



ÖZEL DATA KOLEJİ MAMAK MESLEKİ VE  
TEKNİK ANADOLU LİSESİ

“OTOKONTROL”



**Otokontrol Kavramı**

İnsanın hedefini gerçekleştirip başarıya ulaşmasında birçok faktör var. En önemlisi, olmazsa olmazı Otokontrol (özdenetim, disiplin) dir.

Başarıyı etkileyen etmenler sadece günümüzde değil, yıllardır merak edilen bir konu. 1970’te Stanford Üniversitesi psikoloji Profesörü Walter Mischel ilginç bir deney yapıyor. Marshmelov testi, hazzı erteleme becerisini ölçerek bir çocuğun gelecekte ne kadar başarılı olacağını anlamamızı sağladığı düşünülen basit bir test. Araştırmacı çocuğu odada lokum gibi bir ödülle birlikte yalnız bırakacağını; eğer yalnız kaldığı süre boyunca ödülü yemeyip beklerse döndüğünde kendisine bir değil iki lokum vereceğini söyler. Çocuklara sunulan diğer seçenek ise çocuğun bu ‘acıya’ son vermek üzere zili çalması, araştırmacının geri dönmesi ve böylece çocuğun lokumu afiyetle yemesidir. Fakat bunu tercih ederse çocuk yalnızca bir ödül alabilecektir. Araştırma, çocuk daha küçükken uygulanarak sonrasında, zevki erteleyenler ve ertelemeyenler arasındaki akademik başarı durumunu inceliyor. Sonuç çarpıcı. Testi geçerek alacağı zevki erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı ve sınavlarda daha yüksek skor alıyorlar. Madde, alkol bağımlılık riskleri daha az, ebeveynlerinin gözlemlerine göre sosyal becerileri çok daha iyi. Bu da gösteriyor ki hayatımızdaki başarıları; sevdiğimiz şeyler karşısındaki tutumumuzla değil, sevmesek de yapmamız gereken şeyler karşısındaki tavrımızla belirleriz. Hedefimize ulaşırken farklı zorluklar ile karşılaşır ve farklı tepkiler veririz.

Vereceğimiz bu tepkiler; isyan etmek, inkar etmek, söylenmek, başkasını suçlamak, depresyona girmek, mazeret bulmak, mücadele etmek, çözüm odaklı olmak vb. olabilir.

Mücadele etmek ve çözüm odaklı olmak tepkisini vermek özdenetimimizin (Otokontrol) güçlü olmasını gerektirir. British Columbia Üniversitesi profesörü Adele Diamond'ın yaptığı araştırmaya göre, hem okul hem de iş hayatında oto kontrolün başarıya katkısı, IQ'nün katkısından çok daha fazla.

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.

Son tanımda en çok dikkatimizi vermemiz gereken nokta otokontrolün bilinçli olma durumu ile ilişkilendirilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz; yemek yeme, araba kullanma, gibi. Bu davranışlarda toplumsal olarak kabul edinmeyeceğini düşündüğümüz ağız şapırdatarak yemek yeme veya süratli araba kullanma durumları yapılan davranışın otomatikleşmeden çıkarak bilinçli olarak yapıldığını gösterir. Yani otokontrol becerilerini sonradan kazandırmak ve geliştirmek mümkündür.

Her becerinin kazandırılmasında olduğu gibi otokontrol kazanma ve kazandırmada da erken yaşta çalışmalar yapılmasında fayda vardır. Erken yaşlarda ebeveyn desteği oldukça önemliken ilerleyen yaşlarda kişinin irade gücü ve alacağı psikolojik destek otokontrolünün gelişmesine yardım eder.



## **Otokontrolü Yüksek ve Düşük Bireyler:**

Otokontrolü yüksek bireyler, içsel ve dışsal etkenleri daha çok kontrol edebilen bireylerdir. Bu kişiler kendi kurallarını belirleyerek herhangi bir uyarıya gerek kalmadan harekete geçebilirler. Görev ve sorumluluklarının bilincinde olup bunları zamanında yerine getirebilirler. Duygu durumunu düzenlemesi ve yönlendirmesine sahiptirler. Yaptıkları herhangi bir davranışın sonucunu rahatlıkla kabul edebilirler. Otokontrolün yüksekliği sonucunda bu kişilerin akademik açıdan daha başarılı oldukları, alkol-madde bağımlılığı risklerinin daha az olduğu, duygusal ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir.

Otokontrol becerisi düşük insanlar ise içsel ve dışsal etkenlerin etkisinde çok fazla kalırlar. Görev ve sorumluluk kavramları neredeyse yoktur. Davranışlarının sonucunu, anlık hazzla odaklandıklarından, çoğunlukla tahmin edemezler. Bu kişiler akademik açıdan başarısı düşük, alkol-madde bağımlılığı riski yüksek, görev ve sorumluluk bilincini tam olarak geliştirememiş, duygusal ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan kişilerdir. Otokontrol becerisi düşük bireylerde aile desteğinin önemi daha belirgin ortaya çıkmaktadır.

Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği önemli bir yere sahip olmakla birlikte otokontrol geliştirmede etkili olabilecek ortak faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz.

- Ebeveyn desteği (Anne-baba tutumları, yakın ve sıcak ilgi,aile ortamı vb.)
- Kişilik Özellikleri
- Dürtüsellüğün kontrolü
- Destekleyici Çevre

Erken yaşlarda otokontrol becerisi geliştirmek için öncelikle ebeveyn tutumlarını düzenlememiz gerekir. Çocuğa verilecek ebeveyn desteği de bu noktada oldukça önemlidir. Ebeveynlere, ana-baba tutumları farkındalığının kazandırılması ve bunun olabildiğince erken dönemde olması önem arz etmektedir. Bunun dışında hem çocuklarda hem de yetişkinlerde otokontrolü geliştirebilmek için kullanılabilecek çeşitli yöntemler bulunmaktadır.

## **DİKKAT KONTROLÜ**

Dikkat kontrolü otokontrolü geliştirmede önemli bir adımdır. Teknoloji kullanımına bağlı olarak son zamanlarda çocuklarda dikkat süresinin kısaldığı bilinen bir gerçektir. Çocukların erken yaşlarda teknolojiyle daha az ilgilenmelerini sağlamak dikkat kontrolünde önemli bir adımdır.

Çocuğu ev içi, ev dışı etkinliklere yöneltmek, arkadaş ortamında daha fazla vakit geçirmesine destek olmak, sanal oyunlar yerine geleneksel oyunları öğretmek ebeveynlerine tavsiye edilebilir. Dikkat geliştirici etkinlikler ve zeka oyunları da bu dönemdeki dikkat gelişimi ve kontrolüne katkı sağlayacaktır.

### **PLANLAMA YAPMAK**

Yaşantısını planlayarak devam ettirmeyi benimseyen bir çocuk, erken yaşlardan itibaren akademik başarı başta olmak üzere çoğu alanda otokontrol becerisi kazanabilir. Planlama becerisi kazanabilmek öz denetimi sağlamada bireye yardımcı olacaktır.

### **MOTİVASYON**

Her bireyin motivasyon kaynağı farklı olabilir. Kişinin kendini tanıması motivasyon kaynağını bulmasını kolaylaştıracaktır. Kişinin kendini tanıması noktasında desteğe ihtiyacı olabilir. Gerek arkadaş çevresinden gerekse profesyonel sunulan yardımlardan faydalanmak süreci hızlandıracaktır. Motivasyon kaynağını bulan birey, kaynaklarını farklı durumlara uyarlayarak yeni motivasyonlar geliştirecek böylelikle otokontrol becerileri de gelişebilecektir.

### **HAZZI ERTELEME**

Kendini kontrol ederek anlık hazzı erteleyebilmek otokontrolü sağlamada bir diğer önemli adımdır.

Akademik açıdan örnek verecek olursak; üniversite sınavlarında yüksek başarı isteyen bir öğrenci, şu anki isteklerini dondurarak sınav sonrasındaki başarıya odaklanıp şu anki isteklerini sınav sonrasına erteleyebilir.

### **DUYGU KONTROLÜ**

Mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmek önemlidir. Bedensel tepkilerin (terleme, kalp atışlarının hızlanması vb.) farkına varıp, duyguların kontrolden çıktığı anı tespit etmek ilk adımdır. Sonrasında yapılacak nefes egzersizleri duyguların farkına varılmasını sağlayacak ve duyguları kontrol etmeyi kolaylaştıracaktır.

## Çocuklarda Otokontrol Nasıl Geliştirilir?

Çocukların otokontrol becerisini kazanması zaman ve sabır gerektirir. Bu süreci desteklemek için bazı temel yaklaşımlar şunlardır:

- **Rol Model Olun:** Çocuklar, çevrelerindeki yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Ebeveynler olarak kendi duygularınızı ve tepkilerinizi nasıl yönettiğinizi göstermek, çocuğunuza önemli bir rehberlik sağlar.
- **Kurallar ve Beklentiler Belirleyin:** Çocukların sınırları bilmesi, otokontrol geliştirmelerine yardımcı olur. Kuralların esnek ve çocuğun yaşına uygun olması da önemlidir. Çok katı ya da belirsiz kurallar, çocukların bocalamasına neden olabilir.
- **Beklemeyi ve Ertelemeyi Öğretin:** Çocukların anlık isteklerini hemen karşılamak yerine, belirli bir süre beklemeleri gerektiğini anlamalarını sağlamak otokontrol becerisini güçlendirir. Küçük yaşlardan itibaren “önce ödev, sonra oyun” gibi yaklaşımlar bu bilincin oluşmasına yardımcı olur.
- **Duygularını Anlamasına Destek Olun:** Çocuklar bazen öfkeli ya da üzgün olduklarında bunu nasıl ifade edeceklerini bilemezler. Onlara duygularını tanımayı ve sağlıklı yollarla ifade etmeyi öğretmek, dürtüsel tepkilerini kontrol etmelerini kolaylaştırır.
- **Olumlu Pekiştirme Kullanın:** Çocuğunuz bir durumda kendini kontrol etmeyi başardığında bunu takdir edin. Küçük ödüller ya da olumlu geri bildirimler, otokontrol becerisinin pekişmesini sağlar.



# VELİLERE ÖNERİLER

**Sabır ve Empati:** Çocukların duygusal zorluklarını anlamaya çalışın ve duygusal dengeyi destekleyin.

**Kurallar ve Sınırlar:** Açık ve tutarlı kurallar ve sınırlar belirleyin, ancak bu kuralları çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun şekilde ayarlayın.

**Sorumluluk Vermek:** Çocuklara yaşlarına uygun sorumluluklar vererek kendi kararlarını almalarını teşvik edin.

**Problem Çözme Becerileri:** Problem çözme becerilerini geliştirmek için çocuklarla işbirliği yapın ve onlara farklı seçenekler sunun.

**Olumlu Geri Bildirim:** Başarılarına vurgu yaparak ve olumlu geri bildirimler vererek özsaygılarını artırın.

**Model Davranışlar:** Kendi otokontrolünüzü göstererek çocuklarınıza iyi bir örnek olun.

**Duygusal Destek:** Duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olun ve sorunlarını çözmelerine destek sağlayın.

**İşbirliği:** Çocuklarınızın görüşlerini dinleyin ve onların fikirlerine saygı gösterin.

**Rutinler:** Rutinler oluşturarak çocukların güvenli ve öngörülebilir bir çevrede büyümelerine yardımcı olun.

**Destek Ağı:** Gerekirse, uzmanlardan veya okul personelinden yardım alın.

**UNUTMAYIN Kİ HER ÇOCUK FARKLIDIR, BU NEDENLE BU ÖNERİLERİ ÇOCUĞUNUZUN İHTİYAÇLARINA VE GELİŞİM DÜZEYİNE UYGUN OLARAK UYARLAMAK ÖNEMLİDİR.**



## KAYNAKÇA

[https://saozsoykizaihl.meb.k12.tr/icerikler/otokontrol-ozdenetim-nedir\\_14371316.html](https://saozsoykizaihl.meb.k12.tr/icerikler/otokontrol-ozdenetim-nedir_14371316.html)

<https://gamzederekoypsikoloji.com/otokontrol-nedir-cocuklarda-otokontrol-nasil-olusturulur/>

[https://tusbaram.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/65/14/759298/dosyalar/2024\\_01/22095341\\_otokontrolvelibulteni.pdf?CHK=37e3224aab8d0dcb85df1f373d81286f](https://tusbaram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/65/14/759298/dosyalar/2024_01/22095341_otokontrolvelibulteni.pdf?CHK=37e3224aab8d0dcb85df1f373d81286f)

<https://steemit.com/tr/@lastozgur/otokontrol-ve-asiri-kontrolcueluek>

[https://kutludugunortaokulu.meb.k12.tr/icerikler/veli-bulteni-4-cocuklarda-otokontrol\\_14015470.html](https://kutludugunortaokulu.meb.k12.tr/icerikler/veli-bulteni-4-cocuklarda-otokontrol_14015470.html)