

OTOKONTROLÜ YÜKSEK VE DÜŞÜK BİREYLER

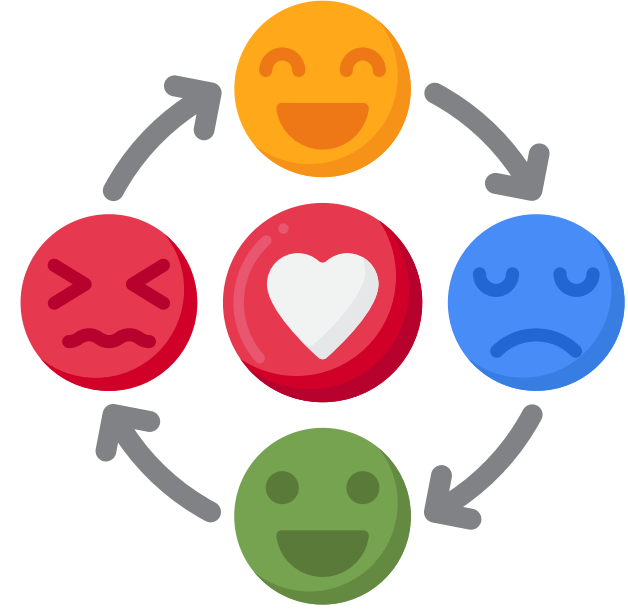
Otokontrolü yüksek bireyler içsel ve dışsal etkenleri daha çok kontrol edebilen bireylerdir. Bu kişiler kendi kurallarını belirleyerek herhangi bir uyarıya gerek kalmadan harekete geçebilirler. Görev ve sorumluluklarının bilincinde olup bunları zamanında yerine getirebilirler. Duygu durumunu düzenlemesi ve yönlendirmesine sahiptirler. Yaptıkları herhangi bir davranışın sonucunu rahatlıkla kabul edebilirler. Otokontrolün yüksekliği sonucunda bu kişilerin akademik açıdan daha başarılı oldukları, alkol-madde bağımlılığı risklerinin daha az olduğu, duygusal ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir.

Otokontrol becerisi düşük insanlar ise içsel ve dışsal etkenlerin etkisinde çok fazla kalırlar. Görev ve sorumluluk kavramları neredeyse yoktur. Davranışlarının sonucunu, anlık hazza odaklandıklarından, çoğunlukla tahmin edemezler. Bu kişiler akademik açıdan başarısı düşük, alkol-madde bağımlılığı riski yüksek, görev ve sorumluluk bilincini tam olarak geliştirememiş, duygusal ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan kişilerdir. Otokontrol becerisi düşük bireylerde aile desteğinin önemi daha belirgin ortaya çıkmaktadır.



Otokontrol nedir?

Otokontrol kavramı olarak özdenetim anlamına gelmektedir. Otokontrol kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını değiştirme kapasitesidir. Kısaca kendini kontrol edebilme düşüncesi olarak ifade edilebilir.



Hazırlayan: Pembeğül KARAGÖZ

OTOKONTROL (ÖZDENETİM)

OTOKONTORLÜMÜZÜ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Dikkat kontrolü!



Dikkatinizi dağıtan, örneğin teknoloji kullanımı gibi, bileşenleri azaltmak ve bunların yerine dikkat geliştirici etkinliklere yönelmek işe yarayabilir.

Planlama yapmak



Planlama yapmak iradeyi zorlayacak durumlara karşılaştığında kişinin daha rahat başa çıkabilmesini sağlar. Örneğin; ders çalışma programları.

Motivasyon



Sizlerde kendinizi motive eden cümlelerin, etkinliklerin neler olduğunu fark edin ve hayatınızda kullanmaya başlayın

Erteleme



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

Duygu kontrolü



Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Duygunuzun yoğun olduğu zamanlarda karar vermemeye özen gösterin.

Amaç belirlemek



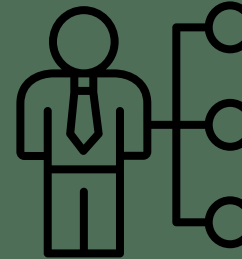
Amaç/hedef belirlemek gerek motivasyon kaynağı oluşturmada gerekse planlama yapmada önemlidir. Senin amacın nedir?

Negatif düşüncelerden kurtulmak



Olumsuz/negatif düşünceleri durdurmak, olumlu kelime ve mesajlar kullanmak önemlidir.

Sorumluluk almak



Kişinin etrafı suçlamayarak yaptığı davranışların sorumluluğunu alabilmesi önemli bir erdemdir. Sorumluluklarımızın farkında mıyız?