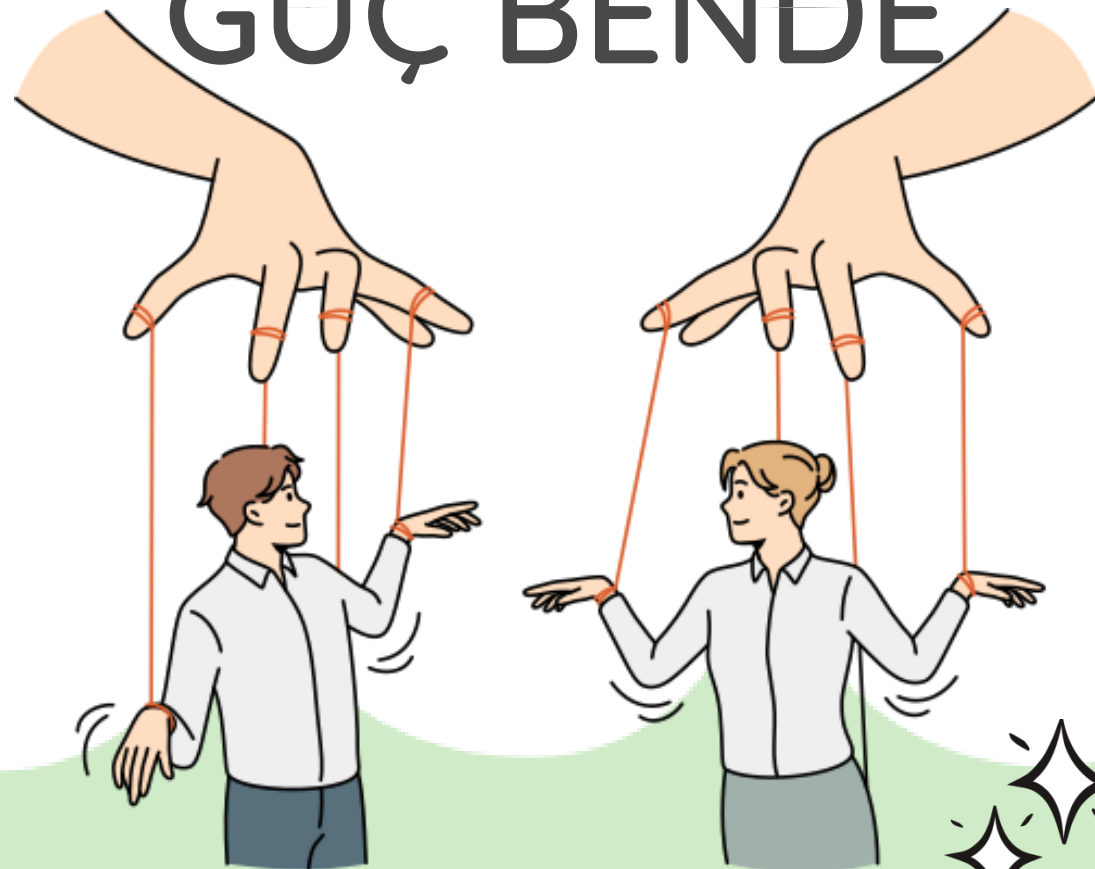




KONTROL BENDE

GÜÇ BENDE



Günlerimizi nasıl
geçirdiğimiz,
hayatımızı nasıl
geçirdiğimizi
belirler.



Nasıl
geçiriyorsunuz
gençler?

Patikalar...

Bir arsada veya çayırdada sürekli yürüdüğümüzde bir patika oluşur ve zaman içerisinde yürünmeye devam edildikçe o patika iyice açılır, belirginleşir, daha rahat yürünür hale gelir.

Benzer şekilde bir davranışı sık yaptığımızda, beyindeki nöral ağlar daha çabuk aktive olur ve bir süre sonra davranış neredeyse otomatikleşir.



Sosyal psikolog Wendy Wood 'un yaptığı bir dizi deney davranışlarımızın yaklaşık %45 'inin alışkanlıkla yaptıklarımızdan oluştuğunu gösteriyor.

*Evimizde hep aynı koltuğa oturmamız ,

*masadaki yerimiz ,

*sabah uyanınca yaptıklarımızın sırası,

*akşam uyumadan önce hazırlanırken yapılan ritüeller işler.

Tüm bunları gün içinde üzerinde
çokça düşünmeden yaparız.



"insanın kendini yenmesi,
en büyük zaferdir."
(Platon)

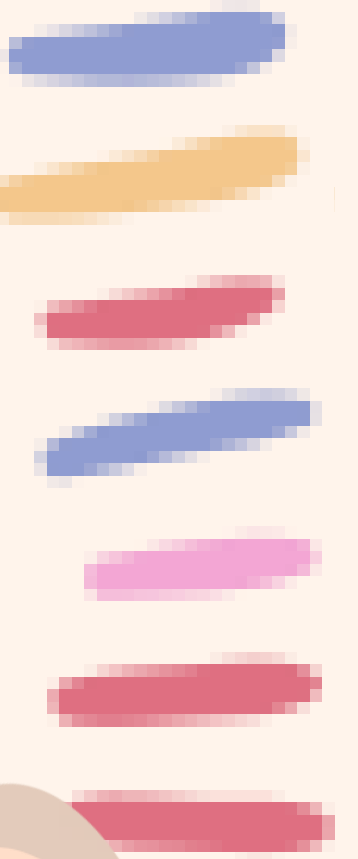


“Büyük insanların hayat hikayelerini okurken, ilk zaferlerini kendilerine karşı kazandıklarını görmüşümdür, hepsinde de **öz disiplin** başta geliyordu.”

MARRY TRUMAN

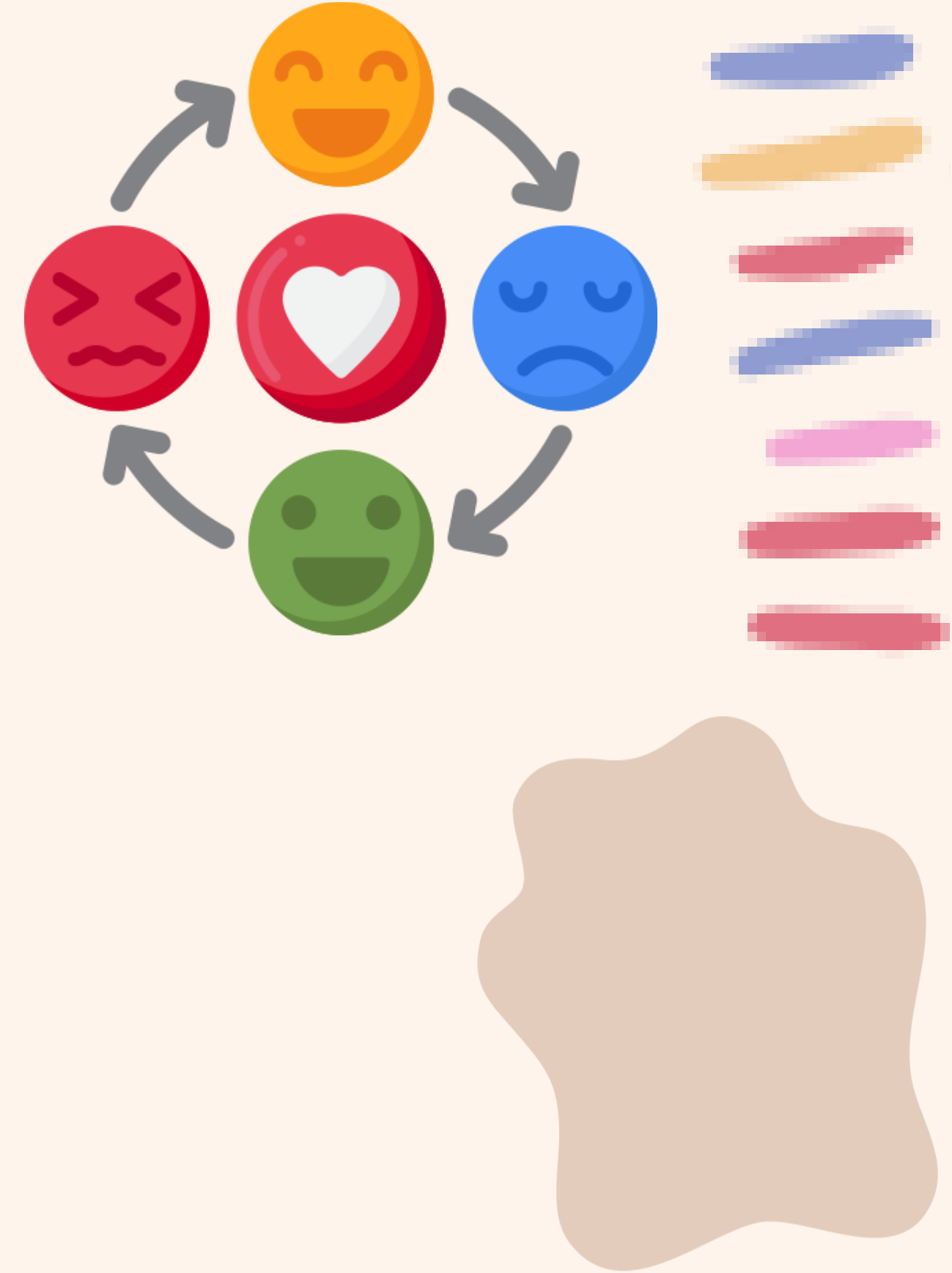


SİZCE
ÖZ-DENETİM
(OTOKONTROL)
NEDİR?



Öz-denetim (Otokontrol)

Kişinin hedefine ulaşmak için
veya
toplumda işlev görebilmek için
duygu, düşünce ve arzularını
dışardan bir yönlendirme olmadan
düzenleyebilme becerisidir.

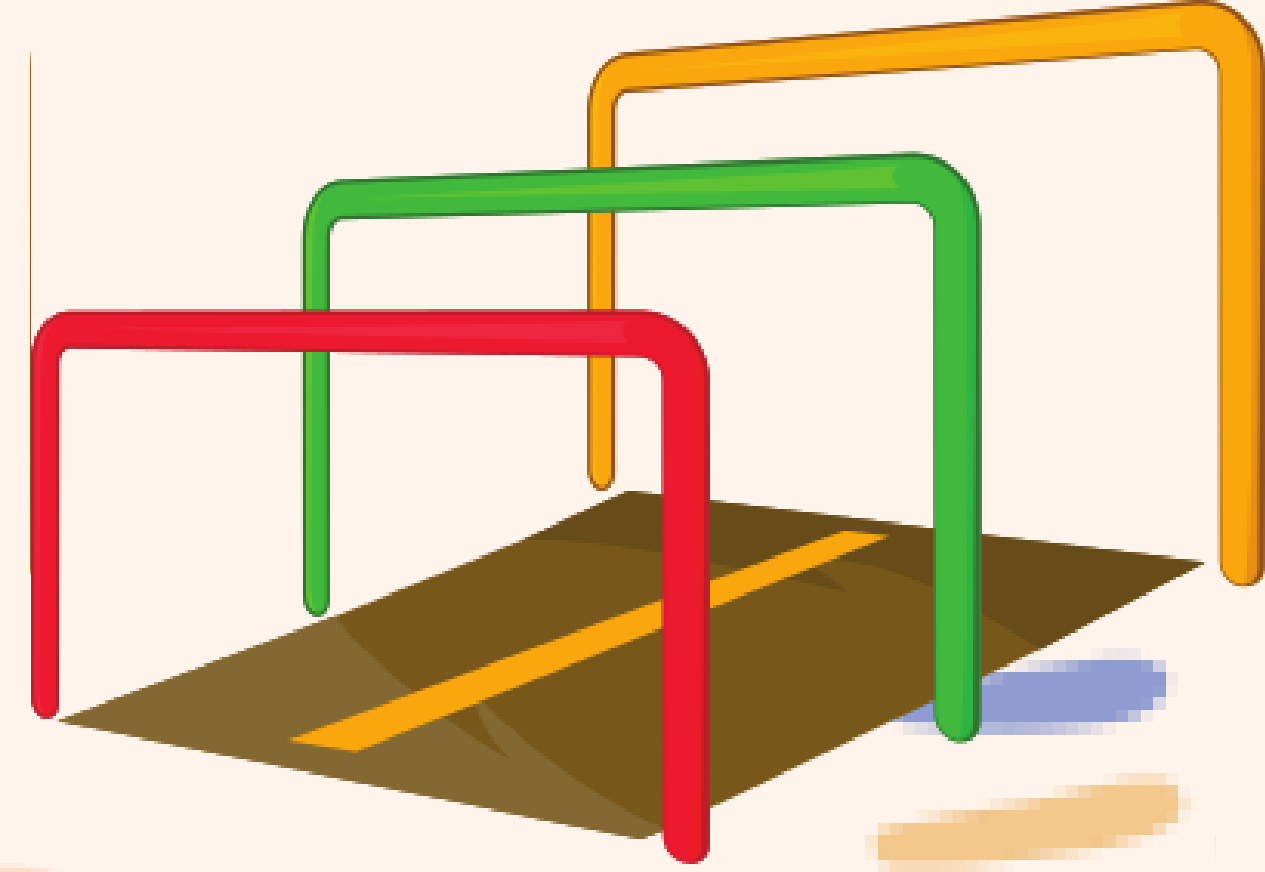


Üniversitede hedeflediğiniz bölümü kazanmayı çok istiyorsunuz. (Uzun Vadeli Hedef)

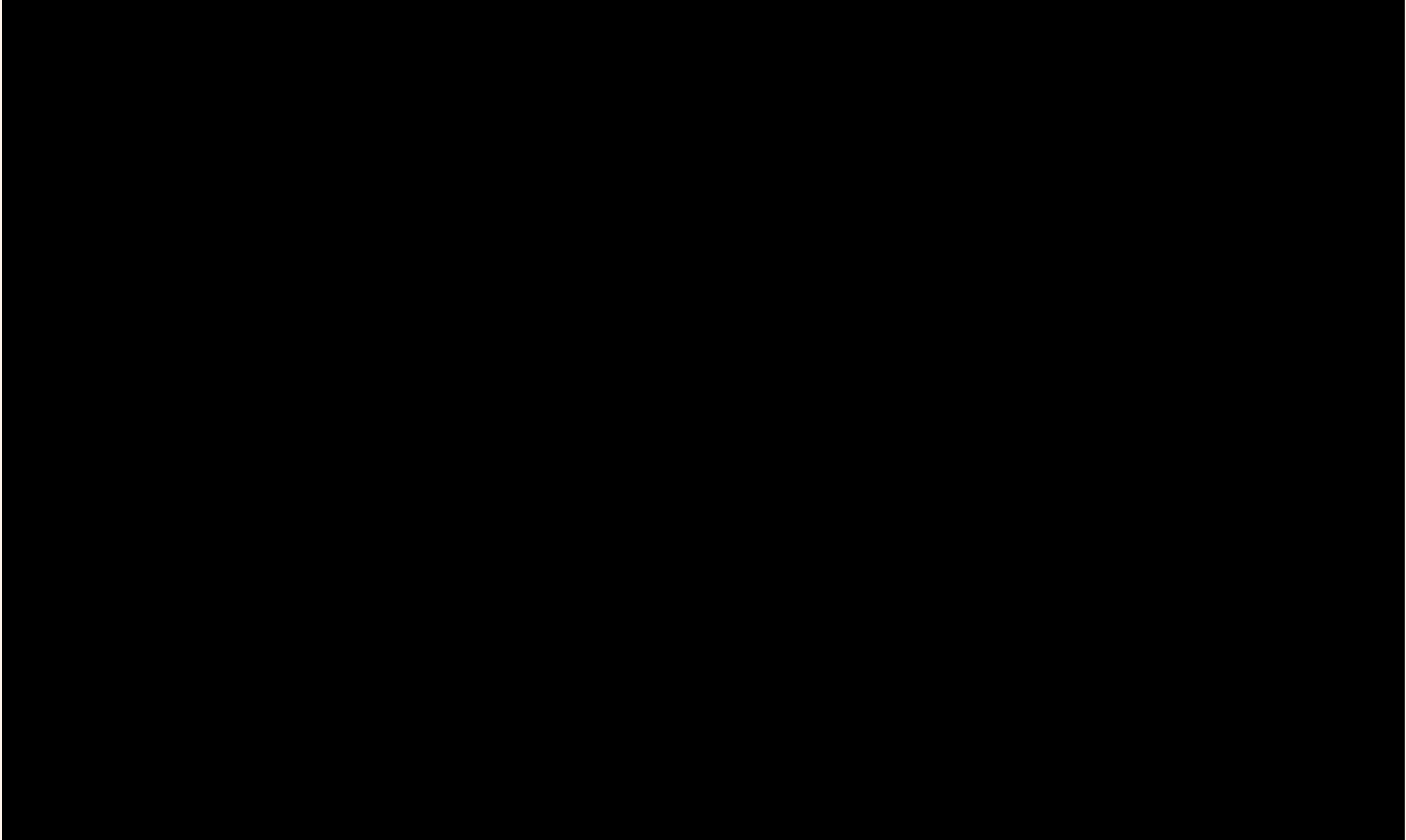
Bu bölüme yerleştiğinizde çok mutlu olacağınıza inanıyorsunuz.

Bunun yanında şu anda sizi mutlu eden başka şeyler de var. Bunlar bilgisayar oyunu oynamak, telefonda uzun zaman geçirmek, platformlarda dizi-film izlemek, arkadaşlarıyla uzun vakit geçirmek, vs. ...

Bunlar sana çok eğlenceli ve keyifli geliyor olabilir. Şu anda yapmaktan hoşlandığınız eylemler, gelecekteki hedefiniz için bir engel mi?



-LOKUM DENEYİ-



<https://youtube.com/watch?v=16ZK5ydl5il&feature=shared>

SIZİN DE
ERTELEMENİZ
VEYA DUR DEMENİZ
GEREKEN DURUMLAR VAR
MI?



DÜRÜSTLÜK KANTİNİ

(Eskişehir Örneđi)

Eskişehir Mihalgazi Ortaokulu'nda, haftada iki gün dürüstlük kantini diye bir uygulama

gerçekleŝiyor. Dürüstlük kantininde kasada görevli yok. Öğrenciler istedikleri ürünleri alıp ücretini kasaya kendileri bırakıyor, para üstünü kendileri alıyorlar. Okul müdürü ve öğretmenler kasanın hiçbir zaman eksiye düşmediğini, aksine çoğunlukla fazla para çıktığını söylüyorlar.

Herhangi bir kontrol mekanizması kullanılmıyor; adaleti çocukların vicdanları ve değerleri sağlıyor.

Öz-denetim (Otokontrol)

Öz- denetimin dikkat, dürtü, davranış kontrolü gibi farklı bileşenleri var.

***Dikkat kontrolü**; dikkati gerektiğinde bir yere uzun süre odaklayabilmenin yanı sıra , istendiğinde başka bir şeye çevirebilmeyi de içerir.

***Dürtü kontrolü**; bir durum için uygun olmayan içgüdüsel eğilimi ketleme , bastırma yetimizi anlatır.

***Davranışsal kontrolü** ise bir hareketi yapmak istemediğimiz halde onu yerine getirebilme , aktivite edebilme becerisidir



Öz- denetim bakış

Sizlere okuyacağım her bir cümlenin kendiniz için ne kadar geçerli olduğunu 1 (katılmıyorum) ile 5 (katılıyorum) arasında puanlandırarak değerlendirip, iyi yapamadığınızı fark ettiklerinizle ilgili gayret göstermeye karar verebilirsiniz.



-DİKKAT KONTROLÜ-

- Üzgün olduğumda dikkati bir işe odaklamakta zorlanırım.
- Yaklaşan bir olayla ilgili mutlu ve heyecanlı olduğumda bile dikkat gerektiren işlere odaklanmakta zorlanmam.
- Dikkatimi dağıtan bir şey olduğunda dahi, üzerinde çalışıyor olduğum işe hemen kolayca dönebilirim.
- Mutlu bir haber duyduğumda , yapmam gerekenler aklımdan uçar gider.

-DÜRTÜ KONTROLÜ-

- Gülmenin uygun olmayacağı durumlarda kahkahamı kolayca tutabilirim.
- İstemediğim bir alışkanlığımı bırakmaya karar verdiğimde genelde başarılı olurum.
- Bir şey beni çok heyecanlandırırsa bile, muhtemel sonuçlarını düşünmeden o şeye hemen atlamam.
- Çok enerjik hissettiğimde bile , oturmam gerekiyorsa bunu zorlanmadan yapabilirim.

-DAVRANIŞ KONTROLÜ-

- Bir durumun nasıl sonuçlanacağından endişe etsem dahi onunla uğraşmaktan kaçınmam.
- Canım istemediğinde bile, gerekiyorsa zor bir iş üzerinden çalışmaya devam edebilirim.
- Bir şeyin yapılması gerektiğini düşünüyorsam hemen üstünde çalışmaya başlarım.
- Pek çok işi son gün gelmeden tamamlarım.
(iş/ ödevi tamamlama)



Bakalım Öz- Denetimin Ne Durumda?

DÜŞÜK

12-27 PUAN ARASI

ORTA

28-44 PUAN ARASI

YÜKSEK

45-60 PUAN ARASI

Araştırma

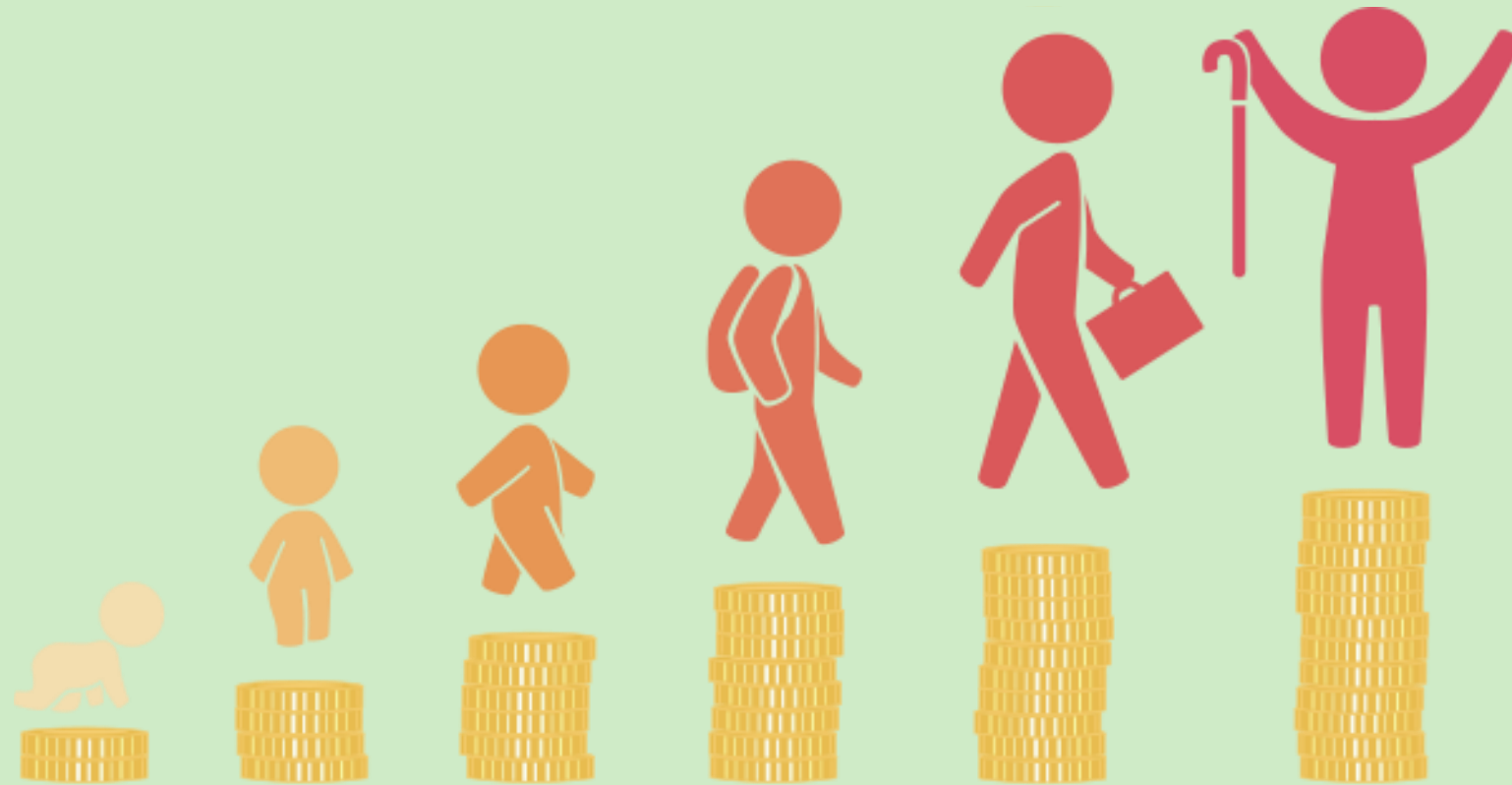
Öz denetleme becerisinin psikolojik sağlığımız ve gelişimimiz için ne kadar kritik olduğunu gösteren birçok psikoloji araştırması var.

Dunedin Multidisipliner Sağlık ve Gelişim Çalışması Yeni Zelanda'da yapılıyor.





Dunedin Çalışması'nın amacı, aynı insanları bebeklikten yetişkinliğe kadar izleyerek ,
hem değişimin yıllar içinde ne kadar olduğunu görmek
hem de yetişkinlikte sağlıklı ,
verimli ve iyi hayat sürdürenlerin
çocuklukta hangi özelliklere sahip olduğunu incelemek;
böylelikle çocuklukta hangi becerilere önem verilmesi
gerektiği konusunda bir fikir sahibi olmak.





Dunedin Çalışması 'nda araştırmacılar aynı yıl doğan insanları, doğumlarından itibaren gelişimsel olarak izliyorlar; belli aralıklarla ölçümler yapıyor. Çocuklukta 2 yılda bir olmak üzere her gelişim döneminde ölçülüyor.

Araştırmacılar yıllar süren bu çalışmaya başlarken iyi ve tatminkar bir hayatın en önemli belirleyicisinin **zeka olacağını** tahmin etmişler fakat araştırma sonuçları en belirleyici özelliğın

zeka değil;

öz denetleme becerisi olduğunu ortaya koymuş. Üstelik kişilerin zekasından ve gelir düzeyinden bağımsız olarak öz- denetlemenin önemli olduğu bulunmuş.

ARAŞTIRMA BULGULARI

Çocukluęunda 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.





ARAŞTIRMA BULGULARI

Ebeveyn olduklarında kendi çocukları
3 yařına geldiğinde ev ziyareti
gerçekleřtiriliyor.

Ebeveyn - çocuk ilişkisine bakılıyor.

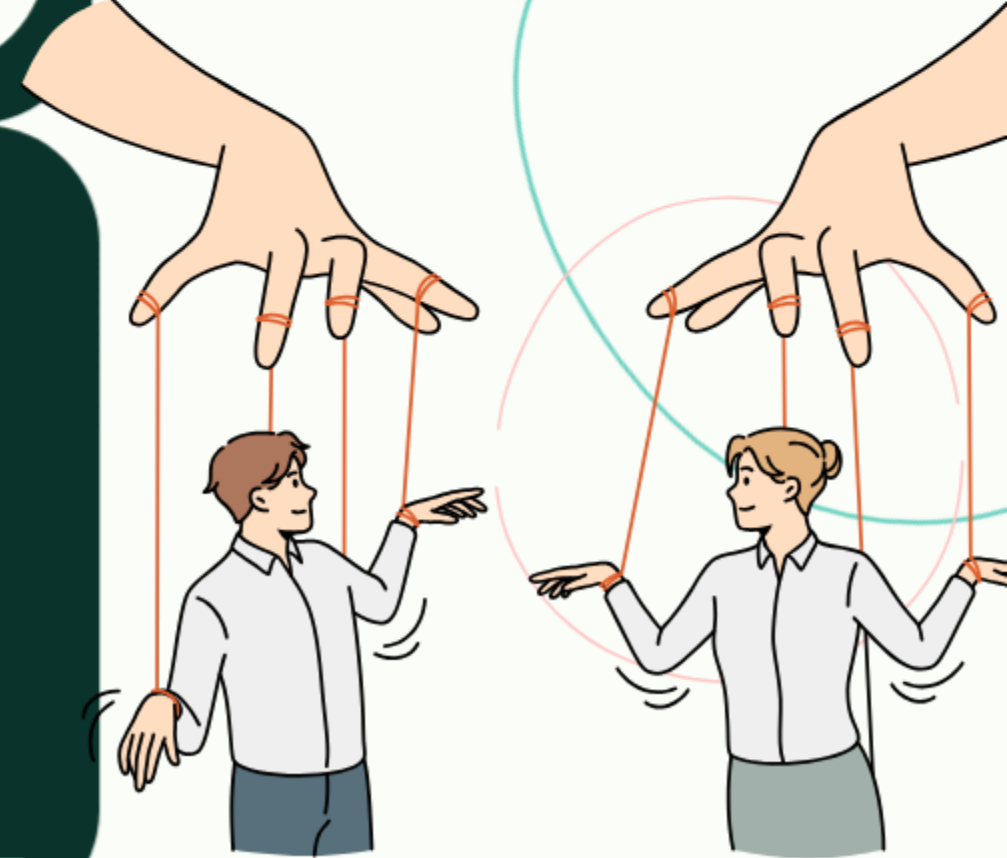
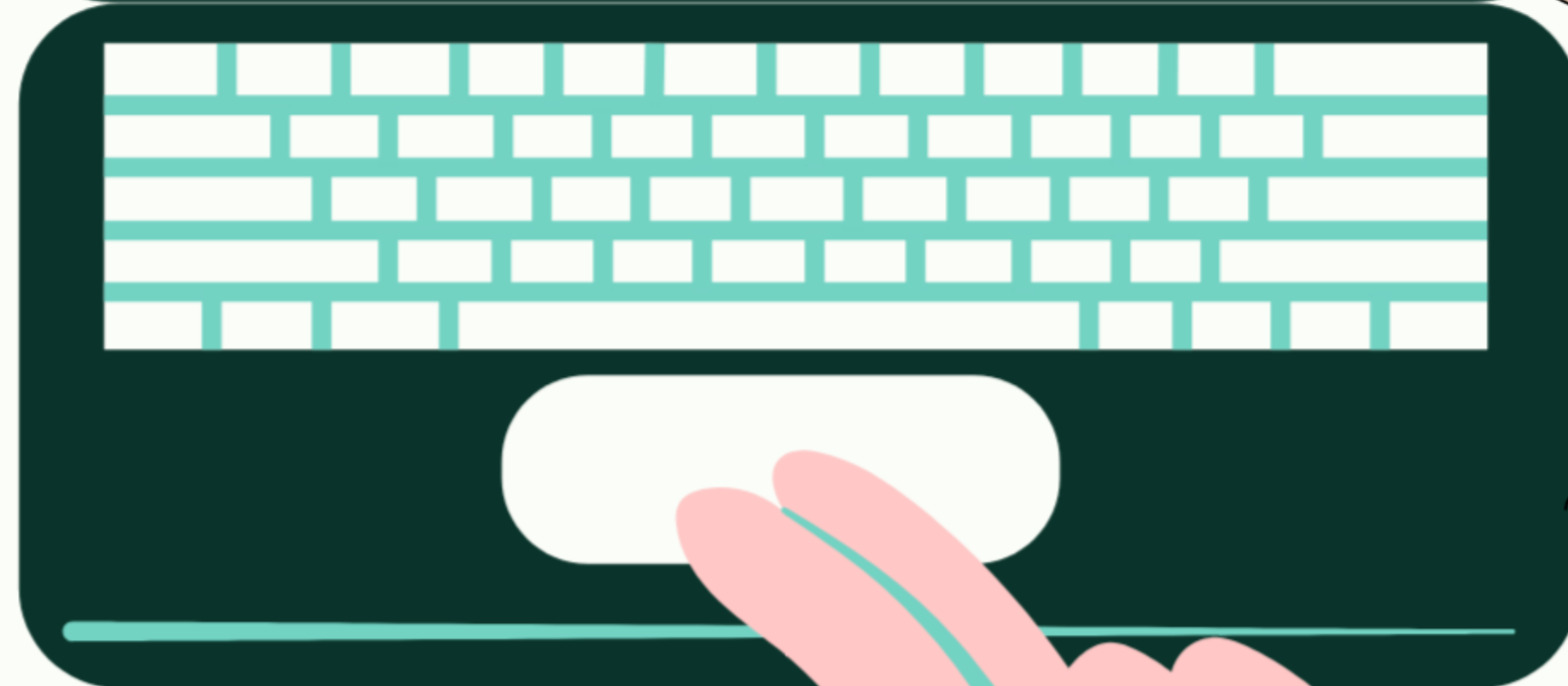
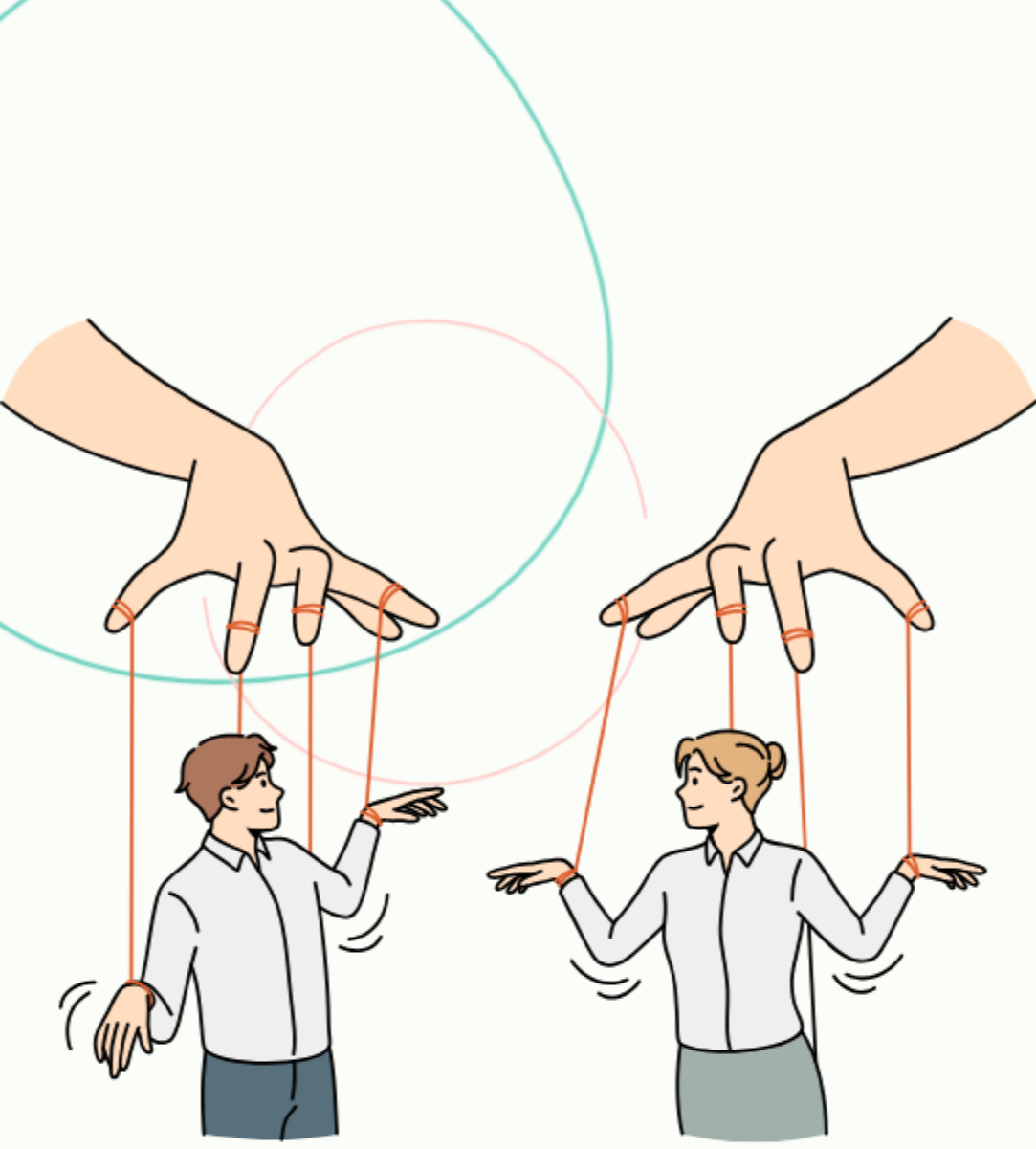
Öz düzenleme becerisi daha iyi olanların

**kendi çocuklarına karşı
daha sıcak ve duyarlı davrandıkları ,
çocuklarının gelişimi için
daha zengin ve geliştirici bir ortam
sağladığı görülüyor.**

Birinin SANA...



- Hadi artık kalk şu bilgisayarın başından,
 - Erken kalk,
 - Vaktinde yat artık,
 - 40 kere söyledim hala ödevini ben mi takip edeceğim! ,
 - Şu işleri erteleme, son güne bırakma artık vb.
- ikazlarına fazla maruz kalıyorsan otokontrolün iyi değil demektir.



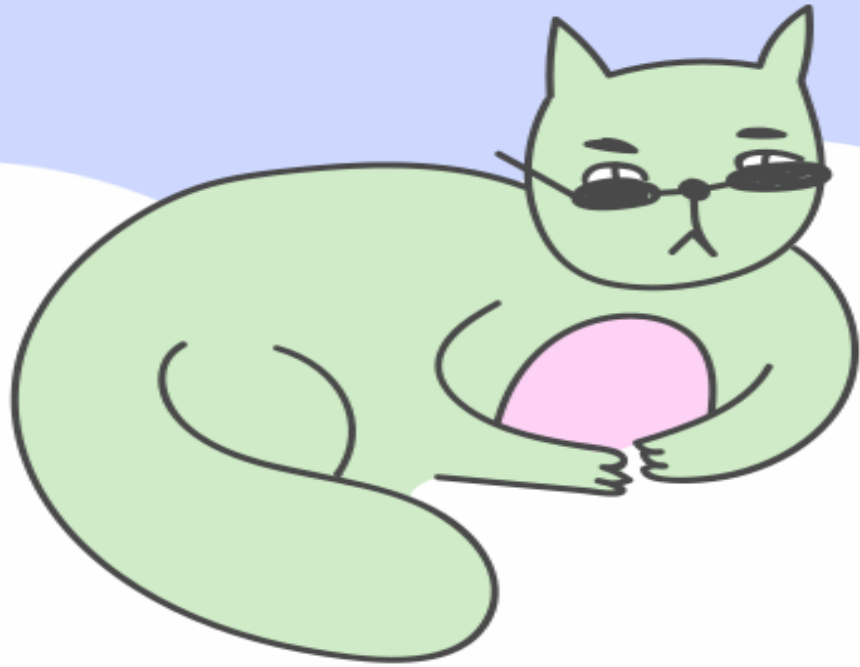
Başkalarının ikazlarının
seni yönlendirmesini
beklemeden, kontrolü eline



İnsana verilen en önemli öz kaynaklardan biri

irade.

Ve irade geliştirebilir.



İrade göstermede zorluk yaşandığında çevreden yakınlardan destek alınabilir.

Bu da bizi niyet kavramına getiriyor.

Niyet etmeden değişim olmuyor.

Değişim motivasyonunu

sağlayan niyet.

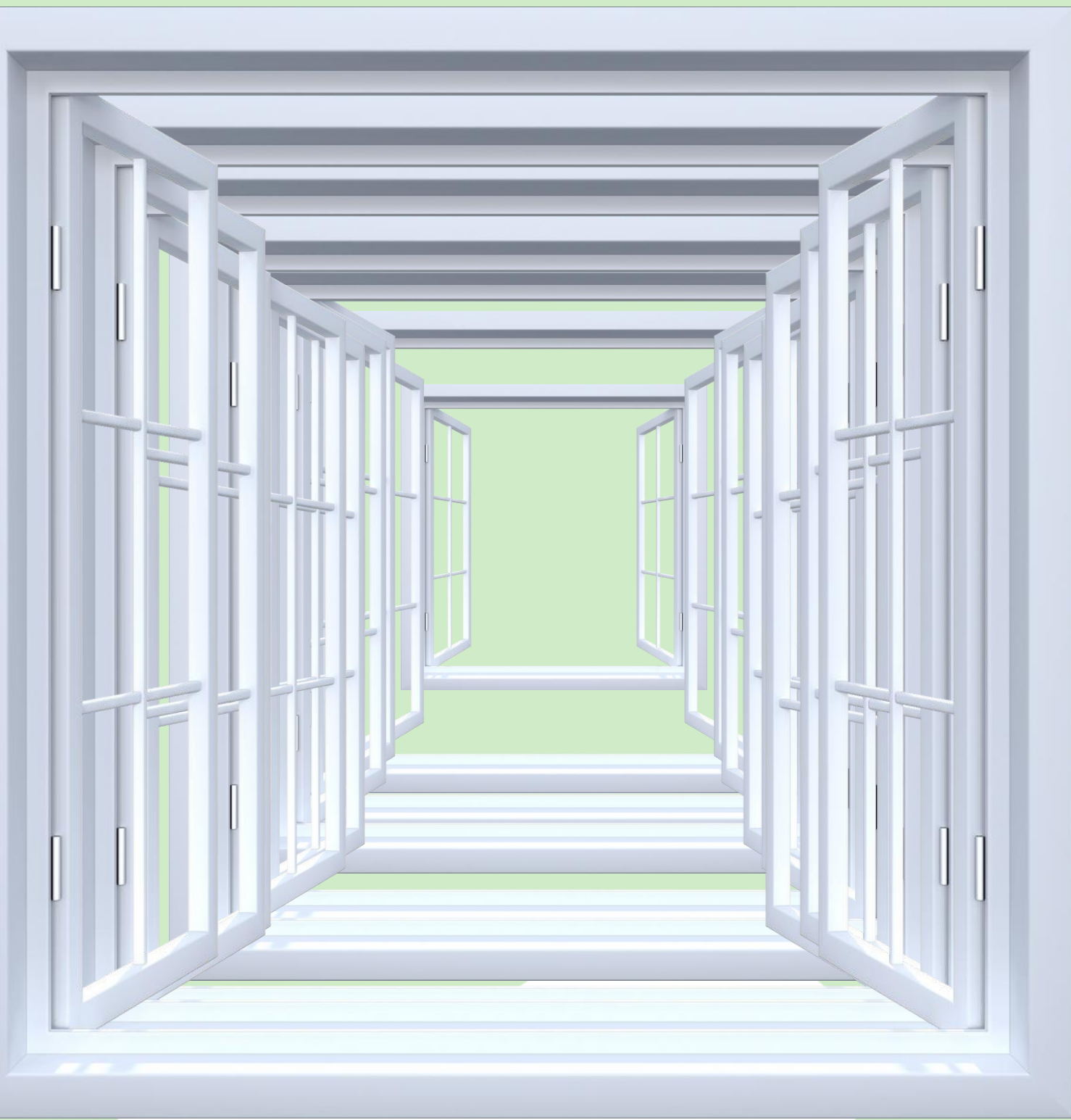
ÇABA YLA DEĞİŞİM



**Peki öz denetim yetişkinlikte nasıl
gelişir?**

*Gerekli kontrolü sağlayabilmemiz için
çaba göstererek,

*Çaba ile kontrol etmek
veya düzenlemek
önce farkında olmayı gerektirir.



Tolerans Penceresi

Öz-denetim becerisi (otokontrol) gelişimi yetişkinlik yaşlarına kadar devam eder.

Öz denetim becerisi geliştikçe tolerans penceremiz genişler, en zorlu zamanlarda bile rahat biçimde geniş kalabilir.



Değişimin önündeki engeller



- Denediyip başaramama endişesi
(Öğrenilmiş çaresizlik)
- Kendimizi zayıf ve yetersiz hissetme,
- Değişim korkusu

Huylu huyundan vazgeçmez 75inde neyse 70'inde de o"

Bu bahanelerin doğruluğuna kendimizi inandırmak bizi rahatlatsa da gerçekte dert ettiğimiz ve memnun olmadığımız pek çok davranışımızı değiştirmemizin önünde engel oluşturuyor.

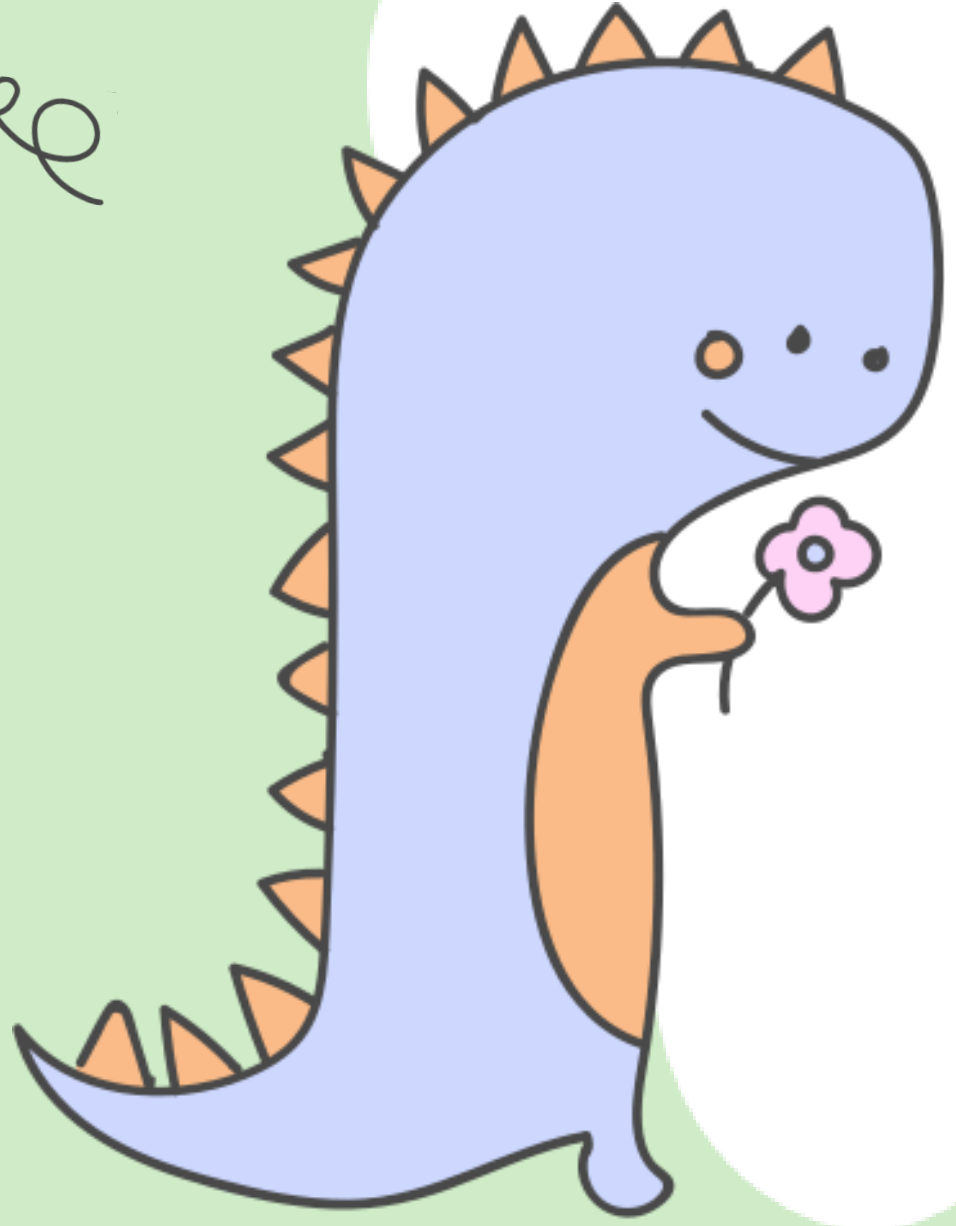
Bu bahanelerden biri artık değişmeyeceğimize dair inanç



İstediğimizde değişebiliyoruz

Dunedin Çalışma'sında çok sayıda insanı 40 yıl takip ederek değişimin mümkün olduğunun kanıtlarını ortaya koyuyor.

- *Bireysel çaba,
- *Davranışsal iklim.



"İyi bir insanın nasıl
olması gerektiği hakkında
konuşarak daha fazla
zaman harcama,
öyle biri ol."
(MARCUS aurelius)

Hedefi
tam 12 den
vurmak
isteyen
OKÇU



Okçu eğitimi alır,
gerekten çalışmayı yerine getirir,
malzemelerini özenle seçerek
elinden gelenin en iyisini yapar.
Peki tüm bunlar oku atacağı gün geldiğinde
kişinin hedefini on ikiden vuracağı anlamına
gelir mi?





Gelmez.

Çünkü

mesela o an çıkan bir rüzgar okun yönünü çevirebilir.

Sonuç amaçladığı gibi olmasa da

Okçu bunu kabul ederek yoluna devam eder.

Çünkü

kontrol edebildiği alanda yapması

gereklerini zaten yapmıştır.

Rüzgarın çıkması onun elinde değildir.
Kontrolümüzde olan ve olmayanları fark etmek
ve



kontrolümüzde olanlar için
elimizden geleni yaptıktan sonra
kendimizi,
dikkatimizi,
duygularımızı,
düşünce ve davranışlarımızı
kontrol eder;
sonucu hayata emanet ederiz.

Uçamıyorsan koş,
koşamıyorsan yürü,
Yürüyemiyorsan sürün
ama ne yaparsan yap,
ileri doğru hareket et.”
(Martin Luther King)



Kaynakça:

*Telgraftan Tablete “ Türkiye'nin 5 Kuşaağına Bakış” - Evrim KURAN

*Çocuktan Yetişkine Her Yaşta Psikolojik Sağlamlık - Ayşe Bilge SELÇUK

*youtube.com/watch?v=5il