



Özdüzenleme Becerisi

Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik Servisi

Özdüzenleme Becerisi

Marshmallow Deneyi

1970'li yıllarda Stanford Üniversitesi psikoloji bölümünde bir deney yapılır. Bu deneyin amacı **çocukların kendini kontrol edebilme düzeylerini** görmektir. Yaşları 3 ile 5 arasında değişen çocuklara bir seçenek sunulur: **“Masanın üzerinde duran marshmallowu şimdi yiyebilirsin ya da odaya geri dönmemi bekleyip iki tane yiyebilirsin.”** Sonuç, çocukların yarısından azı iki marshmallow yiyebiliyor :)

Deneye katılan çocuklar takip ediliyor ve verilen ilk marshmallowu yeme dürtüsüne karşı koyabilen çocukların sonraki yıllarda **daha iyi konsantrasyon becerisi, kendi kendine yetebilme, yüksek özgüven, kendi kararlarını verebilme, stresle başa çıkabilme, okul başarısı, daha düşük obezite riski ve daha az madde kullanımı** özelliklerini taşıdığı görülüyor.

Peki çocukların **hazı erteleme** becerileri nasıl birbirinden bu kadar farklı olabiliyor? Bu fark doğuştan mı geliyor yoksa sonradan mı öğreniliyor? Aslında hem doğuştan gelen kişilik özelliklerinin hem de çocuğun yaşadığı çevrenin bu farkta çok büyük etkisi var.

Ebeveyn tutumu, anne babanın çocuğun ihtiyaç ve isteklerini hemen karşılıyor olması ya da ertelemesi, çocuklarına sabretmeyi öğretmemeleri bu becerinin yapı taşları olarak kabul edilebilir. Veeee tam da bu noktada karşımıza bir kavram çıkıyor: **Öz Düzenleme.**



Özdüzenlemenin bireyin yaşam döngüsü içerisindeki önemi birçok değişkenle araştırılmıştır. Yapılan araştırmalara göre duygusunu düzenleyebilen, öfkesini kontrol edebilen çocukların öğretmenleriyle daha yüksek nitelikli ilişkiler kurdukları akademik anlamda daha başarılı oldukları, okuma yazma matematikle ilgili standartlandırılmış sınavlarda daha başarılı oldukları görülmüştür.

Bülten içerisinde ele alınan konular:

- 1) Özdüzenleme Nedir?
- 2) Bebeklikten Ergenliğe Özdüzenleme
- 3) Zimmerman'ın Öz-Düzenlemeye Dayalı Öğrenme Modeli
- 4) Çocukların Özdüzenlemesi İçin Ebeveynlere Düşenler



Özdüzenleme Nedir?

Öz düzenleme; genel olarak **bireyin duygularını, dürtülerini, düşüncelerini, dikkatini ve davranışlarını düzenlemesi ve kontrol etmesi** olarak tanımlanmaktadır. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa öz düzenleme bir bireyin dürtülerini kontrol etmesini, davranışlarını durdurmasını (**yapmayı istediği halde**) ve davranışlarını başlatmasını (**yapmayı istemediği halde**) sağlayan bir kapasitedir.



Bilişsel ve duygusal düzenleme becerileri birbirlerinden bağımsız alanlar değildir. Tam tersine düşünceler duyguları, duygular da düşünceleri etkiler. Bu nedenle kaygı ya da hayal kırıklığı duygusu ile baş etmekte zorlanan bir çocuk öğrenme için gerekli bilişsel faaliyetlere odaklanmakta zorlanır, düşüncelerini ve bilişsel becerilerini düzenlemekte sorun yaşar. Kaygı ile baş etmeyi ve düşünme becerilerini düzenleyebilmek, çocukların **zorluklar karşısında yılmadan denemeye** devam etmesini ve böylece yeni becerileri öğrenebilmesini mümkün kılar.



Özdüzenleme Nedir?

Bebek doğduğu andan itibaren aslında öz düzenleme becerilerinin gelişebilmesi için gerekli kapasiteye sahiptir. Ancak bizim onlara sunduğumuz deneyimler ile bu kapasitenin ne kadarını kullanabilecekleri farklılık gösterir. **İlk yıllarda bebeğin ebeveynleri ile kurduğu ilişki bebeğin odaklanmasına, çevreden gelen uyarınları anlamlandırmasına yardımcı olur.** Yaratıcılığı geliştiren oyunlar, okul deneyimleri sayesinde çocuklar dikkatlerini ve oto kontrol becerilerini geliştirerek **problem çözmeyi, planlama yapmayı** öğrenirler.

Ergenlik yıllarına geldiklerinde ise genellikle zamanı kullanmayı, ödev ve okul ile ilgili sorumlulukları tek başlarına takip edebilmeyi başarmaları beklenir. İşte tüm bunları başarabilmeleri öz düzenleme ile ilişkilidir.



Bebeklikten Ergenliğe Özdüzenleme

06-18 Ay Arasında Özdüzenleme Becerisinin Gelişimi

Bu dönemde bebek dünyayı keşfetmek için hala **anne-babaya bağımlıdır**. İçeriden gelen (açlık vb) ve dışarıdan gelen (gürültü, soğuk vb) uyarınlara yarattığı etkileri düzenlemek için anne babaya muhtaçtır. **Bu bağ sayesinde bebek dış dünyayı algılar ve öğrenir.** Asıl olan iletişim ve etkileşimdir. Bu nedenle sadece eğitici materyallere yönelmektense anne-baba ile oynanan Ceeee oyunu, bir oyuncak örtünün altına saklamak, basit şarkılar ve taklit içeren oyunlar aslında bilişsel ve duygusal gelişimi destekler



Bebeklikten Ergenliğe Özdüzenleme

18-36 Ay Arasında Özdüzenleme Becerisinin Gelişimi

Hızla gelişen dil, motor ve bilişsel becerileri sayesinde çocuk çevresini daha çok keşfetmeye başlar, bağımsız bir birey olma yolunda önemli aşamalar kaydetse de anne baba hala referans noktasıdır. Artık artan fiziksel beceriler nedeniyle **daha aktif/hareketli oyunlara** geçiş yapar. **Yaş dönemine uygun resimli hikaye kitaplarını takip etmek, gün içinde yaşanan olaylar ile ilgili sohbet etmek (şimdi birlikte markete gidelim, işte aradığımız kırmızı domatesler vb), duyguları isimlendirmek (özellikle mutlu, üzgün, kızgın, korku gibi temel duyguları çizgi filmde, günlük akış içinde ebeveyn tarafından isimlendirilmesi), renk-şekil özelliğine göre sıralama, gruplamalar yapmak, basit yapbozlar bu dönem için verimlidir.** Burada önemli olan çocuğun ilgisidir. **Tüm bu etkinliklerin birincil amacı öğretmek değil çocuk ile iletişimde olmaktır.**



3-5 Yaşları Arasında Özdüzenleme Becerisinin Gelişimi

Okul öncesi dönem ile birlikte **sosyal ilişkiler, kurallar öncelik** kazanır. Dikkat süresi artan çocuk için **öğrenmek kendi başına motive edici** bir süreçtir. Bu dönemde deveçüce gibi harekete dayalı oyunların yanı sıra hafıza kartları gibi sessiz oyunlarda ilgi çekicidir. Diğer yandan birlikte yemek pişirmek gibi günlük hayata dair etkinlikler hem eğlenceli hem de öğretici deneyimler sağlar. Gelişen yaratıcılıkları sayesinde **hayale dayalı oyunlar bu yaş çocukları için ilgi çekicidir. Bu sayede pek çok duyguyu ve olayı canlandırma fırsatı yakalarlar.**



6-7 Yaş Arasında Özdüzenleme Becerisinin Gelişimi

İlkokul yıllarında artık sosyal hayata uyum sağlanmış, okul olgunluğuna ulaşmış olan çocuk için **kutu oyunlar** daha da önem kazanır. Özellikle **kuralları takip edebilmesi, strateji geliştirmesi oyunlar** özdüzenleme becerilerini geliştirmekte önemli rol oynar. Müzik ve hareket bu dönemde hala eğlenceli ve eğitici alternatif olmaya devam eder.

8-12 Yaş Arasında Özdüzenleme Becerisinin Gelişimi

Bireysel sorumluluklarını (ödev, özbakım vb) kendi başına alabilir duruma gelen çocuk için **arkadaş ilişkileri** gittikçe önem kazanmaktadır. Kutu oyunları, kart oyunları, “Bil Bakalım Kim” mantık oyunlarının yanı sıra “Su Doku” gibi bulmacalar da bu yaş dönemindeki alternatifler olabilir. Bu dönemde de, **müzik ile ilişki içinde olmak enstrüman çalmak ya da dans etmek** öz düzenleme becerilerini desteklemeye yardımcı olacaktır.



Ergenlik Döneminde Özdüzenleme Becerisinin Gelişimi

Genç bireyler yetişkinlik hayatına yönelmeye hevesli olsalar da acemilik dönemi henüz devam etmektedir. Bu dönemde **zamanı planlayabilmeleri, yapmaları gereken işleri önem sırasına göre düzenleyebilmeleri, problem çözme becerilerini kullanabilmeleri** beklenmekle birlikte bu beceriler bir anda ortaya çıkmaz.

Bu nedenle plan yapmalarına yardımcı olmak, hedef belirlemeleri için yol göstermek (öncelikle ergen için keyifli olan durumlar ile ilgili hedefler belirlemesi) ve o hedefe ulaşmak için izleyeceği basamakları belirlemesine yardımcı olmak gerekebilir. Bunların yanı sıra **sosyal olayları tartışmak, müzik, dans ve spor faaliyetlerine dahil olmak** ergen için zenginleştirici deneyimler sunar.

Zimmerman'ın Öz-Düzenlemeye Dayalı Öğrenme Modeli

Öz düzenlemeli öğrenmede, öğrenciler, **öğrenme için gerekli ortamı oluşturan etkinlikleri başlatmalı**, öğrenme etkinliğine değer yüklemeli, öğrenme hedefine başlamak için kendilerini motive etmelidirler. Zimmerman (1998) geliştirdiği modelde, öz-düzenlemenin **döngüsel bir doğası** olduğunu belirtmektedir.



1)Ön Görü Aşaması

Öngörü boyutu kendi için görev analizi ve motivasyonel ihtiyaçlar olmak üzere ikiye ayrılır.

a)Görev Analizi

Öğrenme süreci ile ilgili stratejik plan yapmayı içerir. (**Amacım ne? Ne öğreneceğim? Ne kadar sürede öğreneceğim?** gibi soruların cevabı aranır.)

- Örneğin, denklemler konusunu öğrenmeden önce, negatif ve pozitif sayıları öğrenme hedefi gibi yakın bir hedef koyma, bu evrenin ilk basamağıdır.

b)Motivasyonel İhtiyaçlar

Öğrencilerin öğrenmeye karşı öz-yeterlilik, algılanan kontrol, iyimserlik gibi inançlarını, içsel ilgilerini ve öğrenme hedefini yönlendirme yeteneğini kapsar.

Özyeterlilik: Kişinin kendi yeteneklerinin ve potansiyelinin farkında olup, bir şeyi yapıp yapamayacağına ilişkin algısıdır. (**Başarabilir miyim?**)

Örneğin, üslü sayılarda çarpma işlemi yapabilme konusunda inancı yüksekse öğrenmeye karşı motivasyonunun da yüksek olduğu söylenebilir



Zimmerman'ın Öz-Düzenlemeye Dayalı Öğrenme Modeli

Olumlu Beklenti:

Öğrencinin geleceğe yönelik olumlu tutumudur. Düşünceler saniyelik gerçekleşir. Düşünceler duyguyu duygu da davranışı etkiler. Bu durumda başarılı olmayı düşünen bir öğrenci olumlu duygular besleyecek ve başarmaya yönelik adımlar atacaktır, nihayetinde başaracaktır.

Öğrenme amaçları: Yapacağı **faaliyet ile kendi benliğini** özdeşleştirmedir. Amaç, ulaşılmak istenen sonuçtur.

- Örneğin “İyi bir liseye gitmek, insanlara hizmet etmek” gibi.

2)Performans Aşaması

İçerisinde öz kontrol ve öz gözlemlemeyi barındırır. Öğrenmenin davranışa dönüşmüş şeklidir.

a)Öz Kontrol

Önceden düşünme evresinde seçilen metod ya da stratejilerin işleme konulmasıdır. Kişinin bir öğretmenin yönlendirmesi olmadan **kişisel öğrenmelerini bilişsel olarak planlama, düzenleme, yönlendirme, pekiştirme ve değerlendirmesi**, dikkat dağıtıcı uyaranları ortamdaki uzaklaştırması ve öğretim stratejilerini belirleme (yazarak mı okuyarak mı çalışmalı vb.) sürecidir.

b)Öz Gözleme

Kişinin kendisiyle ilgili **olaylar hakkında gözlem yapması** ve bu olayların sebeplerini bularak çalışmasını kapsar.

- Örneğin; Bir öğrenci Bir öğrenci Matematik testinden sonra Türkçe testi çözmekte zorlandığını fark edebilir, bununla ilgili sonraki çalışmalarında iki dersin yerini değiştirerek aradaki farkı değerlendirirse bu öğrenci öz gözleme yapabiliyor demektir.

3)Öz Yansıtma Aşaması

Öğrenme durumlarına yönelik faaliyetlerden sonra gerçekleşen süreçleri belirtir. Bireyin öğrenme sürecinden sonra kendini değerlendirebilmesini içerir. (Başarılı mıyım? Başarısız mıyım? **Stratejilerimden dolayı amacıma ulaştım mı?** gibi soruları içerir.)

Öğrenci öğrenme durumlarını değerlendirerek bu sürecin neresinde güçlü olduğunu veya ne noktada kendisini geliştirmesi gerektiğini fark eder; doyuma ulaşır. Zimmerman'ın döngüsel modeli bu üç aşamanın doğrusal olarak birbirini takip ettiğini ve öz yansıtma aşamasında elde edilen değerlendirmelerim tekrar sürece dâhil edilmesi ile döngüsel bir yapının oluştuğunu ortaya koymaktadır.



Çocukların Özdüzenlemesi İçin Ebeveynlere Düşenler

Bir adaya düştüğünüzü düşünün. Adada nerede ne var diye keşfe çıkmaz mısınız? Yerli birinin size burada temiz su var burada yiyecek var demesi gerekmez mi? Burada bu adanın yerlileri ebeveynler ve adadaki keşiflerinde **çocuklarına rehberlik etmek** durumundalar.

1. Model Olunmalı

Her konuda olduğu gibi öz düzenlemede de model olunmalıdır. Çocukların **görünmez radarları vardır**, bizleri izler ve gözlem yaparlar.

2. Duygular

Çocuğunuzla duygular hakkında konuşun. Çocuğunuz **içinde kalması zor bir duyguyla** boğuşurken ona duygunun adını koyabilmesinde ve buna neyin sebep olduğunu anlamasında yardımcı olun. Çocuğun bir amaca ulaşmak için, duygusal tepkilerini izleme, kontrol etme, değerlendirme ve değiştirme yeteneği kazanması için duyguları tanıması çok önemlidir.

3. Kendi Çözümlerini Bulmaları İçin Fırsat

Çocuğa sık sık müdahale etmek, **davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermemek** öz düzenleme için engel oluşturuyor. Öncelikle **sorunlarıyla başa çıkmayı** öğrenmelidir. Çözüm önerileri konusunda onunla tartışılabilir ancak kendi çıkış yolunu bulması için şans tanımak gerekiyor.

4. Sorumluluk

Kendi yaşam alanlarında (**okulda, evde, odasında, ilgilerinde, oyunlarında**) daha fazla özgürlük tanınması ve daha fazla sorumluluk alması sağlanabilir.

5. Kurallar

Kurallar hakkında konuşmak, **birlikte kural oluşturmak** ve uyması için cesaretlendirmek gerekiyor. Kuralların gerekliliği çocuğa yaşamının doğal akışında hissettirilmelidir.

6. Planlama

Onları, amaçları doğrultusunda plan yapmaları için teşvik etmek gerekiyor. Günlük ya da haftalık planlar yapabilirler, uygulayabilirler. **Burada ebeveynin rolü "Planın nasıl geçti? Bir daha yapsan bu planı neyi değiştirirdin?"** gibi konuşmaya davet edici sorularla planı değerlendirme sürecine katkıda bulunmaktan öteye gitmemelidir.



Kaynakça

- 1)Feride Arabacı-Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 48-72 Ay Arası Çocukların Özdüzenleme Becerilerinin İncelenmesi
- 2)Fulya Ezmeci-Okul Öncesi Öz-düzenleme Programı'nın Çocukların Özdüzenleme, Problem Davranış ve Sosyal Becerilerine Etkisi
- 3)Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi
- 4)Cevat Bekar- Özdüzenlemeli Öğrenme Modellerine Karşılaştırılmalı Bir Bakış