YABANCI PSIKOLOJI ARAŞTIRMALARINDA ÖZ DENETIM OLGUSUNUN BILIMSEL-TEORIK ANALIZI

Norboyeva Surayyo O‘razali kızı
Doktora Adayı, Özbekistan Uluslararası İslami İlimler Akademisi
Tel: +998998879293
E-posta: mirzo92surayyo93@gmail.com

Özet: *Bu makale, yabancı psikoloji literatüründe özdenetim olgusunun kavramsal gelişimine, bu olgunun doğasına ilişkin teorik modellere ve ampirik çalışma sonuçlarına dair sistematik bir analiz sunmaktadır. Bu çalışma; bilişsel, davranışsal, iradi ve nöropsikolojik yaklaşımları karşılaştırmakta; R. Baumeister, W. Mischel ve L. Vygotsky gibi araştırmacıların kuramlarını doktora düzeyinde, akademik ve kuramsal bir çerçevede ele almaktadır. Ayrıca çalışma, yabancı literatür ışığında öz denetimin bireyin başarısı, sosyal uyumu ve psikolojik sağlığı üzerindeki rolünü de ortaya koymaktadır.*

Anahtar sözcükler: *öz denetim, irade gücü, ego tükenmesi, sosyal uyum, bilişsel kontrol, uzun vadeli hedefler, marshmallow deneyi.*

Giriş

Modern psikolojideki en önemli meselelerden biri, bireyin kendi davranışlarını, duygularını ve bilişsel süreçlerini sosyal gereklilikler ve uzun vadeli hedefler doğrultusunda yönetebilme becerisidir. Yabancı psikoloji literatüründe bu özellik, öncelikle "öz denetim" veya "öz düzenleme" kavramları altında incelenmektedir. Öz denetim; bireyin dürtüsel tepkileri bastırma, kısa vadeli hazlardan vazgeçme ve stratejik hedefler doğrultusunda çalışma kapasitesini ifade eder.

Bu olgunun incelenmesi, yalnızca temel psikoloji açısından değil; aynı zamanda davranışsal nörobilim, ekonomik psikoloji, pedagoji ve psikoterapi uygulamaları açısından da büyük önem taşımaktadır. Yurt dışındaki çalışmalar, yüksek özdenetim

düzeyine sahip bireylerin akademik başarı, akademik ve sosyal uyum, duygusal denge ve fiziksel sağlık konularında diğerlerine kıyasla önemli ölçüde daha iyi performans sergilediklerini ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın amacı, yurt dışı psikoloji literatüründe birikmiş olan kapsamlı bilimsel-teorik ve ampirik birikimi sistematik bir hale getirmek ve analiz etmektir.

Ana Metin

Yabancı literatürdeki psikoloji çalışmalarında "öz denetim" ve "öz düzenleme" kavramları sıklıkla eş anlamlı olarak kullanılsa da, bu iki kavram arasında ince ayrımlar bulunmaktadır. A. Bandura ve R. Baumeister gibi pek çok araştırmacı, öz düzenlemeyi daha geniş kapsamlı bir sistem olarak ele almaktadır. Bu sistem, bireyin bir hedefe ulaşma sürecinde yer alan temel sibernetik ve sosyo-bilişsel döngüleri kapsar. Öte yandan öz denetim, dürtüsel ve otomatik eğilimlere karşı bilinçli ve iradi bir şekilde gerçekleştirilen eylemleri ifade eden, bu sistemin bir bileşenidir1. Bilişsel yaklaşımı benimseyenler ise öz denetimi; çalışma belleği, bilişsel esneklik ve ketleme (durdurma) kontrolü gibi unsurları içeren "yürütücü işlevler" ile ilişkilendirmektedir.

Tarihsel bir perspektiften bakıldığında, özdenetim konusu; psikanaliz (özellikle Sigmund Freud'un "İd" ve "Ego" arasındaki çatışmaya dair kuramı) ve davranışçılık (bilhassa B.F. Skinner'ın dışsal uyaranların ve ödüllerin yönetimi yoluyla davranış değişikliği sağlanmasına ilişkin fikirleri) çerçevelerinde gelişmeye başlamıştır. Ancak, 20. yüzyılın ikinci yarısındaki bilişsel devrim, bu olgunun temelinde yatan içsel, öznel ve iradi mekanizmaların incelenmesine zemin hazırlamıştır. Uluslararası literatürde özdenetim olgusunu açıklayan çeşitli temel modeller bulunmaktadır; bunlar aşağıdaki ana yaklaşımlar altında sınıflandırılabilir:

[1] R. Baumeister, J. . Alquist. Is there a desire for self-regulation? // Trends in Cognitive Sciences. - 2009. - Cilt 13, Sayı 5. – S. 202.

Walter Mischel tarafından yürütülen ünlü "Marshmallow Deneyi", özdenetimin ampirik olarak incelenmesinde bir dönüm noktası oluşturmuştur[2]. Mischel, insan davranışını açıklamak üzere iki sistemli bir model öne sürmüştür:

1. "Sıcak" sistem: Anlık hazza odaklı; duygusal, dürtüsel, refleksif ve hızlı tepki veren bir sistem. Bu sistem, amigdala aktivitesiyle ilişkilidir.
2. "Soğuk" sistem: Uzun vadeli sonuçları analiz eden; bilişsel, stratejik, yavaş ve esnek bir yapıya sahip olan ve prefrontal korteks tarafından yönetilen sistem. Mischel'e göre özdenetim, "soğuk" sistemi kullanarak "sıcak" sistemden gelen uyaranları etkisiz hale getirme veya dikkati bu uyaranlardan başka yöne çevirme becerisidir.

Son çeyrek yüzyılın en çok tartışılan teorilerinden biri, Roy Baumeister ve meslektaşları tarafından öne sürülen "öz denetimin enerji modeli"dir[3].

Bu modele göre:

- Öz denetim, kas gücüne benzer şekilde sınırlı bir kaynağa dayanır.
- Duyguları bastırmak, zor kararlar almak veya bir diyete sadık kalmak gibi irade gücü gerektiren her türlü faaliyet bu kaynağı tüketir.

Bu geçici kaynak tükenmesi durumu, "ego tükenmesi" olarak bilinir.

Başka bir deyişle bu yaklaşım; irade gücü gereksinimi, kaynakların harcanması, ego tükenmesi durumu ve bunun sonucunda ortaya çıkan özdenetim azalması çerçevesinde ele alınmıştır. Her ne kadar bu model, son yıllarda —örneğin Hagger ve arkadaşlarının çalışmalarında[4]— tekrarlanabilirlik krizi bağlamında eleştirilere maruz kalmış olsa da,

[2] W. Michel, Y. Shoda, M. Rodriguez. Rodriguez. Delay of gratification in children // Science.- 1989. - Cilt 244, Sayı 4907. – S. 933.

[3] R. Baumeister, E. Bratslavsky, M. Murave, D. Tice. Ego depletion: Is the active self a limited resource? // Journal of Personality and Social Psychology. - 1998. - Cilt 74, Sayı 5. – S. 1252.

[4] M. Hagger. A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect // Perspectives on Psychological Science. - 2016. - Cilt 11, Sayı 4. – S. 546.

psikolojide irade gücü mekanizmalarını anlamaya yönelik en popüler teori olma niteliğini korumaktadır.

Albert Bandura'nın sosyal-bilişsel teorisi, öz düzenlemeyi insan eyleyenliği (agency) bağlamında inceler. Onun modeline göre özdenetim; öz gözlem, davranışsal değerlendirme ve öz pekiştirme (veya öz cezalandırma) olmak üzere üç temel alt işlevden oluşur[5]. Bandura, öz yeterlilik kavramını ortaya koyarak, bireylerin ancak kendi yeteneklerine inandıklarında etkili bir şekilde özdenetim sergileyebileceklerini göstermiştir.

Tangney ve meslektaşları tarafından geliştirilen "Öz-Kontrol Ölçeği", bireyin günlük yaşamdaki genel öz-kontrol kapasitesini ölçmek için en güvenilir araç olarak belirlenmiştir[6]. Araştırmaları, yüksek düzeyde öz-kontrolün; kişilerarası ilişkilerin iyileşmesine, saldırganlığın azalmasına ve psikolojik sıkıntı düzeylerinin düşmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Sonuç

Özetle, yabancı psikoloji araştırmalarında özdenetim olgusuna dair yapılan bilimsel ve teorik analizler; özdenetimi, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal uyumunu kolaylaştıran karmaşık ve çok düzeyli bir psikolojik sistem olarak tanımlamaktadır. Ayrıca, (W. Mischel ve R. Baumeister'inkiler gibi) klasik modeller bu olguyu sınırlı kaynaklar ve iki sistem arasındaki çatışma bağlamında ele alırken; modern sosyo-bilişsel yaklaşımlar, proaktif stratejilere ve otomatikleşmiş alışkanlık sistemlerine daha fazla vurgu yapmaktadır.

Özbekistan psikoloji alanı için, ulusal zihniyetin özellikleri de göz önünde bulundurularak bu teorik modellerin yabancı deneyimlerden uyarlanması, güncelliğini

[5] A. Bandura. Öz düzenlemenin sosyal bilişsel kuramı // Organizational Behavior and Human Decision Processes. - 1991. - Cilt 50, Sayı 2. – S. 248.

[6] J. Tangney, R. Baumeister, A. Boone. Yüksek öz denetim; iyi uyum, daha az patoloji, daha yüksek notlar ve kişilerarası başarıyı yordar // Journal of Personality. - 2004. - Cilt 72, Sayı 2. – S. 271.

koruyan bilimsel bir görevdir. Bu süreç, yalnızca genç neslin akademik başarısını artırmaya değil, aynı zamanda bireyin yaşamdaki genel yetkinliğini geliştirmeye de katkı sağlamaktadır.

KAYNAK

1. R. Baumeister, J. Alquist. . Alquist. Is there a desire for self-regulation? // Trends in Cognitive Sciences. - 2009. - Cilt 13, Sayı 5. – S. 202.

2. W. Michel, Y. Shoda, M. Rodriguez. Rodriguez. Delay of gratification in children // Science.- 1989. - Cilt 244, Sayı 4907. – S. 933.

3. R. Baumeister, E. Bratslavsky, M. Murave, D. Tice. Ego depletion: Is the active self a limited resource? // Journal of Personality and Social Psychology. - 1998. - Cilt 74, Sayı 5. – S. 1252.

4. M. Hagger. A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect // Perspectives on Psychological Science. - 2016. - Cilt 11, Sayı 4. – S. 546.

5. A. Bandura. Öz düzenlemenin sosyal bilişsel kuramı // Organizational Behavior and Human Decision Processes. - 1991. - Cilt 50, Sayı 2. – S. 248.

6. J. Tangney, R. Baumeister, A. Boone. Yüksek öz denetim; iyi uyum, daha az patoloji, daha yüksek notlar ve kişilerarası başarıyı yordar // Journal of Personality. - 2004. - Cilt 72, Sayı 2. – S. 271.