

## Hayır Deme Becerisi

İstenmeyen durumlarda karşıdaki kişi ya da kişilere, durumdan rahatsız olduğunun belirtilmesi çoğu kişinin gerçekleştiremediği bir beceridir. Hayır deme becerisinin kazanılması otokontrolün gelişmesine yardımcı olur.

## Zaman Yönetimi

Zamanı etkili bir şekilde kullanmak, planlamalar yaparak düzenlemek kişinin hayatı üzerindeki denetim mekanizmasını arttıracak dolayısıyla otokontrolü geliştirecektir.

## İletişim Becerileri

Kişinin kendisini doğru ve anlaşılır biçimde ifade edebilme özelliklerini kazanması karşılaştığı sorunları çözmeye yardımcı olur. Önyargı geliştirmek yerine empati kurabilmek, sen dili yerine ben dilini benimsemek bir çok sorunun çözülmesinde etkilidir ve otokontrol becerisinin kazandırılmasında da önemli yer tutmaktadır.

## Çatışma Çözme Becerileri

Çatışma durumlarını uygun yöntemlerle çözebilen birey karşılaştığı sorunlarda otokontrolünü kaybetmeyerek çözüme ulaşacaktır.

## Öfke Kontrolü

Temel duygularımızdan olan öfke çoğunlukla anlık olumsuz tepkiler vermeyi beraberinde getirir. Öfke kontrolü kazanan birey otokontrolünü sağlayabileceği gibi, otokontrolünü sağlayan birey de öfke yönetiminde başarılı olabilir.

Görüldüğü üzere otokontrol tek başına gelişebilecek bir beceri değildir. Otokontrol, diğer becerilerle birlikte süreç içerisinde gelişmeye başlayacaktır.

## Kaynakça

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.



BUCA NECLA TEVFİK KARADAVUT  
M ESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ



# Otokontrol

Lise Öğretmen Broşürü



Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü

## Otokontrol Ne Anlama Gelir ?

Özdenetim kavramı ile aynı anlama gelen otokontrol ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalarda farklı tanımlar kullanılmıştır. 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.

Baumeister, Vohs, Tice'a (2007) göre otokontrol çoğunlukla kabul edilen tanımla "bireyin, sosyal olarak istenmeyen veya kabul edilemez uyarıları bilinçli olarak (kasıtlı olarak) bastırma ve kişinin davranışlarını, düşüncelerini, duygularını değiştirme ve düzenleme kapasitesidir" (Akt. Subaş, 2018). Bu bağlamda otokontrol bilinçli olma durumu ile ilişkilendirilmektedir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz; yemek yeme, araba kullanma, gibi. Bu davranışlarda toplumsal olarak kabul edilmeyeceğini düşündüğümüz ağız şapırdatarak yemek yeme veya süratli araba kullanma durumları yapılan davranışın otomatikleşmeden çıkarak bilinçli olarak yapıldığını gösterir. Yani otokontrol becerilerini sonradan kazandırmak ve geliştirmek mümkündür.

## Otokontrolü Geliştirmek

Baumeister yaptığı araştırmalarda otokontrolü vücuttaki kaslara benzetmiştir. Vücuttaki kaslar egzersiz ve spor ile güçlendirilebilir. Ancak kaslar üzerinde herhangi bir çalışma yapılmazsa güçsüzleşmeleri muhtemeldir. Kişi içsel tepkilerini düzenleyerek, istenmeyen davranışları engelleyebilme becerisine sahip olabilir. Egzersiz ve sporda olduğu gibi bu durum yorucu olabilir ancak doğası gereği olumsuz durumdan kaçma eğilimi olan insanda otokontrol de çeşitli şekillerde geliştirilebilir (Akt. Subaş, 2018). Her becerinin kazandırılmasında olduğu gibi otokontrol kazanma ve kazandırmada da erken yaşta çalışmalar yapılmasında fayda vardır. Erken yaşlarda ebeveyn desteği oldukça önemliken ilerleyen yaşlarda kişinin irade gücü ve alacağı psikolojik destek otokontrolün geliştirilmesine yardım eder.

## Öğretmenler Tarafından Otokontrol Becerilerinin Gelişimi İçin Neler Yapılabilir ?

Öğretmenler olarak öğrencilerin otokontrol becerilerinin gelişimi için dikkat kontrolü, planlama yapma, motivasyon, erteleme ve duygu kontrolü becerilerinin gelişimini desteklemeliyiz. Çünkü bu beceriler öğrencilerin otokontrol becerilerinin gelişimini sağlayacak önemli becerilerdir. Bunun dışında kişinin kendini tanıması, hedef belirleme, rahatlama teknikleri kullanma, negatif düşüncelerden uzak durabilme, rol model edinme, sabırlı olma, beyni aktif tutma, sorumluluk alma ve zorluklarla yüzleşme gibi diğer davranış biçimleri de otokontrol gelişimi için önemli bileşenlerdir.

