

NEDİR?

OTOKONTROL; KENDİ DAVRANIŞLARIMIZI, DUYGULARIMIZI VE DÜŞÜNCELERİMİZİ YÖNETEBİLME GÜCÜ. BAŞARI, İLİŞKİLER VE HUZURLU BİR YAŞAM İÇİN TEMEL BECERİ.

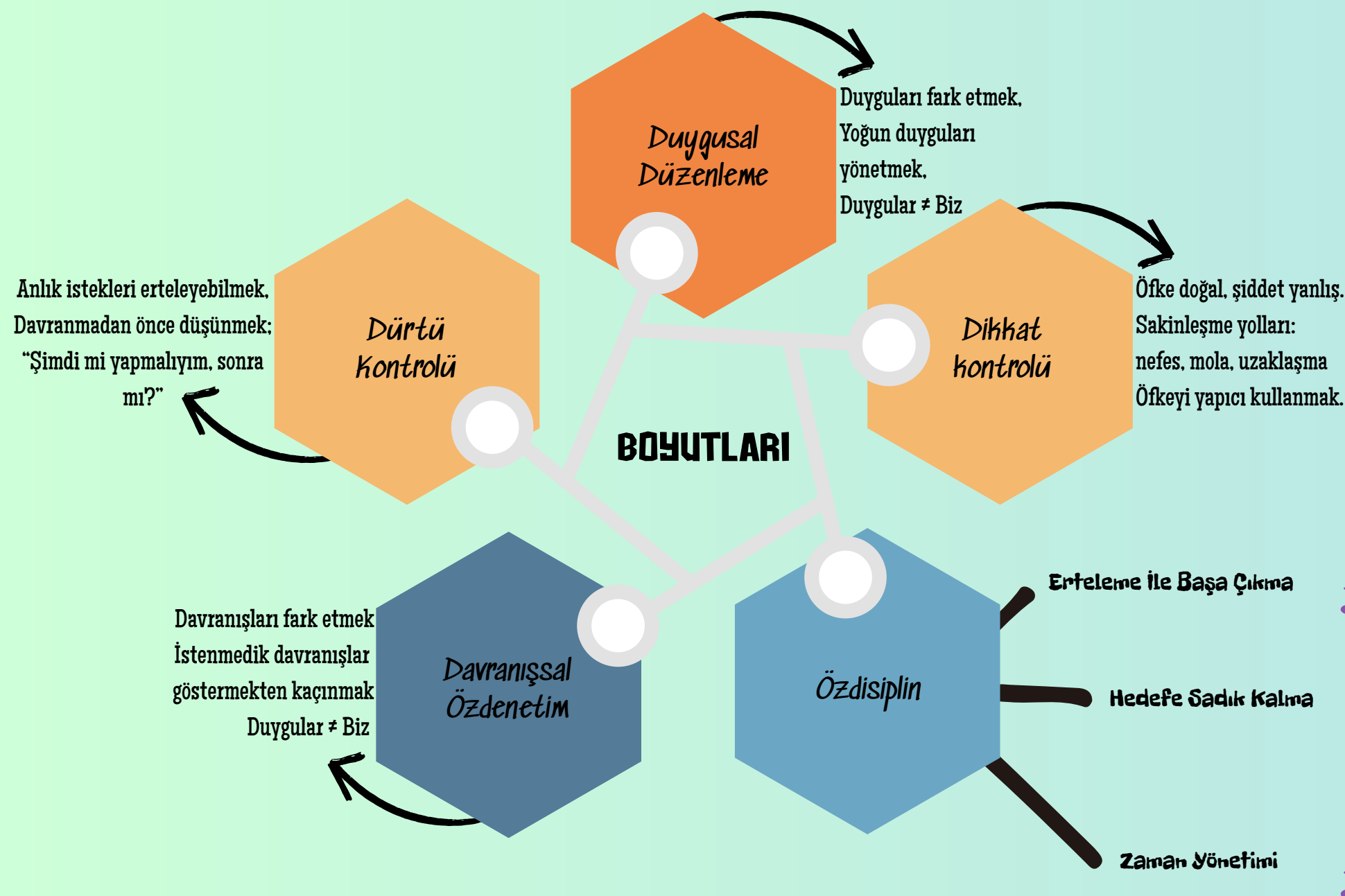
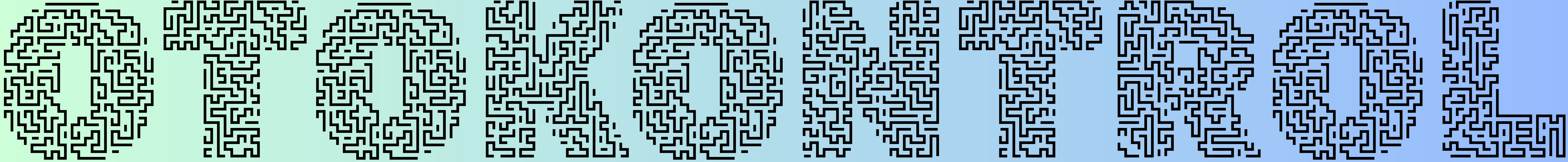
İsteklerimizi erteleyebilme,
Duygularımızı yönetebilme,
Davranışlarımızı uygun şekilde yönlendirme,

“Kendimizi frenleyebilme ve doğru yolda tutabilme gücü”



OTOKONTROL GELİŞTİRME YOLLARI

Özdisiplin, özgürlüğün anahtarıdır. -Epiktetos



Küçük adımlarla başlamak
Pomodoro (25 dk çalışma)
“Sonra” değil “şimdi”

Öncelik belirlemek
Plan yapmak
Sosyal medya – ders dengesi

Uzun vadeli kazancı düşünmek
Küçük adımlarla ilerlemek
“Neden başladım?”’u hatırlamak

Marshmallow deneyi

Marshmallow deneyi ya da zevki erteleme becerisi testi, 1972 yılında Stanford’lu psikolog Walter Mischel tarafından uygulanan bir çalışmadır. Bu çalışmada, katılımcı çocuklara bir ödül sunulur, eğer bu ödülü o anda tüketmez de belirli bir süre beklerlerse aynı ödülün bir tane daha kazanacakları söylenir. Bu süre içinde, araştırmacı odayı terk eder ve 15 dakika sonra geri gelir. Ödül, çocuğun tercihiyle bir marshmallow ya da bir pretzeldir. Çalışmayı takiben yapılan uzun vadeli araştırmalarda, ikinci ödüle kadar bekleyebilen çocukların SAT puanlarına, eğitime devam etmelerine, vücut kitle endekslerine ve başka kriterlere bakılarak daha başarılı oldukları belirlenmiştir. Deney daha geniş katılımla (ilk çalışmanın 10 katı) yeniden yapıldığında, etkilerin ilk çalışmanın yarısı kadar olduğu görülmüştür. Yenilenen deney, iradenin açıklayamadığı diğer yarının ekonomik temelden kaynaklanabileceğini göstermiştir.

OTOKONTROL GELİŞTİRMİYİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER

