

ERTELEME...ZAMAN HIRSIZI!

İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

Bu sayıda neler var:

ERTELEME DAVRANIŞI - 1

GÜNÜMÜZDE
KULLANILAN ERTELEME
TANIMLARI - 2

ERTELEME TÜRLERİ - 3

ERTELEMENİN
NEDENLERİ - 4

ERTELEME HASTALIĞI İLE
NASIL BAŞ EDİLİR ? - 4

ERTELEME DÖNGÜSÜ - 5



ERTELEME DAVRANIŞI

Hemen herkesin yaşamın bir çok alanında yapması gereken işleri, yerine getirmesi gereken görev ve sorumlulukları vardır. Ancak farklı nedenlerden dolayı, yerine getirilmesi gereken işlerin ya da sorumlulukların ertelendiği, son anlara bırakıldığı sıklıkla gözlenen ve yaşanan bir olgudur. Bu davranıştan rahatsız olan kişiler, bir daha asla işlerini ertelemeyecekleri konusunda kendilerine söz verseler bile, tekrar tekrar kendilerini aynı erteleme döngüsü içinde bulurlar. Kısacası erteleme milyonlarca insanı etkileyen bir sorundur.

İngilizcede kullanılan erteleme sözcüğü (procrastination) Latin kökenli procrastinare fiilinden gelmektedir ve bir şeyi başka bir güne erteleme ya da sonraya bırakma anlamına gelmektedir. Procrastination sözcüğü pro (ingilizcede yaygın olarak kullanılan ve ileriye dönük hareket anlamına gelen zarf) ve crastinus (yarına ait) sözcüklerinin birleşmesinden oluşmaktadır.



GÜNÜMÜZDE KULLANILAN ERTELEME TANIMLARI

Knaus (1998) ertelemeyi, zamanında yapılması gereken ve önceliği olan bir işi gereksiz yere geciktirme ya da son ana bırakma olarak tanımlamaktadır. Ayrıca erteleme davranışı gösteren pek çok kişinin, ertelemenin altında yatan mekanizmaları tamamiyle anlamamalarına karşın, ertelediklerinin farkında olduklarını belirtmektedir. Erteleme sürecinin rahatsızlık duymadan, hareketsizliğe (eyleme geçmeme) kadar farklı derecelerde ve farklı yoğunluk düzeylerinde ortaya çıktığına vurgu yapmaktadır. Knaus (1998) rahatsızlık düzeyinde kişinin erteleme ya da kaçınma davranışına bir dereceye kadar göz yumduğunu; huzursuzluk ve sıkıntı düzeyinde kişinin ertelemeden dolayı zarar gördüğünü ancak bunun bir şekilde düzeltilebilir ya da bir bahaneyle giderilebilir olduğunu; hareketsizlik düzeyinde ise pek çok önemli sorumluluktan kaçınmanın yer aldığını belirtmektedir. Kişi bu düzeyde harekete geçecek yetide olmadığını hisseder ve sürekli erteleme davranışı gösterir. Knaus (1998) bu ertelemeyi kronik erteleme olarak tanımlamaktadır.

Erteleme sadece modern çağın bir sorunu değildir. DeSimone (1993), sanayi öncesi toplumlarda, bugünkü anlamında erteleme kavramına ilişkin bir kelime bulunmadığını belirtmekle birlikte, erteleme kavramını (daha az olumsuz anlamda) çağrıştıran kelimeler olduğunu belirtmektedir. Örneğin eski Mısırlıların erteleme anlamına gelebilecek iki fiil kullandıkları bilinmektedir. Bunlardan ilki, gereksiz işlerden ve dürtüsel çabalardan kaçınmayı yararlı bir alışkanlık olarak ifade eden fiildir. Diğeri ise yaşamı sürdürmek için yapılması gereken işleri tamamlamada tembellik etmeyi zararlı alışkanlık olarak tanımlayan fiildir. **Ancak günümüzde yapılan erteleme tanımlarının, eski çağlarda kullanılanlardan daha fazla olumsuz anlam içerdiği görülmektedir.**

ERTELEYENLER, HELAK OLDU... - HZ. MUHAMMED

EYLEMİ ERTELEMEK, YALNIZCA BAŞARIYI ERTELEMektİR. - RICK PITINO

BUGÜNDEN KAÇARAK, YARININ SORUMLULUĞUNDAN KAÇAMAZSINIZ. - ABRAHAM LINCOLN

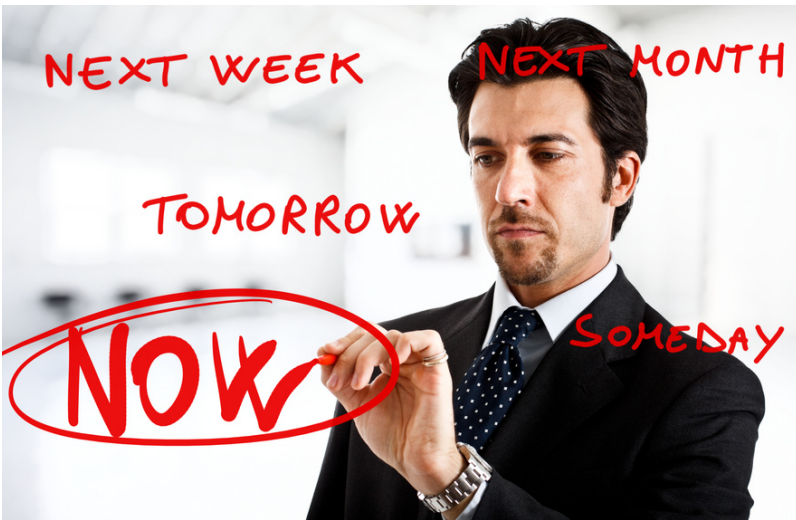


ERTELEME TÜRLERİ

literatürde, erteleme türlerinin iki temel sınıflandırma içinde değerlendirildiği görülmektedir. Bunlardan ilki kişilik özelliği olarak erteleme (kararları, rutin işleri erteleme bu sınıfın alt kategorileri olarak değerlendirilmektedir), ikincisi ise durumsal erteleme yaklaşımıdır (akademik erteleme bu sınıfın alt boyutudur).

Kişilik Özelliği Olarak Erteleme (Trait Procrastination): Bir özellik olarak erteleme, kişinin ağırdan alma davranışına ya da ertelemeye yatkınlığının olması ve ulaşılması gereken amaçları sonraya bırakma ya da erteleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Lay, 1986). Bu tanımlar, görevleri yapmayı geciktirmede genel bir eğilime vurgu yapmaktadır. Kronik ya da özellik olarak ertelemeyi McCown ve Johnson (1989) ise, kişinin yaşamın pek çok alanında yapması gereken işleri zamanında tamamlaması konusunda alışkanlık boyutunda zorluk çekmesi olarak tanımlamaktadır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, kronik erteleme yaşamın bir çok alanında bireyin erteleme davranışını göstermesidir; bu kronik ertelemeyi durumsal ertelemeden ayıran bir özelliktir.

Durumsal Erteleme (Situational Procrastination): Durumsal erteleme ise kişilik özelliği olarak ertelemenin aksine, bireyin sadece yaşamının tek bir alanında gösterdiği erteleme davranışıdır. Durumsal ertelemenin oldukça yaygın ve sıklıkla çalışılan alt türü **akademik ertelemedir**.



Davranışçı yaklaşıma göre erteleme öğrenilmiş bir alışkanlıktır. Bu görüşe göre erteleme keyif veren etkinlikler ve kısa dönemli ödüllerin birey tarafından tercih edilmesinin pekiştirilmesidir.

Psikodinamik kuramlar, ertelemeyi bireyin aşırı talepkar ya da aşırı hoşgörülü anne-baba tutumlarına karşı bir başkaldırı ya da bilinçaltında yatan kaygıdan kaçınma yolu olarak açıklamaktadır.

Bilişsel yaklaşımı savunanlar ise erteleme davranışının yordayıcısı olarak pek çok değişkenden söz etmektedirler. Bunlar arasında akılcı olmayan inançlar, yükleme stilleri, özsaygı ve kendi kendine engeller oluşturma stratejileri sayılabilir.

ERTELEMENİN NEDENLERİ NELERDİR?

Erteleme sebepleri arasında şunlar yer alır:

- Motivasyon eksikliği
- Kötü zaman yönetimi
- Mükemmeliyetçilik
- Başaramama kaygısı
- Kişiliğe uygun olmayan iş seçimi
- Bilgi eksikliği
- Bitirememe kaygısı

ERTELEME HASTALIĞI İLE NASIL BAŞ EDİLİR?

Doğru ve etkili bir zaman yönetimi ve iyi bir planlamanın beraberinde kişinin kendi koyduğu kurallara uyması ile başlayan iyileşme sürecinde yapılması gerekenler oldukça basit olmakla birlikte kararlılık çok önemlidir. Erteleme hastalığı belirtileri arasında yer alan kötü zaman yönetimini düzenleyebilmek ve iyileştirebilmek, kişiyi motive edeceğinden yapılması gereken işlerin uygun zaman içinde tamamlanmasını kolaylaştırır. Bu durumda kişi öncelikle kendisine uygun ve kolaylıkla uygulanabilir bir plan yapmalı; günlük ve saatlik olarak bu plana uymalıdır. Yapılması gereken işleri önem sırasına göre sıralamak, önemli işlere öncelik vermek, optimum süre içerisinde işi tamamlamak, kişinin mükemmeliyetçilik duygusunu olumlu anlamda pekiştirecek ve bu da kişinin kendine olan güveninin yanı sıra işi bitirmeye yönelik motivasyonunu da artıracaktır.



İşin ertelenmesine neden olan **televizyon, telefon ve tablet gibi dikkat dağıtıcı nesnelere, işi yapmak için planlanan zamandan 10-15 dakika önce kapatmak, hayatta hiçbir şeyin mükemmel olmadığını kabul etmek, zamanı iyi yönetmek için çabalamak, program ve listeler yapmak erteleme hastalığı ile başa çıkma konusunda kişiye yardımcıdır.** Kişi, gün içinde verimli olduğu zaman dilimlerini belirlemeli ve bu saatlerde zamanın boşa harcandığı eylemlerden uzak durmalıdır. İnternet ve sosyal medya kullanımını sınırlamak da işlerin vaktinde yapılmasına yardımcıdır. Planlanan zaman içinde yapılan işe odaklanmak, belirlenen molalarda dilediğince dinlenmek ve ardından tekrar yapılan işe dönmek, her ne kadar bu hastalığa sahip kişilere zor gelse de, kişi kendini zorlamalı ve işi doğru zamanda tamamladığında kendini ödüllendirmelidir.

ERTELEME DÖNGÜSÜ

Erteleme davranışı sürecinde kişilerin duygu, düşünce ve davranış boyutunda nasıl bir döngüye girdiklerini açıklamak, erteleme olgusunu anlamak açısından önemlidir. Burka ve Yuen (1983) bu sürece erteleme döngüsü (the cycle of procrastination) adını vermektedir. Bu süreçte bireysel farklılıklardan kaynaklı çeşitliliklerin olduğunu belirten Burka ve Yuen (1983), erteleme döngüsünün çok kısa sürebileceği gibi haftalar hatta aylara da uzayabileceğine dikkat çekmektedir. Burka ve Yuen'in (1983) yedi aşamada açıkladıkları erteleme döngüsü aşağıda yer almaktadır.

1- "Bu kez çalışmaya önceden başlayacağım:" Başlangıçta, ertelemeciler oldukça umutludur. Herhangi bir iş örneğinin bir dönem ödevi alındığında, işin bu kez çok daha duyarlı ve sistematik bir biçimde yapılacağı varsayılır. Çalışmaya o anda başlamaya yönelik yetersizlik ya da isteksizlik hissetmelerine karşın, ertelemeciler sıklıkla başlamanın her nasılsa kendiliğinden oluşacağına inanırlar. Zaman geçtikçe ve kendiliğinden ortaya çıkması beklenen başlama anı gelmedikçe kişinin ilk baştaki umutları yerini yavaş yavaş korku ve endişeye bırakmaya başlar.

2- "Derhal başlamalıyım:" Erken başlama için zaman geçmeye devam etmektedir. Çalışmaya "bu kez erken başlayacağım" hayali yavaş yavaş yok olmaktadır. Kişi kaygı hissetmeye başlar ve çalışmaya başlama için hissedilen baskı giderek yoğunlaşır. Kendiliğinden gelmesi beklenen çalışma için umutlar neredeyse tamamen kaybedildiği için, kişi bu kez de kısa zamanda bir şeyler yapma konusunda baskı hissetmeye başlar.

3- "Ya başlamazsam?:" Zaman geçmeye devam etmektedir, ancak hala işe başlanmamıştır. Bu durumda biraz da olsa kalan iyimser duygular yerini, erteleme davranışından dolayı gelebilecek kötülükleri sezmeye bırakır. Kişi asla işe başlayamayacağını, bundan dolayı doğabilecek kötü sonuçları kurgulamaya başlar. Bu noktada kişi kafasında dönüp dolaşan bir dolu düşünceyle adeta şaşkına döner. Bunlar sırasıyla,



a- "Daha önce başlamalıydım:" Bu sonuç pek çok ertelemecinin değişmez bir özeliği olan suçluluğu belirtir. Ertelemeciler geriye dönüp kaybettikleri zamana bakarlar ve artık onun geri getirilemez olduğunu fark ederler. Bu davranışlarından dolayı pişmanlık duyarlar ve çalışmaya zamanında başlamış olsalardı bunu yaşamayacaklarını bilirler.

b- "Her şeyi yapıyorum ancak... : " Çalışmaya başlama dışında pek çok şeyin yapılması kronik ertelemecilerin sıklıkla başvurduğu bir yoldur. Öncelik sıralamasında sonlarda yer alan pek çok iş o anda yapılmaya başlanır; ev temizleme, uzun telefon konuşmaları gibi... Ancak hala çalışmaya başlanmamıştır.

c- "Hiçbir şeyden hoşlanmıyorum:" Erteleme davranışı gösteren pek çok kişi, bundan dolayı kendilerini eğlendirici ya da kendilerine keyif verici bazı etkinliklere yönelirler. Sinemaya ya da alışverişe giderler ya da arkadaşlarıyla vakit geçirirler. Bu etkinliklerden keyif almaya çalışmalarına karşın, henüz bitirilmemiş çalışmalarını hatırlarlar. Hoşlanma ve eğlenme duygusu yerini suçluluk, korku, ve kaygıya bırakır.

d- "Umarım hiç kimse öğrenmez:" Zaman geçtiği ve henüz hiçbir şey yapılmamış olduğu için, bazı kişiler bu durumdan utanmaya başlarlar. Hiç kimsenin içinde buldukları bu kötü durumu bilmesini istemezler ve bu durumu çeşitli yollarla saklamaya çalışırlar. Çalışmadıkları halde yoğunmuş gibi görünmeye çalışırlar, erteledikleri işe ilişkin daha hiç başlamamış olmalarına rağmen sanki ilerleme kaydetmiş gibi konuşurlar ve erteleme davranışını haklı göstermek için yalan söylemeye başlarlar.

4- "Hala zaman var:" Kendisini suçlu ve sahtekar hissetmesine ve utanç duymasına karşın, kişi çalışmasını tamamlayabileceği zamanın hala var olduğuna ilişkin umutlarını sürdürür.

5- "Bende yolunda gitmeyen bir şey var:" Artık bu noktada kişi tamamen umutsuzluğa düşmüştür. Erken başlamaya yönelik iyi niyetler, utanma, suçluluk ve acı çekme işe yaramamıştır. Kişinin çalışmasını yapmamasından dolayı duyduğu üzüntü yerini daha kötü bir korkuya bırakmıştır: "Bende bir sorun var!" Bu noktada kişi disiplin, cesaret, zeka ya da şans gibi özelliklerin kendinden başka herkeste olduğu fikrine kapılır.

6- "Son seçim:" Yapmak ya da yapmamak: Bu noktada kişi, ödevi ya tamamlama ya da "batmakta olan gemiyi terk etme" gibi bir durum arasında seçim yapmak durumundadır.

7- "Bir daha asla ertelemeyeceğim:" Bitirilmesi gereken proje bırakıldıktan ya da tamamlandıktan sonra, kişi iç rahatlaması ve huzur hisseder. Sonunda büyük bir sıkıntı veren bu durum bitmiştir. Bu süreci bir daha yaşama fikri kişiye katlanılmaz gelir. Bir dahaki sefere bu döngüye asla girilmeyecektir; çalışmaya erken başlanacak, daha planlı olunacak ve kaygı kontrol altına alınacaktır. Sonuç olarak, erteleme döngüsü bu davranışın bir daha asla tekrar edilmeyeceği sözleriyle son bulur. Tüm bu içtenlik ve kararlılığa karşın, erteleme davranışı gösteren pek çok kişi kendini tekrar ve tekrar aynı döngü içinde bulur.



İDİL RAM

Telefon: 04865513323

E-Posta: idilram@gmail.com

<https://idilram.meb.k12.tr/>

Adres: YENİ MAH. 131 SK. NO 1 İDİL / ŞIRNAK