

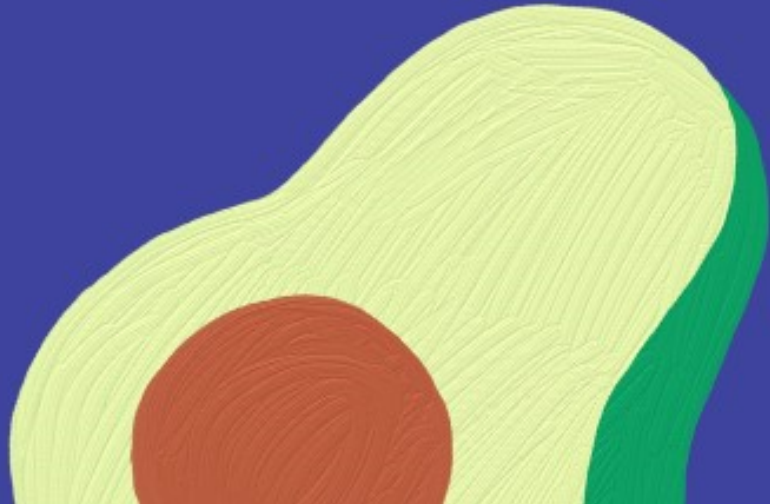


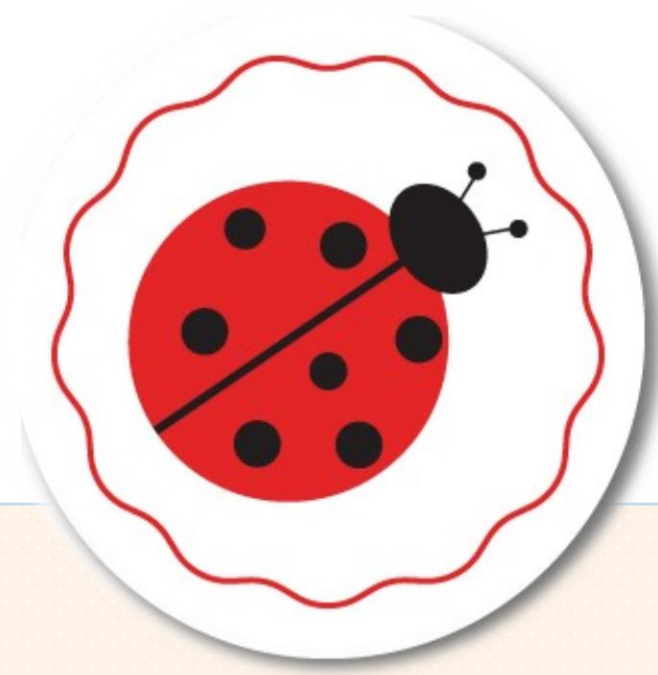
ISPARTA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



OTOKONTROL
İLKOKUL ÖĞRENCİ EĞİTİMİ

SİZCE
OTOKONTROL
NE DEMEKİR?





OTOKONTROL



Kendi kendini denetleme işidir.

**Otokontrol: Bilinçli olarak
(kasıtlı olarak) yapılan
kişinin davranışlarını,
düşüncelerini, duygularını
değiştirme ve düzenleme
kapasitesidir (Baumeister, Vohs,
Tice, 2007; Akt. Subaş, 2018).**



insan olarak her zaman hata yapma potansiyeline sahibiz. Bunu yapip yapmamak kişinin kendi elindedir ve öz denetim ile sağlanır (Gottfredson ve Hirchi, 1990: Akt. Bükler, 2011).





**ÖNÜNÜZDE BÖYLE BİR KURABIYE VAR
SİZE KURABIYİYİ BİR SÜRE YEMEDEN
BEKLERSENİZ 1 TANE DAHA VERİLECEĞİ
SÖYLENİYOR. NE YAPARDINIZ?**

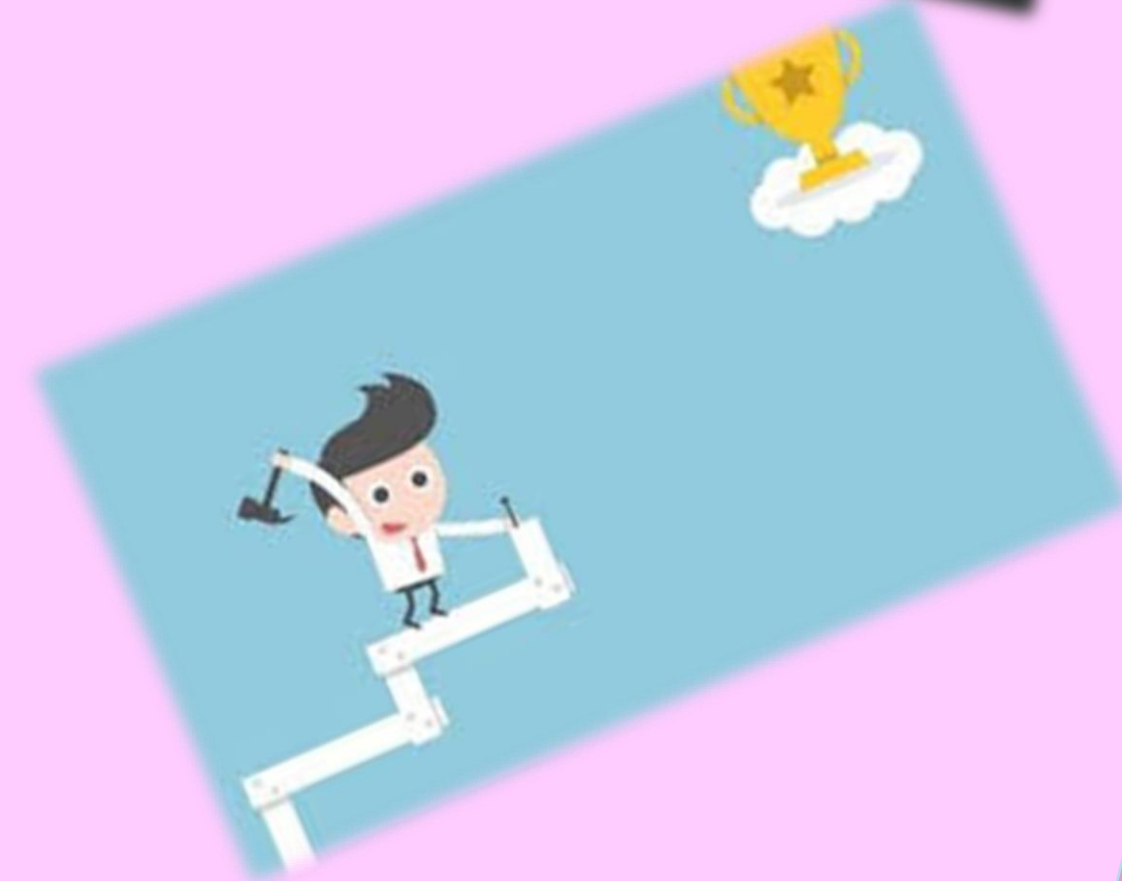
EVET, YEMEDEN BEKLERİM
DİYENLER 1 KURABIYE DAHA
KAZANDI VE BİZE
ÖZ DENETİMİNİN DAHA YÜKSEK
OLDUĞUNU GÖSTERDİ.



Öz denetim vücuttaki kaslar gibidir.

Vücuttaki kaslar egzersiz ve spor ile güçlendirilebilir.

Ancak kaslar üzerinde herhangi bir çalışma yapılmazsa güçsüzleşmeleri muhtemeldir (Baumeister, Vohs, Tice, 2007: Akt. Subaş, 2018).





Uyarıya
gerek
olmadan
harekete
geçer



Kendi
kurallarını
koyabilir

Otokontrolü yüksek bireyler nasıl olur?

Yaptığı
davranışın
sonucunu
kabul eder

Görev ve
sorumluluklarının
bilincinde olur

Duygularını
düzenleyebilir



Otokontrolü düşük bireyler nasıl olur?

Sürekli biri tarafından destek bekler

Davranışlarının sonuçlarını bilmez

Görev ve sorumluluk almaz

İçsel ve dışsal etmenlerden çok fazla etkilenir



Otokontrolü
Geliřtirmek için
Neler Yapabiliriz?



Dikkat Kontrolü

Resimde kaç tane kırmızı top vardır?





Evet resimde 7 tane kırmızı top vardır.

Dikkatimizi kontrol edebilmek
öz denetim geliřtirmede önemli
bir adımdır.

Dikkat geliştirici
etkinlikler ve
zeka oyunları
oynayalım.



Planlama Yapmak

Örneğin; pazartesi okuldan geldikten sonra Türkçe ve Matematik dersi çalışacağım.

Senin hafta sonu için planın nedir?

Motivasyon

Kendini iyi hissettiren
şeyleri kendine
söyleyebilmek.
Şimdi kendine en iyi
gelen cümleyi söyle.



Erteleme

Az önce verdiğimiz kurabiye örneğinde olduğu gibi anlık isteklerimizi erteleyerek sonuca ulaşabiliriz.



Duygu Kontrolü

Öfkelendiğiniz anlarda tepki vermeden önce 10'a kadar sayın, sakinleştikten sonra konuşun.

Kişinin Kendini Tanıması



Ben
kimim?
Neyi
severim?
Ne
yaparım?

Kendimizi ne
kadar iyi tanırsak,
kendimizi kontrol
etmemiz de o
kadar kolay olur.

Hedef Belirleme

Motivasyon
kaynağı olması
açısından hedef
belirlemek
önemlidir.

Hedefin
nedir?
ileride ne
yapmak
istiyorsun?



Rahatlama teknikleri kullanma

Nefesinizi
burnunuzdan
alın, üçe kadar
sayın ve
yavaşça
bırakın.



Olumsuz Düşüncelerden Kurtulmak

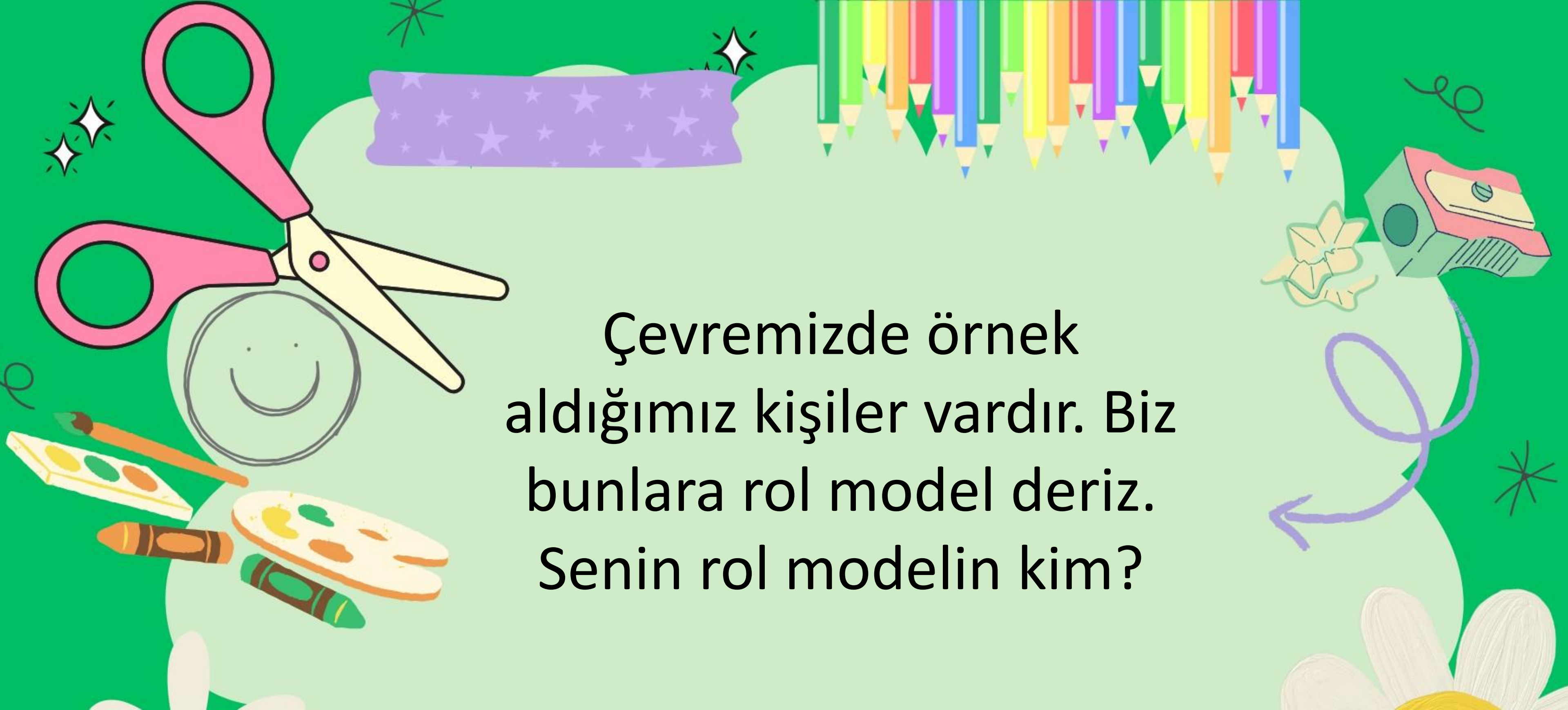
Kendimize
olumlu anlam
içeren kelimeleri
kullanmak
önemlidir.

Bugün.....



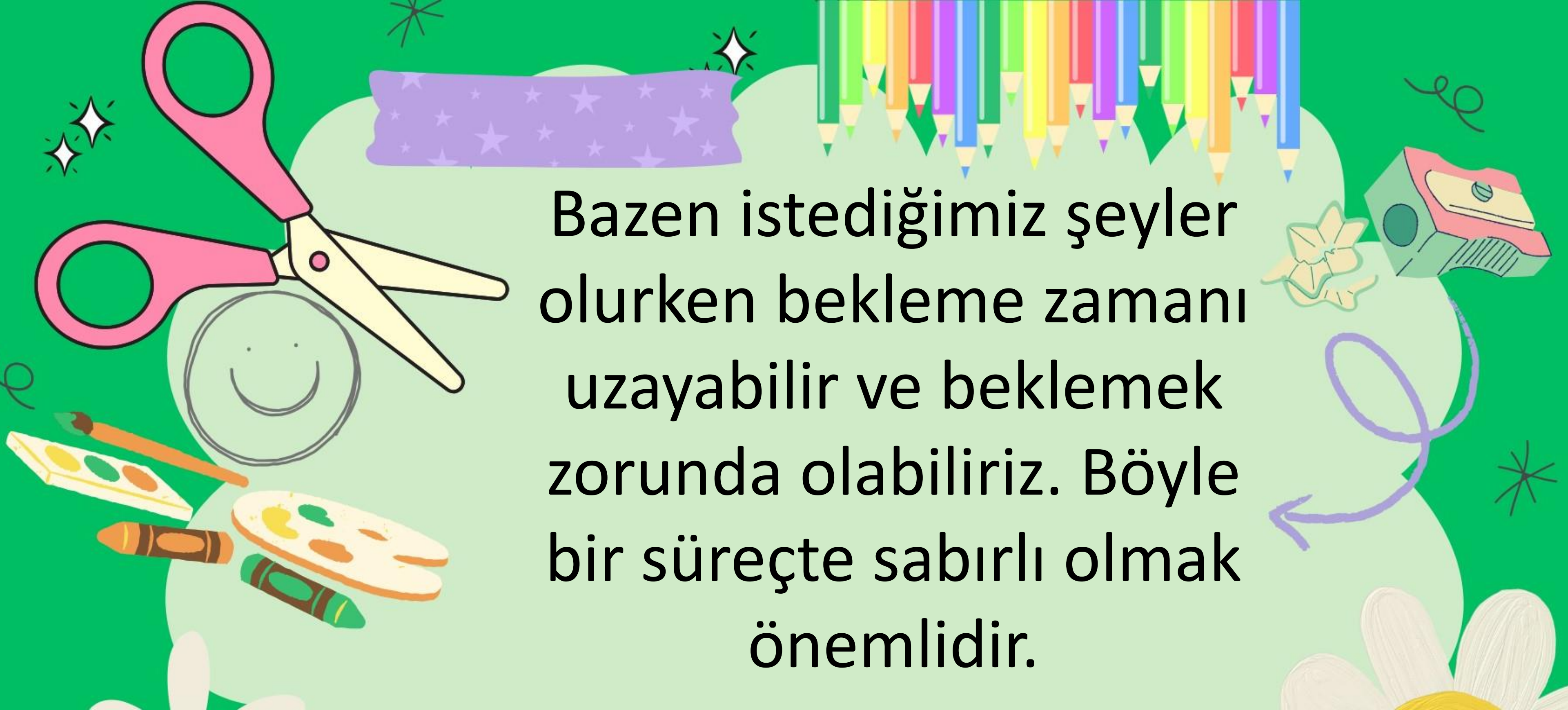
Rol Model Edinmek

Çevremizde örnek
aldığımız kişiler vardır. Biz
bunlara rol model deriz.
Senin rol modelin kim?



Sabırlı Olmak

Bazen istediğimiz şeyler olurken bekleme zamanı uzayabilir ve beklemek zorunda olabiliriz. Böyle bir süreçte sabırlı olmak önemlidir.



Beyni Aktif Tutmak



Farklı oyun ve etkinliklerle zihnimizi aktif tutabiliriz.

Sorumluluk Almak

Yaptığınız
davranışların
sorumluluğunu
alıyor
musunuz?

Yaptığımız
davranışın
sorumluluğunu
almak öz
denetimi
güçlendirir.



KAYNAKÇA

- Büker, H. (2011). Formation of self-control: Gottfredson and Hirschi's general theory of crime and beyond. *Aggression and Violent Behavior* 16, 265–276.
- 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.
- Gülüm, İ. V. ve Tığrak, A. (2022). Çok boyutlu özdenetim ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Nesne*, 10(23), 89-104.
- 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.
- McGonigal, K. (2012). *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, And What You Can Do To Get More Of It*. Avery- Penguin Group.
- Marshmallow Deneyi. (04.09.2023 tarihinde <https://www.tzv.org.tr/#/haber/7312> ve <https://evrimagaci.org/stanford-marshmallow-deneyi-nedir-cocukken-sergilenen-oz-kontrol-yetiskinlikte-basariyi-nasil-etkiler-13040> sitelerinden erişilmiştir.
- 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.



**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri
Bölümü**