

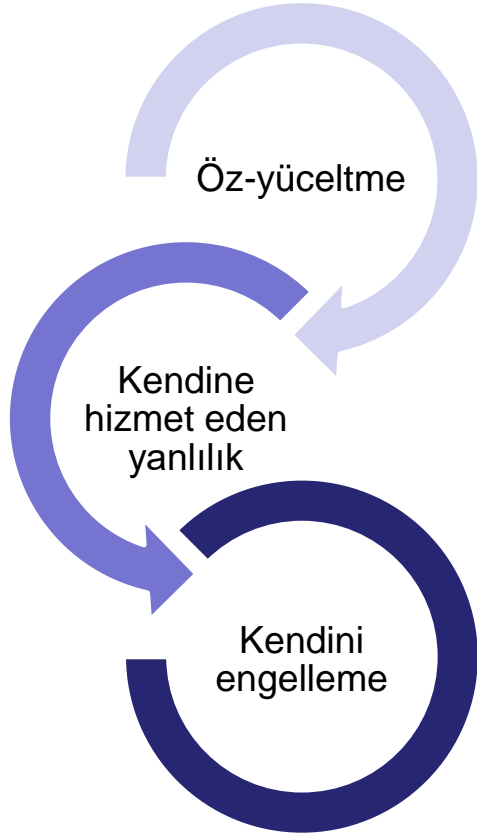
KENDİNİ ENGELLEME: HEDEFİNİZİN ÖNÜNDEKİ EN BÜYÜK ENGEL KENDİNİZ OLABİLİR MİSİNİZ?



Funda Barutçu Yıldırım
ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü



Kendini engelleme



Öz- yetkinliği korumak ya da yüceltmek amacıyla, olası başarısızlığı açıklayabilmek için engel yaratmak ya da engelin olduğunu iddia etmek olarak tanımlanabilir (Jones ve Berglas, 1978)



Kendini engellemenin çeşitleri



Kendini engelleme örnekleri

Davranışsal

- Önemli bir göreve/sınava yeterince çaba göstererek hazırlanmamak
- Erteleme
- Performansı düşüren tercihler yapmak (Gürültülü ortam, müzik, alkol vb.)

Sözlü

- Kaygı
- Stres
- Kötü ruh hali
- Utangaçlık
- Rahatsızlık belirtilerine sahip olduğunu söylemek

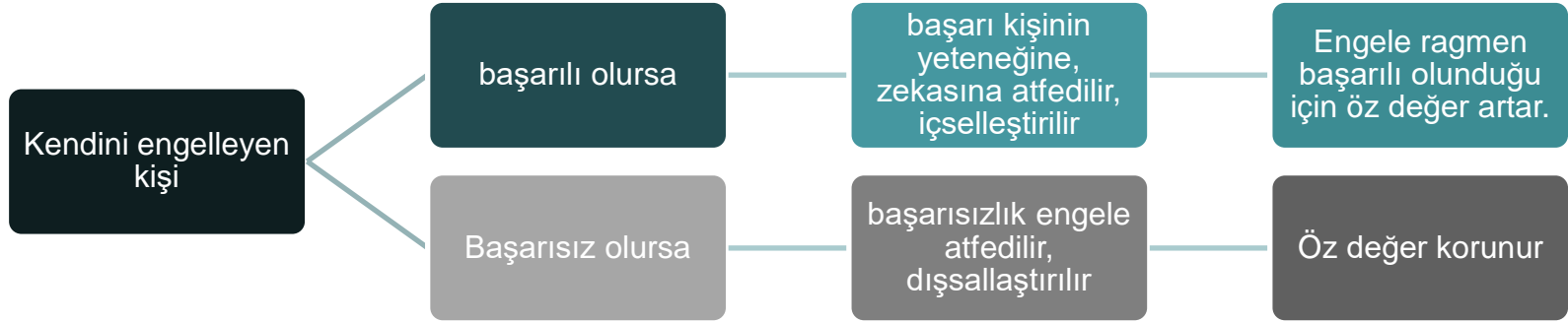


Kendini engellemenin ortaya çıkmasını etkileyen faktörler

- Benlik kavramlarına yönelik olası tehditler
- Kendimizi başkalarına sunma kaygımız
- Başarı/başarısızlık beklentisi=> Kendimizden X Başkalarının bizden
- Kendi bilgimizden/yeteneklerimizden emin olamamak
- Tamamlanması gereken görevin bizim için önemi
- Çevresel engellerin bulunması



Neden kendimizi engelleriz?



Neler yapabiliriz?



Neler yapabiliriz?

- Kendimizi tanımak = farkındalık
 - Dıştan içe bir yolculuk
 - Geri bildirim
 - Öz bildirim
 - Seyahat etmek /okumak / film /tiyatroy /sanatsal faaliyetler
 - Sohbet/tartışma/eğitim
 - Profesyonel hizmet (Psikolojik danışma, terapi, danışmanlık, vb.)



Neler yapabiliriz?

- Bireysel kendini engelleme analizi
 - Neden,
 - nasıl,
 - ne sıklıkla,
 - hangi durumlarda kendimizi engellediğimizi keşfetmek
- Bizim için kısa vadeli avantajlarının ve uzun vadeli olumsuz sonuçlarının farkında olmak



Neler yapabiliriz?

- Anlamlandırmak- Ölçeklendirmek-Dengelemek
 - Değerlendirilmenin anlamı ve önemi
 - Başarının, başarısızlığın, hata yapmanın anlamı ve önemi
 - Başarı = Gerçekçi hedef + Doğru yöntem + Çabalamak
 - Yetenek sabit, fiks bir şey değildir, çabayla gelişebilir.
 - Bilgi/beceri düzeyimizi arttırmak
 - Öz > Başarı



Neler yapabiliriz?

- Bilgi/beceri düzeyini arttırmak için çabalamak
 - Ulaşılabilir, gerçekçi hedefler belirlemek
 - Problem çözme, karar verme, duyguları kontrol etme, zamanı yönetme, iletişim becerileri gibi temel beceriler
 - Genel öz yeterlilik ve alana özgü yeterlilik



Neler yapabiliriz?

- Doğru yöntem
 - Verimsiz uzun çalışma saatleri
 - Böl-parçala-yönet
 - Ye o kurbağayı
 - Bireysel/Grup çalışması
 - Dikkat çeldiricilerin temizlenmesi
 - Bilgi iletişim teknolojilerinin kullanımı
 - Pomodoro
 - ...
 - Size en uygun yöntem hangisiyse onu keşfetmek

