

OTOKONTROL

ERKMEN TOKİ NURULLAH OYMAK İLKOKULU VELİ BÜLTENİ

OTOKONTROL NEDİR?

Özdenetim kavramı ile aynı anlama gelen otokontrol ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalarda farklı tanımlar kullanılmıştır. Bu tanımlara göre otokontrol:

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







Otokontrol bilinçli olma durumu ile ilişkilendirilebilecek bir beceridir. Pek çok davranışı düşünmeden otomatik olarak yapabiliriz; yemek yeme, araba kullanma, gibi.

Bu davranışlarda toplumsal olarak onaylanmayacağı hızla düşünmediğimiz hızlı araba kullanma, yemek esnasında yemekle oynama yapılan davranışın otomatikleşme durumundan çıkararak bilinçli olarak yapıldığını gösterir. Yani otokontrol becerilerini sonradan kazandırmak ve geliştirmek mümkündür.







MARSMALLOW DENEYİ

Psikoloji Profesörü Walter Mischel, kızlarının büyüme sürecini gözlemlerken, becerilerinin farkına vararak bu becerilerin nasıl geliştiğini merak etmiştir. Son zamanlarda sosyal medyada da gündeme gelen ve asıl adı Marshmallow deneyi olan deneyi geliştirmiştir. Çocuklar üzerinde yapılan deneyde masanın üzerine ikramlık(marshmallow vb.) bırakılır. Çocuklar odaya tek tek alınır. İkramlığın 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 bazıları bekleyerek süreç sonunda daha fazla ikramlığa sahip oldu. Sabreden çocukların bu süreçte; ikramlıktan başka yere bakma, şarkı söyleme gibi davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Deneyde bekleyen ve bekleyemeyen çocuklar arasındaki farklılıklar gözlemlenir. 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.

OTOKONTROLÜ YÜKSEK OLAN BİREYLER

-  Yaptığı davranışın sonucunu kontrol eden,
-  Sosyal ve duygusal ilişkilerinde başarılı,
-  Duygularını düzenleyebilen ve kontrol edebilen,
-  Uyarıya gerek kalmadan harekete geçen,
-  Akademik açıdan daha başarılı,
-  Görev ve sorumluluklarının bilincinde olan.

OTOKONTROLÜ DÜŞÜK OLAN BİREYLER

-  Akademik başarısı düşük,
-  Davranışlarının sonuçlarını bilmeyen,
-  Anlık haza odaklanan,
-  Görev ve sorumluluk almayan,
-  Sürekli biri tarafından destek bekleyen,
-  İçsel ve dışsal etmenlerin etkisinde kalan.

OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

DİKKAT KONTROLÜ

PLANLAMA YAPMAK

MOTİVASYON

ERTELEME

DUYGU KONTROLÜ

DİKKAT KONTROLÜ

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

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 durumlara karşılaştığında kişinin daha rahat başa çıkabilmesini sağlar.

Çocuklarımız için günlük programlar yaparak destek olabiliriz.



DUYGU KONTROLÜ

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.

Çocuklarımıza 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 ödülle 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.

Çocuklarımızın duygularını yaşamasına yardımcı olabilirsiniz. Konuşmak istediklerini, duygularını yaşadıktan sonra dinleyeceğinizi belirtebilirsiniz.



OTOKONTROLÜN GELİŞİMİNDE ETKİLİ OLAN DİĞER FAKTÖRLER



KİŞİNİN KENDİNİ TANIMASI: Kişi kendini tanıyarak motivasyon kaynaklarını düzenleyebilir. Öz değerlerine uygun amaçlar oluşturabilir. Öğrencilerinize kendilerini tanıyabilecek envanterler uygulayabilirsiniz. Farklı aktivite ve oyunları kullanabilirsiniz.



HEDEF BELİRLEME: 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.



ROL MODEL EDİNMEK: Olumlu rol model edinmek, motivasyonla birlikte öz denetimin gelişmesine yardımcı olacaktır. Her durumda sizlerin davranışlarının öğrencileriniz için çok önemli olduğunu unutmayın.

OTOKONTROLÜN GELİŞİMİNDE ETKİLİ OLAN DİĞER FAKTÖRLER



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



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



SABIRLI OLMAK: Bazen istediğimiz şeyler olurken bekleme zamanı uzayabilir, böyle bir süreçte sabırlı olmak önemlidir. Öğrencilerinize sabrı öğretirken bekleme süreci içeren etkinliklerden faydalanabilirsiniz.



BEYİNİ AKTİF 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.



ZORLUKLARI 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.

YARARLANDIĞIM KAYNAKLAR

- Büyük, H. (2022). Akademik Öz Denetimin Geliştirilmesinde Anababa Rehberliği. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Özdenetim Ölçeği- ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması, Toplum ve sosyal Hizmet, 23(1), 19-30.
- Kendir, S. (2021). Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinde Öz Denetim, Dürtüsellik, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- <https://ispartaram.mebk12.tr>
- <https://evrimagaci.org/stanford-marshmallow-deneyi-nedir-cocukken-sergilenen-oz-kontrol-yetiskinlikte-basariyi-nasil-etkiler-13040>
- Subaş, R. (2018). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz-Denetimleri Ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.