

PROF. DR. SUHEYL UNVER MTAL
REHBERLİK SERVİSİ
OTOKONTROL VELİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

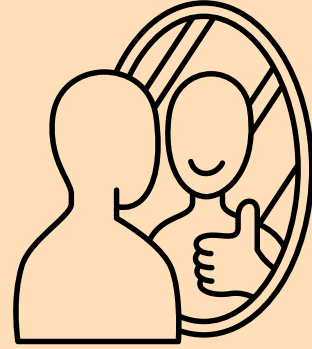
OTOKONTROL
NEDİR

Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesidir. Öz denetim aslında irade, kişinin kontrol ve hakimiyet gücüdür.

Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği önemli bir yere sahip olmakla birlikte otokontrol geliştirmede etkili olabilecek ortak faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz.

- Ebeveyn desteği (Anne-baba tutumları, yakın ve sıcak ilgi, aile ortamı vb.)
- Kişilik Özellikleri
- Dürtüselliğin kontrolü
- Destekleyici Çevre

“GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE ÖZDENETİMİ YÜKSEK ÖĞRENCİLERİN DİĞERLERİNDEN AKADEMİK OLARAK DAHA BAŞARILI OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR.”



BÜYÜK İNSANLARIN HAYAT HİKAYELERİNİ OKURKEN İLK ZAFERLERİNİ KENDİLERİNE KARŞI KAZANDIKLARINI GÖRMÜŞÜMDÜR, HEPSİNDE DE ÖZDENETİM BAŞTA GELİYORDU.

MARRY TRUMAN

OTOKONTROL, UZUN VADELİ HEDEFLERİN PEŞİNDEN GİDEBİLMEK İÇİN ELZEMDİR.

WALTER MISCHEL

OTOKONTROLÜ YÜKSEK VE DÜŞÜK BİREYLER

Otokontrolü yüksek bireyler içsel ve dışsal etkenleri daha çok kontrol edebilen bireylerdir. Bu kişiler kendi kurallarını belirleyerek herhangi bir uyarıya gerek kalmadan harekete geçebilirler. Görev ve sorumluluklarının bilincinde olup bunları zamanında yerine getirebilirler. Duygu durumunu düzenlemesi ve yönlendirmesine sahiptirler. Yaptıkları herhangi bir davranışın sonucunu rahatlıkla kabul edebilirler. Otokontrolün yüksekliği sonucunda bu kişilerin akademik açıdan daha başarılı oldukları, alkol-madde bağımlılığı risklerinin daha az olduğu, duygusal ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir.

Otokontrol becerisi düşük insanlar ise içsel ve dışsal etkenlerin etkisinde çok fazla kalırlar. Görev ve sorumluluk kavramları neredeyse yoktur. Davranışlarının sonucunu, anlık hazza odaklandıklarından, çoğunlukla tahmin edemezler. Bu kişiler akademik açıdan başarısı düşük, alkol-madde bağımlılığı riski yüksek, görev ve sorumluluk bilincini tam olarak geliştirememiş, duygusal ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan kişilerdir. Otokontrol becerisi düşük bireylerde aile desteğinin önemi daha belirgin ortaya çıkmaktadır.



OTOKONTROL SAĞLAMA YÖNETEMLERİ

1- DİKKAT KONTROLÜ

Dikkat kontrolü otokontrolü geliştirmede önemli bir adımdır. Teknoloji kullanımına bağlı olarak son zamanlarda çocuklarda dikkat süresinin kısaldığı bilinen bir gerçektir. Çocukların erken yaşlarda teknolojiyle daha az ilgilenmelerini sağlamak dikkat kontrolünde önemli bir adımdır. Çocuğu ev içi, ev dışı etkinliklere yönlendirmek, arkadaş ortamında daha fazla vakit geçirmesine destek olmak, sanal oyunlar yerine geleneksel oyunları öğretmek ebeveynlerine tavsiye edilebilir. Dikkat geliştirici etkinlikler ve zeka oyunları da bu dönemdeki dikkat gelişimi ve kontrolüne katkı sağlayacaktır.

2- PLANLAMA YAPMAK

Yaşantısını planlayarak devam ettirmeyi benimseyen bir çocuk, erken yaşlardan itibaren akademik başarı başta olmak üzere çoğu alanda otokontrol becerisi kazanabilir. Planlama becerisi kazanabilmek özdenetimi sağlamada bireye yardımcı olacaktır.

3- MOTİVASYON

Her bireyin motivasyon kaynağı farklı olabilir. Kişinin kendini tanıması motivasyon kaynağını bulmasını kolaylaştırır. Kişinin kendini tanıması noktasında desteğe ihtiyacı olabilir. Gerek arkadaş çevresinden gerekse profesyonel sunulan yardımlardan faydalanmak süreci hızlandıracaktır. Motivasyon kaynağını bulan birey, kaynaklarını farklı durumlara uyarlayarak yeni motivasyonlar geliştirecek böylelikle otokontrol becerileri de gelişebilecektir.

4- ERTELEME

Kendini kontrol ederek anlık hazı erteleyebilmek otokontrolü sağlamada bir diğer önemli adımdır.

Akademik açıdan örnek verecek olursak; üniversite sınavlarında yüksek başarı isteyen bir öğrenci, şu anki isteklerini dondurarak sınav sonrasındaki başarıya odaklanıp şu anki isteklerini sınav sonrasına erteleyebilir.

5- DUYGU KONTROLÜ

Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmek önemlidir. Bedensel tepkilerin (terleme, kalp atışlarının hızlanması vb.) farkına varıp, duyguların kontrolden çıktığı anı tespit etmek ilk adımdır. Sonrasında yapılacak nefes egzersizleri duyguların farkına varılmasını sağlayacak ve duyguları kontrol etmeyi kolaylaştırır.

Erdemler konusunda zirve, irade gücüne aittir. Özdenetim akademik başarıda zekadan; etkili liderlikte karizmadan daha güçlüdür...

(Kelly McGonigal, The Willpower Instinct)