



**ISPARTA**  
**İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**OTOKONTROL**

**ÖĞRETMEN EĞİTİMİ**

# NELERDEN BAHSEDECEĞİZ?

- “ **OTOKONTROL**
- “ **ÖZ DENETİMİN ANA İŞLEVLERİ**
- “ **ÖZ DENETİM NE ZAMAN ÖĞRENİLİR?**
- “ **MARSHMALLOW DENEYİ**
- “ **OTOKONTROLÜ DÜŞÜK VE YÜKSEK BİREYLER**
- “ **OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILIR?**

# OTOKONTROL

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



Rosenbaum öz denetimin 3 ana işlevi olduğunu belirtmiştir.

**Bunlar;** (Akt. Duyan, Gülden ve Gelbal, 2012; Gülüm ve Tığrak, 2022);

- Onarıcı özdenetim
- Yenileyici özdenetim
- Yaşantısal özdenetimdir.

## □ ONARICI ÖZDENETİM

Amaca yönelik olarak gerçekleştirilen davranışlara müdahale eden tepkileri (kaygı, stres vb.) kontrol altına almaya yarayan davranışlardır. Bu davranışlar bireyin aksaklıkları düzelterek, onararak bozulan dengenin kurulmasına yardımcı olacaktır.

## □ YAŞANTISAL ÖZ DENETİM

Zevkli aktiviteleri deneyimlemeyi içeren davranışlardır. Olumsuz durumlarla müzik dinlemek, spor yapmak gibi aktivitelere yönelerek kontrol sağlanır.

## □ YENİLEYİCİ ÖZ DENETİM

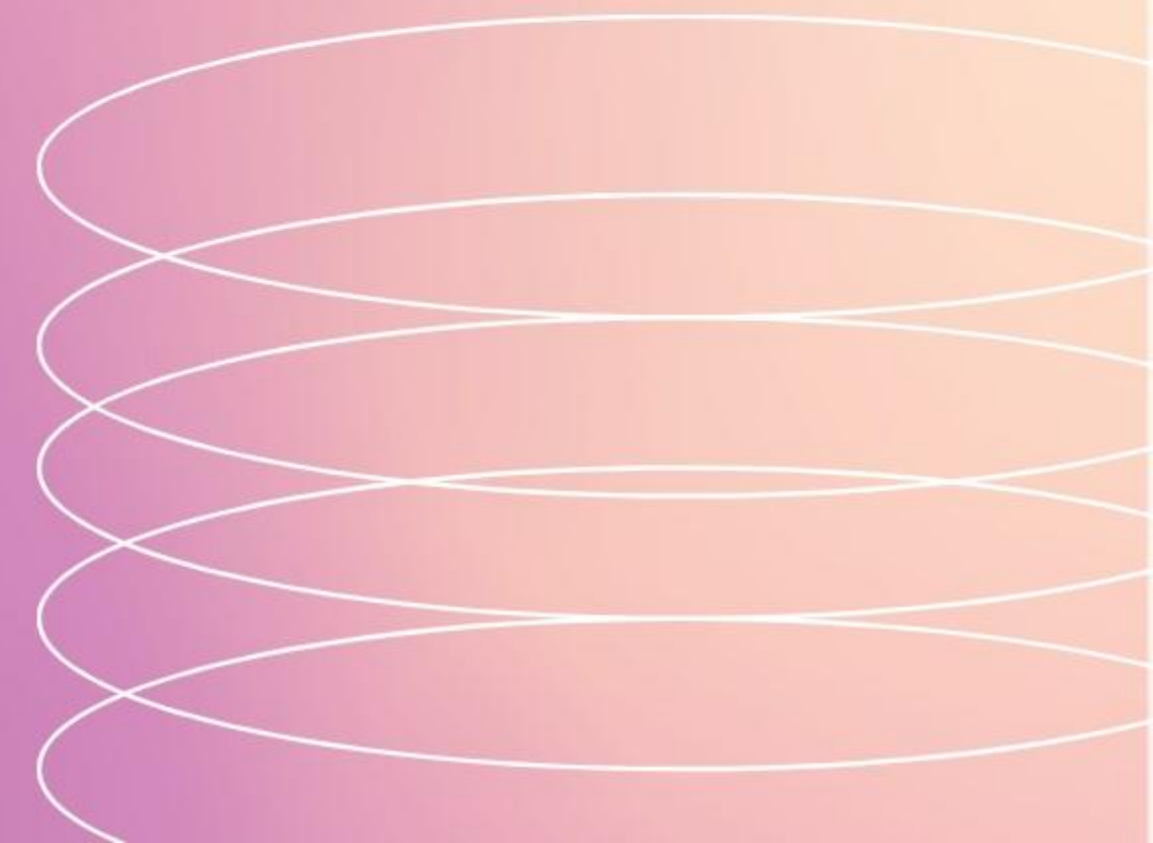
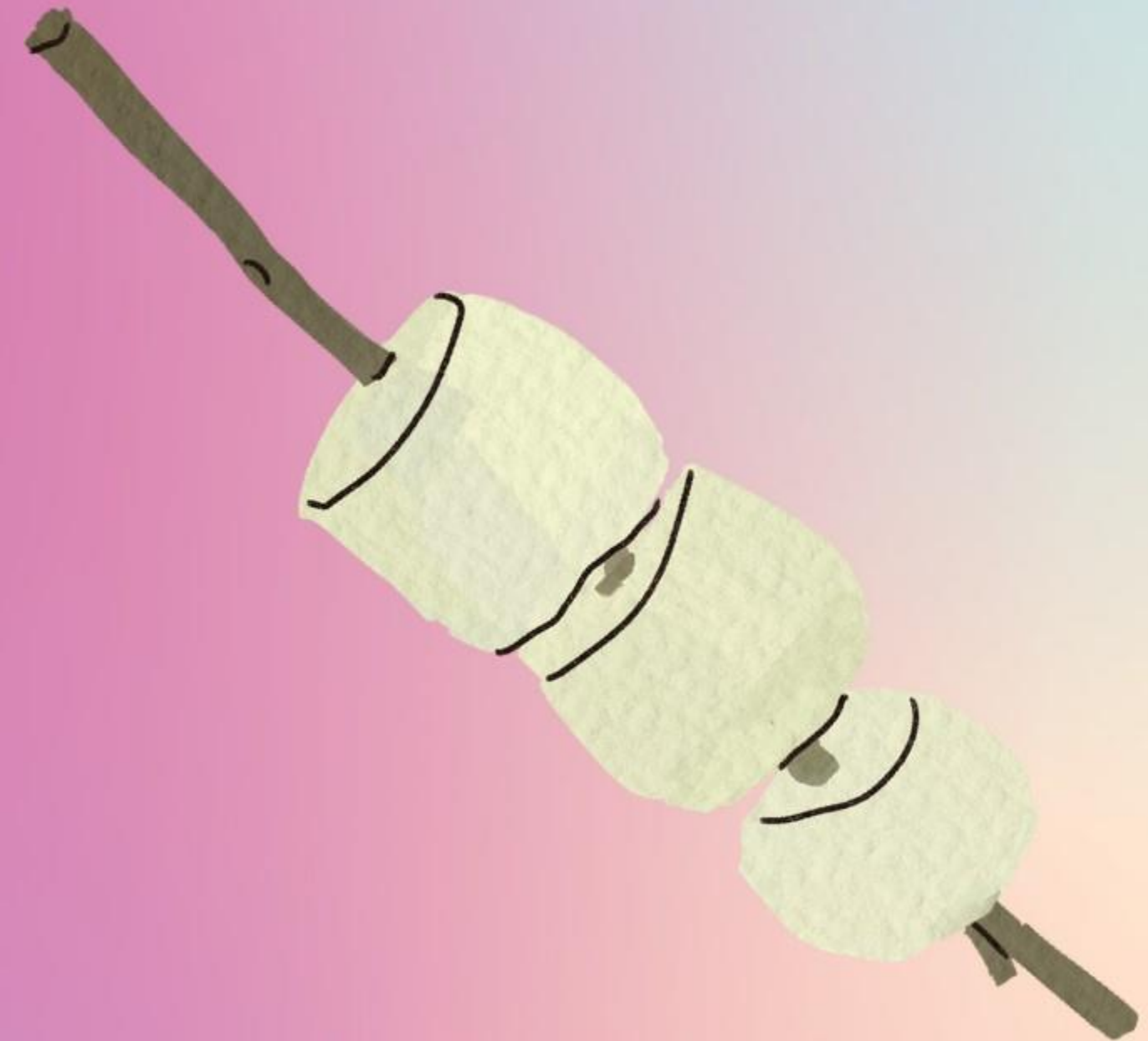
Hazzı geciktirmeyi gerektiren (diyet yapmak, alkol/sigara bırakmak vb.) davranışlardır. Değişim sürecine yardımcı olacak bu davranışlar beraberinde yenilenmeyi getirecektir.

# ÖZ DENETİM NE ZAMAN ÖĞRENİLİR?

Otokontrol becerisinin erken yaşlarda gelişmeye başlaması (çoğu davranışta olduğu gibi) kabul edilebilir bir görüştür.

Ancak çocuklukta kazanılan veya kazanılamayan otokontrolün ilerleyen yaşlarda kazandırabileceği ve geliştirilebileceği de yadsınamaz bir durumdur.

MARSHMALLOW  
DENEYİNİ  
DUYDUNUZ  
MU?



Psikoloji Profesörü Walter Mischel, kızlarının büyüme sürecini gözlemlerken, geliştirdikleri becerilerin farkına varmış ve bu becerilerin nasıl geliştiğini merak etmiştir. Son zamanlarda sosyal medyada da gündeme gelen ve asıl adı Marshmallow deneyi olan deneyi geliştirmiştir.

Küçük yaşlardaki çocuklar üzerinde yapılan deneyde masanın üzerine ikramlıklar (çikolata, marshmallow vb.) bırakılır. Çocuklar odaya tek tek alınır. İkramlıkların 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 bazı çocuklar sabırla bekleyerek süreç sonunda daha fazla ikramlığa sahip oldular. Sabreden çocukların bu süreçte; ikramlıktan başka yere bakma, kendi kendine şarkı söyleme, masanın altına geçme gibi davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Deneyde sabırla bekleyen ve bekleyemeyen çocuklar arasındaki farklılıklar gözlemlenir. Araştırmacılar çocuklardaki 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.





**Baumeister yaptığı araştırmalarda öz denetimi vücuttaki kaslara benzetmiştir.Vücuttaki kaslar egzersiz ve spor ile güçlendirilebilir. Ancak kaslar üzerinde herhangi bir çalışma yapılmazsa güçsüzleşmeleri muhtemeldir.**

**Her becerinin kazandırılmasında olduğu gibi otokontrol kazanma ve kazandırmada da erken yaşta çalışmalar yapılmasında fayda vardır. Erken yaşlarda ebeveyn desteği oldukça önemliyken ilerleyen yaşlarda kişinin irade gücü ve alacağı psikolojik destek öz denetim geliştirilmesine yardım eder (Akt. Subaş, 2018).**

Kendi  
kurallarını  
koyabilen

Sosyal ve  
duygusal  
ilişkilerinde  
başarılı

# OTOKONTROLÜ YÜKSEK BİREYLER NASIL OLUR?

Yaptığı  
davranışın  
sonucunu  
kabul eden

Görev ve  
sorumluluklarının  
bilincinde olan

Duygularını  
düzenleyebilen  
ve  
yönlendirebilen

Uyarıya  
gerek  
olmadan  
harekete  
geçen

Bağımlılık  
riskinin  
düşük  
olduğu

Akademik  
açıdan  
daha  
başarılı

Akademik  
başarısı  
düşük

İçsel ve  
dışsal  
etmenler  
in  
etkisinde  
kalan

Sürekli biri  
tarafından  
destek  
bekleyen

# OTOKONTROLÜ DÜŞÜK BİREYLER NASIL OLUR?

Davranışlarının  
sonuçlarını  
bilmeyen

Anlık  
hazza  
odaklanan

Görev ve  
sorumluluk  
alamayan

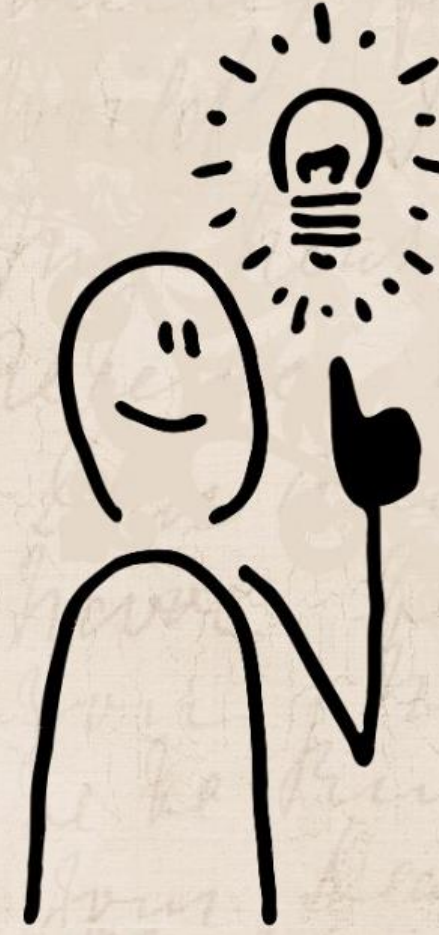


Öğrencilerimize yararlı  
olabilmek için önce  
kendimize yararlı  
olmamız gerektiğini  
unutmayalım.

# Otokontrolü Geliştirmek için Neler Yapılır?

# DİKKAT KONTROLÜ

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



Öğrencilerimiz için dikkat geliştirici etkinlikleri ders ortamında kullanabiliriz.

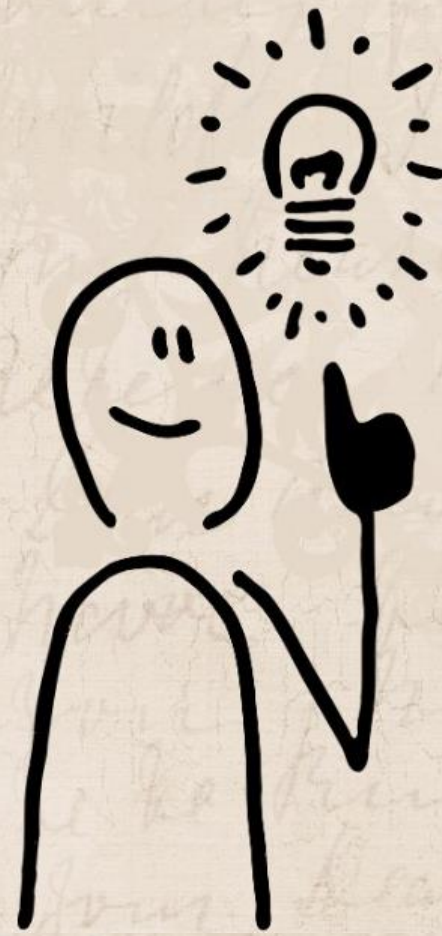
Dikkat geliştirici etkinlikler ve zeka oyunları oynamak dikkat gelişimine ve dikkat kontrolüne katkı sağlar.

Satranç, reversi, küre, mangala vb.



# PLANLAMA YAPMAK

Planlama yapmak iradeyi zorlayacak durumlarla karşılaşıldığında kişinin daha rahat başa çıkabilmesini sağlar.

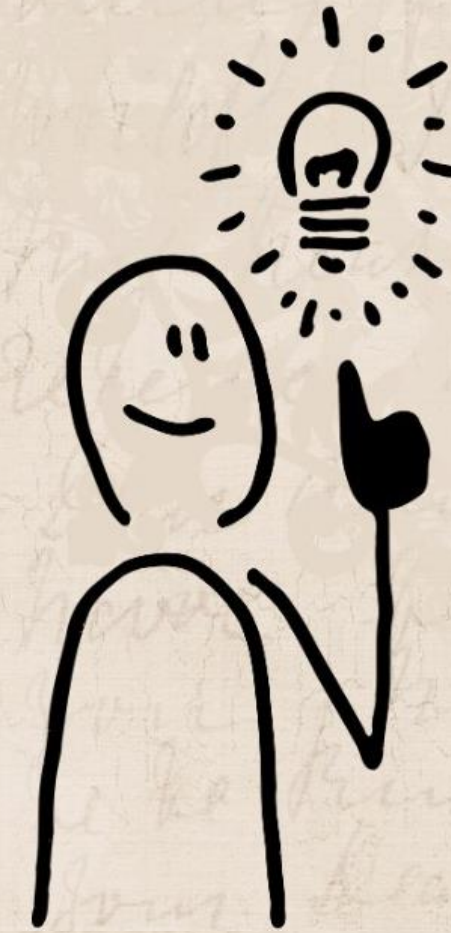


Öğrencilerimiz için günlük programlar yaparak destek olabiliriz.



# MOTİVASYON

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.

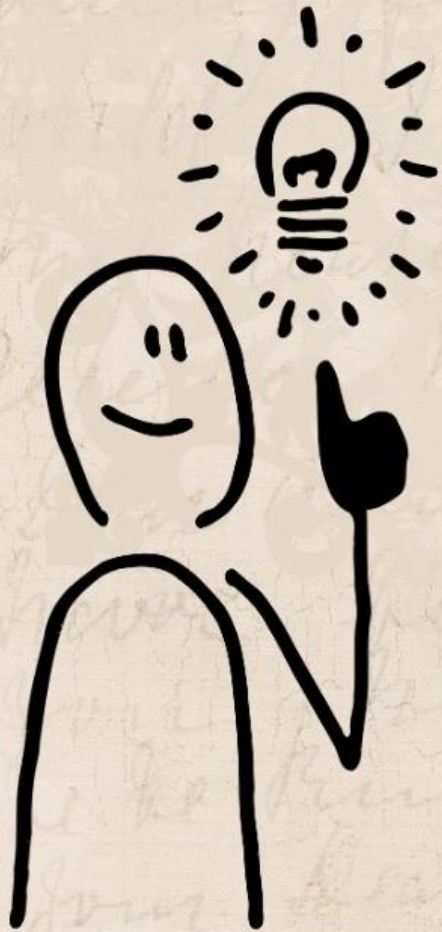


Öğrencilerimize dışsal motivasyon vererek hem motive olmalarını hem de kendilerini nasıl motive edeceklerini öğretebiliriz.



# ERTELEME

Erteleme davranışı uzun süreli hedefe ulaşmada gereklidir. Anlık hazzı kontrol ederek erteleyebilmek, odak noktasını gelecekteki ödüle çevirmek süreci kolaylaştırır.

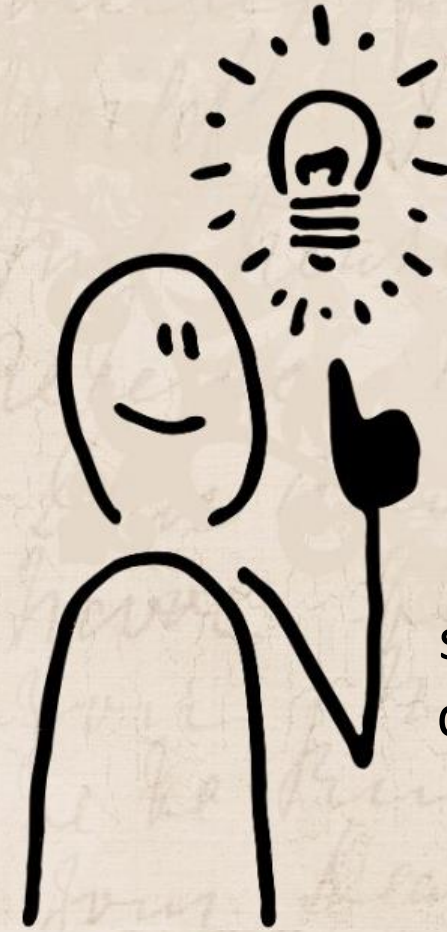


Erteleme kavramına biraz dikkat! İsteklerini arka plana göndererek doğru şeye odaklanmalarına yardımcı olmalıyız.



# DUYGU KONTROLÜ

Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmek önemlidir.



Öğrencilerinizin duygularını yaşamalarına yardımcı olabilirsiniz. Konuşmak ya da söylemek istediklerini, duygularını yaşadıkları sonra dinleyeceğinizi belirtebilirsiniz.





# Otokontrolün Gelişiminde Etkili Olan Diğer Faktörler

## Kişinin Kendini Tanıması

Kendini tanımak pek çok değişimin başlangıcıdır.

Kişi kendini tanıyarak motivasyon kaynaklarını düzenleyebilir. Öz değerlerine uygun amaçlar oluşturabilir.



Öğrencilerinize kendilerini tanıyabilecek envanterler uygulayabilirsiniz. Farklı aktivite ve oyunları kullanabilirsiniz.

# Amaç/Hedef Belirleme

Amaç/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.

# Rahatlama Teknikleri Kullanma

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



Nefes egzersizi en yaygın kullanılan rahatlama şeklidir. Bunun yanında müzik dinlemek, duş almak gibi yöntemleri de kullanabilirsiniz.

# Negatif Düşüncelerden Kurtulmak

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



Öğrencilerimize olumlu düşünmeyi öğretmek için onlara olumlu mesajlar gönderebiliriz.



# Rol Model Edinmek

Olumlu rol model edinmek,  
motivasyonla birlikte öz  
denetimin gelişmesine  
yardımcı  
olacaktır.



Her durumda  
sizlerin  
davranışlarının  
öğrencileriniz  
için çok önemli  
olduğunu  
unutmayın.

# Sabırlı Olmak

Bazen istediğimiz şeyler olurken bekleme zamanı uzayabilir, böyle bir süreçte sabırlı olmak önemlidir.



Öğrencilerinize sabrı öğretirken bekleme süreci içeren etkinliklerden faydalanabilirsiniz.

# Beyni Aktif 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.

# Zorlukları 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.




*Dikkatlerini, duygularını ve eylemlerini daha iyi kontrol edebilen insanlar, neresinden bakarsanız bakın daha iyi durumdadır.*

*Daha mutlu ve daha sağlıklıdırlar.*

*İlişkileri daha tatmin edici ve daha uzun sürelidir. Daha fazla para kazanırlar ve kariyerlerinde daha ileri giderler.*

*Stresi daha iyi yönetebilir, çatışmalarla başa çıkabilir , zorlukların üstesinden gelebilirler ve hatta daha uzun yaşarlar.*

*Otokontrolün hayatımızı çok fazla etkilediğinin farkında olalım.*



## 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**