

KAYNAKLAR:

1-Alibey Çok Programlı Anadolu Lisesi. (t.y.). Rehberlik servisimiz tarafından hazırlanan otokontrol videosu [Video]. Millî Eğitim Bakanlığı.

https://alibeyeml.meb.k12.tr/icerikler/rehberlik-servisimiz-tarafindan-hazirlanan-otokontrol-videosu_15984425.html

2-S.A. Özoğuz Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi. (t.y.). Otokontrol (özdenetim) nedir? Millî Eğitim Bakanlığı.

https://saozsoykizaihl.meb.k12.tr/icerikler/otokontrol-ozdenetim-nedir_14371316.html

3-Dereköy, G. (t.y.). Otokontrol nedir? Çocuklarda otokontrol nasıl oluşturulur? Gamze Dereköy Psikoloji.

<https://gamzederekoypsikoloji.com/otokontrol-nedir-cocuklarda-otokontrol-nasil-olusturulur/>



TC MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

ARTVİN REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

Gerçek büyüklük,
kendine egemen
olmaktır.
Daniel Defoe



OTOKONTROL ÖZ DENETİM ORTAOKUL ÖĞRENCİ

Otokontrol Nedir?

Otokontrolü Yüksek ve Düşük
Bireyler

Otokontrolün Önemi



OTOKONTROLÜN ÖNEMİ

Otokontrol becerisi, çocukların hem bireysel hem de sosyal yaşamlarında daha bilinçli ve dengeli bireyler olmalarını sağlar. Bu beceriye sahip çocuklar:

- Duygularını daha sağlıklı yönetir.
- Kurallara uyum sağlamakta zorlanmaz.
- Sorunları çözme konusunda daha bilinçlidir.
- Öfke ve hayal kırıklığıyla başa çıkmada daha başarılıdır.
- Sabırlı olmayı ve beklemeyi öğrenir.

Bu becerinin gelişimi, çocukların akademik başarılarını ve sosyal ilişkilerini de olumlu yönde etkiler.(3)

OTOKONTROLÜ YÜKSEK 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, bağımlılık risklerinin daha az olduğu, duygusal ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. (2)

OTOKONTROL-ÖZ DENETİM NEDİR?

Otokontrol kişinin kendi kendini yönetebilmesi; duygu, düşünce, davranış ve dürtülerini dışarıdan bir yönlendirme olmadan düzenleyebilmesi kontrol edebilmesi anlamına gelmektedir. (1) Otokontrol geliştirmede etkili olabilecek ortak faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz.

• Ebeveyn desteği (Anne-baba tutumları, yakın ve sıcak ilgi, aile ortamı vb.)

• Kişilik Özellikleri

• Dürtüselliğin kontrolü

• Destekleyici Çevre

