

ÖZ DENETİM (OTO KONTROL)

YALOVA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Göknur ÖZER-Psikolojik Danışman

Öz denetim; kişinin içten gelen dürtü ve davranışlarını kontrol edebilme, duygu ve düşüncelerini yönetebilme gücüdür.

TDK'ya göre Daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması, otokontrol olarak tanımlanmıştır.

Öz denetim, kişinin anlık haz almayı erteleyebilme ya da istediğini elde edebilmek için bekleyebilmesinde, kendini bir amaç çerçevesinde planlayabilmesinde, engellere rağmen devam edebilmesinde, kararlar verebilmesinde, davranışlarının, isteklerini erteleyebilmesinde, sorumluluklarını yerine getirebilmesinde, duyguları ve mantığı arasında doğru dengeyi bulabilmesinde etkilidir. Anlık haz almayı ertelemek demek, bir anlamda, uzun vadeli ödüller almak için, kısa vadeli istekleri bir yana bırakabilmek demektir.

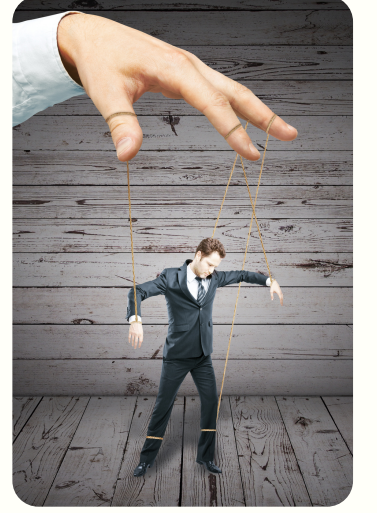
ÇOK POPÜLER BİR ÇALIŞMA: MARSHMALLOW DENEYİ

Bu deneyde araştırmacı, çocuğu içinde sadece bir masa ve bir sandalye olan odaya götürür ve masanın üzerine bir adet yumuşak şeker (marshmallow) bırakır. Çocuğa birkaç dakikalığına odadan ayrılacağını, bu süre içerisinde eğer isterse şekeri yiyebileceğini ancak şekeri yemeyip kendisinin geri gelmesini beklerse bir şeker daha kazanacağını bildirir.

Bu çalışmanın uzun dönemli sonuçlarına bakıldığında özdenetimi yüksek ya da düşük olan çocukların ilerideki kişilik özellikleri hakkında yorumda bulunabileceklerini ortaya koymuştur.

ÖZ DENETİMİ YÜKSEK KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ:

Çalışmaya göre atıftırmalıklarını yemeden önce daha uzun süre bekleyebilen çocuklar, Sabırlı, güvenilir, uyumlu, uzlaşmacı, stresle baş edebilen, dengeli, yaşamlarında daha başarılı oldukları, ebeveynleri tarafından büyüdüklerinde akademik ve sosyal açıdan daha yeterli, akıcı konuşabilen, dikkatli ve mantıklı olarak değerlendirilen, ergenliklerinde gerilim ve stresle daha iyi başa çıkabilen, Üniversite sınavından daha yüksek puanlar alabilen, 30 yıl sonra aşırı kilolu olma olasılığı daha düşük olan, psikolojik sorunlarla daha az karşılaşan kişiler oldukları belirlenmiştir.



ÖZ DENETİMİ DÜŞÜK KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ:



Kaygılı olma, şiddet eğilimli olma, kontrolsüz harcama, başarısızlık korkusu, bağımlılığa eğilimli olma, risk alma, düzensiz beslenme, dürtüsel davranma gibi davranışsal problemler görülmektedir.

ÖZ DENETİMİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Öz denetim, üzerinde çalıştıkça geliştirilebilen ama sınırları olan bir kaynaktır. Araştırmalar özdenetimimizi güçlendirebileceğimizi göstermektedir.

1- Dikkatimizi başka şeylere vermek: O anda bize çekici gelen şeyi düşünmek yerine dikkatimizi dağıtmak, başka şeylere odaklamak.

2-Araya mesafe koymak: Anlık hazların kolay ulaşılabilir olmaması denetimimiz üzerinde etkilidir. Örneğin: ders çalışması gereken birey için telefonunu odasının dışında tutması gibi..

3- Hazzın çekiciliğini azaltmak: Örneğin sinemada da o kadar iyi bir film yokmuş demek gibi..

4-Pozitif düşünmek, olumlu deneyimler yaşamak: Olumsuz iç konuşmalarımız bizi olumsuz etkiler. Bu nedenle düşüncelerimizi olumlu hale getirmek ve olumlu deneyimler yaşamak denetim gücümüzü artırır. Örneğin içimizden "yapamam" diye düşündüğümüzde bunun yerine "başarmak için kendime yardım edeceğim" demek.



5- Sürekli ödül hakkında düşünmemek: Sürekli kazanılacak şey hakkında düşünmek öz denetim becerisini olumsuz etkilemekte. Bunu için sürekli ödülü düşünmek yerine süreçten keyif almak, sonuç yerine sürece odaklanmak

6- Ulaşılabilir hedefler koymak: hedeflerimizin ne çok kolay ne de çok zor olması gerekir. Eğer hedef, kapasitemizin yeteneklerimizin çok üzerindeyse bezginlik yaratacaktır hedefin çok kolay olması ise ulaşmayı değersizleştirecektir.

7- Hedefe ulaşmak için plan-program yapmak. Bu plan program doğrultusunda aşama aşama ilerlemek.

8- Hedefe yönelik ilerlemenin gözlemlenmesi ve ilerleme sağlandıkça küçük ödüllendirmelerin olması öz denetimi sağlamanın önemli bir adımı olacaktır.

9- Kendimizi iyi tanımak ve kendimize olan inancımız: kendi özelliklerimizi değerlerimizi, yeteneklerimizi ilgilerimizi ve kapasitemizi bilmek ve buna göre davranmak öz denetim becerimizi geliştirmektedir.

ÖZ DENETİM BECERİSİ GELİŞTİRMEDE AİLELERE ÖNERİLER

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevme: Çocuğa karşı saygılı hoşgörülü sıcak kucaklayıcı ve pozitif olmak çocuğun istedik davranışları daha çok yapmasını sağlayacaktır.

Tutarlı olmak: Hangi davranışların onaylandığı ya da onaylanmadığı konusunda tutarlı olmak çocuklarda davranış gelişimini olumlu yönde etkileyecektir.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak: Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Sınırlar kurallar koymak: Çocuğun olduğu ortam da sınırların ve kuralların olması çocuğun hayatında hem koruyucu hem de belirleyicidir. Nasıl davranması gerektiğini, nereye kadar gidebileceğini bu şekilde öğrenir.

Problem çözme becerisi kazandırmak: Olası problem çözme yöntemleri ve hangi yöntemin daha iyi olduğu hakkında konuşmak çocuğun iç görü geliştirmesine ve öz denetimini sağlmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak: Sabırlı olarak hem çocuğumuza doğru bir rol model olmamızı sağlayacak hem de hazzı erteleme konusunda kendisinde sabır gösterebilmesini sağlayacaktır.

Demokratik Aile Tutumuna Sahip olmak: Ailenin çocuğun her istediğini yapmaması, yaşına göre sorumluluklar vermesi, engellerle zorluklarla karşılaştığında bunların kendisinin üstünden gelmesi için desteklenmesi, sorunların onun adına çözülmemesi çocuğun kendine olan güvenini arttırır ve dürtüleri üstünde kontrol sahibi olmasını sağlar.



<http://yalovaram.meb.k12.tr>



yalova_rehberlik_arastirma_mrk



0.226.811 39 66



Yalova Rehberlik Araştırma