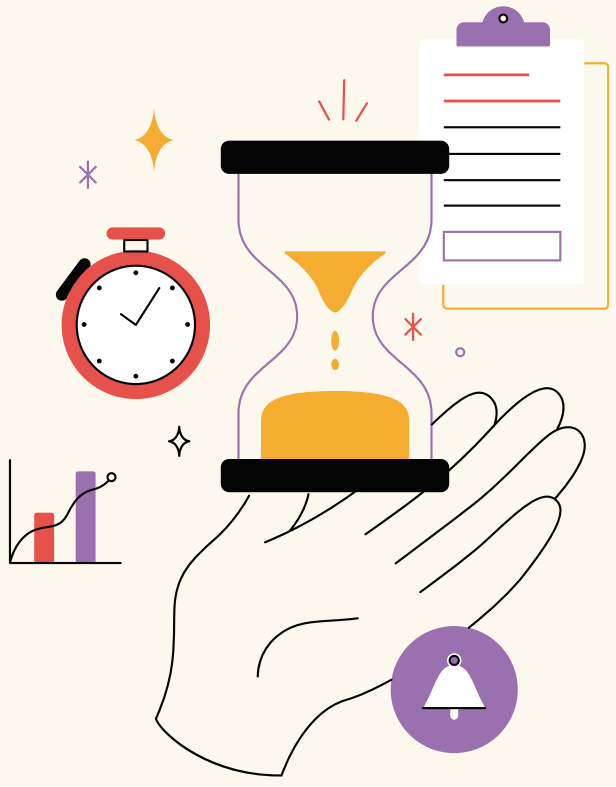


### 1 Öz Disiplin

Bireyin, irade ve otorite gücünü kendi üzerinde uygulaması, kendi davranışlarının denetiminin kendi elinde olmasıdır. Kişinin dışarıdan bir otorite gücü olmaksızın sahip olduğu irade ile kendisine kurallar koyması, kendi prensiplerini oluşturması, sınırlar çizmesi ve bunlara dayalı olarak oluşturduğu yaşam felsefesi doğrultusunda hayatını sürdürmesi, bu prensiplerden elinden geldiğince taviz vermeden yoluna devam etmesidir.



### 4 irade

Bireyin, zihinsel ve vicdani olarak yapmayı arzuladığı, istediği, "doğru" bulduğu davranış ve eylemleri gerçekleştirebilme gücüdür. Kişinin özgürce karar alabilmesi ve aldığı kararları hayatına uygulayabilmesidir.

### 7 Öz Düzenleme

Bireylerin, arzu ve istekleri doğrultusunda oluşturdukları hedeflerine, kendi belirledikleri çalışma yöntemleri ile motivasyonlarını sağladıkları etkin ve yapıcı bir süreçtir.



### 2 Hazzın Ertelenmesi

Bireyin, anlık zevk veren davranış ve alışkanlıklara karşı koyması ve onları erteleyebilmesidir. Kısa süre içerisinde oluşan ve anlık keyif vericiler yerine uzun vadede gerçekleşebilecek emek sonucu oluşan hazzı arzulamasıdır.

### 5 Sorumluluk

Öz disiplin sahibi bireyin ön önemli özelliklerinden birisi yaptığı davranışların ve aldığı kararların sonuçlarına göğüs gerebilmesi sorumluluğunu alabilmesidir.

### 8 Öz Yeterlik

Bireylerin, yetenek ve becerilerine yönelik oluşturdukları algıları yapacakları seçimleri, tutkuları, mücadele güçlerini, hayır diyebilme becerilerini, kendilerine yardım etmelerini etkiler. Öz yeterlik inancı yüksek bireyler, öz düzenleme ve öz disiplin oluşturmada daha başarılıdırlar.

### 3 Öz Kontrol

Bireyin, irade gücünü zorlayan durumlarda dikkat, duygu ve davranışlarını düzenleme becerisidir. Kişinin istenmeyen eylemleri engellemesi (bağımlılıklar gibi) içsel dürtülerin üstesinden gelmesidir. Öz kontrol bilinçli veya otomatik olarak gerçekleşme yönü ile öz disiplin kavramından farklılaşmaktadır. Öz disiplin bilinçli bir çaba sonucu oluşmaktadır. Öz kontrolün karşıtı dürtüsellik iken öz disiplinin karşıtı atalet, eyleme geçememe durumudur.



### 6 İlkel Dürtülerin Kontrolü

Bireyin, amacına yönelik gerçekleştirdiği eylemlere ulaşması yolunda duygularını ve dürtülerini kontrol etmesidir. Ani tepkiler yerine çözüm yollarını ve kar-zarar hesaplarını çözümleyerek hareket etmesidir.

### 9 irade

Bireyin, zihinsel ve vicdani olarak yapmayı arzuladığı, istediği, "doğru" bulduğu davranış ve eylemleri gerçekleştirebilme gücüdür. Kişinin özgürce karar alabilmesi ve aldığı kararları hayatına uygulayabilmesidir.