

ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME

**“Güç, başkalarına hükmetmektir; gerçek güç kendine hükmetmektir.”
Lao Tzu**

Öz disiplin, engelleri aşarak başarılı sonuçlar kazanmaya yönelik bilinçli kontrol olarak tanımlanır (Zimmerman & Kitsantas, 2014).

Öz disiplin, siz sağlıklı beslenmeye karar verdikten sonra cips yemenizi ya da tüm maaşınızı kıyafetlere harcamanızı engelleyen güçtür. Öz disiplin bazen kolay, bazen de zor görünebilir. Ancak bir kas gibi geliştirilebileceğimizi aklımızda tutalım.

Okulda öz disiplini düşündüğümüzde, zamanında derste olmak, hayal kurmak veya sosyal medyada gezinmek yerine derse dikkat etmek, can sıkıntısına rağmen televizyon izlemek yerine ödev yapmayı tercih etmek gibi örnekler aklımıza gelir. (Duckworth & Seligman, 2006).

- Öz disiplin, düşünceleriniz ve davranışlarınız üzerinde kontrol sahibi olmak ve bunların size karşı değil, sizin için çalışmasını sağlamakla ilgilidir.
- Lao Tzu'nun bahsettiği “gerçek güç”, mesleki hayatınızdan kişisel durumlara kadar hayatınızın birçok alanını etkiler.





ÖZ DİSİPLİN ARAŞTIRMALARI

- Çoğu insan zeka, hafıza gibi bilişsel becerilerin öğrencinin akademik performansını belirlediğini düşünse de araştırmalar aksini göstermiştir. Birçok çalışmada araştırmacılar, öz düzenlemenin (öz disipline benzer) yalnızca akademik sonuçları değil, aynı zamanda okul yılı boyunca hangi öğrencilerin notlarını iyileştireceğini de belirlediğini bulmuşlardır. (Duckworth & Seligman, 2005).
- Ayrıca, okul öncesi ve ilkokulda öz disiplini en yüksek olan çocukların ilerleyen yaşlarda daha az sağlık sorunu, daha az madde kullanımı ve maddi açıdan daha iyi oldukları görüldü.



- İlginç bir şekilde, öz disiplini düşük olan çocukların daha ilerde maddi sorunlara sahip olma veya boşanma olasılıkları diğerlerine göre üç kat daha fazlaydı. (Moffitt ve diğerleri, 2011).
- Başka bir çalışmada, düşük öz disiplin, aşırı yeme, sigara içme, alkollü araç kullanma ve tıbbi diyetlere uymama gibi sağlıksız davranışlarla bağlantılı olduğu ortaya çıktı. (Kochanska, Coy & Murray, 2003).



ÖZDİSİPLİN ÖRNEKLERİ

Öz disiplin, planlama, kendini izleme ve sürekli çaba gösterme gibi birçok süreci içerir (de la Fuente ve diğerleri, 2020). Gördüğümüz gibi, öz disiplin, şunlar gibi birçok alanda etkileri olan önemli bir yaşam becerisidir:

- **Sağlıklı alışkanlıklar:** Yeterli uyku, besleyici yiyecekler, sigara gibi kötü alışkanlıklardan kaçınmak ve düzenli egzersiz yapmak için öz disipline sahip olmak, hem bizlerin hem de öğrencilerimizin ruhsal ve fiziksel sağlığı için çok önemlidir.

- **Kariyer:** Öz disiplin, meslek ve kariyer için önemlidir. Çünkü büyük ya da küçük olsun hedeflere odaklanmayı sağlar.

- **Para yönetimi:** Akıllı finansal kararlar vermek, para konusunda öz disiplinli olmayı içerir. Öğrencilerin küçük yaşlardan itibaren harçlıklarını nasıl yönetebileceklerini öğrenmeleri son derece önemlidir.

- **Duygu düzenleme:** Öz disiplin öğrenildiğinde, duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi ve stresli durumlar veya hayal kırıklıklarıyla nasıl başa çıkılacağı da öğrenilmiş olur.

- **Zaman yönetimi:** Zamanı akıllıca yönetmeyi öğrenmek, öğrencilerin kişisel ve akademik performanslarını büyük ölçüde artırır.



• **Erkenden başlayın.** Bu, çocuklara öğretmek istediğiniz herhangi bir davranış için 1 numaralı kuraldır. Kendi kendini kontrol etmeyi öğretmek için ne kadar beklerseniz, kötü davranışların üstesinden gelinmesi o kadar zor olur. Örneğin en küçük çocuklar bile oyuncaklarını toplamaya yardım etmesi öğretilir.

• **Rutinleriniz olsun.** Rutinler çocukların öğrenmesine yardımcı olur. Çocukların davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olabilecek basit rutinleriniz olsun.

• **Kurallarınız olsun.** Takip etmesi kolay kurallar öz disiplin geliştirmeye yardımcı olur.



ÖZDİSİPLİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN;

• **Hataları düzeltirken olumlu olun.** Çocuklara savunmaya geçmeden düzeltmeleri, dinlemeyi öğretmek, onlara mazeretler ve kavgalarla zaman kaybetmeden hızlı bir şekilde öğrenme yeteneği verir. Öğrenmek güven ister. Öğrencilerimize güven verin.

• **Disiplin gerektiren etkinlikleri teşvik edin.** Çocuklar öz disiplin gerektiren etkinliklerle meşgul olduklarında, öğrendikleri güvenin yanı sıra eğlenmenin de tadını çıkarırlar. Spor yapmak, müzik, oyun oynamak, evcil hayvana bakmak hepsi öz disiplini geliştirir ve başarı duygusu verir.

• **Ödüller ve sonuçlar elde edin.** Ne kadar küçük olursa olsun başarıları övün. Çocuklar başarılı olmak isterler, bizi memnun etmek isterler ve övgülerimiz onlar için çok anlamlıdır (Ancak sahte övgüleri de tanırırlar.)

• **Rol model olun.** Öğrencilerinize kendinizi kontrol edebildiğinizi ve mesleğinizde öz disipline sahip olduğunuzu gösterin. Oyun oynamak ve sadece aileniz ve arkadaşlarınızla hoş vakit geçirmek için zaman ayırın, ancak zamanı geldiğinde sorumluluklarınızı da yerine getirdiğinizi gösterin. Çocuklar bizi izleyerek öğrenirler.

SONUÇ OLARAK

• **Öğrencileriniz ne kadar öz disiplinli olursa, sizin disiplinize o kadar az ihtiyaç duyacaklardır.** Öğrencileriniz kendi davranışlarının sorumluluğunu kabul ettiğinde olumsuz araçları ve cezaları kullanmanıza gerek kalmayacaktır. Bunun yerine, öğrencilerinize yeni beceriler öğretmeye ve sağlıklı bir ilişki kurmaya odaklanabileceksiniz.

KAYNAKÇA

- de la Fuente, J., Paoloni, P., Kauffman, D., Yilmaz Soylu, M., Sander, P., & Zapata, L. (2020). Big Five, Self-Regulation, and Coping Strategies as Predictors of Achievement Emotions in Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3602.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological science*, 16(12), 939-944.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2006). Self-discipline gives girls the edge: gender in selfdiscipline, grades, and achievement test scores. *Journal of educational psychology*, 98(1), 198.
- Zimmerman, B. J., and Kitsantas, A. (2014). Comparing Students' Self-Discipline and Self-Regulation Measures and Their Prediction of Academic Achievement. *Contemp. Educ. Psychol.* 39 (2), 145-155.

