



# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Öz disiplin, bireylerin kendi yaşamları için gerekli olan kararları alıp uygulayabilme, bunları geliştirme ve kendine ait bu kararlar üzerine eleştirel düşünebilme yeteneğidir.



Yapılan araştırmalar gerçekte öğrenci başarısızlıklarının temelinde de öz disiplin eksikliğinin geldiğini ortaya koymaktadır.



Öz disiplin sahibi bir birey, karşılaştığı sorunlara karşı çözüm üretme ve doğru olduğuna inandığı hususlarda çaba göstermeye isteklidir.





## Öz Disiplinin Geliştirilmesi İçin Neler Yapılabilir?

Saygı ve desteğiniz koşulsuz olmalıdır. Özellikle ergen gruplarında öğretmeni tarafından umursanmadığını düşünen öğrenciler öz disiplinlerini büyük ölçüde kaybederler.



Bireyler karar verme süreçlerine dâhil edilmelidir. Çünkü insanlar bir şeyleri başarabileceklerine yalnızca karar verme konusunda güçlü olduklarını hissettiklerinde inanırlar. İnsanları ödev ve görevlerini yerine getirmeme konusunda besleyen kaynak, bireyin o konuda kendini yetersiz hissetmesi veya bu mevzunun önemine inanmamasıdır.



**Bireysel farklılıklar dikkate alınmalıdır.**

**Kişinin kendi sorumluluğu vurgulanmalıdır.**





## Öz Disiplinin Geliştirmesi İçin Neler Yapılabilir?

Öğrencilerin ergen ve yetişkinler olarak sahip olmaları istenilen nitelikler modellenmelidir. Bu hususta gurur ve öfkenin kontrolü konusunda iş birliğine gidilmelidir.



Müfredat boyunca sosyal ve duygusal yeterliliklerin öğretilmesi ve tartışılması gereklidir.



Davranışa katkıda bulunan ve öğrencinin düşünmesindeki her türlü “hataya” meydan okuyan faktörler düşünülmelidir.



Bear, G. G., & Duquette, J. F. (2008). Fostering self-discipline. *Principal Leadership*, 9(2), 10-14.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological science*, 16(12), 939-944.