



ÖZ DENETİM/DİSİPLİN

Gaziosmanpaşa Lisesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Öz Denetim/Disiplin Nedir?

- Öz denetim süreci, bireyin kendi ruh halini düzenleyebileceği ve hatta iç kontrollü disiplin sağlayabileceği oldukça kapsamlı bir süreçtir.
- Öz denetim bireyin kendisini, duygu ve düşüncelerini kontrol etmesi olarak tanımlanabilir. Ayrıca bireyin bir hedef belirlemesi ve bu hedef doğrultusunda harekete geçebilmesini de ifade etmektedir.
- Kişinin benliği üzerinde benlik tarafından kontrol edilme çabası olarak tanımlayabiliriz. Başka bir deyişle kişinin kendi kendini kontrolden geçirme ve/veya kontrol etme çabası olarak tanımlanabilir.

Öz Denetim/Disiplinin Hayatımızdaki Olumlu Etkileri

- Özdenetim; özellikle dürtülere karşı kendini tutma, arzulara karşı direnme gibi davranışları değiştirme çabasının bilincini ifade etmektedir. Öz denetim bu yönüyle, kişinin iradesini ön plana çıkarmaktadır.
- Alışkanlıklarından kurtulmaya yardımcı olur.
- Öz denetim, kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarılmasına yardımcı olur.
- Bireyin etkili bir biçimde değişimini ve kontrol altında tutma becerisini sağlar.
- Bireyin kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- Bireye hayatı üzerinde bir yetkinlik ve kendini yönetme, yönlendirme gücü verir.

Bireyin başarısını engelleyen etkenleri kontrol altında tutarak;

- Mükemmellik ve öz bakım umursamazlığı arasında bir dengede tutar.
- Bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme çabasını sağlar.
- Aşırı duygusal tepkileri ve aşırı tepkileri kontrol ve denetlemeyi sağlar.
- Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- Kendisine odaklanmayı sağlar.
- Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi bir kişi olmasına yardımcı olur.
- Öz denetim, sadece bireyin kendisine değil, bireyin etrafında bulunan insanlara ve çevresine de yararlıdır. Toplumun en küçük birimi bireyin kendisidir. Bireydeki her gelişme toplumu da etkilemektedir.

SİGARA BAĞIMLILIĞI OLAN BİREYLERİN, SİGARAYI BIRAKMA KARARINDA ÖZDENETİM SÜRECİ AKTİF OLARAK ROL ALMAKTADIR.



GÜNLÜK HAYAT İÇERİSİNDE KENDİNİ KONTROL ETME BECERİSİ YÜKSEK ÖĞRENCİLERİN DİĞERLERİNDEN AKADEMİK OLARAK DAHA BAŞARILI OLDUĞU TESPİT EDİLMİŞTİR



ÖZ DENETİM/DİSİPLİN KİMLERDE VAR?

- Her birey belirli düzeyde öz denetim becerisine sahiptir. Fakat öz denetim becerisi düzeyi bireyden bireye farklılık göstermektedir.
- Bireyden bireye değişen öz denetim becerisi düzeyi, mevcut durumun baskısı, önceki öğrenmeler, alışkanlıklar ya da fizyolojik süreçler sonucunda oluşan tepkilerin önemini ortaya çıkarmaktadır.
- Bireylerin sahip olduğu alışkanlıklar, ön öğrenmeler, değer yargıları bir davranışın kazanım sürecini etkileyebileceği gibi öz denetimini de etkilemektedir.

ÖZ DENETİM/DİSİPLİN BECERİSİ YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- Okuldaki akademik başarıları daha iyi olabilmekte; daha az yeme-içme bozukluklarına sahip olabilmekte, zihinsel sağlık problemleri daha az olmakta, daha iyi ve istikrarlı insan ilişkilerine sahip olmakta, daha az duygusal problemlere sahip ve öfkelerini daha iyi kontrol edebilmektedirler.
- Sosyal ilişkileri daha güçlü, ruhen ve bedenen daha sağlıklı, iş ve eğitim hayatlarında daha başarılı kişiler olmaktadır.
- Araştırmalar bu kişilerin derslerde daha iyi notlar aldıklarını, arkadaşlarıyla daha güvenli ve tatminkâr ilişkiler kurduklarını ve daha az öfkeli, saldırgan davranışlar sergilediklerini rapor etmişlerdir.
- Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilere yönelik yapılan çalışmada, öz denetim becerisi yüksek olan öğrencilerin daha az sınav kaygısı yaşadıkları ortaya konmuştur
- Öz denetim becerisi yüksek bireyler duygu ve düşüncelerini amaçları doğrultusunda kontrol edebilir ve buna yönelik istikrarlı bir biçimde çaba gösterebilmektedirler.

- Ve yine bu bireyler, kendi öğrenmelerini izleyip yönetebilmekte ve duygu, davranış ve üst bilişsel süreçlerini de denetim altında tutabilmektedirler.
- Yüksek öz-denetimli kişiler, birçok davranışını zorlu ve ödüllendirici olarak algılamaktadır. Zorlu bir davranışın tamamlanmasının ardından, kendi kendini kontrol eden (öz-denetimi yüksek olan) kişi, muhtemelen davranışını sürdürecektir.

ÖZ DENETİM/DİSİPLİN BECERİSİ DÜŞÜK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- Ertesi gün sınav yapacak öğretmenin bütün gece arkadaşlarıyla zaman geçirmesi.
- Ayrıca çaba, kararlılık, azim gerektiren işler yerine kolay ve basit işlerle uğraşmaktadır.
- Akılcı davranmak yerine çok riskli ve heyecan verici davranışlarda bulunmaktadırlar.
- Toplumsal ve sosyal yaşama ilişkin sorunların çözümüne yönelik etkinlikler içerisinde etkin biçimde yer almamaktadırlar.
- Öz denetim becerisi düşük bireyler için en önemli şey, az beceri ve planlama ile bir işi halletmektir. Böyle bireyler genelde hiç çalışmadan yaptım gibi ifadeler ile kendini belirtme ihtiyacı duymaktadırlar.
- Kırıcı, duyarsız, çabuk sinirlenen, bencil ve başkalarına karşı anlayışsız olmaktadır
- Düşük öz-denetimli kişiler birçok davranış, özellikle de düzenleyici davranışlarını, külfet olarak algılamaktadır.
- Sabır gerektiren veya zor bir davranışın tamamlanmasında ardından, kendinden kontrollü olmayan bir kişinin başarısızlık göstermesi daha olasıdır.

ÖZ DENETİM/DİSİPLİN SÜRECİNİN AŞAMALARI

1. **Gözlem:** bireyin model aldığı kişiyi gözlemlediği aşamadır.
2. **Örnek alma:** bireyin yaptığı gözlem sonucunda davranış kavrama düzeyine getirdiği aşamadır.
3. **Öz kontrol:** bireyin davranış kendi başına ve farklı yerlerde uygulayabildiği aşamadır.
4. **Öz düzenleme:** edindiği bilgiyi her koşulda, her yerde, kendine özgü yorumuyla uygulayabildiği aşamadır.

ÖZ DENETİM/DİSİPLİN İÇİN NE YAPMALIYIZ?

- **Kendini bilmek:** disiplin o an ne hissettiğine aldırmadan, en doğru olan için verdiği karara göre hareket etmektir. Bu yüzden öz-disiplinin ilk özelliği kendini bilmektir.

Amaçlarınızı ve değerlerinizi en iyi yansıtan davranışlar ve eylemlere karar vermelisiniz.

- **Bilinçli farkındalık:** öz-disiplini oluşturmaya başladığınızda, bazı zamanlar kendinizi disiplinsiz hareket ederken yakalayabilirsiniz (tırnak yemek, spordan kaçınmak, abur cubur yemek gibi). Öz disiplin üretmek zaman alır. Burada esas nokta, disiplinsiz hareketlerinizin bilincinde olmaktır. Zamanla bilinçlilik daha erken gelecektir. Yani disiplinsiz bir hareket yapmadan önce, kendinizi bilinçli bir konumda bulacaksınız. Bu da size hedeflerinizle uyuşan kararlar verme fırsatı verecek.
- **Öz-disipline sadakat:** hedef ve hayallerinizi yazmak tek başına yeterli değil. Onlara içten bir bağlılık göstermeniz gerek. Bu bağlılık konusunda problem yaşarsanız, yapacağınızı söylediğiniz şeyleri takip etmek noktasında bilinçli bir yol izleyin: yapmak istediğiniz nedir ve buna ne zaman karar verdiğiniz? Sonra da bu konuda yaptıklarınızı not edin ve kendinizi değerlendirin (puanlayın). Unutmayın ölçülen şey, gelişir.
- **Cesaret:** öz disiplin genellikle oldukça zordur. Duygular, iştah ve tutkular ona karşı gelen büyük güçlerdir. Bu yüzden öz disiplin cesarete büyük oranda bağlıdır. Çok zor bir engelle karşılaştığınızda, kolay bir şeymiş gibi davranmayın. Bunun yerine o acıya ve zorlukla yüzleşecek cesareti bulun kendinizde. "Kişisel küçük zaferler" kazanmaya başladıkça, özgüveniniz artacak ve öz disipline destek olan cesaret daha doğal olarak sizde yer edecek.
- **İçsel eğitmenlik:** iç konuşma genelde zararlıdır ama onu kontrol etmeyi başardığınızda çok yararlıdır. Zorlandığınızı düşündüğünüz zaman, kendinizle konuşmanız, kendinize cesaret vermeniz ve kendinizi rahatlatmanız faydalı olabilir.

KENDİ ÜZERİNDE SALTANAT KURMAK İÇSEL BİR DISİPLİNİ GEREKTİRİR. ”

