geliştirdikleri becerilerin farkına varmış ve bu becerilerin nasıl geliştiğini merak etmiştir. Son zamanlarda sosyal medyada da gündeme gelen ve asıl adı Marshmallow deneyi olan deneyi geliştirmiştir.

Küçük yaşlardaki çocuklar üzerinde yapılan deneyde masanın üzerine ikramlıklar (çikolata, marshmallow vb.) bırakılır. Çocuklar odaya tek tek alınır. İkramlıkların yanında bir zil bulunmaktadır. Uygulayıcı bir süre için odadan ayrılacağını bu süre içerisinde ikramlığı yemezse kendisine başka ikramlıktan bir tane daha vereceğini belirtir. Eğer çocuk bekleyemez ve ikramı yerse zile basması istenir. Bazı çocuklar süreci beklemeyip ikramlıkları yerken bazı çocuklar sabırla bekleyerek süreç sonunda daha fazla ikramlığa sahip oldular. Sabreden çocukların bu süreçte; ikramlıktan başka yere bakma, kendi kendine şarkı söyleme, masanın altına geçme gibi davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Deneyde sabırla bekleyen ve bekleyemeyen çocuklar arasındaki farklılıklar gözlemlenir. Araştırmacılar çocuklardaki otokontrol ve hazzı ertelemeye karar verme becerileri üzerinde yoğunlaşmışlardır. Sabredip süreci tamamlayan çocuklarda dikkat sürelerinin uzun olması, özgüven yüksekliği, kendi kendine yetebilme özelliklerinin fazlalığı gibi bulgulara rastlanmıştır. Bu çocuklar ilerleyen yaşlarda da gözlemlenmeye devam edilmiş, sabredip daha büyük ödülü bekleyen ve bekleyemeyen çocuklar arasındaki gelişim pek çok açıdan ele alınmıştır.





Baumeister yaptığı araştırmalarda öz denetimi vücuttaki kaslara benzetmiştir.Vücuttaki kaslar egzersiz ve spor ile güçlendirilebilir. Ancak kaslar üzerinde herhangi bir çalışma yapılmazsa güçsüzleşmeleri muhtemeldir.



Her becerinin kazandırılmasında olduğu gibi otokontrol kazanma ve kazandırmada da erken yaşta çalışmalar yapılmasında fayda vardır. Erken yaşlarda ebeveyn desteği oldukça önemliyken ilerleyen yaşlarda kişinin irade gücü ve alacağı psikolojik destek öz denetim geliştirilmesine yardım eder (Akt. Subaş, 2018).



Kendi
kurallarını
koyabilen

Sosyal ve
duygusal
ilişkilerinde
başarılı

OTOKONTROLÜ YÜKSEK BİREYLER NASIL OLUR?

Yaptığı
davranışın
sonucunu
kabul eden

Görev ve
sorumluluklarının
bilincinde olan

Duygularını
düzenleyebilen
ve
yönlendirebilen

Uyarıya
gerek
olmadan
harekete
geçen

Bağımlılık
riskinin
düşük
olduğu

Akademik
açıdan
daha
başarılı

OTOKONTROLÜ DÜŞÜK BİREYLER NASIL OLUR?

Akademik
başarısı
düşük

İçsel ve
dışsal
etmenler
in
etkisinde
kalan

Sürekli biri
tarafından
destek
bekleyen

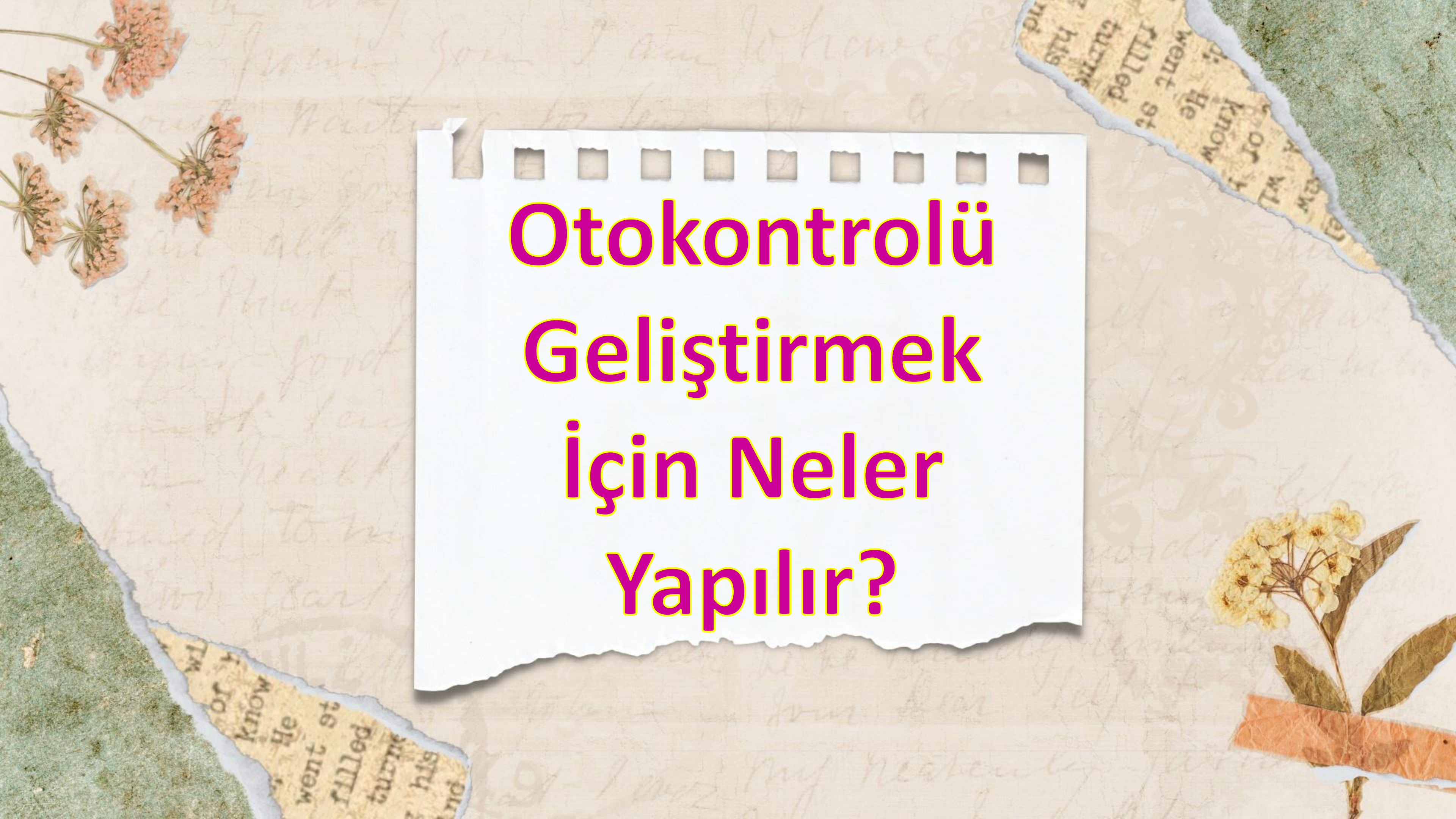
Davranışlarının
sonuçlarını
bilmeyen

Anlık
hazza
odaklanan

Görev ve
sorumluluk
alamayan



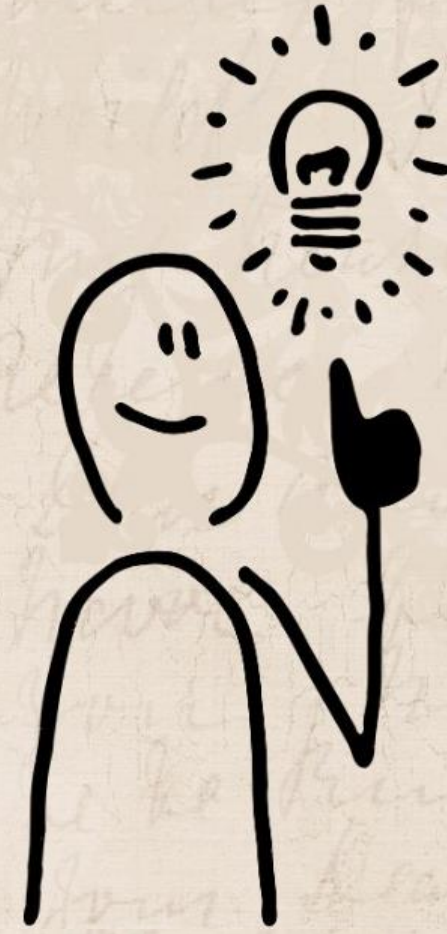
Öğrencilerimize yararlı
olabilmek için önce
kendimize yararlı
olmamız gerektiğini
unutmayalım.



Otokontrolü Geliştirmek İçin Neler Yapılır?

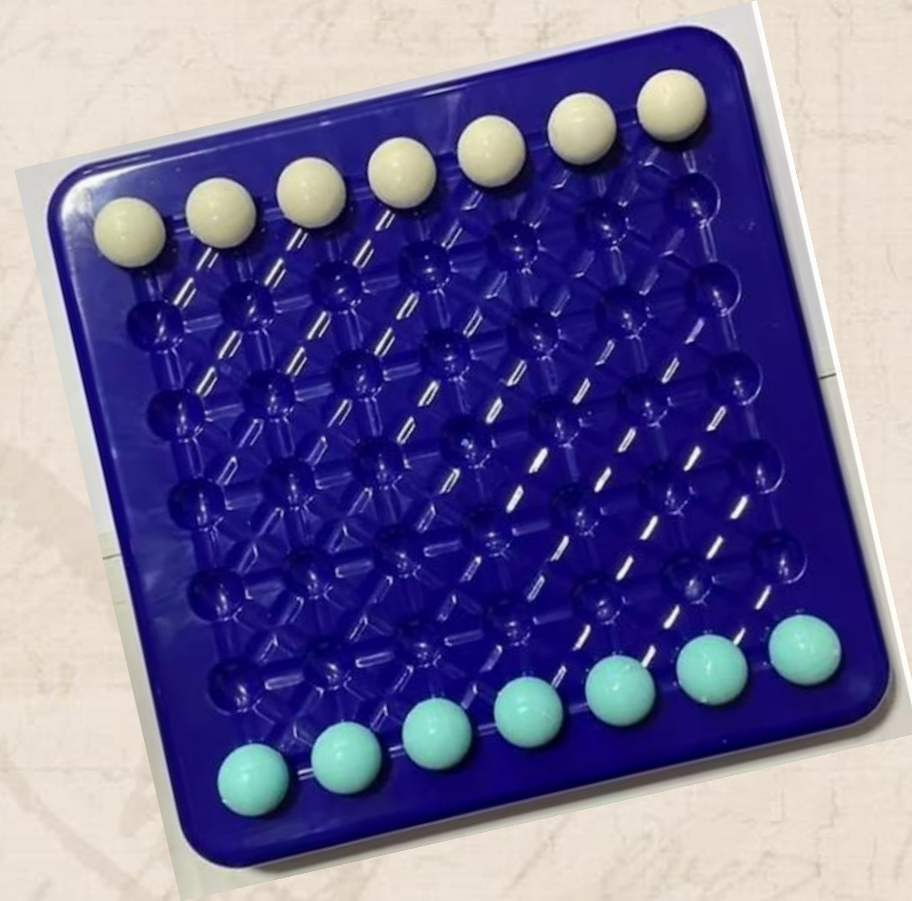
DİKKAT KONTROLÜ

Marshmallow deneyinde
olduğu gibi sabreden
çocuklar dikkatlerini farklı
yöne çevirerek
otokontrollerini daha iyi
sağlamışlardır.



Öğrencilerimiz
için dikkat
geliştirici
etkinlikleri ders
ortamında
kullanabiliriz.

Dikkat geliştirici etkinlikler ve
zeka oyunları oynamak dikkat
gelişimine ve dikkat kontrolüne
katkı sağlar.
Satranç, reversi, küre, mangala
vb.



PLANLAMA YAPMAK

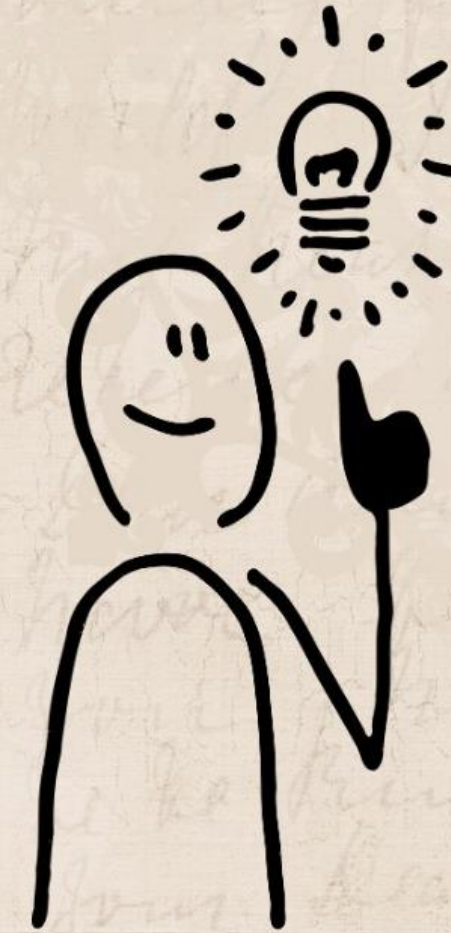
Planlama yapmak iradeyi zorlayacak durumlarla karşılaşıldığında kişinin daha rahat başa çıkabilmesini sağlar.



Öğrencilerimiz için günlük programlar yaparak destek olabiliriz.

MOTİVASYON

Öz denetim vücuttaki kaslara benzer. Vücudumuzdaki kaslar nasıl yok olmaz ve düzenli egzersizle geliştirilebilirse; kişinin otokontrol becerisi de yok olmaz, içsel ve dışsal motivasyonlarla geliştirilebilir.



Öğrencilerimize dışsal motivasyon vererek hem motive olmalarını hem de kendilerini nasıl motive edeceklerini öğretebiliriz.



ERTELEME

Erteleme davranışı uzun süreli hedefe ulaşmada gereklidir. Anlık hazzı kontrol ederek erteleyebilmek, odak noktasını gelecekteki ödüle çevirmek süreci kolaylaştırır.



Erteleme kavramına biraz dikkat! İsteklerini arka plana göndererek doğru şeye odaklanmalarına yardımcı olmalıyız.



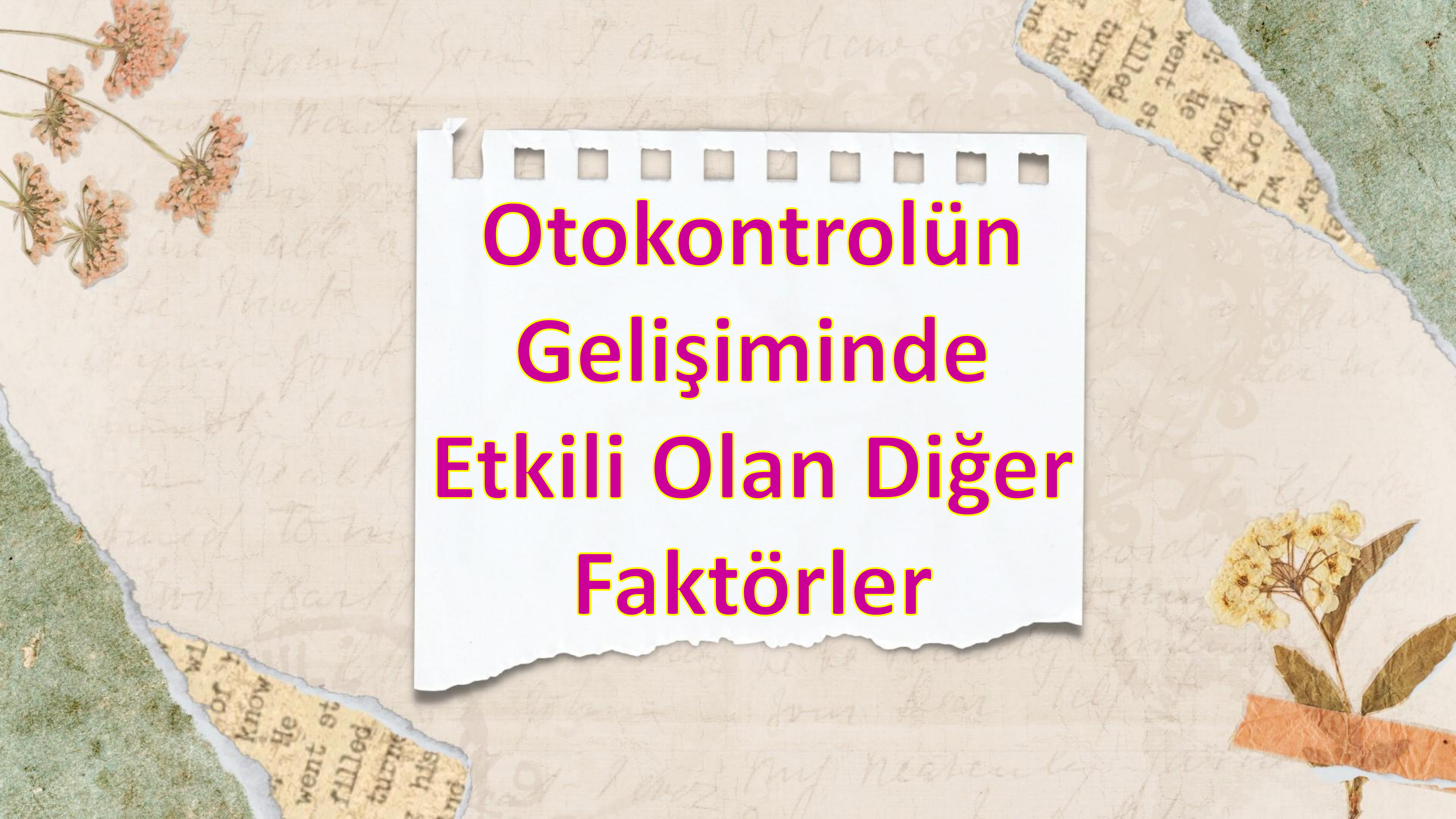
DUYGU KONTROLÜ

Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmek önemlidir.



Öğrencilerinizin duygularını yaşamasına yardımcı olabilirsiniz. Konuşmak ya da söylemek istediklerini, duygularını yaşadıktan sonra dinleyeceğinizi belirtebilirsiniz.





Otokontrolün Gelişiminde Etkili Olan Diğer Faktörler

Kişinin Kendini Tanıması

Kendini tanımak pek çok değişimin başlangıcıdır. Kiři kendini tanıyarak motivasyon kaynaklarını düzenleyebilir. Öz değerlerine uygun amaçlar oluşturabilir.



Öğrencilerinize kendilerini tanıyabilecek envanterler uygulayabilirsiniz. Farklı aktivite ve oyunları kullanabilirsiniz.

Amaç/Hedef Belirleme

Amaç/hedef belirlemek
gerek motivasyon kaynağı
oluşturmada gerekse
planlama yapmada
önemlidir.



Büyüyünce ne
olacaksın ? gibi
soruları hepimiz
sorarız. Bu tarz
sorular ile
öğrencilerin kısa
dönemli
hedeflerini de
oluşturmalarına
yardımcı
olabilirsiniz.

Rahatlama Teknikleri Kullanma

Öz denetimi zorlayabilecek bazı durumlarda rahatlama teknikleri (Nefes egzersizleri, gevşeme hareketleri vb.) kullanmak da kişiye yardımcı olabilir.



Nefes egzersizi en yaygın kullanılan rahatlama şeklidir. Bunun yanında müzik dinlemek, duş almak gibi yöntemleri de kullanabilirsiniz.

Negatif Düşüncelerden Kurtulmak

Olumsuz/negatif düşünceleri durdurmak, olumlu kelime ve mesajlar kullanmak kendimizi kısıtlamamızı azaltır ve otokontrol becerisinin artmasını sağlar.



Öğrencilerimize olumlu düşünmeyi öğretmek için onlara olumlu mesajlar gönderebiliriz.

Rol Model Edinmek

Olumlu rol model edinmek,
motivasyonla birlikte öz
denetimin gelişmesine
yardımcı
olacaktır.



Her durumda
sizlerin
davranışlarının
öğrencileriniz
için çok önemli
olduğunu
unutmayın.

Sabırlı Olmak

Bazen istediğimiz şeyler olurken bekleme zamanı uzayabilir, böyle bir süreçte sabırlı olmak önemlidir.



Öğrencilerinize sabrı öğretirken bekleme süreci içeren etkinliklerden faydalanabilirsiniz.

Beyni Aktif Tutmak

Zihni aktif tutarak yeni ve farklı aktivitelere yer vermek hem yaratıcılığı geliştirir hem de kişiyi olumsuz düşünceden uzaklaştırarak otokontrolün gelişmesine yardımcı olur.



Her zaman yaptığımız etkinliklerden farklı etkinlikler yapmak rutini bozar ve zihni aktif tutmaya yardımcı olur.

Sorumluluk Almak

Kişinin etrafı suçlamayarak
yaptığı davranışların
sorumluluğunu alabilmesi
önemli bir
erdemdir.



Sınıf içinde ve
dışında
öğrencilere
farklı
sorumluluklar
verilerek
sorumluluk
duyguları
geliştirilebilir.

Zorlukları Kabul Etmek

Hayat inişli çıkışlıdır ve beklenmedik durumlar her an karşımıza zorluklar çıkabilir. Bu tür zorlukları görmezden gelmek çözüm değildir.

Zorlukları kabul edip, onlarla yüzleşmeliyiz.



Öğrencilerin karşılaştığı problemlerde durumlar açık bir şekilde ifade edilmelidir.

Görüldüğü üzere otokontrol tek başına gelişebilecek bir beceri değildir. Otokontrol, diğer becerilerle birlikte süreç içerisinde gelişmeye başlayacaktır.



Dikkatlerini, duygularını ve eylemlerini daha iyi kontrol edebilen insanlar, neresinden bakarsanız bakın daha iyi durumdadır.

Daha mutlu ve daha sağlıklıdırlar.

İlişkileri daha tatmin edici ve daha uzun sürelidir. Daha fazla para kazanırlar ve kariyerlerinde daha ileri giderler.

Stresi daha iyi yönetebilir, çatışmalarla başa çıkabilir , zorlukların üstesinden gelebilirler ve hatta daha uzun yaşarlar.

Otokontrolün hayatımızı çok fazla etkilediğinin farkında olalım.

