ÖZ-DENETİM (İRADE) GELİŞTİRME TEKNİKLERİ

Hepimizin hayalleri var. Ancak hayalleri gerçeğe dönüştürmek için çok fazla kararlılık, özveri, öz disiplin ve çaba gerekir. (**Jesse Owens)**

İrade ve öz disiplin, akıl ve yetenekten daha etkilidir. (**Akiroq Brost)**

Tekrar tekrar yaptığımız şeyiz. O zaman mükemmellik bir eylem değil, bir alışkanlıktır. **(Aristo)**

Öz disiplin yoluyla özgürlük gelir. (**Aristo)**

Özdenetim Nedir?

- **Öz denetim-öz düzenleme,** kişinin **belli bir hedefe ulaşmak için kendi davranışlarını kontrol edebilmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini erteleyebilmesini ifade eden içsel bir yönelim**. Bu yolla insanlar davranışlarını belirli koşullara göre düzenleyebilir, duygularını ve düşüncelerini var olan durumla uyumlu hale getirebilir. Böylece çevresiyle daha olumlu ilişkiler kurarken, kendi içsel denetimini de kazanabilir ve ruhsal bütünlüğünü koruyabilir.

- Bu beceriye sahip olanlar ise **okulda ve iş yaşamında daha başarılı olma eğilimindedir**. Bu doğrultuda Baumeister **öz denetimi yüksek kişilerin daha iyi ilişkiler kurduğunu, aynı zamanda daha mutlu, daha az stresli, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı ve daha uzun yaşayan insanlar** olduklarını gösteren çalışmalar olduğunu vurguluyor.

Öz disiplin, hedefinize ulaşmak için neler yapılması gerektiğine odaklanırken arzunuzu ve dürtülerinizi kontrol etmektir. **Adam Sicinski**

Öz denetim (irade) neleri kapsar?

- - Kendini, duygu ve düşüncelerini yönetmedir.
- - Hedef belirleme ve bu hedefe göre kendini harekete geçirmedir.
- - Harekete geçerken dış etkenlerden bağımsız kalabilme, duygu ve isteklerini de kontrol edebilmedir.
- - Aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, ruh durumunu düzenleyebilmedir. Engelleri aşmak için moral bozukluğunun etkilerine kendini kapamadır.
- - Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uymasıdır. Olumlu ve olumsuz duygularını yönlendirebilme iradesine sahip olmasıdır.
- - Karar verme ve uygulama, karar ve davranışlarının sonuçlarını kabullenmedir. Davranışlarının sorumluluğunu taşımaya aday olmadır.
- - Öfkenin zararlarını bilerek insanın kendi kontrolünü her durum ve şartta elinde tutmasıdır. Kendine sınır koymadır. İsteklerini zarara dönüşebilecek noktada durdurabilmektir.
- - Ne yapıp yapmaması gerektiğini bilip kendi kendine yapma, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmedir. Sorumluluklarını yerine getirmenin en doğal yoludur.
- - Neyi ne zaman yapacağını ve bunun için ne kadar zamana ihtiyacı olduğunu bilmesidir. Gereken zamanda olması gerektiği yerde veya yapması gereken işin başında olabilmektir.
- - Kendi kendini yönetme yeteneğidir. Ne tamamen duygusal ne de tamamen mantıkla davranma, ikisinin arasında dengeyi kurmadır.

Özdenetimi (İradesi) yüksek ve düşük olan bireylerin özellikleri nelerdir?

İradesi üst düzeyde olan kişilerin hayatlarında daha başarılı oldukları bilinmektedir. Bu kişiler psikolojik sorunlarla daha az karşılaşırlar. Bu insanların diğerlerine göre daha;

- Özverili
- Güvenilir
- Sabırlı
- Uyumlu
- Detaylara dikkat eden
- Uzlaşmacı
- Stresle başa çıkmada güçlü oldukları bilinmektedir.

İradesi düşük bireylerde ise

- Şiddet
- Kontrolsüz harcama
- Başarısızlık korkusu
- Bağımlılığa eğilimli olma
- Kaygılı olma
- Risk alma
- Düzensiz beslenme
- Dürtüsel davranma gibi davranışsal problemler görülmektedir.

Özdenetim tıpkı bir kas sistemi gibidir ve sınırlı bir kaynaktır..

- Baumeister'ın çalışmaları öz denetimin tıpkı bir kas gibi egzersizle güçlendirilebilecek bir beceri olduğunu gösterirken, söz konusu egzersizlerin aynı zamanda oldukça yorucu olduğuna da işaret ediyor.
- Bu nedenle özdenetimin (iradenin) eğitilmesi ve güçlendirilmesi gerekir. Eğer bu yapılmaz ve irade zayıflarsa, yeniden güçlendirilmesi mümkün olsa da, bunu yapmak çok güçtür. Bu bağlamda irade gücü eğitilebilir diyebiliriz.
- Baumeister "*Öğrenme ve Beyin*" konferansında şunu da vurguluyor: "Tek bir kaynağınız var; o da irade gücünüz ve bunu farklı şeyler için kullanmak mümkün." Örneğin; eğer bir çocuk tüm iradesini duygularını kontrol etmek için kullanırsa, bir görevi gerçekleştirirken öz denetim sağlayamayacak kadar tükenmiş durumda olabilir. Karar alımlarında ve uzlaşmalarda da aynı irade kaynakları kullanılır. İnsanlar tükendiğinde ise eski istenmeyen davranışlara dönme, güdülerini dinleme olasılıkları artmakta, uzlaşma ve başkalarına güvenme ihtimalleri düşmektedir.
- Yani **İrade gücü, sınırlı bir kaynaktır.** Bu güç tükenebilir. Bir konuda çaba sarf ederken, diğer konulara ayıracak daha az irade gücümüz olur.

Neden bazıları özdenetim konusunda daha çok zorlanır?

- Özdenetim becerisi **her bireyde farklı zamanlarda ve farklı düzeylerde gelişir. Parmak izimiz kadar farklı olan kişilik özelliklerimiz, deneyimler, içinde bulunulan durumlar ve daha birçok faktörün de etkisiyle bazı çocuklar duygu ve davranışlarını kontrol etmekte yaşıtlarına göre biraz daha fazla zorlanabilirler.**

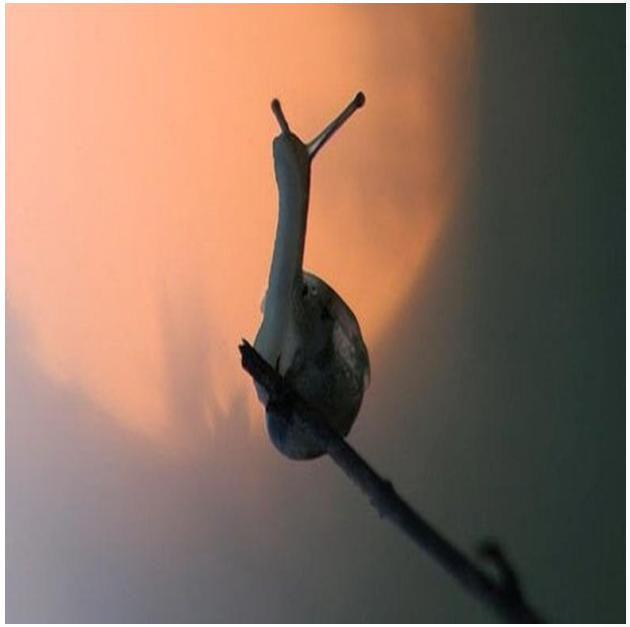
- Özdenetim becerisinin gelişmesini olumsuz etkileyen en yaygın sebeplerden bir tanesi **dikkat ve odaklanma konularıdır. Kaygı seviyesinin yüksek olması ya da kaygı yaratan bir durumun içerisinde olmak çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştıran sebeplerden bir diğeridir**. Nedeni her ne olursa olsun, özdenetimin zayıf olması çocukların kendileri için de rahatsızlık veren bir durumdur. Özellikle ne yapmaları gerektiği konusunda farkındalığı yüksek olan çocuklar kendilerini kontrol edemedikleri durumlarda utanmış ya da hayal kırıklığı hissedebilirler.

Özdenetiminizi güçlendirmeniz neden önemlidir?

- İnsanların en rahatsız edici yönlerinden biri, **farkına varmasalar da istediklerini yapmalarıdır.** Her **“Yapabilirim” ya da “Yapamam**” dediğimizde esasında dediğimiz şey **“İstiyorum” ya da “İstemiyorum” olacaktır**. Bu sebepten ötürü, sorun sadece iradenizi güçlendirmeniz ile ilgili değildir. Sorun aynı zamanda, **elimizdeki seçenekler arasından gerçekte neyi istediğimizi bilmekte** yatar.

- Çoğu durumda, iradeniz hem bilinçli hem de bilinç dışı arzularınızla kesişir. Fakat kimi durumlarda ise bilinçli ve bilinç dışı arzularınız birbirinden farklıdır. Bundan ötürü, ağzımızdan çıkan lafla yaptıklarımız uyuşmaz. **Bir konuda ilerlemek istemediğimizde irademizle savaşırız.** İradenizi güçlendirmeniz ve bundan sonuna kadar yararlanmanız için açık hedefleriniz olmalıdır.

- İradeyi güçlendirmek **daha iyi bir hayat yaşamak için gerekli bir şeydir**. İrade gücümüzden aldığımız bir şeyleri kontrol edebilme hissi, öz güvenimizi ve kendimize duyduğumuz sevgiyi besler. Bu da bizi **hayattaki daha büyük zorluklara karşı hazırlar**.



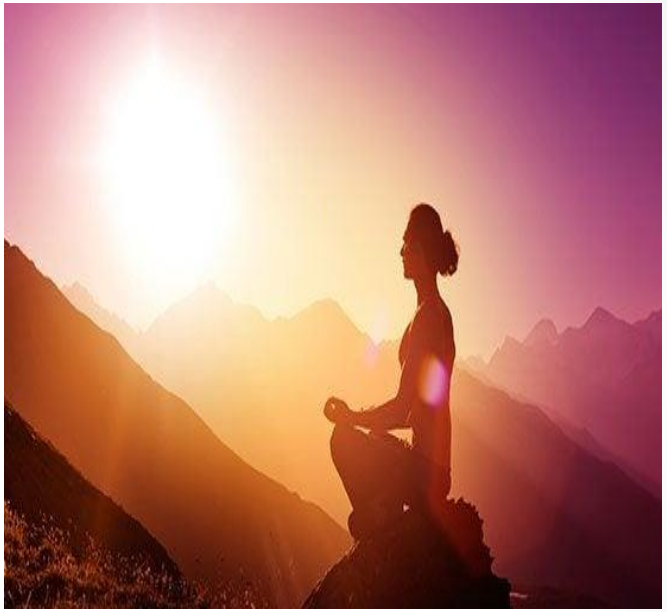
“Bir şey zor olduğu için cesaret edemiyor değiliz, cesaret edemediğimiz için o şey zor geliyor.”
~ – Lucius Annaeus Seneca ~

İnsanlar güçlü bir irade ile doğmazlar..

- Belki de şu duruma aşinasınızdır: **Hiçbir şey yapmak için irade gücünüz yok gibi hissedersiniz, sanki karanlık bir odada hapsolmuşsunuz ve ne yapacağınızı bilmiyorsunuz**. Çaresiz hissediyorsunuz. Sonra da harekete geçmediğiniz için kendinizi yiyip bitiriyorsunuz.

- **İnsanlar güçlü bir irade ile doğmazlar.** Aksine, zaman içinde bu özellikleri geliştirir, sınırlarınızı ve yeteneklerinizi aşamalı olarak fark edersiniz. Kimse irade gücüyle programlanmış olarak doğmaz. **Dahası, bir kişinin ruh hali, çevresi ve yetiştirilme şekliyle çok ilgilidir.**

- Baumeister, irade gücünün **istenmeyen davranışların önüne geçme becerisi ve tembelliğin panzehiri** olarak tanımlar. İradeli olmanın aynı zamanda yüksek bir öz disiplin gerektirdiğine inanır. Disiplinli olmak ve **ufak rutinlere sahip olmak iradeyi güçlendirir** ve bunların **en başında ise spor yapmak gelir**..



"Cesaret, korkuya direnmek, korkuya hâkim olmak demektir korkusuzluk değil."
~ – Mark Twain

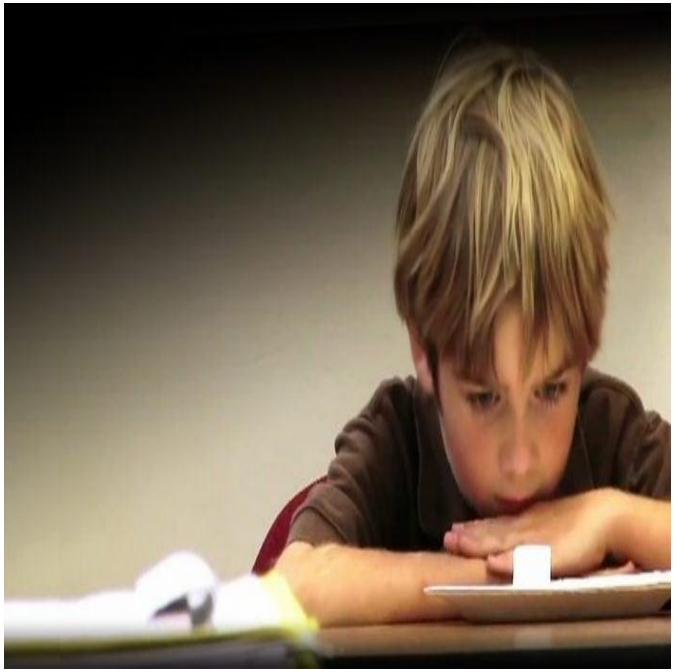
Stanford Ünivesitesi Marshmallow Deneyi

- Deney, 1960-1970 yılları arasında, ilk olarak psikolog Walter Mischel liderliğinde yapılmış, ardından başka bilim insanları tarafından çeşitli versiyonları tekrarlanmıştır.

- **Deney kurgusu son derece basittir:** Araştırmacı çocuğu içinde sadece bir masa ve bir sandalye olan odaya götürür ve masanın üzerine bir adet yumuşak şeker (marshmallow) bırakır. Çocuğa birkaç dakikalığına odadan ayrılacağını, bu süre içerisinde eğer isterse şekeri yiyebileceğini ancak şekeri yemeyip kendisinin geri gelmesini beklerse bir şeker daha kazanacağını bildirir. Çocuğun şekerle imtihanı başlar.

- Stanford marshmallow deneyine katılan çocukların yaşamları takip edilip, başka araştırmalarla desteklendiğinde görülmüştür ki çocukluk çağında yapılan öz-denetim deneyinden elde edilen bulgular sayesinde bu çocukların gelecekteki **finansal durumu, fiziksel sağlık durumu, madde bağımlılığı ve suç işleme potansiyeli** ile ilgili isabetli tahminler yapmak mümkündür.

Şeker yeme konusunda uzun süre bekleyebilen çocuklar:



- Anne babaları **tarafından yapılan değerlendirmede**; akademik başarı, sosyal yeterlilik, dilsel yeterlilik, özenli olma, dikkatli olma bakımından daha yüksek puanlar aldılar.
- Kolej sınavlarında daha yüksek başarı gösterdiler.
- Yetişkin olduklarında reddedilme hassasiyetleri daha düşük bireyler oldular.
- 30 yıl sonra aşırı kilolu olma ihtimalleri daha düşük oldu.

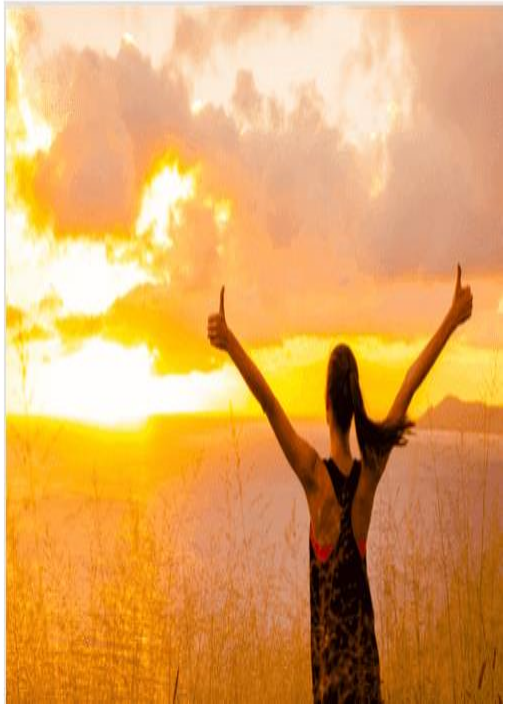
Sonuç olarak bu araştırmaların ortak bulgusu, öz-denetimin hayatımız boyunca göstereceğimiz başarıda çok büyük bir rol oynadığıdır. Hatta öz-denetim yeterliliğinin , yaşam başarısı üzerinde zeka düzeyinin ve dahil olunan sosyal sınıfın etkisinden daha büyük etkisi olduğunu savunan bilim insanları vardır.

Ancak küçük bir çocukken yapılan basit bir testle bile ölçülebilen öz-denetim yeterlilik seviyemiz kaderimiz olmak zorunda değil. **Öz-denetim yeterliliğimizi geliştirebiliriz.**

Özdenetimi artıran unsurlar nelerdir?

- Orijinal çalışma çocukların zevki erteleme (bekleyebilme) yeterliliğine sahip olmalarını sağlayan birkaç önemli unsurun keşfedilmesini sağlamıştır:
- Zevki erteleyen çocukların **ödüle odaklanmadıkları, başka bir oyuncak ya da düşünce ile meşgul oldukları** gözlenmiştir **(dikkatini başka yöne yönlendirmek**).
- Çocuklar tarafından kullanılan bir diğer strateji ise **araya mesafe koymak.** Buna örnek olarak Mischel çocuklardan birinin araştırmacıyı geri odaya çağırmak için konulan zili alıp yavaşça ve son derece dikkatli bir şekilde masanın ucuna, kendinden olabildiğince uzağa ittiğini anlatıyor. Diğer çocuklar ise marshmallowun gerçek bir yiyecek olmadığını hayal ediyor, ona bir resimmiş gibi davranarak daha az çekici hale getiriyor
- **Neşeli düşüncelerin, stresli ve üzüntü verici olan düşüncelere göre zevki erteleme yeterliliğine** önemli katkı sağladığı anlaşılmıştır.
- **Ödül hakkında düşünmek, zevki erteleme yeterliliğini** önemli ölçüde azaltmıştır.
- Araştırma sonuçları, **İşin sırrının ise hedefin akılda tutulması, tepkinin bastırılması ve hedefe doğru kat edilen ilerlemenin gözlemlenmesi** olduğunu vurguluyor.

Her insanın bir “sıcak sistemi” bir de “soğuk sistemi” bulunuyor



- Mischel’in deyimiyle her insanın bir “**sıcak sistemi” bir de “soğuk sistemi” bulunuyo**r ve ikisi de **eşit derecede hayati öneme sahip**. **Sıcak sistem “savaş ya da kaç”** tepkisinin geldiği yerdir; **duygusal, basit, stres kaynaklı, tepkisel, hızlı, amigdala merkezlidir ve limbik sistemde** gerçekleşir. **Hayatta kalmak için aslidir ve erken** gelişir. Sıcak sistem yükseldiğinde, soğuk sistem alçalır. Mischel zor koşullarda yaşayan çocukların çoğunlukla “sıcak sistemlerini” kullanmak zorunda kaldığına işaret ediyor.
- Soğuk sistem ise b**ilişsel, karmaşık, düşünsel ve yavaştır**. Frontal lob ile hipokampusta yer alır ve **geç gelişir. Stresle birlikte sönümlenir ve öz denetim için hayatidir.** Bu iki sistem zıt amaçlar için çalışır fakat ikisi de hayatta kalma ve başarı için son derece önemlidir.
- Öğrencilerin zevki ertelemelerine, dolaysıyla öz denetim sağlamalarına yardım etmek söz konusu olduğunda Mischel deneyinin **şimdiyi dondurmak ve sonrayı ısıtmakla alakalı olduğuna dikkat çekiyor.** Bir diğer deyişle, şimdide olanlar sıcak sistemi uyarmakta ancak zevki ertelemek soğuk sistemi gerektirmektedir.
- Yani, araştırmalar, öz-denetimin gerekli olduğu durumlarda **insanın iki farklı sistem etkisi altında kaldığını söylüyor:**
- **Sıcak sistem-**buna dürtüsel veya duygusal sistem adı da verilir. Sıcak sistem aktive olduğunda kişi ödüle odaklanır, örneğin; şekerin tadını hayal eder. Bu davranışlar öz-denetimi azaltır.
- **Soğuk sistem-**buna rasyonel veya nötr duygusal sistem adı da verilir. Soğuk sistem aktive olduğunda ise kişi ödülü düşünmez, başka konulara odaklanır ve bu strateji sayesinde öz-denetim sağlanır, zevki erteleme yeterliliği artar

Öz-denetimimizi nasıl geliştirebiliriz?

- **Öz-denetimin gerekli olduğu durumlarda** duygusal ve dürtüsel davranışlarınızı soğuk sistemin stratejilerini uygulayarak kontrol edebilirsiniz. Yani takıntılı bir şeklide ödüle odaklanmaktan kaçınarak (ya da zevki erteleme güçlüğüne saplanıp kalmaktan kurtularak) sürecin eğlenceli hale gelmesini sağlayabilirsiniz.

- Olumsuz düşünce örüntülerine meylettiğinizi fark eder etmez, mümkün olduğunca hızlı bir şekilde zihinsel "çıkış noktasını" bulmanız gerekir. Bunu yapmanın en iyi yolu dikkatinizi dağıtmanızı sağlayacak alakasız konulara, olumlu deneyimlere odaklanmak olacaktır. Bu bir oyun, bir kitap ve bir arkadaşla sohbet olabilir. Yaşadığınız deneyim ne kadar olumlu ve memnuniyet verici ise ödülden o kadar uzak kalabilir, öz-denetiminizi o kadar iyi sağlayabilirsiniz.

- **Bu önerilerin başarılı sonuçlara ulaşmasının zor olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Ancak konu ile ilgili bilimsel çalışmalar, bu basit konularda yapılan küçük ve sürekli egzersizlerin uzun dönemde çok büyük faydalar sağladığını göstermektedir.**

Kendinizi Tanıyın ve Analiz Edin

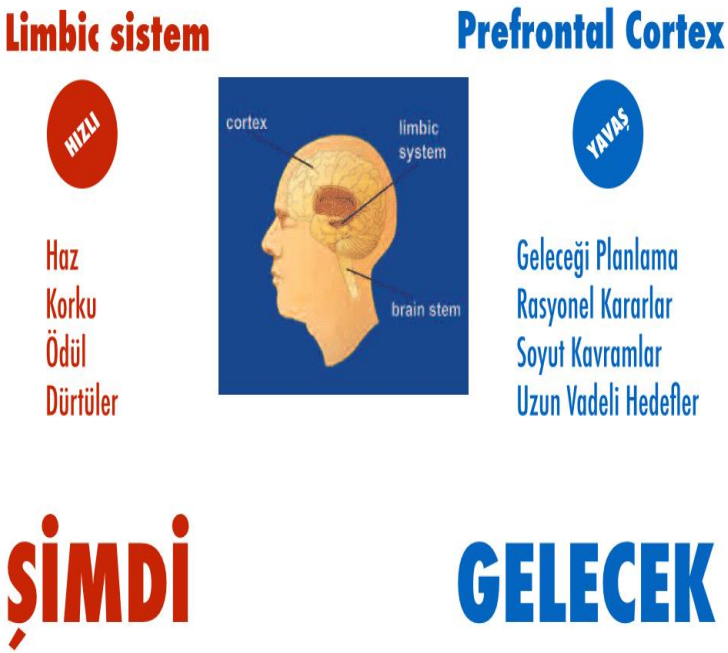
- İradenizi geliştirmeniz için temel dayanak noktası kendinizi bilmenizdir. Bazen ne istediğimizi bilmeyiz. Bundan dolayı, amacımıza odaklansak da irademiz bizi yarı yolda bırakır. Bu yüzden amacımızı güçlendiremez ya da bu amacımıza ulaşmak için yapılması gerekenlere ayak uyduramayız. Bir yola girdiğimiz zaman, yaptığımız şeyin bizim özdeğerlerimizle uyum içinde olduğunu bilmemiz, yola devam etmemizi kolaylaştırır.
-

Ulaşılabilir Hedefler Koyun ve Kendinize İnanın

- **Ulaşılabilir ve iyi tanımlanmış bir hedef belirlemek** bireyin kendi oto kontrolünü güçlendirmek adına önemli bir ilk adımdır.
- **Büyük hedeflerinizi küçük parçalara ayırıp bunları başardığınızda kendinizi ödüllendirerek iradenizi güçlendirebilirsiniz**. Bu oldukça fayda sağlayan bir tutum olacaktır. Fakat çabalarımız karşılığında kendimizi nasıl ödüllendirdiğimize dikkat etmeliyiz.

- Hedefe ulaşabilmek adına bireyin **kendisine olan inancı o hedefe ulaşmak için önemli bir adımdır**. Olayların kontrolünün büyük ölçüde kendi iradesine bağlı olduğuna inan iç odaklı bireyler, dış odaklı bireylere göre hedeflerine ulaşma olasılıkları daha yüksektir. Dış odaklı bireyler, büyük ölçüde olayları değiştirme güçlerinin kendi ellerinde olmadığına inanırlar. **Kişinin kendisine inanması ve iç kontrol odaklı olması özgüven artışı sağlayacaktır**. Kendine olan inanç sayesinde hedefe ulaşmak, sonraki hedefler içinde bireyi motive eden bir unsur olacaktır.

Hazzı Erteleyin



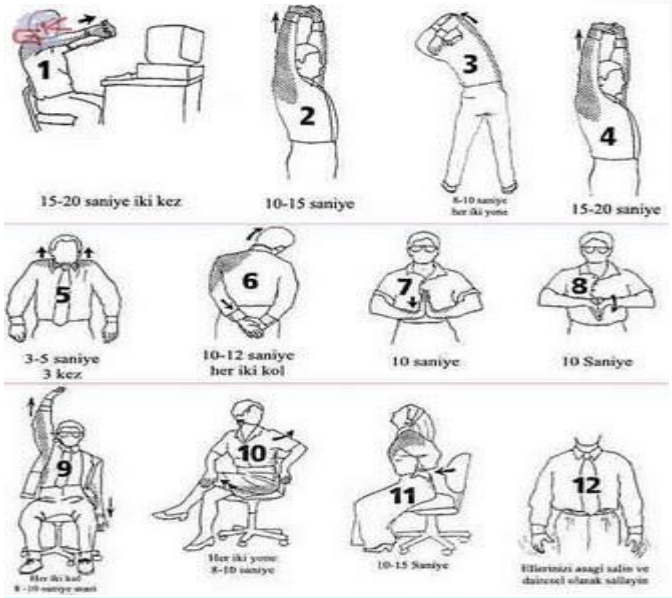
Bağımlılık hissedilen nesneye veya davranışa yönelik **gerçekleştirme arzusunu ertelemek, geciktirme çabası** istek - arzunun şiddetinde düşüş sağlayacaktır. Ayrıca bu geciktirme çabaları bireyin öz denetimini güçlendiren egzersizlerdir.

Rahatlama Tekniklerini Kullanın

- Memnuniyetsizliğe sebep olan bir şey yaptığımızda, içsel bir çatışma yaşarız. Özellikle en başta, rahatsız edici bir duygusal gerginlik hissederiz. Diğer bir deyişle, **açığa vurulması gereken bir stres yaşarız.**

- Rahatlama teknikleri bu noktada oldukça yardımcı olurlar. İçsel gerginliğin düzgün şekilde yönetilmesi başarının temel faktörlerinden biridir. Anksiyete seviyemiz yükseldiği zaman, rahatlama tekniklerine başvurmaktan daha iyisi yoktur.

- İrade gücünüzü hayatınızın her anında yer vermeye gayret edin. En ufak kararlarınızdan başlayın. Ders çalışırken, bir yere giderken, kıyafet seçerken veya yemek tercihi yaparken. İradeli insanların hayatlarında yakaladıkları başarı onların çok şanslı veya sizlerden üstün oldukları için değil, irade güçlerinin sonuna kadar kullandıkları ve alışkanlık haline getirdikleri için başarıyı yakalayabilmişlerdir. Unutmayın ki, bu güç sizin de elinizdedir…



- **Özdenetimde Üç Önemli Kaynak**

“Yapamam.”

- Bu, kuşkusuz kendimize söylediğimiz en yaygın ve kısıtlayıcı şeylerden biridir. Ancak irade sahibi olmak istiyorsak, bu tür olumsuz diyaloglarla mücadele etmeliyiz. **Bunu yapmanın bir yolu kendimize “başarmama yardım edeceğim ” demektir.** İşin sırrı, negatif iç diyaloğu durdurmaktır.

- **Olumlu kelimeler ve mesajlar oldukça güçlüdürler**. Bu sebepten ötürü, iradenizi güçlendirmek için kendinizi bu ifadelerle beslersiniz.

- Daha iyi sonuçlar almak için plan yapın, sizi karar verme aşamasına yönlendiren sebeplerinizi yazıya dökün ve bunları elinizin altında tutun. Büyük bir irade gücü gerektiren her iş, bu bağlamda değerlendirilmelidir. Yeni rutininize hazırlanıp başlamadan önce, ihtiyacınız olan bütün zihin enerjisini toplamak ve **kendinizi alıştırmak için bir zaman planlamak** iyi bir fikir olacaktır.

Üstünde çalışacağım

- Hepimizin takdir etmemiz ve güçlendirmemiz gereken harika erdemleri, yetenekleri ve kapasiteleri var. Ancak bazı ortamlar ve insanlar bu yeteneklerimizi unutmamıza veya küçümsememize neden olur. **Artık bu özellikleri hatırlamanın zamanı geldi. Hem dışımızdaki hem de içimizdeki olumsuz etkilerden uzaklaşma zamanı geldi.**

- Bundan böyle bu negatif düşüncelerin benlik saygımızı zedelemesine izin vermemeliyiz. Böylece potansiyelimize ulaşabiliriz.

Şunu yapabilmeyi isterim…

- **Son anahtar kural çok basit, kullanışlı ve pratiktir.** Her gün tekrarlayabileceğiniz basit cümlelere dayanıyor.

İşte bazı örnekler:

- Daha iyi hissetmek istiyorum.
- Kendimi daha güçlü hissetmek istiyorum.
- Geçmişimi aşabilmek ve olumsuz düşünceleri bir kenara bırakabilmek istiyorum.
- Bugün bu korkuyla, bu problemle yüzleşmek istiyorum.
- Yarın bu amaca ulaşabilmek istiyorum.

Kaynaklar

- https://tedmem.org/mem-notlari/yansima/cocuklarin-oz-denetim-becerilerinin-gelismesini-saglayacak-stratejiler
- https://www.renkpsikoloji.com/oz-denetim-bagimlilik/
- http://www.olaganustukanitlar.com/stanford-marshmallow-deneyi-yasam-basarimizi-etkileyen-oz-denetim-ve-irade-yeterliligimizi-nasil-gelistirebiliriz/
- https://www.hiwellapp.com/irade-nasil-olusur-ve-nasil-guclendirilir/
- https://ceotudent.com/basariya-giden-yolun-en-onemli-parcasi-irade-ozdenetim
- https://www.hurriyet.com.tr/egitim/birakin-cocuklar-kendilerini-denetlesin-40392077
- https://aklinizikesfedin.com/irade-ve-kontrol-hayatinizi-degistirebilir/
- https://aklinizikesfedin.com/irade-psikolojisi-istek-varsa-care-vardir/
- https://aklinizikesfedin.com/iradenizi-guclendirmeniz-icin-5-oneri/
- https://aklinizikesfedin.com/irade-gucunu-artirmak-icin-5-teknik/