

ALIŐKANLIK¹

Yrd. Doç. Dr. Rüstem ORHAN²

Öz

Bu çalışma, “alışkanlık nedir, alışkanlıklar nasıl edinilir, nasıl değiştirilir ve alışkanlıklardan nasıl vazgeçilir” gibi sorular üzerinde durarak, alışkanlıkların genel özelliklerini anlatmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, bunların birçoğunda alışkanlıklar hakkında detaylı bilgi verilmediğı, çalışmaların daha çok bireylerin bir konu hakkındaki tutum ve alışkanlıkları üzerine durdukları sonucu çıkarılmıştır. Alışkanlıklar kişinin karakterini yansıtan yaşam boyu gerçekleştirilen tutum ve davranışlardır. Günlük davranışların yaklaşık yüzde 40’ını oluştururlar. Alışkanlıklar insan davranışları ile doğrudan ilişkilidir ve dolayısıyla sadece eğitim biliminin değil aynı zamanda sosyoloji, ekonomi, psikoloji gibi daha birçok disiplinin ilgi alanına girmektedir.

Anahtar Kelimeler: Alışkanlık, Eğitim, Beden Eğitimi ve Spor, Rutin, Uyarıcıların Tetiklenmesi

Habits

Abstract

This study investigates the general characteristics of habits, focusing on the questions such as “what is a habit, how habits are acquired, how they are changed, and how one can give up a habit”. Past studies have mostly focused on the attitudes and habits of individuals on a specific subject, but most of these studies do not provide detailed information about habits. Habits are lifelong attitudes and routines of behavior of a person reflecting what kind of character they have. Habits take about 40 percent of one’s daily behavior routines. They are directly related to human behavior and therefore not only educational science but also many other disciplines such as sociology, economics, and psychology deal with habits.

Keywords: Habits, Education, Physical Education and Sport, Routines, Triggering of stimulants

1 Bu makale Kırıkkale Üniversitesi’nde yapılan “Türkiye’deki Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma” adlı doktora tezinden üretilmiştir.

2 Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü. rorhan@kku.edu.tr

Giriş

Alışkanlıklar insanların hayatında sürekli var olan, yaşantısında etkili ve belirleyici rolü bulunan, fiziksel, duygusal, zihinsel ve toplumsal tutumlarına yön veren kişiliklerini ve karakterlerini oluşturan davranışlardır. Alışkanlıklar insanların tutumları ile doğrudan ilişkili olduğundan psikoloji, sosyoloji, ekonomi gibi birçok disiplinin ilgi alanına girmekle birlikte bireylere olumlu davranış kazandırma yönüyle de eğitim biliminde önemli rol oynamaktadır.

İnsan davranışı eğitim biliminin üzerinde en fazla durduğu konuların başında gelmektedir. Ertürk (1993) eğitimin tanımını bu yönde yapmıştır: “Eğitim, bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istendik davranış değişikliği meydana getirme sürecidir”. Eğitim ile birlikte bireylerin kişiliklerinde ve davranışlarında olumlu yönde değişikliklerin olması, iyi alışkanlıklar kazanmaları, kötü alışkanlıklardan uzak durmaları ve iyi birer vatandaş olmaları hedeflenir. Kanad (1951) okullarda verilen eğitim ile gençlerin devletin yapısı, görevleri, kurumları hakkında bilgi sahibi olması, devleti ve kurumlarını sevmesi, gençlerin kalplerini millete bağlaması ve onların devlete karşı görevlerini kolaylıkla yapabilmelerini sağlaması için alışkanlıklar vasıtasıyla iradelerinin kuvvetlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir (Akt. Akbaş, 2008).

Alışkanlık kazanma eğitimin önemli konusudur ve bir öğrenme biçimidir. Eğitim programlarında öğrencilerin spor yapma ve aktif vatandaş olma gibi iyi alışkanlıklar kazanmaları hedeflenmektedir. Bu kapsamda okul öncesi eğitimin amaçları arasında çocukların beden, zihin ve duygu gelişimlerinin yanında iyi alışkanlıklar edinmelerinin sağlanması da bulunmaktadır (MEB, 2016). İlkokul düzeyinde verilen oyun ve fiziki etkinliklere katılımdan özellikle hareket yetkinliği, aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının altyapısının oluşturulması (MEB, 2012), ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı ile “aktif ve sağlıklı yaşam” öğrenme alanı, öğrencilerin düzenli fiziksel etkinlik ve spor yapma alışkanlıklarını geliştirmeleri ve bu alışkanlıkları geliştirmelerinde kişisel, toplumsal ve çevresel nedenleri anlamaları, sınıflara göre kazanımlarda ise örneğin 8. sınıflar için; Adil oyun anlayışına uygun davranmayı ve fiziksel etkinliklere katılımı alışkanlık haline getirmelerinin beklenildiği (MEB, 2013) ifade edilmiştir.

Alışkanlıklar insanların hayatları boyunca var olacak, düzenli ve sürekli bir biçimde kendini gösterecek, doğumla birlikte değil, öğrenilerek elde edilecek davranış türleridir. Bir davranışın alışkanlık olması için kendini düzenli ve sürekli olarak göstermesi gerekmektedir. Donald D. Schroeder alışkanlığı “davranışlarımızı, düşüncelerimizi veya duygularımızı yönlendiren ve zamanla da otomatik bir tepki haline dönüşen sonradan edinilme bir taslaktır” olarak tanımlamaktadır (Sökmensüer, 2011). Örneğin bisiklet sürmek hem fiziksel hem de zihinsel bir süreçtir. Bisiklet kullanmayı öğrenen bir kişinin fiziksel ve zihinsel davranışları alışkanlık kazanması neticesinde otomatikleşmektedir. Sigara içmeyi alışkanlık haline getirmiş bir kişi de eli duygusal anında hemen sigara paketine uzanmaktadır.

Alışkanlıklar sadece fiziksel bir davranış değil aynı zamanda bireylerin iç yaşantıları, duygu ve düşünceleri ile ilgili tutumlarını da kapsamaktadır. Baymur (1972) insanların böceklerden, yılanlardan, karanlıktan korkma gibi alışkanlık haline gelmiş duygusal tepkilerinin yanında başka dinden ve ırktan, ya da cinsten olan bütün yabancı insanları yabancı olarak yadırgamak, bütün zencileri beyazlardan, bütün kadınları erkeklerden biraz daha düşük nitelikte insanlar olarak düşünmek gibi tutumların alışkanlık haline gelmiş duygu ve görüş tarzlarının bulunduğunu belirtmiştir. Baymur aynı zamanda tensel, zihinsel, duygusal veya sosyal olsun, bütün davranışların iyice öğrenilip alışkanlık haline getirilmesinin psikolojinin bütün konularını yakından ilgilendirdiğini ifade etmiştir. Dökmen (1994) yaşamlarında küsmeyi alışkanlık haline getirmiş olan insanların başka insanlarla bir sorunları olduğunda, oturup konuşmak yerine küsmeyi tercih ettiğini, bu tutumlarının çocuklara sergilendiğinde onlara örnek teşkil ederek çocuklara küsmeyi öğretmiş olacağımızı ifade etmiştir.

Alışkanlığın Tanımı

Amerikalı eğitimci Horace Mann alışkanlığı her gün ince iplerden birini dokuyarak koparamayacağımız halata benzetmiştir. Alışkanlıklar önceleri ara sıra yapılan daha sonra rutin haline gelen ve nihayetinde günlük hayatta vazgeçemeyeceğimiz fiillere, düşüncelere ve duygulara dönüşen davranışlardır.

Alışkanlık birçok disiplini ilgilendirdiğinden tanımı içeriksel olarak benzer de olsa farklı farklı açıklanmıştır.

Eğitimbilim:

- 1- Bir edim ya da etki karşısında bir canlının gösterdiği değişmez tutum.
- 2- Bir şeyin sık sık yinelenmesi sonunda oluşan huy ve alışkı.

Felsefe: İç ve dış etkilere bağlı olarak hep aynı biçimde davranma.

İnsanbilim: Bir şeyi eskiden beri görüldüğü, eski kuşaklardan öğrenildiği biçimiyle yapma tutumu.

İşletme: Aynı markanın sıkça satın alınmasıyla oluşan tüketici davranışı.

Ruhbilim: Düzenli ve sürekli olarak kendini gösteren, öğrenilerek edinilmiş yalın davranışlar (TÜBA, 2013).

TDK (2006) alışkanlığı “İç ve dış etkilere hep aynı biçimde gerçekleşmesi sonucu beliren şartlanmış davranış” olarak tanımlarken, Güney (1998) “canlı bir varlığın tekrarlanan bir etkiyle edindiği tutum veya öğrenme sonucu otomatik olarak yapılan davranışlar” olarak açıklamıştır.

Alışkanlığı bilim adamları, filozoflar ve düşünürler kendi bakış açılarına göre tanımlamışlardır. “Doğası gereği insanların neredeyse tamamı aynıdır; ancak alışkanlıkları onları birbirinden ayırmaktadır (Konfüçyüs).” “Az ya da çok düşünmenin,

istememin ve akli tecrübenin uyarlanmış (sistematize edilmiş) şekli (Andrews).” “Düşünceler gayeyi doğurur. Gayeler eyleme dönüşür, eylemler alışkanlıkları oluşturur. Alışkanlıklarda karakter belirleyerek kaderimizi tayin eder (Hans C. Andersen).” “Şu ana kadar davrandığımızı devam ettirecek olan içsel bir gereklilik (Kant).” “Alışkanlık ya en iyi hizmetçidir ya da en kötü efendi (N. Emmons).” “Alışkanlıklar pat diye pencereden atılmaz. Onları diller dökerek merdivenlerden yavaş yavaş indirmeniz gerekir (Mark Twain).” “Karakter, güç ve uzun süre bir alışkanlıktan başka bir şey değildir (Plutarch).” “Düzenli bir şekilde karakteristik durumlar altında uygulanmış tekrarlar ile meydana gelen kendiliğindenlik durumu (Bill Pollard).”

Alışkanlık ile ezberlemek (zihinde tutmak) ve bellek (öğrenmek, akılda tutmak) arasında sıkı bir ilişki vardır. Alışkanlık sadece fiziksel bir eylem olmayıp zihinde yer edinmiş ve öğrenilmiş verilerin otomatik olarak kullanılmasından meydana gelir. Bisiklet sürmek veya yüzmek hem fiziksel hem de zihinsel bir eylemdir. Daha önce öğrenilmiş (bellek) ve akılda tutulmuş (ezberlenmiş) eylemler silsilesinin otomatik olarak fiziksel veya zihinsel aktiviteye dönüşmesidir. Baymur (1972) alışkanlık tanımlanırken aynı zamanda zihin ve bellek ile de bağ kurulması gerektiğini belirtmiştir. Baymur alışkanlıkların bellemenin bir ürünü olduğu ve alışkanlıkların çok iyi belenmiş fikirler, devimler ve duyulardan meydana geldiğini, günlük dilde sadece kravat bağlamak, otomobil sürmek, gibi davranışlar için kullanılan “alışkanlık” sözünün psikolojide belli biçimlerde düşünmek, zihinden hesap yapmak gibi dünsel beceriler için de kullanıldığını ifade etmiştir.

Haas (2013) alışkanlığı, benzer şartlar altında geliştirilen, tekrarlanarak basmakalıp haline getirilen ve benzer durumlarda otomatik olarak aynı reaksiyon şemasına göre gerçekleştirilen, bilinçli olarak kaçınılmayan veya bastırılmayan tepki şekli olarak tanımlamakta ve duygu, düşünce ve davranış alışkanlıklarının var olduğunu belirtmektedir.

Alışkanlıklar yaşantımızın ayrılmaz bir parçası ve günlük hayatımızda bazen farkında bile olmadan gerçekleştirdiğimiz tutumlardır. Sadece insanların değil örgütlerin, şirketlerin, toplumların ve ülkelerin de alışkanlıkları bulunmaktadır. Brunmüller (2015) örgütlerde “kollektif” alışkanlıkların pek çok süreci belirlediğini ifade etmiştir. İnsanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü olarak tanımlanan kültürde (TDK 2006) paylaşılan tutum, davranış, alışkanlıklar, ilkeler ve benzeri mantıksal ve duygusal özelliklerin tümü bulunmaktadır (Berberoğlu, 1990).

Alışkanlık Kazanmak

Alışkanlık kazanmak, değiştirmek ya da tamamen ortadan kaldırmak insan davranışlarını inceleyen sosyal bilimin alanı olduğu gibi satın alma alışkanlığı ile ekonomi biliminin, bireylerde psikomotor davranış yönü ile de eğitim biliminin konusudur. Alışkanlıklar bireylerin kişilikleri, tüketimleri, alış-veriş yapmaları, yeme-içmeleri,

giyinmeleri, tutum ve davranışları gibi fiziksel ve ruhsal yapıları ile doğrudan ilişkili olduğundan birçok disiplinin ilgili alanına girmektedir.

Alışkanlıklar bireylerin kişiliklerini ve karakterlerini oluşturan davranışlardır. İnsanlar daha çok mutlu oldukları ve kendilerine haz veren davranış, tutum ve duyguları alışkanlık haline getirmektedirler. Yapılan incelemeler göstermiştir ki, davranışın alışkanlık haline gelebilmesi için (1) hem doyum sağlayıcı, yani bir ihtiyaç giderici olması, (2) hem de çok tekrar edilmiş olması gerekir (Baymur, 1972). Bu nedenle bazı davranışları alışkanlık haline getirmeden önce iyi düşünülmelidir. Çünkü insana haz veren alışkanlıkları kazanmak onları bırakmaktan daha zor olacaktır.

Alışkanlıklar aynı zamanda geçmiş tepkilerin tekrarı olan öğrenilmiş huylardır. Alışkanlıkların gelişmesi için, örneğin sabah kahvesini rutin haline getirmek, pek çok davranış silsilesinin aynı sırada ve aynı ortamda tekrar tekrar yapılması gerekmektedir. Aynı ortam şartları ve benzer tepkiler sürekli olarak bir araya geldiği zaman, farklı unsurlar arasında etkileşim de gerçekleşecektir. Bu etkileşim bir kez meydana gelince ortam algısı artık sadece tepki vermeyi tetikleyecektir. Fiziki ya da sosyal anlamda bir yerde bulunma, başka insanların varlığı, zaman ve silsile öncesi gerçekleşen olaylar ortamı oluşturan unsurlardır. Daktilo yazmak, araba sürmek, mantı bükme sürekli yapılarak alışkanlık haline gelen davranışlardır. Bisiklet sürmesini bilen bir kişi pedalı çevirmek için her seferinde karar alma durumunda değildir. İlerlemek ve dengede durabilmek için kazanılan alışkanlığa bağlı olarak otomatikman pedalı çevirecektir. Eğer gerekli şartlar varsa alışkanlıklar başka bir katkıya ihtiyaç duymadan otomatik olarak harekete geçecektir. Alışkanlıklar otomatik reflekslere benzer ve ancak tekrarlanarak alışkanlık haline dönüşürler. (Baumeister ve Vohs, 2007).

Alışkanlık kazanma ile ilgili birçok yol tavsiye edilmektedir. Neticede alışkanlık bireysel bir davranış olduğundan, bu tavsiyeler kişiden kişiye farklılık gösterecektir. Özellikle bireylerin göstereceği irade alışkanlık kazanma ve bırakmada önemli bir rol oynamaktadır. Kimileri sigarayı kullanma alışkanlığını bıraktım diyerek son noktayı koyabilirken, kimileri bir kaç kez denemelerine rağmen bu alışkanlıklarından bir türlü kurtulamazlar. İnsanların hayatındaki büyük değişiklikler, yani rutin hayatın dışına çıkılması, genelde ağır bir hastalık, savaş, doğal afet, boşanma veya iş değişikliği gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır. Akciğer kanseri olan bir kişi zorunlu olarak sigarayı bırakacak ya da maddi durumu kötüye giden bir kişi alış-veriş ve yeme-içme alışkanlıklarını değiştirecektir. Herhangi bir neden olmadan insanların alışılmış ve kökleşmiş alışkanlıklarını terk etmesi pek mümkün görünmemektedir. Bireylerin karmaşık olamayan ve cezai bir unsur barındıran arabada kemer bağlamak gibi davranışları alışkanlık haline getirmeleri çok fazla efor sarf etmeleri gereken spor yapma alışkanlığı kazanmalarında daha kolaydır. Alışkanlık ediniminde en etkili yöntem alışkanlık kazanılmak istenilen bir davranış ile onu tetikleyen net bir uyarıyı birleştirmek ve ödül ile kuvvetlendirmektir. Sabahları spor yapmak isteyen bireyler spor ayakkabılarını hemen yatağın yanına koymalı ve uyanır uyanmaz giymeliler. Spor bilimci Julia

Thurn buradaki hedefin insanın yataktan kalkması ile spor ayakkabılarını görmesini beyinin koşu yapma ile birleştirerek otomatik olarak harekete geçmesini sağlaması olarak belirtmiştir. Bu ise ancak geçerli ve iyi bir isteğin neticesinde ödüllendirmenin vuku bulması ile oluşacaktır. Burada zayıflama isteği yeterli olmayabilir. Ödül güzel bir kahvaltı gibi somut ve hemen erişilecek durumda olmalıdır. Yeni bir başlangıç tesis etmek için insanların karşısına çıkabilecek ilk engel başarı ile atlatıldığı takdirde alışkanlık sürekli haline gelecektir (Zeug, 2013).

İnsanların günlük olarak gerçekleştirdikleri hareketlerin yaklaşık yüzde kırkı alışkanlıklardan meydana gelmektedir. Buna neden olarak da beynimizin alışlagelmiş işler yaptığında enerji tasarrufunda bulunduğu gösterilmektedir. İnsan beyni vücut ağırlığının sadece yüzde ikisini oluşturmasına rağmen enerjinin yüzde yirmisini tüketmektedir. Beynin dinlenebildiği ve böylece enerji tasarrufu yapabildiği anlar en iyi zamanlar olarak değerlendirilmektedir. Bir hareketin veya davranışın alışlagelmiş bir şekilde yerine getirilmesi ile enerji tasarrufu sağlanmaktadır. Alışkanlıklar sergilendiğinde irade gücüne ihtiyaç duyulmamakta, uygulamaya dönük planlı efor tamamen ortadan kalkmakta, bilinçaltı otomatik olarak görevi devralmaktadır. (Grünstäudl, 2013a).

Toplumda rol model olarak görülen kişilerin alışkanlıkları, medya, reklamlar ve çevre unsurları alışkanlık kazanmada çocukları ve gençleri doğrudan etkilemektedir. Sigara içen bir aktör/aktris gençlerin sigara içme alışkanlığı kazanmasında etkili olmaktadır. Alışkanlıklar, çevreden, ebeveynlerden, öğretmenlerden ve özellikle gencin birlikte hareket ettiği grubun verdiği ideallerden davranış modelleri biçiminde öğrenilmektedir (Bamberger, 1990).

März (2012) çocuk eğitiminde katı alışkanlıkların için yarısı olarak bilindiğini ifade etmiştir. Genç egonun her türlü emniyetten neden ve nasıl yararlandığını makul bir şekilde açıklayan teorilerin bulunduğunu, bunların da güvenli bir şekilde tekrar edilen davranış, durum ve harekete geçiren itici kuvvete dayandığını belirtmiştir.

Yeni bir alışkanlık kazanmak eski bir alışkanlıktan kurtulmaktan daha kolaydır. Grünstäudl (2013a) yeni bir alışkanlık kazanmak için ceza yerine ödüllendirmenin tercih edilmesi gerektiğini ve önemli olanın aynı zamanda olumsuz (kötü) alışkanlıklardan bir bir kurtulmak olduğunu belirtmiştir. Olumlu alışkanlıklar geliştirmek için rutin, ödül ve uyarıcıların tetiklendiği üç basamaklı döngüye uyulması gerektiğini ifade eden Grünstäudl bunları aşağıdaki gibi açıklamıştır:

1.Rutin: Bireyler öncelikle bütün hedeflerine aynı anda ulaşmaya çalışmamalıdır. Söz konusu durum yeni alışkanlıklar kazanmak için de geçerlidir. Belirli bir zaman süreci içerisinde alışkanlık haline getirilmek istenilen sadece bir davranışa odaklanılmalıdır. Bunu da başarı elde edene, artık bu davranışın otomatik olarak ve istemli bir çaba olmadan yapıldığından emin oluncaya kadar gerçekleştirilmeliler. Geliştirilmesi istenilen ilk alışkanlık olabildiğince küçük ve basit olmalıdır. Yeni bir duruma alışma başarılığında insanın kendine güveni ve öz yeterlilik duygusu da ar-

tacaktır. Bunun sonucunda alışkanlık haline getirilmesi istenilen davranış hedefleri de büyütebilir. Bu aşamada gereksiz abartılara da yer verilmemelidir. Başlangıç aşamasında birden fazla yeni alışkanlık kazanılmaya çalışılıp başarısız olunduğunda bireylerin kendilerine olan güvenleri azalacak ve başarı elde edemeyecek korkusu ile yeni deneme süreçlerine adım atılmayacaktır.

2. Ödül: Yeni bir alışkanlık kazanma sürecinde ödüllendirme yöntemi de etkili bir araçtır. Hangi isteklerin ne tür alışkanlıkları tetiklediğini ortaya çıkarabilmek için çeşitli ödüllendirmelerin denenmesi gerekmektedir. Spor alışkanlığı kazanmak isteyen bireyler evde rahat bir şekilde oturarak bir şeyler atıştırma durumundan haftada en az üç kez evden dışarı çıkarak spor salonuna gitme gibi yeni ve zorlu bir sürece geçmekte. İlk denemeler irade gücü ile başarılabilir ve başarmak için her seferinde tekrar güç toplanabilir. Ancak bu durum gittikçe güçleşecektir. Düzenli olarak spor salonuna gidebilme motivasyonunun devam edebilmesi için ödüllendirmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Sadece kilo vermeyi tek başına ödül olarak görmek tehlikeli olacaktır. Bu süreçte vücuttan bir gram yağ vermeden beklide sadece sıvı kaybı ya da alımı olabileceği gibi tüm çabalara rağmen artık kilo verememenin dönemi de yaşanabiliyor olabilir. Bu durumda sağlıklı ve fit olma, yeni bir sosyal çevreye girme, zamanını olumlu kullanma, kendini iyi hissetme gibi motivasyon araçları ödül olarak tercih edilebilir.

3. Uyarıcıların Tetiklenmesini: Uyarıcıyı ortaya çıkarabilmek yeni bir alışkanlık kazanma sürecinin en zor aşamasıdır. İnsanların düzenli spor yapma gibi yeni bir alışkanlık edinme süreçlerinde rahatlarını bırakacak tetikleyici unsuru bulmaları gerekmektedir. Bunu da sadece özgür iradeye bırakmak mümkün olmayacaktır. Araştırmalar yeni bir alışkanlığı geliştirmek için uygun olabilecek uyarıcıların tetiklenmesinde 5 temel konuya işaret etmişler:

1. Mekan
2. Zaman
3. Duygusal Durum
4. Diğer İnsanlar
5. Daha Önceki Davranışlar

Mekan ve zaman yeni alışkanlıklar kazanma sürecinde uyarıcıların tetiklenmesini sağlayacak hareketler silsilesinde iki önemli etkidir. Mekanın kendisi veya mekanda bulunan objeler ile zamanlamanın birleştirilmesi uyarıcıların tetiklenmesini artıracaktır. Her sabah aç karnına bitki çayı içmeyi alışkanlık haline getirmek isteyen bireyler mutfakta kendilerini tetikleyecek olan bir objeyi görebilecekleri yere koyabilirler. Uyarıcıların tetiklenmesinde bireylerin duygusal durumları da etkilidir. Bir şarkı dinlendiğinde, hüznü, sevinçli veya sinirli bir an yaşandığında duygular harekete geçmekte ve sigara içme, küsme, bağırma gibi tutumlar otomatik olarak sergilenebilmektedir. İnsanlar bu tür alışkanlıkları kendilerine ve çevrelerine vere-

cekleri zararları düşünerek değiştirmeye çalışmalılar. Bir alışkanlığı başlatmak veya sonlandırmak için diğer insanlar da etkili bir tetikleme aracıdır. Düzenli spor yapmak isteyen bireyler kendilerine bir antrenman arkadaşı bulabilir veya bir spor salonuna kayıt yaptırabilirler. Bunların yanında daha önceki davranışlar, özellikle de karmaşık olmayan ve yeni sona ermiş olanlar, yeni alışkanlıkların kazanılmasında etkilidir. Seven ve Engin (2008) eğitim sürecinde önceki öğrenmelerin yeni öğrenmeleri kolaylaştırdığını, öğrenimin transfer edilerek bir alanda öğrenilmiş bilgi ve becerilerin bir başka alandaki bilgi ve becerilerin öğrenilmesini desteklediğini ifade etmişler.

Bolat (2015) tüm alışkanlıkların altında üç adımlı bir mekanizmanın var olduğunu belirtmektedir. Bunlar: (1) davranışı doğuran tetik, (2) davranış ve (3) alınan keyif. Sigara içenler üzerinde yapılan bir araştırmada sigara içme davranışını en çok yemek, kahve, sıkıntı ve içkinin tetiklediği keşfedilmiştir. Kişi yemek yer yemez, otomatik olarak gazlı bir içecek siparişinde bulunabilmektedir. Pizza, gazlı içeceğin tetiğini oluşturmaktadır. Davranışı bir iç mekanizma da tetikleyebilir. Sıkıntısını sürekli bilgisayar oyunu ile gideren çocuğun tetiği sıkıntıdır. Çocuk sıkılır sıkılmaz, düşünmeden bilgisayara yönelmektedir. Ebeveynler bu gibi durumlarda çocukların alışkanlıklarını değiştirmelidir. Bolat, iyi bir alışkanlık kazanmanın en iyi yolunun yeni bir tetik oluşturmak olduğunu belirtmiştir. Düzenli spor yapanların da bir tetik oluşturduğunu ve bu tetiklerin bazıları için bir çalar saat, bazıları için öğle paydosu, sabah kahvesi veya iş çıkışı olduğunu açıklamıştır.

Gürkaş (2013) bir davranışın alışkanlık haline gelmesi için belirli bir sürenin geçmesi gerektiğini belirtmiştir. Gürkaş, öncelikle basit bir hedefin ve alışkanlığın belirlenmesinin, davranışın kesinlikle belli bir süre tekrarlanmasının ve daha sonra küçük hedeflerin günlük rutin haline getirilinceye kadar yapılmaya devam edilmesi gerektiğini ifade etmiştir.

Alışkanlık kazanma sürecinde davranışı rutin hale getirmek önemli bir etkenidir. Aksi takdirde süreç akamete uğrayabilmekte ve büyük bir heyecan ile başlanılan aktiviteler, örneğin spora başlama, kısa bir süre sonra bırakılabilmektedir. Iwona Üniversitesi'nden Alison Phillips ile King's College London'dan Benjamin Gardner'in spor yapan 123 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri uzun süreli takip, günlük yazdırma ve anket çalışmalarının sonucunda iki farklı grubun ortaya çıktığını belirlemişler: düzenli ve düzensiz spor yapanlar. Araştırma sonucunda bu iki grubu birbirinden ayıran temel farkın düzenli spor yapanların bir rutine sahip olduğu, düzensiz spor yapanların ise bir rutini olmadığını göstermiştir (Bolat, 2015).

Alışkanlıklardan Kurtulmak

Charles Duhigg insanların iyi ve kötü alışkanlıklarından bahsetmektedir. Örneğin aile alışkanlıkları arasında çocukların kirli çizmelerle ev içerisinde dolaşmalarına bir tokat atma bulunuyor ise bunu hiç kimse tasvip etmeyecektir. Ayrıca tokat atma işi rutinleştikçe, yani artık her olumsuz olay karşısında kullanılacak bir yöntem dö-

nüseycek ise durum daha da kötüleşecektir. Bu şekilde büyüyen çocuklar da olumsuz bir olay karşısında zihinsel uyarıcıları tetiklenerek tokat atma yöntemine başvurabilecekler. Bunun yanında bazı alışkanlıkları değiştirmek büyük gelişmelerin de tetikleyicisi olabilmektedir. 42 yaşındaki Afrikalı-Amerikalı Rosa Parks'ın 1 Aralık 1955'de Montgomery, Alabama'da bir otobüsün orta kısmında beyaz bir erkeğe yer verme alışkanlığını terk etmemiş olsaydı Martin Luter King'in Amerika Sivil Haklar Hareketi muhtemelen daha yavaş ilerleyecekti. (Akt. März, 2012).

Bolat (2015) kötü alışkanlıklardan kurtulmanın en iyi yönteminin ilk önce tetiği bulmak ve ortadan kaldırmak olduğunu ifade etmiştir. Duhigg de alışkanlıkları değiştirmenin kolay olmadığını, bunun için gerekli olanın:

1. Aynı anda birden fazla davranış değişikliğine neden olan “Anahtar Alışkanlıkları” tespit etmek,

2. ve burada kullanılacak “İrade” gücünün olduğunu belirtmiştir (Akt. Brunmüller, 2015).

Bireylerin olumlu alışkanlıklar edinmesi ve olumsuz alışkanlıklardan kurtulması başta irade gücü olmak üzere önceki yaşantı ve tecrübelerine, etkileşimde bulunduğu insanlara, zamana, mekâna, maddi imkânlarına ve manevi değerlerine bağlıdır. Grünstäudl (2013b) olumsuz alışkanlıklardan kurtulmak veya onları değiştirmek için aşağıdaki yöntemleri sıralamıştır:

1. Adım: En Önemli Alışkanlıklara Odaklanma

İnsanlar hayatlarını etkileyen en olumsuz alışkanlıklarına odaklanmalı, kendilerini en çok rahatsız eden ve başarılarını engelleyen alışkanlıklarını not etmeli ve tüm süreçleri yazılı olarak gerçekleştirmelidir.

2. Adım: Alışkanlığı Sürdürmenin Sonuçları Hakkında Bilinçli Olma

İnsanlar kötü alışkanlıklarına devam etmelerinin ileriki hayatları için nelere mal olabileceğini bilmeli ve kendilerine aşağıdaki gibi sorular yöneltilmelidir:

1. *Alışkanlığa devam etmenin ne tür sakıncaları bulunmaktadır? Böylece hangi hedeflere erişilememektedir? Bunlar ne tür başarısızlıklara yol açmaktadır?*

2. *İnsanların sadece kötü alışkanlıklarına sıkı bir şekilde bağlanmalarından dolayı hedeflerine ulaşamayacakları ve bunu sonucunda kalan hayatlarını bir dizi başarısızlıkla sürdüreceği olmaları kendilerine ne hissettirecektir?*

3. *Bu düşünce bir şeyleri değiştirmek için yeterli olacak mıdır?*

3. Adım: Olumsuz Duygular Sağlama

Olumsuz alışkanlıklardan kurtulmak için bu sorgulamanın yeterli olabileceği düşünülebilir. Ancak bir şeyleri değiştirmek için çoğu zaman daha yoğun çaba sarf etmek gerekebilir. Zira bu tür alışkanlıklar uzun yıllar öncesinde hayatımıza girmiştir. Bu nedenle eski alışkanlıklar ne zaman ortaya çıksa ileriki hayatta ne tür başarı-

sızlıklara yol açabileceği hatırd tutulmalıdır. Ne zaman eski rutine geri dönülse ilk iki adımdaki notlar okunmalıdır. Bunlar bireylerde kötü hislere yol açacaktır.

4. Adım: Olumlu Alışkanlıklar Edinme

Kötü alışkanlıklardan uzun süreliğine kurtulmak için bunların yerine iyi alışkanlıkların edinilmesi gerekmektedir. İyi alışkanlıklar kazanmak için cezalandırma yerine ödüllendirme metodu kullanılmalıdır.

Alışkanlık kazanmak, kurtulmak veya değiştirmek bireylerin kişilikleri ile doğrudan ilişkilidir. İnsanların önceki yaşantıları, çevreleri, tecrübe ve deneyimleri bu süreçte etkili olmaktadır. Akbari (2008) aşağıda alışkanlıklardan kurtulmak veya onları değiştirmek için on üç kural sıralamıştır:

1. Sadece bir alışkanlık üzerinde odaklanılıp bunu değiştirmeye çalışılmalıdır.
2. Başlangıç ve bitiş tarihlerinin yazılı olduğu bir plan hazırlayıp hedefler sıralanmalıdır.
3. Belirlenen hedefin arkasında sonuna kadar durulmalı, yarıda bırakmayıp yakın çevreye bundan haber verilmelidir.
4. Çevreden, aileden ve aynı durumda olanlardan destek alınmalıdır.
5. Başlamadan önce motivasyondan emin olup, alışkanlığın neden değiştirilmek istenildiği bilinmelidir.
6. Engelleri tanıyıp nerede tökezlenebileceği öngörülmalıdır.
7. Motivasyonu artırmak için günlük tutulup gelişmeler kayıt altına alınmalıdır.
8. Hedefler ölçülebilir ve açık olmalıdır.
9. Alışkanlığı nelerin tetiklediği öğrenilip, çözüm yolları bulunmalıdır.
10. Başlamadan önce konu hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.
11. Konsantrasyonunu bozacak durumlardan kaçınılıp, en az 30 gün sadece bir hedef üzerinde odaklanılmalıdır. İlk on dört başarı sağlanmış olsa bile hedefleri artırmaya gidilmemelidir.
12. Tutarlı davranıp, istisnadan kaçınılımalı ve bir kereden bir şey olmaz demekten sakınılımalıdır.
13. Buna rağmen küçük bir kaçamak yapılsa dahi devam edip, pes edilmemeli, hedeflenen plana sadık kalınmalıdır.

Yeni alışkanlıklar edinme ve eski alışkanlıklardan kurtulma sürecinde aşağıdaki maddelerde belirtilen hususlar önemli roller oynamaktadır:

1. İnsanların doğumla birlikte gelen özellikleri (fitrat),
2. Aile, Sosyal ve Mekansal Çevre,

3. Eğitim,
4. Ekonomik durum.

İnsanlar farklı özellikleri ile dünyaya gelmektedirler. Aynı ana-babadan meydana gelen çocukların dahi birbirinden farklı davranışsal, düşünsel, duyuşsal ve duygusal tutumları bulunmaktadır. Bu özellikleri alışkanlık edinmelerinde veya alışkanlıklardan kurtulmalarında önemli birer unsurdur. Olumsuz bir davranış sergileyen çocukları karşısında kimi insanlar sakin bir duruş gösterip, çocukları ile bu durumu konuşmayı alışkanlık haline getirirken, kimileri çok sinirlenip çocuklarına bir tokat atmayı alışkanlık haline getirebilmektedir. Alışkanlıkları bırakmada çok etkili olan irade gücü de kişiden kişiye değişmektedir. Hobi, spor yapma, kitap okuma gibi alışkanlıkları tercih etme noktasında bireylerin fizyolojik ve psikolojik özellikleri de etkili olmaktadır.

Alışkanlık kazanma ve kurtulma sürecinde bireylerin aileleri, sosyal ve mekansal çevreleri de önemli birer etkidir. İnsanlar öncelikle aileleri tarafından gerçekleştirilen alışkanlıkları daha sonra da içinde buldukları sosyal ve mekansal çevrelerinde var olan alışkanlıkları edinmektedirler. Alış Veriş Merkezleri son zamanlarda kent kültürünün yeni vakit geçirme, satın alma, eğlence ve yeme-içme alışkanlıkları edinme aracı olmuştur. Toplumsal yaşam içinde bireylerin tutum ve davranışlarının çözümlenmesinde, alt kültür değerleri heterojen bir toplumsal yapı sergileyen kentler, sosyal ve mekansal çevre içinde bireyler üzerinde farklı etkiler yaratmaktadır (Tatlidil, 2009).

Eğitim alanı insan davranışı ile doğrudan irtibatlı olduğundan alışkanlık kazanma sürecinin en temel taşıdır.

Ülkenin ekonomik durumu ve refah seviyesi alışkanlıkların edinimi veya değişimi konusunda etkilidir. Bireylerin gelirleri artıkça yeme-içme, alışveriş yapma ve giyinme gibi tüketim alışkanlıkları, boş zaman değerlendirme, hobi ve tatil yapma gibi eğlence alışkanlıkları da değişebilmekte ve yeni alışkanlıklar edinmelerinde etkili olmaktadır.

Sonuç

Bireylere olumlu alışkanlıklar kazandırılmasında ve olumsuz alışkanlıklardan uzak tutulmasında eğitimin rolü yadsınamaz. Eğitim, insanın hayata gözlerini açması ile birlikte başlayıp sona ermesine kadar devam eden, kişinin hayat tecrübeleri sonucunda davranışlarında kasıtlı olarak istenilen değişikliği meydana getirme sürecidir (Demirel, 2003). Bu çerçevede eğitimin amacı insanlara yeni davranışlar edindirmek, yetiştirmek ve gelişen dünyada sürekli olarak gelişimlerini sağlamak olarak sıralanabilir. Aktif vatandaşlık ve sağlıklı yaşam, dürüst ve adil olma, merak etme, okuma ve öğrenme isteğini bireylere alışkanlık haline getirmek eğitimin temel konuları ve hedefleri arasında yer almalıdır.

Çocukluk döneminde olumlu alışkanlıkların ediniminde aileye büyük bir sorumluluk düşmektedir. Yavuzer'e (2003) göre çocukların aile üyeleriyle olan ilişkileri, diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturmaktadır. Özer ve Doğan (2013) yaptıkları bir çalışmada ailelerin okumaya gerekli zamanı ayırmaları, eve kitap, gazete ve dergi almaları, evde çocuklarının düzeylerine uygun kitap bulundurmaları ve bunlarla birlikte bir kütüphane oluşturulmalarının okuma alışkanlığı ediniminde çok önemli olduğunu ifade etmişler.

Çocukların spor yapma, kitap okuma veya düzenli ders çalışma gibi olumlu alışkanlıklar edinmelerinde karşılaşılan engellerin başında cep telefonu, bilgisayar, televizyon ve internet gelmektedir. Çocuklar bu araçları kullanarak saatlerce hareketsiz kalmalarının yanında yanlış beslenerek de obezite sorunu ile karşı karşıya gelebilmekteler. Çocuk her sıkıldığında uyarıcı tetikleyici cep telefonu kullanmayı veya televizyon seyretmeyi hatırlatarak bu araçları kullanmayı rutin haline getirerek yeni bir alışkanlık oluşturmaktadır. Ödül olarak da fastfood türü bir yiyecek tüketilerek alışkanlık pekiştirilmektedir. Sonuç olarak sıkılma cep telefonu kullanımını, cep telefonu da fastfood alımını tetikleyerek olumsuz alışkanlıklar kazanmaya yol açabilmektedir. Çocukların cep telefonu kullanımı veya televizyon seyretme alışkanlığı edinmelerinde ailelerin de katkısı bulunmaktadır. Ailede iletişim eksikliği, yoğun bir şekilde bu araçlar ile vakit geçirme veya çocukların her sıkılmalarında onları bu araçlara yönlendirme, bu tür alışkanlıklar kazanmalarında etkili olmaktadır. Aksağlıoğlu ve Yılmaz (2007) yaptıkları çalışmada televizyon izleme ve bilgisayar kullanımının öğrencilerde yeterince kitap okumamaya neden olduğunu tespit etmişler.

Alışkanlık ediniminde okul eğitimi de önemli rol oynamaktadır. Müfredat, öğrencilerin olumlu alışkanlıklar kazanmalarına ve olumsuz alışkanlıklardan uzak durmalarına yönelik oluşturulmalıdır. Buradaki hedef sadece spor yapma veya okuma alışkanlığı değil aynı zamanda aktif birer vatandaş olma, merak etme, adaletli olma, etik davranma gibi fiziksel, zihinsel ve duygusal tutum ve davranışları da alışkanlık haline getirilmesi yönünde olmalıdır. Öğrencilere beden eğitimi ve spor derslerinde spor yapma alışkanlığı kazandırılırken aynı zamanda arkadaşlarına iyi davranmayı, yardımlaşmayı, rakibine saygı duymayı ve ona zarar vermemeyi, kurallara uymayı ve dürüst olmayı da alışkanlık haline getirmeyi öğretmek gerekir. Ancak spor salonu, araç ve gereçleri olmayan bir okulda çocuklara spor alışkanlığı, adil bir tutum sergilemeyen öğretmen ve okul yönetiminin de etik davranmayı alışkanlık haline getirmeye çalışmaları gerçekçi olmayacaktır. Olumlu alışkanlıkların kazandırılmasında ebeveyn ve öğretmenlerin önemli rol model olduğu unutmamalıdır. Gün (2012) okuma alışkanlığı üzerinde yaptığı bir çalışmada öğretmenlerin ve velilerin yapacakları çalışma ve katkıların öğrencilerin okuma becerilerine olumlu etkiler sağlayacağını belirtmiştir.

Ülkelerin geleceği genç nesildir. Sağlıklı bir gençlik yetiştirmek için ulusal politikalar geliştirilip uygulamaya konulmalıdır. Bakanlıklar, yerel yönetimler, üniversiteler ve sivil toplum kuruluşları genç neslin iyi alışkanlıklar kazanmalarına ve kötü alışkanlıklardan uzak durmalarına yönelik çalışmalar yürütmeli ve projeler uygulamalıdır. Bu çalışmalar yürütülürken alışkanlığı tetikleyecek uyarıcılar konusunda özellikle durulmalıdır. Uyarıcıların tetikleyicisi bazen pizzanın yanında gazlı bir içeceğin tüketilmesinin ihtiyaç hissettirildiği subliminal mesaj veren reklamlar olabileceği gibi bazen de spor yapmayı tetikleyecek rekreasyon alanları olabilmektedir.

Alışkanlıkların kazanılması veya terk edilmesi ile ilgili olarak fark etmeksizin beynin üç aşamada çalıştığı unutulmamalıdır. Bunlar: (1) Beyin sürekli olarak alışkanlıkları harekete geçirecek *uyarıcıların tetiklenmesini* aramaktadır. Uyarıcıların tetiklenmesi ile beyin hangi alışkanlığın harekete geçmesi gerektiğini bilmektedir. Bu durum beynin otomatik moda geçmesini sağlamaktadır. (2) Uyarıcıların tetiklenmesinden sonraki aşamada bedensel, zihinsel veya duygusal doğamızda bulunabilecek bir *rutini* gerçekleştirmek gelmektedir. (3) Final ise gelecekte bu somut döngüyü hatırlamaya değer olup olmadığına karar vermede beyne yardımcı olacak *ödülleme* ile tamamlanmaktadır (Grünstäudl, 2013a).

Kaynakça

- Akbari, M. (2008). 13 Dinge die man beachten sollte wenn man sein Verhalten ändern will, Erişim: [https://mosworld.wordpress.com/tag/diplomarbeit/], Erişim tarihi: 28.09.2015.
- Akbaş, O. (2008). Değer eğitimi akımlarına genel bir bakış. Değerler Eğitimi Dergisi, 6 (16), 9-27.
- Aksaçlıoğlu, A.G. ve Yılmaz, B. (2007). Öğrencilerin televizyon izlemeleri ve bilgisayar kullanmalarının okuma alışkanlıkları üzerine etkisi, Türk Kütüphaneciliği, 20(1), 3- 28.
- Bamberger, R. (1990). Okuma Alışkanlığını Geliştirme, Çeviren: ÇAPAR. B, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D. (Eds.). (2007). Encyclopedia of Social Psychology, Thousand Oaks, Sage Publications.
- Baymur, F.B. (1972). Genel Psikoloji, İnkılap Yayınevi, İstanbul.
- Berberoğlu, G. (1990). Örgüt kültürü ve yönetsel etkinliğe katkısı. Anadolu Üniversitesi İİBF Dergisi, 8(1-2).
- Bolat, Ö. (2015). Nasıl Spor Yapma Alışkanlığı Kazanırsınız? Erişim: [http://sosyal.hurriyet.com.tr/yazar/ozgur-bolat_313/nasil-spor-yapma-aliskanligi-kazanirsiniz_29914749], Erişim tarihi: 28.12.2015.
- Brunmüller, E. (2015). Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun. Erişim:[http://www.macht-der-gewohnheit.com/wp/wp-content/uploads/2015/09/MdG-Zusammenfassung.pdf], Erişim tarihi: 10.11.2015.
- Demirel, Ö. (2003). Eğitimde Program Geliştirme, Pegem, Ankara, s: 23.
- Dökmen, Ü. (1994). İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Ertürk, S. (1993). Eğitimde Program Geliştirme, 7. Baskı, Meteksan, Ankara.
- Grünstäudl, M. (2013a) Neue Gewohnheiten entwickeln – wie geht das? Erişim: [http://1001erfolgsgeheimnisse.com/2013/09/12/neue-gewohnheiten-entwickeln/], Erişim tarihi: 25.06.2015.
- Grünstäudl, M. (2013b). SowirstduschlechteGewohnheitenlos. Erişim: [http://1001erfolgsgeheimnisse.com/2013/09/05/schlechte-gewohnheiten-loswerden/], Erişim tarihi: 25.06.2015.
- Gün, M. (2012). İlköğretim ikinci kademe Türkçe dersi okuma metinlerinde karşılaşılan sorunlar. Dil ve Edebiyat Eğitimi Dergisi, 1(4),1-21.
- Güney, S. (1998). Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ocak Yayınları, Ankara.
- Gürkaş, B. (2013). 3 Adımda Yeni Bir Alışkanlık Edinin. Erişim: [http://barisgurkas.com/3-adimda-yeni-bir-aliskanlik-edinin-6/], Erişim tarihi: 28.12.2015.
- Haas, O. (2013). Die schillernde Macht der Gewohnheit, *Organisations Entwicklung*, Nr. 1, 10-52.
- M.E.B. (2012). Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı, Ankara.
- M.E.B. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı Uygulama Kılavuzu (Ortaokul 5-8. Sınıflar), Ankara.
- M.E.B. (2016). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Okul Öncesi Eğitim Programı, Ankara.

- März, U. (2012). Kein Wein ist keine Lösung. Erişim: [<http://www.zeit.de/2012/52/Duhigg-Macht-der-Gewohnheit-Buch>], Erişim tarihi: 13.08.2015.
- Özer, Ö. Y., Doğan, B. (2013). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin okuma becerisinin kestirilmesinde etkili olan değişkenlerin belirlenmesi. *International Journal of Social Science*, 6(4), 667-680.
- Seven, M. A., Engin, A. O. (2008). Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 189-212.
- Sökmensüer, Y. (2011). Okuma Cezası. Erişim: <http://www.hurriyet.com.tr/okuma-cezasi-18522405.26.05.2017>.
- Tatlidil, E., & Merkezi, Ç.A.U. (2009). Kent ve Kentli Kimliği: İzmir Örneği. *Ege Akademik Bakış Dergisi/Ege Academic Review*, 9(1), 319-336.
- TDK (2006) *Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- TÜBA (2013) *Alışkanlık*. Erişim: [tubaterim.gov.tr], Erişim tarihi: 14.06.2015.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Zeug, K. (2013). Psychologie: Mach es anders! Erişim: [<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/02/Psychologie-Gewohnheiten/seite-4>], Erişim tarihi: 22.06.2015.

