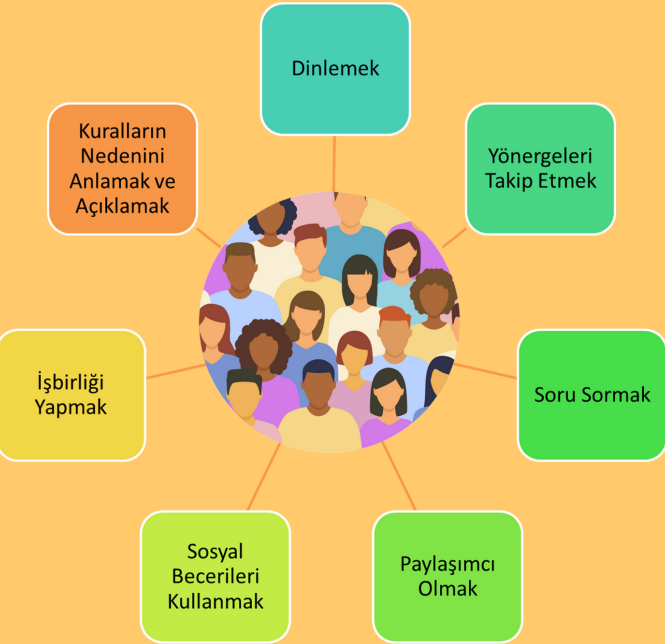


## ÖZ DİSİPLİN SAHİBİ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ



"Söylediklerinize dikkat edin; düşüncelere dönüşür  
Düşüncelerinize dikkat edin; duygularınıza dönüşür  
Duygularınıza dikkat edin; davranışlarınıza dönüşür  
Davranışlarınıza dikkat edin; alışkanlıklarınıza dönüşür  
Alışkanlıklarınıza dikkat edin; değerlerinize dönüşür  
Değerlerinize dikkat edin; karakterinize dönüşür  
Karakterinize dikkat edin; kaderinize dönüşür."



GANDHİ

### Materyal Geliştirme Komisyon Üyeleri

Büşra BALTA,  
Merve BİLALOĞLU,  
Emrah KARATAŞ,  
Yusuf ÖZTÜRK,  
E.Serhat İŞÇİ,  
Yılmaz ÇOĞALAN



## ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

(ÖĞRENCİ)

# Öz Disiplin Kazanma Yolları

## Hayal Kurun

Hedefinize ulaşmış olduğunuzu ve bu durumun size kazandırdığı avantajları hayal edin. Görüntü canlı olsun, öyle ki bu görüntüyü hissedebildiğinizi, koklayabildiğinizi, duyabildiğinizi ve hatta dokunabildiğinizi varsayın. 'Yapabileceğimi düşünüyorum' yerine 'yapabileceğimi biliyorum' cümlesini kullanmayı deneyin.



## Motive Olun

Canlandırdığınız görüntünün atomik bir doğası vardır ki, bu sayede vücudunuzu bir başarıya tutkusu kaplayacaktır. Bu tutkuyla artık bundan sonraki eylem aşamalarını gerçekleştirebilecek motivasyona sahipsiniz.



## Azimli ve Kararlı Olun

Azimli olmak vizyonundan vazgeçmemeyi, ne kadar sürerse sürsün ve zor olursa olsun hedefe varılacağını düşünmeyi gerektirir. Zorluklarla baş etmek konusundaki dayanıklılık ise yenilgilere, güçlüklerle, fiziksel ve duygusal acılara rağmen başarıya azmini gösterebilmektir.



## Bağışlayıcı Olun

Kendinizi affedin, çevrenizdekileri affedin. Pişmanlık ve tereddüt sizi yavaşlatır. Pişmanlık, öfke, üzüntü ile sarmalanmak son derece kolaydır. Ancak bu duygular öz disiplin kazanmanıza yardımcı olmayan duygulardır.



## Kendinizi Ödüllendirin

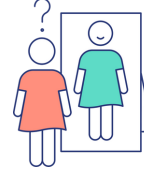
Hedeflerinize ulaştığınızda, eylemlerinizi sürekli kılmak ve motivasyonunuzu yeniden sağlamak için kendinizi ödüllendirin.



# Öz Disiplin Kazanma Yolları

## Kendinizi Tanıyın

Öz disiplin geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. Kişinin kendini tanıması; ilgilerini, yeteneklerini, değerlerini, kişilik özelliklerini, alışkanlıklarını, güçlü ve zayıf yönlerini tanıması ve bunların farkında olmasıdır.



## Hedef Belirleyin

Gerçekçi, açık ve net bir hedefinizin olması öz disiplin geliştirmede önemli bir yere sahiptir. Çünkü hedef belirleme bize öz disiplin aşılır.



## Organize Olun

Öz disiplinli olmak ve hedeflerimize ulaşmak için günlük yaşamınızı ve hayatınızı organize etmelisiniz. Organizasyon, yalnızca okul yaşamında değil, kişisel yaşamda da kazanılması gereken bir beceridir.



## Zamanı Planlayın

Etkili zaman yönetimi günü daha verimli kullanmanızı sağlar. Tüm insanların bir günde 24 saatlik zamanı vardır. Ancak bu zamanı doğru yönetenler, bu zamanı kendi lehine kullanan insanlar, diğer insanlardan bir adım öne çıkarlar.



## Model Alın

Örnek alabileceğiniz kişiler bulun. Hedeflerinize ulaşabileceğinize olan inancınızı pekiştirebilmek için benzer hedeflere ulaşabilmeyi başarmış başka insanların da olduğunu bilmek sizin için önemli olacaktır. Bu kişilerin uyguladığı yöntemler, takip ettiği yollar size ilham verebilir.



# Öz Disiplin Nedir?

**Disiplin;** kişilerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022).

**Öz disiplin;** Kilpatrick'in (1960) tanımına göre kişinin hem içsel tatminini sürdürmek hem de toplumun beklentilerine uyum sağlamak amacıyla kendi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olmasıdır.

**Disiplinin nihai amacı öz disiplinin gelişmesidir (Rogus, 1985).**

Ayrıca öz disiplin kişinin;

- Kendi kendini örgütlemesi,
- Davranışlarının ve alışkanlıklarının kontrolünü sağlaması,
- Sorumluluklarını yerine getirmesi,
- Hedeflerine odaklanması,
- Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesi,
- Duygularını kontrol edebilmesi ve zayıf yönlerini aşabilme yeteneği olarak ifade edilebilir.

