

OTOKONTROLÜN(ÖZDENETİM)  
DİKKAT,DÜRTÜ,DAVRANIŞ  
KONTROLÜ GIBI FARKLI  
BİLEŞENLERİ VAR

**DİKKAT KONTROLÜ;**dikkati  
gerektiğinde bir yere uzun süre  
odaklanabilmenin  
yanında,istendiğinde başka bir  
şeye çevirebilmeyi içerir.

### DÜRTÜ KONTROLÜ

Bir durum için uygun olmayan  
içgüsel eğilimi ketleme,bastırma  
yetimizi anlatır.

ERKEN KALKAN  
,ERKEN YOL  
ALIR.



## OTOKONTROL NEDİR?

Otokontrol kişinin kendi  
kendisini kontrol  
edebilmesidir.



OTOKONTROL  
HAKKINDA  
BİLİNMESİ  
GEREKENLER

KONTROL BENDE  
GÜÇ BENDE

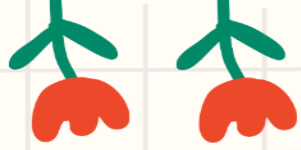




## DAVRANIŞSAL KONTROL

BİR HAREKETİ YAPMAK İSTEMEDİĞİMİZ HALDE ONU YERİNE GETİREBİLME, AKTİVİTE EDEBİLME BECERİSİDİR.

İNSANIN KENDİNİ YENMESİ EN BÜYÜK ZAFERDİR.  
PLATON



## BİR ARAŞTIRMA

Öz denetleme becerisinin psikolojik sağlığımız ve gelişimimiz için ne kadar kritik olduğunu gösteren birçok psikoloji araştırması var. Dunedin Multidisipliner Sağlık ve Gelişim Çalışması Yeni Zelanda'da yapılıyor.

1

Dunedin Çalışması 'nda araştırmacılar aynı yıl doğan insanları, doğumlarından itibaren gelişimsel olarak izliyorlar; belli aralıklarla ölçümler yapıyor. Çocuklukta 2 yılda bir olmak üzere her gelişim döneminde ölçülüyor.

2

Araştırmacılar yıllar süren bu çalışmaya başlarken iyi ve tatminkar bir hayatın en önemli belirleyicisinin zeka olacağını tahmin etmişler fakat araştırma sonuçları en belirleyici özelliğin zeka değil; öz denetleme becerisi olduğunu ortaya koymuş. Üstelik kişilerin zekasından ve gelir düzeyinden bağımsız olarak öz- denetlemenin önemli olduğu bulunmuş.

3

İNSAN 7'SİNDE NEYSE 70'İNDE DE O DEĞİLDİR. HEPİMİZ DAVRANIŞLARIMIZI KONTROL EDEBİLİR VE DEĞİŞEBİLİRİZ.



UNUTMA ;SENİN HAYATINI SENİN TERCİHLERİN BELİRLER

HAREKETE GEÇMENİN TAM ZAMANI

UZUN ZAMANDIR YAPMAN GEREKEN ;AMA BEKLETTİĞİN HERHANGİ BİR GÖREVİN VAR MI?

EĞER VARSA BUGÜNKÜ EV ÖDEVİN GÖREVİNİ YERİNE GETİRMEK.

"Yıldız olmak kaderiniz olmayabilir, ancak olabileceğinizin en iyisi olmak, kendinize koyabileceğiniz bir hedeftir." – Brian Lindsay

