



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Disiplin

Bir topluluğun, yasalarına ve düzenle ilgili yazılı veya yazısız kurallarına titizlik ve özenle uyması durumu, sıkı düzen, düzence, düzen bağı, zapturapt. Disiplin, davranışta ifade edilen sosyal olarak onaylanmış değerlere ve tutumlara kişisel bağlılığı içerir. Disiplinin nihai amacı öz-disiplinin gelişmesidir.

Dış Disiplin

Bireylerin, uymaları gereken düzenlerin, davranışların, seçimlerin ve kararların kendisi dışındaki otoriteler tarafından belirlenmesidir. Bireyin, alınan kararlara ve uyulması gereken kurallara bağlılık göstermesidir. (Dışsal Kontrol)

İç-Öz Disiplin

Kişinin arzularını ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilmesidir. İçsel faktörler tarafından motive edilen sosyal ve ahlaki davranış olarak görülmektedir. Bireyin harekete geçmesi ve ataletini yenmesi için içsel motivasyon kaynakları tarafından gelişen irade gücüdür. (İçsel Kontrol)



Öz Disiplin



Bireyin, irade ve otorite gücünü kendi üzerinde uygulaması, kendi davranışlarının denetiminin kendi elinde olmasıdır. Kişinin dışarıdan bir otorite gücü olmaksızın sahip olduğu irade ile kendisine kurallar koyması, kendi prensiplerini oluşturması, sınırlar çizmesi ve bunlara dayalı olarak oluşturduğu yaşam felsefesi doğrultusunda hayatını sürdürmesi, bu prensiplerden elinden geldiğince taviz vermeden yoluna devam etmesidir.

Öz disiplinli kişiler pozitif kendilik algısına sahip, genellikle kendileriyle ilgili olumlu düşünen, diğer bireylerin etkisiyle hareket etmek yerine kendi düşünce ve duygularıyla kendi yollarında hareket eden, diğerlerinin etkisinde kalmadan kendi düşünce ve davranışlarına güvenen dolayısıyla da kendi davranışlarının sonucunu üstlenebilerek tüm vazifelerini yerine getirebilen bireylerdir.



Öz Disiplin Önemi ve İşlevi



Öz-disiplin öğrenmenin gerçekleşmesinde pozitif bir etkiye sahiptir. Herhangi bir eğitim kursunun sonucunda edinilen başarı sadece öğrencinin sahip olduğu yeteneklere bağlı değildir. Aksine öz-disiplin öğrencilerin başarısında önemli rol oynayan ve onları amaçlarına ulaştıran en önemli faktördür

Yaşanılan tüm zamanlarda bütün öğrencilerin öz disiplin sahibi olmasının en çok istenilen karakter özelliği olduğuna dikkat çekilmiştir.

Öğrencilerin okuldaki öğretim süreçleri, ilgi ve yetenekleri akademik başarıda tek başına ölçüt olmamakta, öz disiplin de akademik başarı da belirleyici bir rol oynamaktadır

Öz Disiplin Faydaları



Bireyin, tembelliği ve ataletinin önüne geçer ve kontrolü ele alır.

Öfke ve utangaçlık duygularının getirdiği olumsuzlukların önüne geçer.

Korkulara ve yapılması istenmeyen davranışlara engel oluşturur.

Bağımlılık yapan (sigara, alkol, kumar, alışveriş vd.) davranışlardan uzak durmayı sağlar.

Beden sağlığına dikkat edilmesini sağlar. Erkek kalkmak, spor yapmak, yeme alışkanlıklarını kontrol edilebilmesini sağlar.

Kişinin hayallerine ulaşması için kararlar almasını ve onları gerçekleştirmek için içten bir çaba oluşturulmasını sağlar.

İçsel dirençle mücadele ederek erteleme ve ataletin üstesinden gelmeye yardımcı olur.

Hedef oluşturmak ve hedefine ulaşmak için odaklanmayı sağlamakta yardımcı olur.

Hedeflerine ulaşma noktasında girişken ve iş bitirici olunmasını sağlar.

Yapılan işlerde ve aldığı görevlerde sorumluluk bilinciyle başarıya ulaşmayı sağlar.

Kişinin farklı alanlarda gelişimine sağlar ve yeniliklere açık olmasına katkıda bulunur.

Kişinin prensipler oluşturmasını ve uyarıcılara HAYIR diyebilmesini sağlar.



ÖZ DİSİPLİN FORMÜLÜ

• İrade

Bireyin, zihinsel ve vicdani olarak yapmayı arzuladığı, istediği, “doğru” bulduğu davranış ve eylemleri gerçekleştirebilme gücüdür. Kişinin özgürce karar alabilmesi ve aldığı kararları hayatına uygulayabilmesidir.

• Konsantrasyon

Bireyin, dikkat dağıtıcı unsurlardan kendisini arındırarak amaç edindiği duruma karşı dikkatini toplayıp odaklanmayı sağlamasıdır.

• Hazzın Ertelenmesi

Bireyin, anlık zevk veren davranış ve alışkanlıklara karşı koyması ve onları erteleyebilmesidir. Kısa süre içerisinde oluşan ve anlık keyif vericiler yerine uzun vadede gerçekleşebilecek emek sonucu oluşan hazzı arzulamasıdır.

• İlker Dürtülerin Kontrolü

Bireyin, amacına yönelik gerçekleştirdiği eylemlere ulaşması yolunda duygularını ve dürtülerini kontrol etmesidir. Ani tepkiler yerine çözüm yollarını ve kar-zarar hesaplarını çözümleyerek hareket etmesidir.

• Öz Kontrol

Bireyin, irade gücünü zorlayan durumlarda dikkat, duygu ve davranışlarını düzenleme becerisidir. Kişinin istenmeyen eylemleri engellemesi (bağımlılıklar gibi) içsel dürtülerin üstesinden gelmesidir. Öz kontrol bilinçli veya otomatik olarak gerçekleşme yönü ile öz disiplin kavramından farklılaşmaktadır. Öz disiplin bilinçli bir çaba sonucu oluşmaktadır. Öz kontrolün karşıtı dürtüsellik iken öz disiplinin karşıtı atalet, eyleme geçememe durumudur.

• Sorumluluk

Öz disiplin sahibi bireyin ön önemli özelliklerinden birisi yaptığı davranışların ve aldığı kararların sonuçlarına göğüs gerebilmesi sorumluluğunu alabilmesidir.

• Öz Düzenleme

Bireylerin, arzu ve istekleri doğrultusunda oluşturdukları hedeflerine, kendi belirledikleri çalışma yöntemleri ile motivasyonlarını sağladıkları etkin ve yapıcı bir süreçtir.

• Öz Yeterlik

Bireylerin, yetenek ve becerilerine yönelik oluşturdukları algıları yapacakları seçimleri, tutkuları, mücadele güçlerini, hayır diyebilme becerilerini, kendilerine yardım etmelerini etkiler. Öz yeterlik inancı yüksek bireyler, öz düzenleme ve öz disiplin oluşturmada daha başarılıdırlar.



ÖZ DİSİPLİNLİ BİREY ÖZELLİKLERİ

Öz disiplinli birey, başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı, saldırgan ve düşmanca tavır sergilemeden hakkını savunabilen, zorunlu durumlarda sıkıntılarını tolere edip sabırla haz ve zevkini erteleyebilen kişilerdir.

Öz disipline sahip kişiler istemeseler bile yapmaları gereken davranışları ve sorumlulukları yerine getirebilir, öz benliklerinin ve yeterliliklerinin farkında olarak hareket edebilirler.

Ataletlerine ve tembelliklerine karşı koyup mücadele edebilirler.

Düzenli, titiz, dürüst ve güvenilir özelliklere sahiptirler.

Başladıkları işin sonunu getirebilen, organizasyon yetenekleri yüksek ve sıkı çalışma temposuna uyum sağlayabilirler.

Duygularını tanıyan ve bu duygular üzerine iradelerini ortaya kayabilen kişilerdirler.

Diğer kişilerle kurdukları ilişkilerde yapıcı ve geliştiricilerdir.

Dinleme becerisine sahiptirler, iş birliğini önemserler, paylaşımcı ve meraklıdırlar.

Etkili iletişim becerilerine sahip lider özellikleri yüksek kişilerdir.

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

1 İstek, Arzu, Hedef ve Amaçları Oluştur.

Öz benliğini ve öz yeterliliklerini farket.

3 Yeterliliklerin ile hedeflerini karşılaştı.

Eksik yönlerini keşfet ve farkında ol..

5 Eksiklerini azim ve sabırla gidermeye çalış.

Sonuçları değerlendir ve sorumluluklarını al.