

ÖZ-DÜZENLEME

Öz düzenleme kişinin belirlediği amaçlara ulaşması için kendi oluşturduğu düşünce, duygu ve davranışlarıdır. Öz düzenleme mental (zihinsel) bir kapasite ya da ders başarısı olmaktan daha çok bireylerin, öğrenen zihinsel yeteneklerini akademik yeterliliklere çevirdikleri, kendi kendilerini yönlendirme sürecidir.

İlkokulda ve ilerleyen akademik gelişim dönemlerinde öz düzenleyici öğrenme ise; öğrenen bireylerin öğrenme sürecine doğrudan katıldığı yapıcı bir süreçtir. Bu bağlamda öğrenciler sadece öğretmenlerinden, aileden, medyadan ya da çevrelerindeki yetişkinlerden bilgiyi alan pasif dinleyiciler olmaktan daha çok öğrenmede aktif rol alan bilgi üreticileri olarak görülmektedir. Öz düzenleme becerisi gelişmiş ya da gelişen öğrenciler gözlemledikleri bilginin yanı sıra kendi içsel süreçlerindeki bilgilerden de kendi anlamlarını, amaçlarını ve öğrenme yollarını oluşturabilirler.

Öz düzenlemeye yönelik geliştirilen kuramların ortak noktası genellikle amaç belirleme süreci ile başlıyor olmasıdır. Öğrenci ailesinin, çevrenin ve okulun beklentilerinden ayrı olarak kendi öğrenme ihtiyaçlarının farkında olup bu bağlamda amaç geliştirmesi beklenir. Amaçlarını belirleyen öğrenen kendini izleme sürecine geçer. Duygu düşünce ve davranışlarını süreç içerisinde ve amaca ulaşma evresinde kendini sürekli izler. Kendini izleme sürecinde gerekli gördüğü yerlerde düzenleme yaparak kendi kendini kontrol eder. Böylece amaç üzerindeki yansımalarını ifade eder. İzleme ve kontrol sürecinde öğrenenin kendinden aldığı geri bildirimlerle amaçlarını ya değiştirir ya da günceller. Öz düzenlemeyi sağlama yetisine sahip öğrenen akademik yaşantısına ek olarak duygu düzenleme becerilerini de benzer oranda aktif olarak izler.

Öz düzenleme becerisinin önemli bir parçası olan hedef belirlemede eğer öğrenen kendisi için özel hedef belirleyebiliyor ise akademik başarısının da artacağı söylenebilir. Buda öğrencinin başarılı olmak için kişisel olarak geliştirmek zorunda olduğu becerileridir.

- ✚ **Öz düzenleme becerisine sahip öğrenciler; öğrenme süreçlerini kendileri planladıkları için genellikle öz güvenli olurlar,**
- ✚ **Süreç içerisinde kendilerini izledikleri için öz değerlendirme becerileri gelişmiş olup eleştiri yapabilir ve kendilerini eleştirebilirler,**
- ✚ **Amaçlarına ulaşmak için güçlü stratejiler benimserler ve kendilerini daha iyi tanırlar,**
- ✚ **Farklı yöntemlerle kendi öğrenmelerini etkin bir şekilde yönetebildiklerinden aktif öğrenen öğrencilerdir ve genelde öz güvenleri yüksektir,**
- ✚ **Güdülenme düzeyleri yüksektir ve etrafındaki diğer öğrenen bireyleri etkileyebilmektedir,**
- ✚ **Amaçlarına ulaşmak için zamanı iyi yönetirler,**
- ✚ **Herhangi bir engelle karşılaştıklarında vazgeçmez, başarılı olmanın yollarını ararlar.**

Ebeveynlerin öğrenen çocuklara doğru rehber olması gerekmektedir. Demokratik ebeveyn tutumunun benimsendiği aile ortamında özdenetimi yüksek bireylerin yetişeceği söylenebilir. Bu bağlamda öz denetimli ebeveynler rol model olarak bu beceriyi çocuklarına benimsetebilir, öz düzenleme becerisini geliştirmek için okul psikolojik danışmanlarından destek alabilir.

Eda ŞENER

Uzm. Psikolojik Danışman

KAYNAKÇA

BEYAZTAŞ, D. İ., & YILMAZ, R. Ş. İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Sahip Oldukları Öz-Düzenleme Becerileri İle Sosyal Bilgiler Dersi Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(29), 273-299.