



OTOKONTROL

Lise – Öğrenci Semineri

Çalışmayı planladığımda,
işimle ilgisi olmayan her şeyi
ortadan kaldırırım.

Tatsız bir düşünce canımı sıktığında,
güzel şeyler düşünmeye çalışırım.

Yaptığım hataları
düşünmekten kendimi
alamam.

Hoşlanmadığım işleri hemen
yapabilecek durumda olsam bile
onları erteleme eğilimindeyimdir.

Sıkıcı bir iş yaptığımda, işin daha az
sıkıcı olan yanlarını ve işi bitirdiğimde
elde edeceğim ödülü düşünürüm.

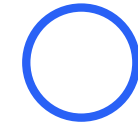
Düşünme şeklimi
değiştirerek,
çoğu zaman neredeyse her
şeye ilişkin duygularımı da
değiştirebilirim.

Bu ifadeler ne kadar sana ait
?

Otokontrol

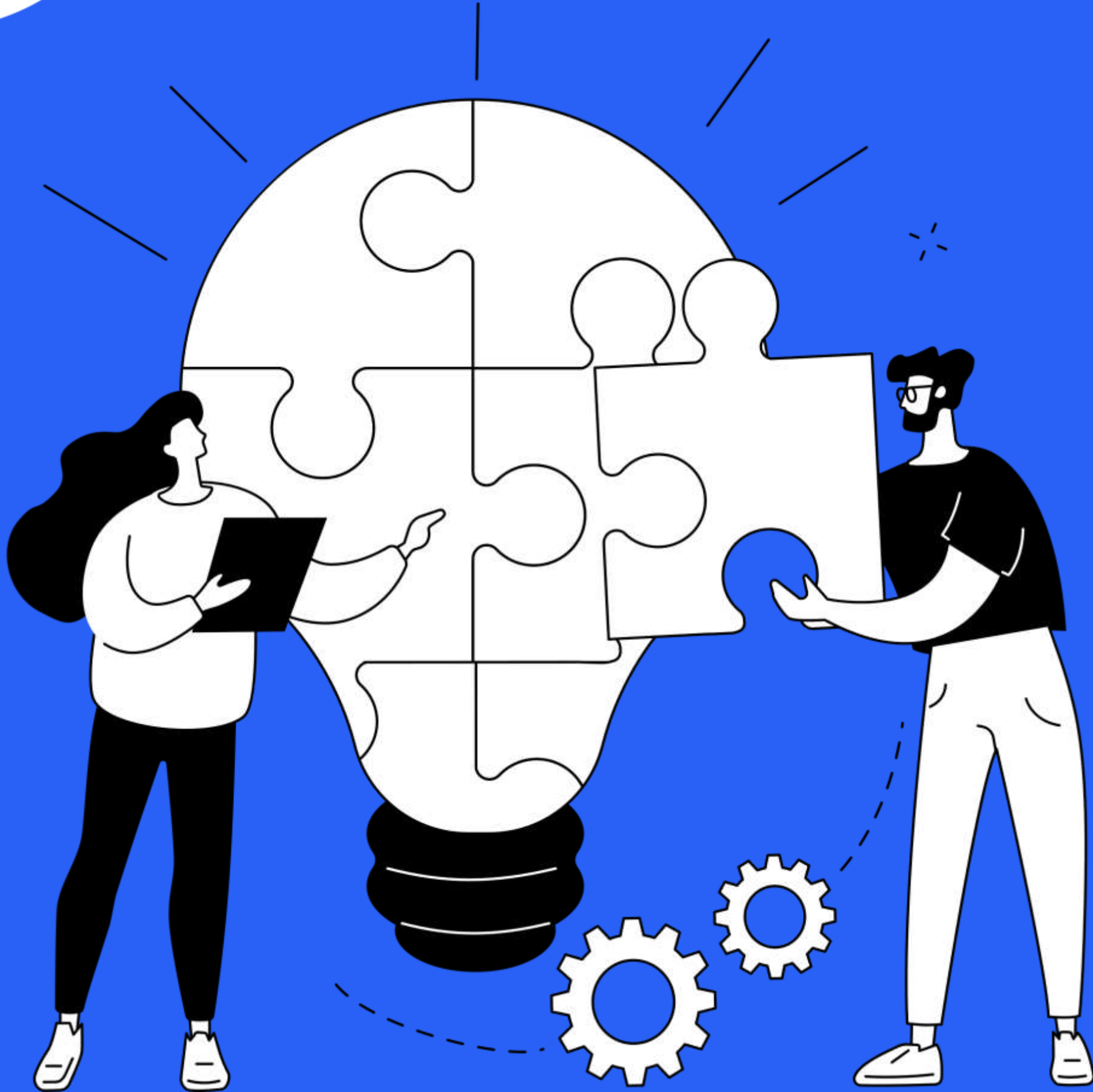
Otokontrol/Özdenetim, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını fark ederek onları bilinçli bir şekilde yönlendirebilme becerisidir.

Kişi, anlık isteklerin cazibesine kapılmak yerine, uzun vadeli hedeflerini hatırlayıp kendini buna göre düzenleyebilir.



Özdenetim





Bu süreç;

- Gerekli olduğunda bir davranışı başlatma, durdurma veya erteleme,
- Duyguların şiddetini kontrol etme,
- Sosyal ilişkilerde ölçülü davranma,
- Kendi gelişimini yönlendirme kapasitesini içerir.

“ Otokontrol;

hayatınızın direksiyonunun
kontrolünün sizin elinizde olmasıdır..



Otokontrolün Faydaları



1

Başarı oranı artar (akademik, spor, ilişkiler)

Birey kendini hangi alana ilgili ve hangi alanda yetenekli gördüğüne bağlı olarak başarı tanımı oluşur. Sahip olduğu otokontrol bu alanlarda başarıyı da beraberinde getirir.

2

Stres yönetimi kolaylaşır.

Otokontrol kişinin kendine yönelik farkındalığını da geliştireceğinden dolayı duygu, düşünce ve davranış boyutunda bilinç ve kontrol sağlayacaktır.

3

Kendine güveni yükselir.

Bireyin düşündüğü, hedeflediği veya planladığını şeyi yapması yeterlilik duygusunu arttıracaktır. Yapabilmek içsel motivasyonunu buda kendine güvenini besleyecektir.

4

Sosyal ilişkiler güçlenir.

Bireyin gelişen benlik algısı sosyal-duygusal becerilerin gelişimi ile birlikte özgüvenini destekleyecektir. Bu durumda içinde bulunduğu sosyal ilişkileri besleyecektir.

Yüksek otokontrol?



Öz denetimi yüksek insanlar,
**çoğu davranışı iddialı ve
ödüllendirici olarak görmektedirler.**

Düşük otokontrol?



Öz denetimi düşük insanlar,
**çoğu davranışı külfetli ve
zor olarak algılamaktadırlar.**

○ Bazı Düşük Otokontrol Özellikleri



Anı yaşama eğilimindediler;
hazı ertelemek yerine hemen
tatmin olmayı tercih ederler.



Daha kolay ve çaba gerektirmeyen
işleri seçer, kararlılık ve sabır isteyen
görevlerden hoşlanmazlar.



Düşünerek hareket etmek yerine;
riskli, heyecan verici davranışlara
yönelirler.



Uzun vadede fayda sağlayacak
sosyal ilişkilere ve kurumlara
yatırım yapmanın önemini
göremezler.



Planlama ve beceri gerektirmeyen,
daha basit işlerden etkilenirler.



Kimi zaman kırıcı, duyarsız, çabuk
öfkelenen, bencil ve empati
göstermekte zorlanan bir tutum
sergileyebilirler.



!!!

Otokontrolü yüksek olan bireyler;

- sorumluluk sahibi,
- sabırlı,
- güvenilir,
- hayattan daha memnun,
- başarıya kilitlendikleri oldukları bilinmektedir.

TARTIŞMA

Yapılan araştırmalar;
kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre
otokontrollarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.
Peki sizce?

Bir Kaç Yüzyıl :)

OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

Hedef Belirleme ve Küçük Adımlar Atma

Büyük hedefler insanı zorlayabilir. Bunun yerine küçük, ulaşılabilir hedefler belirlemek otokontrolü destekler.

Örneğin;

“Her gün 1 saat ders çalışacağım” **yerine**,
“Bugün 20 dakika telefon kapalı şekilde ders çalışacağım.”



Bir Kaç Yüzyıl :)

OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

Ertelemek Yerine “Şimdi”

“Birazdan yaparım” tuzağı, özdenetimi zayıflatır.

5 dakika kuralı:

Sadece 5 dakika başla → çoğu zaman devamı kendiliğinden gelir.



Bir Kaç Yüzyo :)

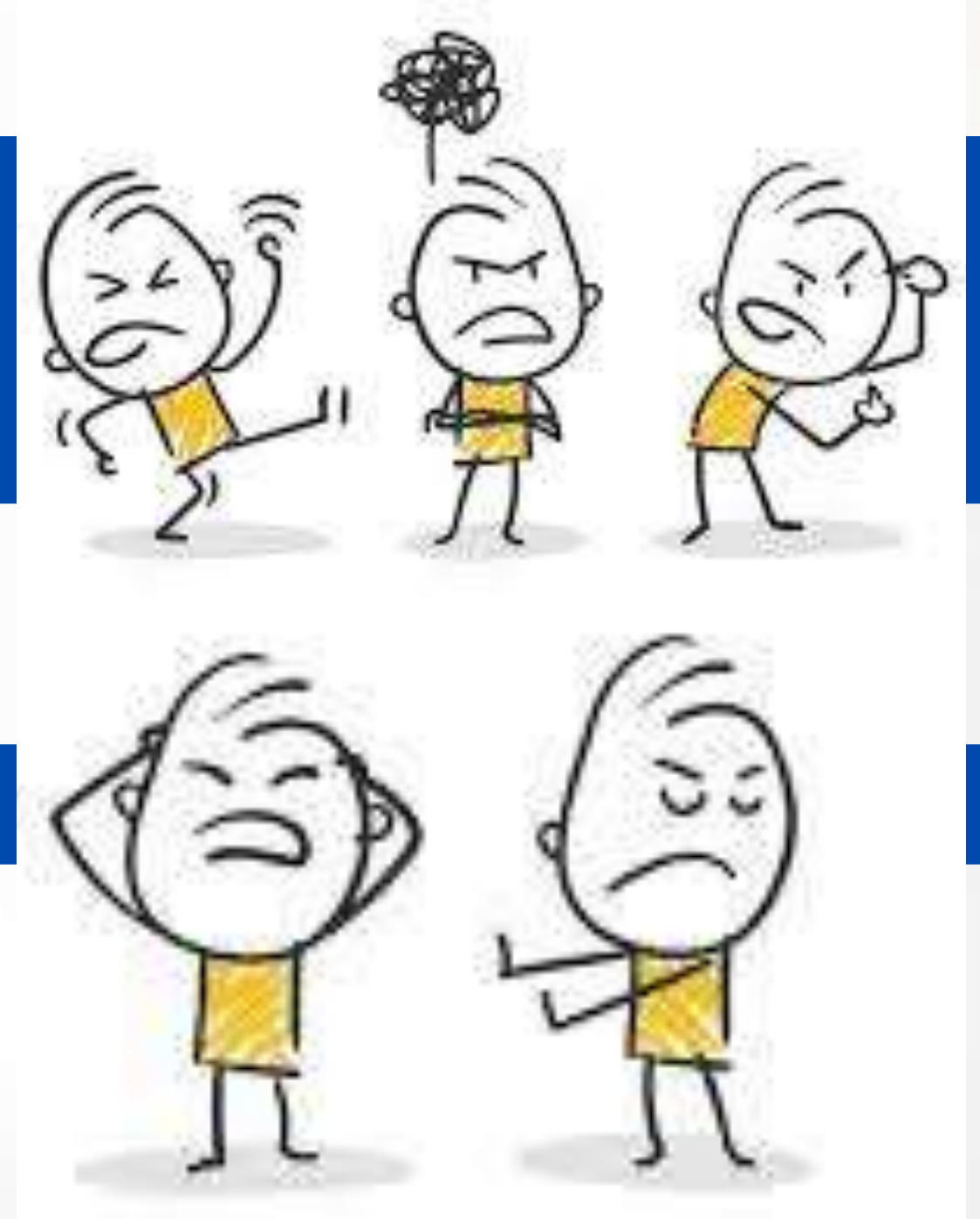
OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

10 Saniye Bekleme Tekniği

Duygusal anlarda hemen tepki vermek yerine durmak çok şey değiştirir.

Örneğin;

Sinirlendiğinde cevap vermeden önce 10'a kadar saymak, zihne düşünme fırsatı verir.



Bir Kaç Yüzyo :)

OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

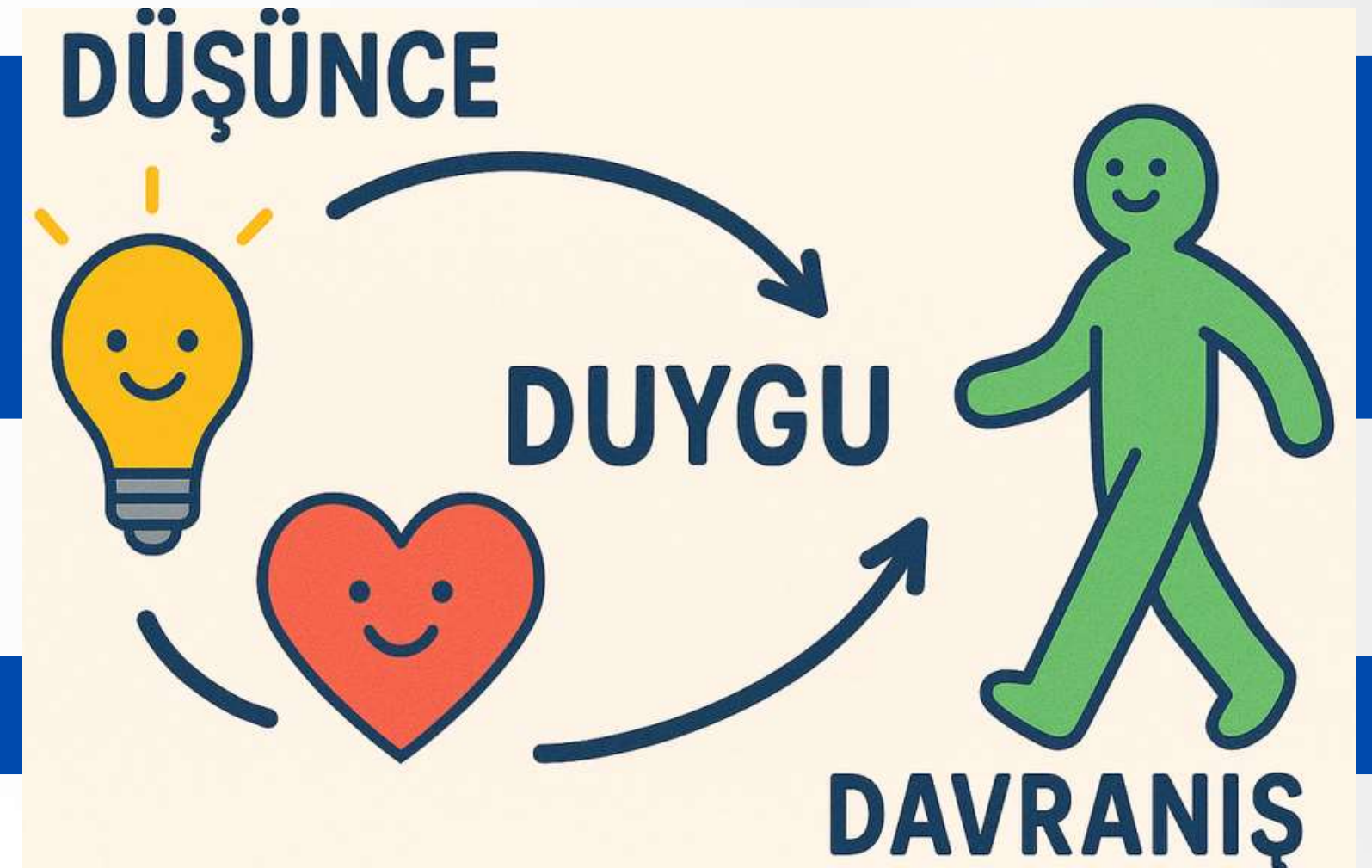
Duygu ve Düşünceleri İzleme / Farkındalık

Duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalığının olması bilinçli bir şekilde davranan “senin” ana unsurudur. Çünkü duygu, düşünce ve davranışlarımız birbirine bağlı bir döngü içindedir.

Örneğin;

Gün içinde “Şu an ne hissediyorum, neden böyle hissediyorum?” diye sormak, ani tepkilerin önüne geçer.

Günlük ya da kısa notlar bu farkındalığı artırır.



Bir Kaç Yüzyo :)

OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

Zaman Yönetimi ve Plan Yapma

Günlük ya da haftalık plan yapmak ve uygulamak, özdenetimi destekler çünkü kişinin kontrol duygusunu artırır.

Örneğin;

Çalışma + mola düzeni, hem üretkenliği hem de dengeyi sağlar. Kendi zamanına göre planlama yapmak.



Bir Kaç Yüzyo :)

OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

Ödül ve Öz-Takdir Kullanmak

Beyin, otokontrollü davranışları “ödülle ilişkilendirdiğinde” bu davranışlar alışkanlık haline gelir. Kendini ödüllendirmek ve takdir etmek motivasyonu artırır.

Örneğin;

Küçük başarıları fark edip kendini ödüllendirmek;
bir kahve, sevdiğin bir dizi bölümü, sevdiğin bir kitabı almak, ayna da kendini tebrik etmek 😊 gibi...



Bir Kaç Yüzyo :)

OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

“Hayır” Diyebilmeyi Öğrenmek

Sınır koymanın en önemli adımıdır. Başkalarına hayır diyememek, kişinin kendi hedeflerinden sapmasına yol açabilir.

Örneğin;

Güvenli çevrelerden ve küçük şeylerden başlamak (“Bu akşam dersim var, gelemem.”) özdenetimi güçlendirir.

LEZİZ BİR ‘HAYIR’ DEME ARACI:



Bir Kaç Yüzyo :)

OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları

Yeterli uyku, düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme
özdenetimi doğrudan etkiler.

Yorgun ya da aç bir beynin kendini kontrol etmesi çok daha
zordur.



Bir Kaç Yüzyo :)

OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

Dikkat Dağıtıcıları Azaltma

Telefonu sessize almak, çalışma sırasında sosyal medyadan uzak durmak, ortamı sadeleştirmek otokontrolü kolaylaştırır.



Bir Kaç Yüzyo :)

OTOKONTROLÜ GÜÇLENDİRME YOLLARI

Rol Modellerden İlham Alma

Özdenetimli kişilerin hikâyelerini okumak veya onları gözlemlemek, kişinin kendi kontrol gücünü hatırlamasına yardımcı olur.



**Sizin
deneyimleriniz?**





Katılımınız için teşekkürler :)

Destek alınan kaynaklar

- ▶ Çağlar, A., Şahin, E., Uygun, Ş., & Çolak, A. (2023). Öz-belirleme kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programının ergenlerin akademik öz-denetim düzeyleri üzerine etkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 165-176.
- ▶ Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği - ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 25-38.
- ▶ Gökalp, A., Uluçınar, U., Değirmenci, N., & Yüksel, K. (2021). Öz denetim ile sorumluluk arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 715-726.
- ▶ Chat GBT

