



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Öz disiplin kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME (ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ)



Şu cümle size tanıdık geliyor mu?

"Keşke iradem ve kendime hakimiyetim daha güçlü olsaydı."

Kaç kere bir şeyler yapmaya başladınız ve kısa bir süre sonra bıraktınız?

Herkesin tembellik, erteleme, devamını getiremememe vb. gibi üstesinden gelmeyi istediği bazı alışkanlıkları vardır.

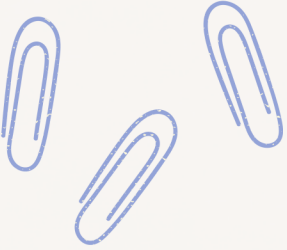
İşte bunları yenebilmemiz için iradeye ve öz-disipline gereksinim duyarız.

EN BÜYÜK BİLGELİK KENDİNE EGEMEN
OLABİLMEKTİR.
-EURİPİDES



ÖZ DİSİPLİN NEDEN ÖNEMLİ?

ÖZ DİSİPLİN, AYNI ZAMANDA ÖZ DENETİMİ, MOTİVASYONU, İÇSEL GÜDÜLENMEYİ İÇERİSİNDE BULUNDURUR. ÖZ DİSİPLİNE SAHİP OLAN BİREY NE ZAMAN NE YAPACAĞINI BİLİR. DIŞARIDAN BİR YÖNLENDİRMEYE İHTİYAÇ DUYMADAN GEREKLİ MOTİVASYONU SAĞLAR. HAYATTA KAZANILMAK İSTENEN BAŞARILAR İÇİN BÜTÜN BU YETERLİLİKLER SON DERECE ÖNEMLİDİR.



DUCKWORTH VE SELİGMAN'ın (2005) YAPTIĞI ARAŞTIRMAYA GÖRE ÖĞRENCİLERİN ENTELEKTÜEL BAŞARISIZLIĞININ EN BÜYÜK SEBEBİNİN ÖZ-DİSİPLİN EKSİKLİĞİ OLDUĞU ORTAYA KONULMUŞTUR.

ÖZ DİSİPLİN NASIL GELİŞTİRİLİR?



HEDEF BELİRLE

NE İSTEDİĞİNİ, GELECEKTE NE YAPMAK İSTEDİĞİNE KARAR VER.



KENDİNİ TANI

'BEN KİMİM, NE YAPMAK İSTİYORUM?, BENİM İÇİN ÖNEMLİ OLAN NE?, ' SORULARINA CEVAP VER.



KENDİNE TELKİNDE BULUN

KENDİNİ MOTİVE EDECEK CÜMLELER KUR VE BUNU TEKRARLA. SLOGAN HALİNE GETİR GÜRNÜR YERE AS.



UYGUN PLANLAMA YAP

PLANLAMA YAPMADAN HİÇBİR BAŞARI SAĞLANAMAYACAĞINI BİL. NEYİ NE ZAMAN YAPACAĞINA KARAR VER.



DÜZENLİ UYU

UYKU VE ÖZ DİSİPLİN BİRBİRİYLE DOĞRUDAN İLİŞKİLİDİR. DÜZENLİ VEKALİTELİ BİR UYKU, HEM DAHA DİSİPLİNLİ OLMANIZI SAĞLAR HEM DE HAFIZANIZI İYİLEŞTİRİR.

ÖZ DİSİPLİN NELER KAZANDIRIR?

KİŞİNİN HAYATI ÜZERİNDE BİR YETKİNLİK, VE KENDİNİ YÖNETME, YÖNLENDİRME GÜCÜ VERİR.

DAİMA PLANLI PROGRAMLI HAREKET EDİLİR BU DA AZ ZAMANDA ÇOK İŞLER BAŞARILMASINI SAĞLAR.

KARŞILAŞILAN PROBLEMLERİN ÜSTESİNDEN GELİNMESİNE YARDIMCI OLUR.

SORUMLULUKLARIN FARKINDA OLUNMASINI SAĞLAR.

KİŞİNİN KENDİNİ DAHA İYİ TANIMASINI SAĞLAR.

HEDEFLERE ULAŞILMASINI SAĞLAR.

ZAMAN YÖNETİMİ ETKİLİ OLARAK KULLANILIR.

FAYDALI ALIŞKANLIKLAR EDİNİLMESİNİ SAĞLAR.

