



Öz Denetim Bülteni

İçindekiler

- 1 Öz Denetim (Oto Kontrol)
- 2 Marshmallow Deneyi
- 3 Öğrenci Özellikleri
- 4 Öğretmenler Neler Yapabilir?



Öz Denetim

Öz denetim-öz düzenleme, kişinin belli bir hedefe ulaşmak için dışarıdan bir etken olmadan kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini erteleyebilmesini ifade eden içsel bir yönelimdir.

Öz denetim yoluyla insanlar davranışlarını belirli koşullara göre düzenleyebilir, duygularını ve düşüncelerini var olan durumla uyumlu hale getirebilir, çevresiyle daha sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurarken, okulda ve iş yaşamında daha başarılı olabilirler.

Kendi kendini yönetme yeteneği, ne tamamen duygusal ne de tamamen mantıkla davranma, ikisinin arasında dengeyi kurmaktır.



Öz denetimin önemli bir yanı, anlık haz almayı erteleyebilme ya da istediğini elde edebilmek için bekleyebilme yeterliğidir. Başka bir deyişle, uzun vadeli ödüller almak için, kısa vadeli istekleri bir yana bırakabilmek demektir. Söz gelimi, özel diyeti olan bir kişi, zaman zaman sağlıklı yiyecekler yeme isteğini baskılamak durumundadır.

Psikolog Walter Mischel liderliğinde yapılan marshmallow deneyinde araştırmacı çocuğu içinde sadece bir masa ve bir sandalye olan odaya götürür ve masanın üzerine bir adet yumuşak şeker (marshmallow) bırakır. Çocuğa birkaç dakikalığına odadan ayrılacağını, bu süre içerisinde eğer isterse şekerini yiyebileceğini ancak şekerini yemeyip kendisinin geri gelmesini beklerse bir şeker daha kazanacağını bildirir.

Marshmallow deneyine katılan çocukların yaşamları takip edildiğinde anlık haz almayı erteleme, yalnızca kişinin amaçlarına ulaşmasını sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda onun genel yaşam başarısını da olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca öz-denetim deneyinden elde edilen bulgular sayesinde bu çocukların gelecekteki finansal durumu, fiziksel sağlık durumu, akademik başarısı, dilsel yeterliliği, sosyal ilişkileri, reddedilme ihtimalleri, aşırı kilolu olmama, madde bağımlılığı ve suç işleme potansiyeli ile ilgili isabetli tahminler yapmak mümkündür.

Yüksek olan öğrencilerin

Hayatlarında daha başarılı oldukları
Psikolojik sorunlarla daha az karşılaştıkları
Özverili, güvenilir, sabırlı, uyumlu, uzlaşmacı,
detaylara dikkat eden ve stresle başa çıkmada güçlü
oldukları bilinmektedir.

Düşük olan öğrencilerin

Şiddet, risk alma, kaygılı olma, kontrolsüz harcama,
Bağımlılığa eğilimli olma, başarısızlık korkusu
(kopya çekme), düzensiz beslenme (kilo alma),
Dürtüsel davranma (suç işleme) gibi davranışsal
problemlere eğilimi olduğu görülmektedir.

Öğretmenler Neler Yapabilir?



Öz düzenleme becerisini aşağıdaki unsurlar artırmaktadır.

- Arzu, istek ve hazzın ertelenmesi
- Bireyin kendisini iyi tanınması
- Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyma
- Doğru sınırlar ve kurallar
- Duyguları ve davranışları doğru ifade edebilme becerileri

Öğretmenler bu doğrultuda öğrencilerine yardımcı olabilirler.

Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirleme

Ulaşılabilir ve iyi tanımlanmış bir hedef belirlemek öğrencinin kendi öz denetimini güçlendirmek adına önemli bir ilk adımdır. Yeterince iyi planlanmamış, gerçekçi olmayan bir hedef yol boyunca öğrencinin fikir değiştirmesine ve başka yollara sapmasına neden olacaktır. Buna karşılık iyi tanımlanmış ve yapılandırılmış bir hedefin gerçekleştirilme olasılığı çok daha yüksek olacaktır. Öğretmenler öğrencilerini iyi tanıdıkları için onlara ulaşılabilir, ölçülebilir, gerçekçi, ve potansiyellerine uygun hedef belirlemede yardımcı olabilirler.

Sınır koyma

Okul hayatında eğitim-öğretimin daha verimli yapılabilmesi ve işleyişin sorunsuz yürütülebilmesi için belirli kuralların olması kaçınılmazdır. Gerek okulda gerekse de sınıf içi kurallar belirlenirken mutlaka öğrenci katılımı sağlanmalı, onların fikirleri alınmalı, uygulanamayacak maddeler değil özellikle öğrencilerin öz denetim mekanizmalarını destekleyici kurallar oluşturulmalıdır. Ayrıca okul ve sınıf kurallarının yanında insan ilişkilerini de belirleyen somut ve soyut sınırlar belirlenmelidir. Öğrenciler kendi ve başkalarının sınırlarını bilmeli, İstenen ve istenmeyen davranışlar net olarak orta konmalı, gerekçeleri açıklanmalı, ödül ve yaptırımların neler olduğu açıkça ifade edilmelidir. öğretmenler de bu kurallara ve sınırlara uyarak öğrencilere model olmalıdırlar.

Öğrencinin kendini tanımaya yardımcı olmak

Öğretmenler iyi birer gözlemcidirler. Kendi gözlemlerinin yanında diğer öğretmenler ve ailelerle yaptığı görüşmelerden de elde ettikleri bilgilerle öğrencilerini akademik özelliklerinin yanı sıra kişilik özellikleri, güçlü ve sınırlı yanları bakımından da tanıyabilirler. Öğrencileri tanımak hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin başarısını olumlu yönde etkiler. Öğrencilerini iyi tanıyan bir öğretmen, onların ilgi ve ihtiyaçlarına uygun programlar hazırlayarak öğrenme süreçlerine ve yaşadıkları problemlere uygun çözüm yolu bulmalarına katkı sağlar. Araştırmalar öğrencilerin fiziksel, duygusal ve sosyal yönden güçlü ve zayıf noktalarını bilmesi, ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olmasının onların öz denetim becerilerini artırdığını göstermektedir.