

OTOKONTROL



OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol diğer bir adıyla özdenetim ile ilgili farklı araştırmalarda çeşitli tanımlar yapılmıştır. 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.

Tüm bu tanımları birleştirdiğimizde otokontrol için kişinin kendisini kontrol etmesidir diyebiliriz.


Otokontrol doğuştan kişide bulunan bir beceri değil sonradan kazanılabilen, bilinçli olma durumu ile ilişkilendirilebilecek bir beceridir. Yemek yemek, araba kullanmak gibi hayatımızın %90'ını kapsayan davranışlarımız artık otomatikleşmiş haldedir diyebiliriz. Ancak ağız şapırdatarak yemek yemenin, hızlı araba kullanmanın toplumda kabul edilmeyeceğini bildiğimiz için davranışlarımızı gerçekleştirirken bilinçli bir şekilde yaptıklarımıza dikkat etmeye çalışırız. Bu da esasında otomatikleştiğini zannettiğimiz birçok davranışımızı bilinçli bir şekilde gerçekleştirdiğimizi gösterir.





MARSMALLOW DENEYİ


Psikoloji Profesörü Walter Mischel, kızlarının büyüme sürecini gözlemlerken, becerilerinin farkına vararak bu becerilerin nasıl geliştiğini merak etmiştir. Sosyal medyada da gündeme gelen ve asıl adı Marshmallow deneyi olan deneyi geliştirmiştir. Çocuklar üzerinde yapılan deneyde masanın üzerine ikramlık(marshmallow vb.) bırakılır. Çocuklar odaya tek tek alınır. İkramlığın 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 bazıları bekleyerek süreç sonunda daha fazla ikramlığa sahip oldu. Sabreden çocukların bu süreçte; ikramlıktan başka yere bakma, şarkı söyleme gibi davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Deneyde bekleyen ve bekleyemeyen çocuklar arasındaki farklılıklar gözlemlenir. 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.


OTOKONTROLÜ DÜŞÜK OLAN BİREYLER


 Yaptıkları davranışların sonuçlarını kabul etmezler


 Sosyal ve duygusal ilişkilerinde başarısızdırlar.


 Harekete geçmek için birilerinin söylemesini beklerler.

 Görev ve sorumluluklarının bilincinde olmadıkları gibi bunları yerine getirmede de sorun yaşarlar.


 Akademik açıdan daha başarısızlardır.


 Duygularının farkında değildirler ve duygu düzenleme becerileri zayıftır. Örneğin öfkelerini kontrol etmekte ciddi sıkıntılar yaşarlar.


 Anlık hazza odaklanıp hedeflerinden hemen vazgeçebilirler.


 Bağımlı olmaya yatkın olurlar.


OTOKONTROLÜ YÜKSEK OLAN BİREYLER


 Yaptıkları davranışların sonuçlarını kabul ederler

 Sosyal ve duygusal ilişkilerinde başarılıdırlar


 Uyarıya gerek kalmadan harekete geçerler

 Görev ve sorumluluklarının bilincinden olurlar

 Akademik açıdan daha başarılılardır

 Duygularının farkında olurlar ve gerektiğinde duygularını düzenleyebilmeyi bilirler

 Kendi kurallarını koyabilirler

 Bağımlı olmaya yatkın değildirler.

Otokontrol Geliştirmek İçin Neler Yapılabilir?

Dikkat Kontrolü

İstediğimiz zaman dikkatimizi bir uyarana verebilmek istemediğimizde ise dikkatimizi başka bir uyarana çekebilmek dikkat kontrolümüz için önemlidir. Otokontrolümüzü kaybetmeye başladığımızı fark ettiğimizde dikkatimi başka bir yöne çekmeyi başarabilirsek kontrolümüzü daha iyi sağlayabiliriz. Örneğin kendimizi kontrol edemeyeceğimiz kadar öfkelenediğimiz bir anda o duruma odaklanmak yerine önce bir nefes alıp aklımıza kendimizi iyi hissedeceğimiz bir olayı getirmek işe yarayabilir.



Planlama Yapmak

Planlama yapmak iradeyi zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında kişinin bununla daha kolay çıkabilmesini sağlar. Örneğin günlük ya da haftalık olarak yapılacakların bir planının olması kişiyi motive eder. Bunun yanı sıra çoğu kişi yoğun bir dönemde birçok şey yapması gereken bir zamanda yapması gerekenleri yazdığında ya da sıralandığında kendini çok daha iyi hisseder. Amaca yönelik atılan her adım mutluluk verir.

Motivasyon

Otokontrol vücuttaki kaslara benzer. Vücudumuzdaki kaslar nasıl yok olmaz ve düzenli egzersizle geliştirilebilirse; kişinin otokontrol becerisi de yok olmaz, içsel ve dışsal motivasyonlarla geliştirilebilir (Baumeister, Vohs, Tice, 2007; Akt. Subaş, 2018). Sizlerde kendinizi motive eden cümlelerin, etkinliklerin neler olduğunu fark edin ve hayatınızda kullanmaya başlayın. Motive olduğunuz cümleler kısa ve uzun süreli olabilirler



Erteleme

Erteleme davranışı uzun süreli hedefe ulaşmak için önemlidir. Anlık hazzı kontrol ederek erteleyebilmek, odak noktasını gelecekteki ödüle çevirmek süreci kolaylaştırır. Anlık mutlu olacağınız durumlar için sonrasında pişman olacağınız, keşke diyeceğiniz davranışlarda bulunmamaya dikkat edin.

Duygu Kontrolü

Mutluyken sergilenen davranışlarla üzgünken sergilenen davranışlar birbirinden farklıdır. Duygularınızın yoğun olduğu zamanlarda karar vermemeye özen gösterin çünkü duygularımızı her zaman o kadar yoğun yaşamayacağız.

Görüldüğü gibi otokontrol doğuştan gelen ya da tek başına gelişebilecek bir beceri değildir. Otokontrol diğer becerilerle birlikte süreç içerisinde geliştirilebilecek bir beceridir.

Merve KÜÇÜKAL

Psikolojik Danışman

Otokontrol Geliştirmede Etkili Diğer Faktörler

Kendinizi Tanıyın

Kişinin kendini tanıması pek çok değişimin başlangıcıdır. Kişi kendini tanıyarak motivasyon kaynaklarını düzenleyebilir, motivasyon kaynaklarına hayatında değişiklikler gerçekleştirebilir. “Ben kimim?”, “Beni ne mutlu ediyor?” gibi sorularla kendinizi tanımak için ilk adımı atabilirsiniz.

Hedef Belirleyin

Hayatımız boyunca gerek uzun zamanda gerek de kısa zamanda gerçekleştirmek isteyeceğimiz hedeflerin bulunması hayattaki motivasyonumuzu artırıcı bir faktördür. “Rüzgar nereye eserse oraya giderim.” tarzı bir hayat felsefesindense kaptanı olduğunuz bir gemide rotanızı belirleyin, böylece gerektiğinde rüzgara göre rotanızı yeniden şekillendirebilir, rüzgar şiddetlendiğinde darbe almazsınız.

Rahatlama Teknikleri

Otokontrolünüzü sağlamakta güçlük çektiğiniz bazı zamanlarda rahatlama teknikleri kullanmak size yardımcı olabilir. Nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri bu noktada işlevseldir. Hemen “Olmaz öyle şey, işe yaramaz” diye düşünmeyin. Denemeden bilemeyeceğiniz gibi hangi yöntemin hangi zamanda işe yarayacağını da bilemezsiniz. Denemekten zarar gelmez.

Negatif Düşüncelerden Kurtulun

Beyin olumsuzluk eki olan -me, -ma ekini algılamaz. Mesela “Kırmızı bir elma düşünmeyin.” denildiği anda beyniniz o kırmızı elmayı düşünmeye başlamıştı bile. Sürekli kendinize olumsuz ifade içeren cümlelerle telkinde bulunmak yerine bunun zıddını düşünüp olumlu ifadelerle telkinde bulunun. “Bundan sonra sorumsuz bir öğrenci olmayacağım.” yerine “Sorumlu davranışlarda bulunacağım.” gibi küçük bir değişikliğin bile hayatımızda çok önemli bir yeri var, bunu görün.

Rol Model Edinmek

Hayatınızda örnek aldığınız olumlu modeller olsun. Hayatta gerçekten iyi yerlere gelmiş önemli kişilerin hayatlarına baktığınızda fark edeceksiniz ki başarılarının altında yatan en önemli nokta öz disiplindir.

Sabırlı Olun

Hayatta istediğimiz şeyler olurken bazen bu bekleme süresi uzayabilir işte tam bu noktada motivasyonumuzu düşürmeyecek en önemli özelliğimiz sabredebilmemiz olacaktır. Unutmayın istediklerimiz hemen gerçekleşseydi bir süre istemenin de önemi kalmazdı.

Beyni Aktif Tutun

Rutinler zihni durağanlaştırabilir. Aralıklarla yeni ve farklı aktivitelere yer vermek zihni aktif tutmamıza yardım eder. Rutinler her ne kadar mutluluk verici olsa da beynimiz aynı şeyi düşünmeyebilir. Bu yüzden ara sıra rutinlere farklılık katmak gerekir.

Sorumluluk Almak

Kişinin etrafındaki insanları suçlamayarak yaptığı davranışın sorumluluğu alabilmesi erdemli bir davranıştır. Sorumluluklarımızın ne kadar farkındayız? Ne kadarını dışardan bir baskı olmadan kendi isteğimizle gerçekleştiriyoruz?

KAYNAKÇA

- https://erkmentokinurullahoymakilkokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/03/01/702636/dosyalar/2024_12/14221210_otokontrolbulteni.pdf?CHK=d532dfb1bf37ef19acc3a47dc298f05a