

# oto kontrol

İRÂDE  
ÖZDİSİPLİN  
SORUMLULUK  
ÖZDENETİM

HAZIRLAYAN

HÜSEYİN EMİR KARAŞAHİN  
Psikolojik Danışman

YUKARIGÖKLÜ ANADOLU LİSESİ

# OTOKONTROL

Literatüre Marşmelov Deneyi olarak geçen, 1970 yılında Stanford Üniversitesi'nde psikolog Walter Mischel tarafından bir deney yapılmıştır. Yapılan deneyde çocukların hazzı erteleyebilme becerisi ölçülmüş ve bu ölçüm ile çocuklar büyüdüklerinde nasıl bir hayat yaşayacakları da yordanmak istenmiştir. Deneyde çocuk tabakta bir şeker ile yalnız başına bırakılır ve çocuğa araştırmacı "Ben odadan çıkacağım ve birazdan geri geleceğim. Geri geldiğimde şekerini yememiş olursan ikinci şekerini vereceğim. Eğer geri döndüğümde şekerini yemiş olursan ikincisini vermeyeceğim" der. İkinci şekerini bekleyebilen yani hazzı erteleyebilen çocukların deneyin takibinde ileriki yıllarda diğerlerine göre akademik, sosyal, maddi açıdan daha iyi durumda oldukları gözlemlenmiştir.

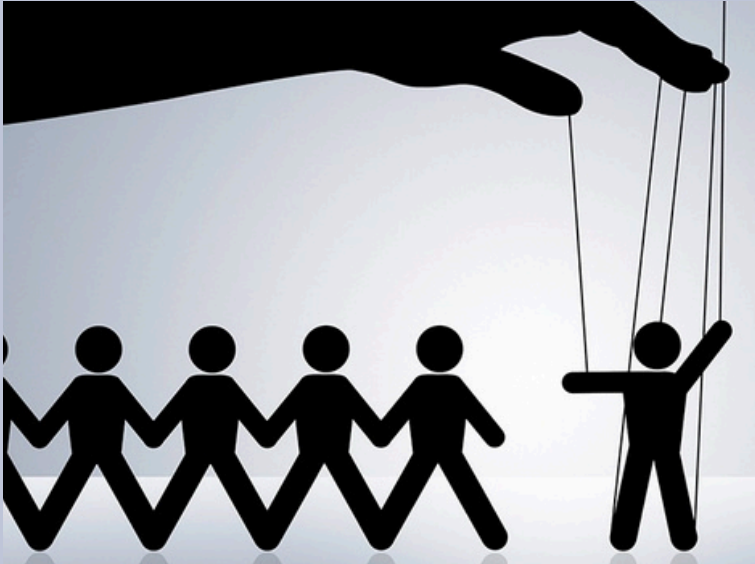


# OTOKONTROL NEDİR



Otokontrol için farklı araştırmalarda çeşitli tanımlar kullanılmıştır:

Daha önemli bir amaca erişebilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını ya da başka amaca yönelme eğilimini denetleyip sınırlaması, kendi kendini denetleme işi, Kiřinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisi, Uzun vadeli ödüller almak için, kısa vadeli istekleri bir yana bırakabilme gibi anlamları içermektedir.



*“Büyük insanların hayat hikayelerini okurken, ilk zaferlerini kendilerine karşı kazandıklarını görmüşümdür, hepsinde de öz disiplin başta geliyordu.”  
-Marry Truman*



## ARAŞTIRMA BULGULARI

Çocukluğunda öz düzenleme becerisi daha gelişmiş olanlar;

• 30’lu yaşların sonunda daha az sağlık problemi yaşıyorlar.

• 30’lu yaşların sonlarında daha yüksek gelire sahip ve finansal gelecekleri için daha çok birikim yapıyorlar; geleceklerinden bağımsız olarak tasarrufa daha çok önem veriyorlar.

• Yetişkinlik yıllarında suça daha az karıştıkları bulunuyor.

Başkalarının ikazlarının  
seni yönlendirmesini  
beklemeden, kontrolü eline

alabilirsin!



*Uçamıyorsan koş;  
koşamıyorsan yürü;  
Yürüyemiyorsan sürün*

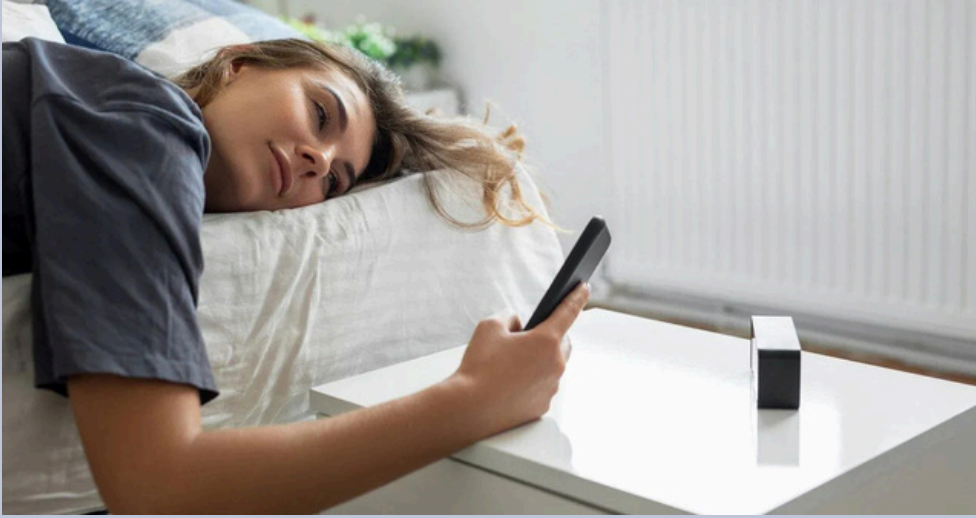
*ama ne yaparsan yap ,  
ileri doğru hareket et.”*

*(Martin Luther King)*



## Özdenetimi Düşüren Faktörler:

1. **×** Mükemmelliyetçilik (Ya hep ya hiç)
2. **×** Gerçekçi olmayan hedefler
3. **×** Erteleme davranışı





## Öz denetim nasıl gelişir?

1. **Maraton Koşusu:** Kendimize kazandırmak istediğimiz davranışların kazanılmasının zaman alıcı olacağını bilmemiz gerekiyor. O yüzden bu davranışları yaparken yavaş yavaş, adım adım ama devamlılık esasıyla kendimize kazandırmalıyız.
2. **Kendini Takdir:** Beynimiz takdir gördüğümüz, beğenildiğimiz davranışları yapmaya eğilimlidir. Çevredeki insanlar tarafından takdir edilmek önemlidir ancak her zaman çevreden bu takdiri alamayabiliriz. O yüzden kendi motivasyonumuzu sağlamak amacıyla kendimize özdenetim kazandırma yolunda başardıklarımız sonucunda kendimizi takdir etmemiz bizi motive edecektir.
3. **Alışkanlık Haline Getirme:** Kendimize kazandırmak istediğimiz davranışları tekrar tekrar yapmak o alışkanlığın kazanılması açısından oldukça kıymetlidir. Araştırmalar bir davranışı ne kadar sık yaparsak beynimizin o davranışla ilgili kısmı aktifleşmekte ve nöral ağlar güçlenmektedir.
4. **Gerçekçi Hedefler:** Kendimize hedef belirlerken bu hedeflerin ulaşılabilir, somut ve gerçekçi hedefler olduğuna dikkat etmemiz önemlidir. Gerçekçi olmayan hedefler ulaşamadığında motivasyonumuzu düşürür ve çalışma isteğimiz kaybolur.
5. **Sorumluluklar:** “Sorumluluklarımızı yerine getirme” önem açısından “isteklerimizi yerine getirmekten” önce gelmelidir. Başarılı insanların temel özelliklerinden biri sorumluluk ve istek kavramını birbirinden ayırabilmesi ve kendi hayatını planlayabilme becerisine sahip olmalarıdır.