

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ

ERTELEMECİLİK

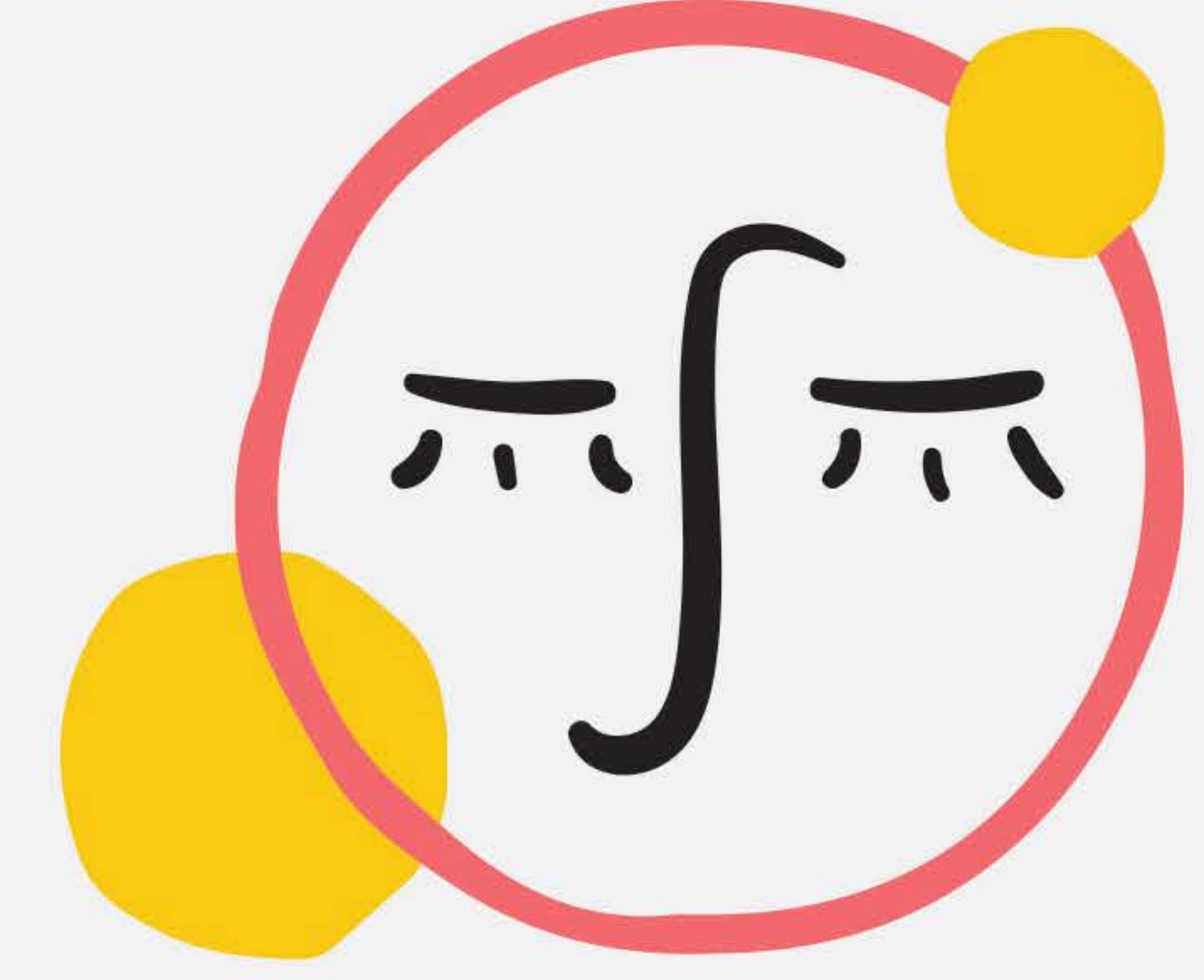


www.bau.edu.tr

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20



A Member of BAU^{GLOBAL} **TURQUALITY**



İçindekiler

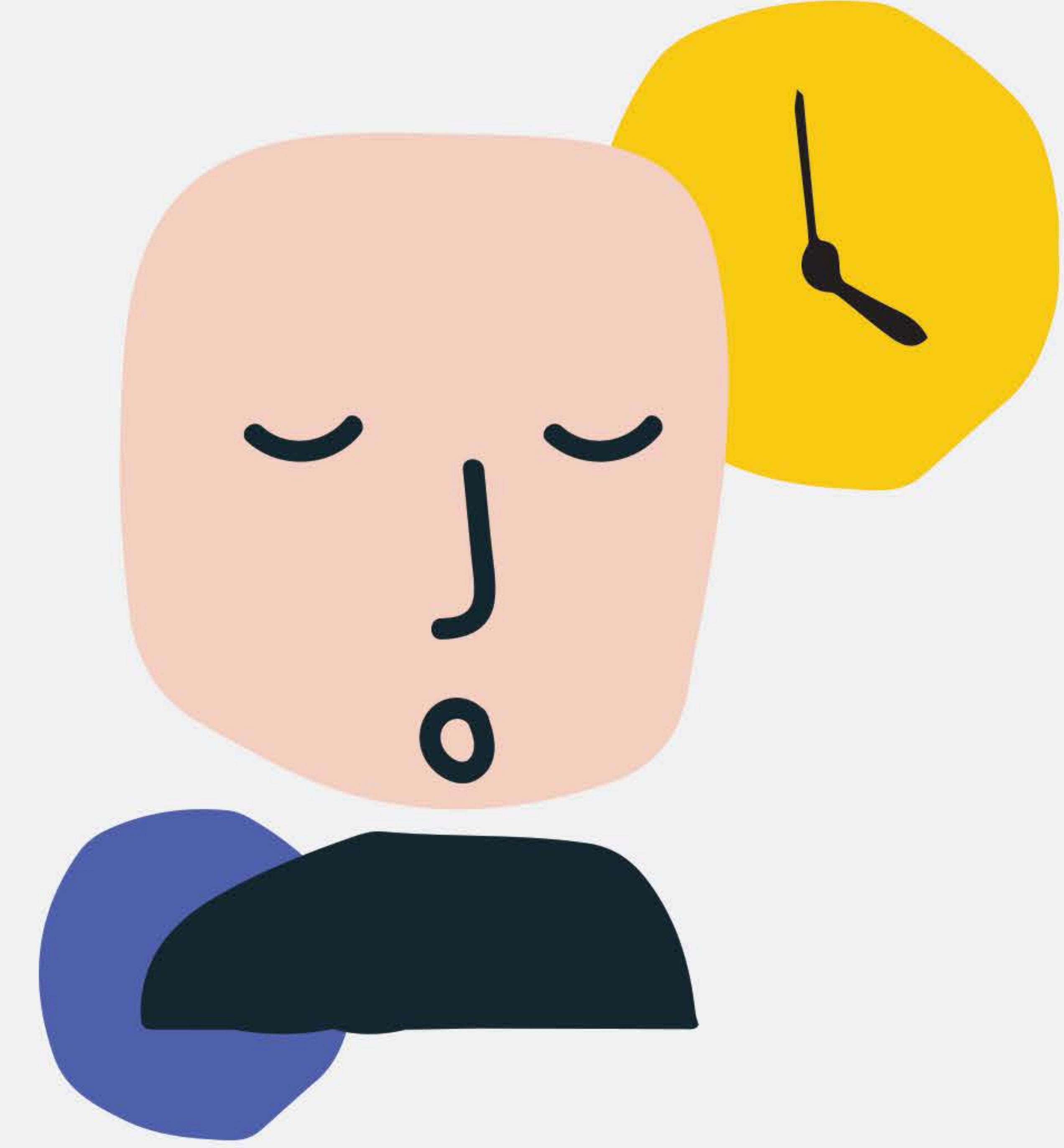
- 02-03 Aşağıdakilerden Hangilerini Yapıyorsunuz?
Ertelemecilik
- 04-05 Ertelemecilik Döngüsü
- 06-07 Ertelemeciliğin Sebepleri Nelerdir?
- 08-09 Ertelemecilikle Baş Etme Yöntemleri
- 10 Kaynakça

Aşağıdakilerden Hangilerini Yapıyorsunuz?

- Hızlıca halledilebilecek küçük işleri biriktirmek ve sonu gelmeyen bir "yapılacaklar" listesi oluşturmak.
- Maillere veya yapılacak işler listesindeki maddelere tekrar tekrar bakıp ne yapılacağına dair karara varmaya çalışarak uzun süre geçirmek.
- Yapmanız gereken iş ile ilgili yer, kişi ve meselelerden kaçınmak, uzak durmak. İş birlikte yapacağınız kişilerden veya sorumluluğunuz olan kişilerden kaçmak, bu doğrultuda gidilmesi gereken yerlere çeşitli sebepler bularak gitmemek.
- İşin önemini göz ardı etmeye çalışmak. "Bu ödevi vermesem de olur, sınavla kurtarırım; bu sınavdan geçmesem de olur, bir sonrakine daha çok çalışarak geçerim." gibi.
- Dış etmenlerde suç bulmak ve yapılmayan işin sorumluluğunu almamak. "Aslında ben çalışırdım ama zaten sınav çok zor olacak, elimden gelenin en iyisini yapsam da geçemem; ben aslında o son gün iyi çalışmıştım ama bilmediğim yerlerden geldi; hoca bana taktı herhalde." gibi.
- Bir başka işe gerekenden fazla önem atfetmek. Yapmanız gereken işe vereceğiniz vakti, acil olmayan bir başka işe ayırmak, bir yandan da bu işin aslında çok öncelikli olduğuna dair etrafınızdaki kişileri, hatta bazen kendinizi bile ikna edebilecek argümanlar geliştirmek.
- Rutin bir takım başka işlerle dikkatinizi ve zamanınızı harcamak. Her sınav veya ödev tesliminden önceki birkaç günde odayı toplamak, evi temizlemek, uzun zamandır görüşmediğiniz arkadaşlarınızı görmek veya ertelediğiniz bir başka işe aniden girişmek.
- İş son ana bırakmanın aslında yararınıza olduğunu iddia etmek. "Ben en iyi gece çalışıyorum, stres altında olmadan yazamıyorum, hep son güne bırakıyorum, şimdi başlamayayım." diyerek içinizi rahatlatmaya çalışmak.

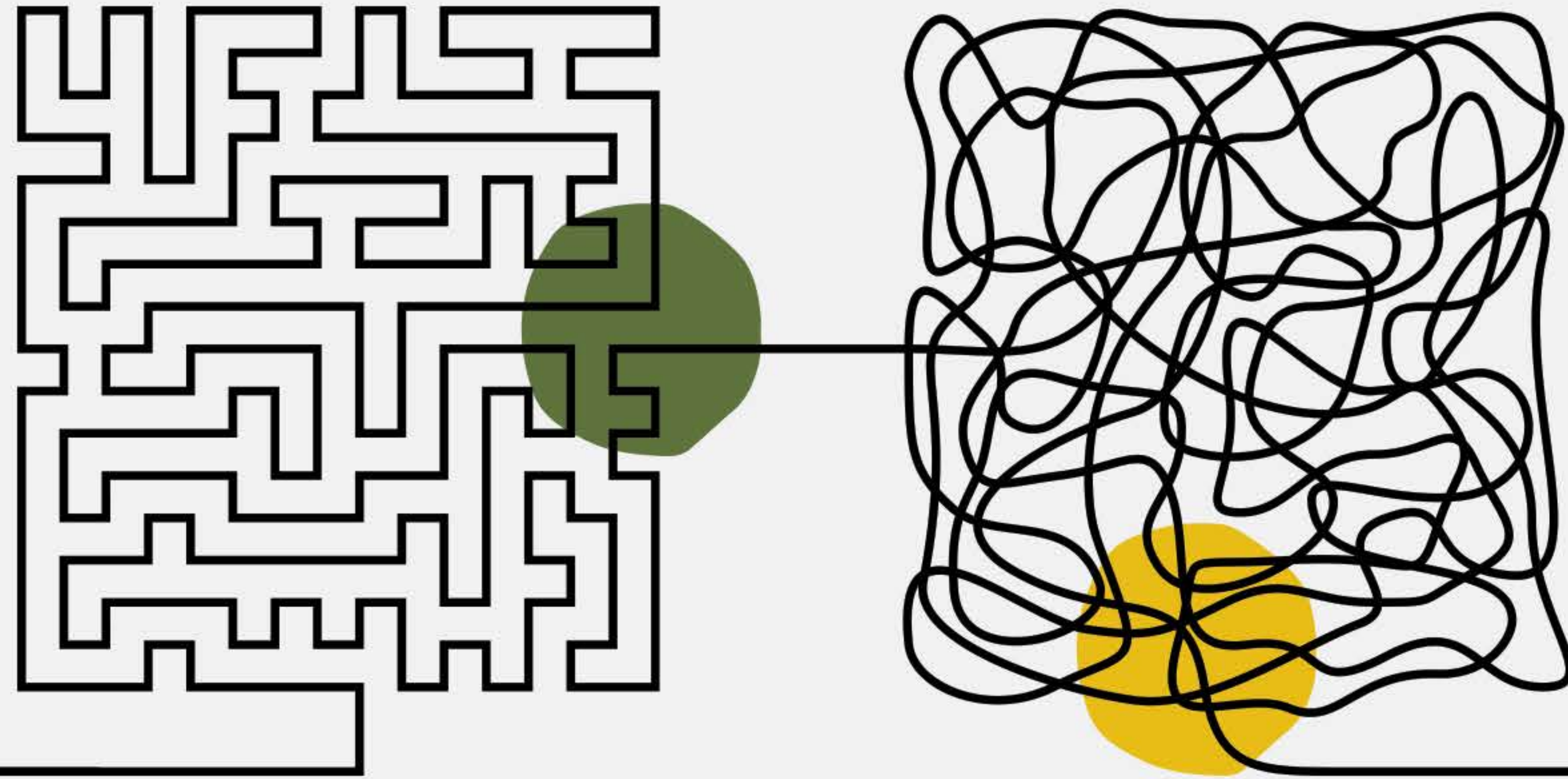
Ertelemecilik

Ertelemecilik, bitirilmesi gereken bir işi sürekli erteleme davranışlarıyla karakterize olan bir davranış örüntüsüdür. Birçok öğrenciyi zorlayan erteleme şekilleri arasında sınava çalışmak veya ödevleri bitirmek yerine son ana kadar bunları erteleyerek, bunların yerine daha keyifli görünen veya aslında acil ve öncelikli olmayan işlerle - hatta bunun durumu zorlaştıracağını bile bile - uğraşmak sayılabilir. Bu herkesin zaman zaman deneyimlediği bir durum olsa da, bazı kişiler bitirmeleri gereken hemen hemen her işte bu davranışları sergilediklerini ve bunun hayatlarında oldukça zorlayıcı sonuçlara sebep olduğunu fark edebilirler. Bu durum, bir yandan işleri bitirmeyi engelleyerek dersten veya başka aktivitelerden geri kalma gibi sorunlara yol açarken, diğer yandan da suçluluk, gerginlik, kaygı, öfke gibi hisleri tetikleyerek huzursuzluğa sebep olur, motivasyonu ve verimi düşürür. Tüm bunlarla birlikte, ertelenen işler, başka işler üzerine yoğunlaşmayı ve keyifli vakit geçirmeyi de engelleyebilir.



Ertelemecilik Döngüsü

Ertelemecilikte tekrarlayan bir döngüden bahsedebiliriz: Her defasında "Bu sefer erken başlayacağım." diye umutlanırsınız, ancak henüz çok zamanınız olduğunu kendinize söyleyerek size daha çekici gelen farklı etkinliklerle veya aslında acil olmayan ama daha kolay görünen başka işlerle meşgul olursunuz. Artık başlama zamanının gelmiş, hatta geçiyor olduğunu hissettiğinizde ise yine erken başlayamadığınızı fark edip kaygılanırsınız. Kaygınız işe başlamayı zorlaştırdıkça "Ya hiç bitiremezsem?" diye kendinize sormaya ve bitirememede durumunda başınıza gelebilecek, hayatınızı mahvedeceğini düşündüğünüz felaket senaryoları hayal etmeye koyulursunuz. Bu sırada aklınızda bin bir çeşit fikir dolaşmaya başlar. "Erken başlamalıydım, neden yapmadım ki? Bir türlü beceremiyorum, hepsi benim suçum." "Aslında elimden gelen her şeyi yapıyorum, ama bir türlü olmuyor." Bir türlü işi bitirememenin rahatsızlığı ve hatta utancıyla, başlamadığınızı saklamaya, birisi sorduğunda çalıştığınızı söylemeye, meşgulmüş gibi davranmaya başlırsınız. Bir yandan da kaygı, stres, huzursuzluk artar. Diğer yandan kendinizi sakinleştirmek için, hâlâ zamanınız olduğunu içinizden tekrarlamaya, hatta hem kaygıyı savuşturmak hem de kendinizi buna inandırmak için çalışmayı biraz daha ertelemeye başlırsınız. Bu bir döngü olarak devam eder. Ardından huzursuzluğunuz kendinize döner; kendinizle ilgili bir sorun olduğunu düşünmeye ve kendinize kızmaya başlırsınız. Sonunda da ya bir şekilde çalışmaya başlar (ve bitirir) ya da umudunuzu kesip, öfkenizle baş başa kalıp, çalışmaya çabalamaktan vazgeçersiniz.



"Bu sefer erken başlayacağım ama henüz çok zamanım var, iyisi mi arkadaşımın dışarı çıkma teklifini kabul edeyim."



KAYGI

"Hay Allah, erken başlayamadım, 2 gün kaldı, ya hiç bitiremezsem!"



FELAKET SENARYOLARI

"Kesin bütün dönem boyunca çuvallayacağım, zamanında mezun olamayacağım, herkes benden önce iş başvurularını yapacak..."

KENDİNİZE ÖFKE

"Kendinizi sakinleştirme ihtiyacıyla biraz daha erteleme.
-Umudu kesip çabalamaktan vazgeçme.
-Bir şekilde çalışmaya başlama."



KAYGI, STRES, HUZURSUZLUK

"Kimse görmese bari! Ne? Ha ödev mi, ben başladım biraz!?"



UTANÇ, ÖFKE

"Erken başlamalıydım, neden yapmadım ki! Bir türlü beceremiyorum, hepsi benim suçum..."



Ertelemeciliğin Sebepleri Nelerdir?

Öncelikle ertelemecilik, zaman planı yapma zorluğunu da içermekle birlikte, sadece bir çalışma becerisi veya zaman yönetimi eksikliği değildir; bu davranışlara tipik olarak eşlik eden birçok duygu, düşünce ve varsayımdan bahsedebiliriz. Sizi zorlayan etkenlerin ne kadar farkına varırsanız, bunlarla baş etmek de o kadar kolaylaşacaktır.

Başarısız olma korkusu.

Bu durum hem bir başkası tarafından değerlendirilme ve başarısız bulunma korkusunu, hem de kendi standartlarından geride kalma korkusunu (mükemmeliyetçilik) içerir. Bu duruma "felaketleştirme" ismi verilen sürekli felaket senaryoları kurma hâli de sıklıkla eşlik edebilir. "Bu sınavı geçemezsem bütün hayatım etkilenecek, bir daha asla toparlayamam, iyi bir gelecek şansımı tamamen kaybederim." gibi.

İlginizi çekmeyen veya anlamsız bulduğunuz bir işle karşı karşıya olduğunuzu düşünme.

Bu durum daha çok genel depresif ruh hâli ve ilgisizlikle alakalı olabilir.

İş yapmak zorunda olmaya dair öfke ve içerleme.

Aslında bu işle uğraşmıyor olmanız gerektiğini düşünüyorsanız, örneğin istemediğiniz bir bölümdeyseniz veya hazırlık okumuyor olmanız gerektiğini düşünüyorsanız, sizi buna mecbur bıraktığını hissettiğiniz kişi veya koşullara öfke duyuyor ve bu yüzden çalışmaktan kaçınıyor olabilirsiniz. Hak ettiğinizin altında bir yerde olduğunuzu hissediyorsanız buna sebep olanlara ve bazen de kendinize duyduğunuz öfke sonrasında ortaya çıkan ertelemecilik sizi başarısız olmaya kadar vardırabilir.

Bağımsız bir yetişkin olarak işlerin altından tek başına kalkmanın korkutucu gelmesi.

Üniversite, birçok kişi için aileden bir anlamda ayrılma, kendi başına bir hayatın gereklilikleriyle yüzleşme ve aileden bağımsız yetişkin bir birey olarak hareket etmeye başlama dönemidir. Bu durum heyecanlı ve güzel gelebildiği kadar korkutucu ve endişe verici de olabilir.

İşin, sizin henüz hazır hissetmediğiniz durumlarla yüzleşmenizi gerektirmesi.

Çalıştığınız konu ve konunun içeriğiyle bağlantılı olarak işiniz, siz henüz hazır hissetmeden belli durumlarla yüzleşmenizi gerektiriyor olabilir. Bu zorluklarla karşılaşmak yerine bunları erteliyor olabilirsiniz, ancak ne yazık ki zamanınız azaldığında ve zaten stres altında olduğunuzda bunlarla baş etmek sizin için daha yorucu olacaktır.

Yapılması gereken işin, sizin bilginizi aşıyor veya neresinden başlayacağınızı bilemeyeceğiniz kadar geniş çaplı olması.

Bazı konular mevcut bilginizi aşıyor olabilir. Yapılması gereken iş size ne kadar fazla veya karmaşık geliyorsa, kendinizi o kadar erteleme davranışının içinde bulabilirsiniz. Size fazla gelen konuları küçük alt konulara bölmek ve daha ufak adımlar belirlemek farklı bir ilerleme haritasının oluşmasını sağlayacaktır.

Zamanı algılama ve plan yapmada güçlükler.

Bazı kişilerin içsel zaman algıları toplumsal zamana bir türlü uymuyor gibidir; sıklıkla geç kalır, işlerin yetişmediğini şaşırarak izler, gerçekçi planlar yapmakta zorlanırlar. Bu tür durumlarla sık sık karşılaşıyorsanız, geciktiğiniz veya yetiştiremediğiniz durumlarda hangi adımları planlamada hata yaptığınıza, hangi işler için gerçekçi zaman hesabı yapmadığınıza dikkat edin. Yaklaşık zaman hesapları yapmak yerine bir işin gerçekten ne kadar zaman aldığını önceki tecrübelerinizi de hatırlamaya çalışarak daha dikkatli yapın. Bu konuda başarılı bulduğunuz bir yakınınızdan da bunun için destek isteyebilirsiniz.



Ertelemecilikle Baş Etme Yöntemleri

Ertelemecilik okul hayatının, hatta bazen hayatın genelinin temel bir parçası hâline geldiğinde, bundan kurtulmak kolaylıkla ve hızlıca gerçekleşmeyebilir. Ertelemeciliği oluşturan birçok farklı duygu, tutum, davranış ve düşünceyi ve zaman içinde geliştirmiş olduğunuz yöntemleri tespit etmek ve değiştirmek önemli bir ilk adımdır.

Bu doğrultuda yapabilecekleriniz:

Hangi tür işleri ertelediğinizi saptayın.

Bunların ortak noktalarını bulmaya çalışın. Bu tür işlerin neden sizi ertelemeye yönelttiği üzerine düşünün.

Ertelemek için nasıl yöntemler kullandığınızı fark edin.

Önemli ve yapılması gereken, fakat aynı zamanda sizi zorlayan işler olduğunda çoğu zaman kendinizi ne yaparken buluyorsunuz? Veya hangi aktivitelerle meşgulken aslında o sırada yapılması gereken bir işi ertelediğinizi ve bu işten kaçındığınızı fark ediyorsunuz?

Kendinize felaket senaryolarınızla ilgili sorular sorun.

Mükemmel olmasanız ne olurdu? Başarısız olursanız tam olarak ne olur? Aklınızdaki olası durumlar ne kadar gerçekçi? Ve hatta o an bu felaket senaryolarına odaklanmak, yapılması gereken işe yönelmekten daha mı işlevsel? Telaşa kapıldığınızda felaketleştirme eğiliminizi izleyin ve üzerine düşünün.

Bir gününüzü odağınıza alarak, o gün ne yaptığınızı adım adım not edin.

Hangi işleri planladınız ve ertelediniz, neden bu işleri yapmak istemediniz, o işleri yapmak yerine ne yapmaya yöneldiniz? Neyi farklı yapabiliydiniz, bunun için ihtiyaç duyduğunuz kaynaklar neler olabilir?

Bazı konular bilginizi ve deneyiminizi aşıyor olabilir!

Böyle durumlarda önce bilgi eksikliklerinizi mümkün olduğunca gidermeye çalışın. İşiniz, neresinden başlayacağınızı bilemeyeceğiniz kadar geniş veya karmaşıksa, size fazla gelen konuları küçük alt konulara bölmeye, kendinize daha ufak ve baş edilebilir adımlar belirlemeye, ve bunlarla teker teker ve sırayla uğraşmaya çalışın.

Gününüzü belli işlere göre ayırın.

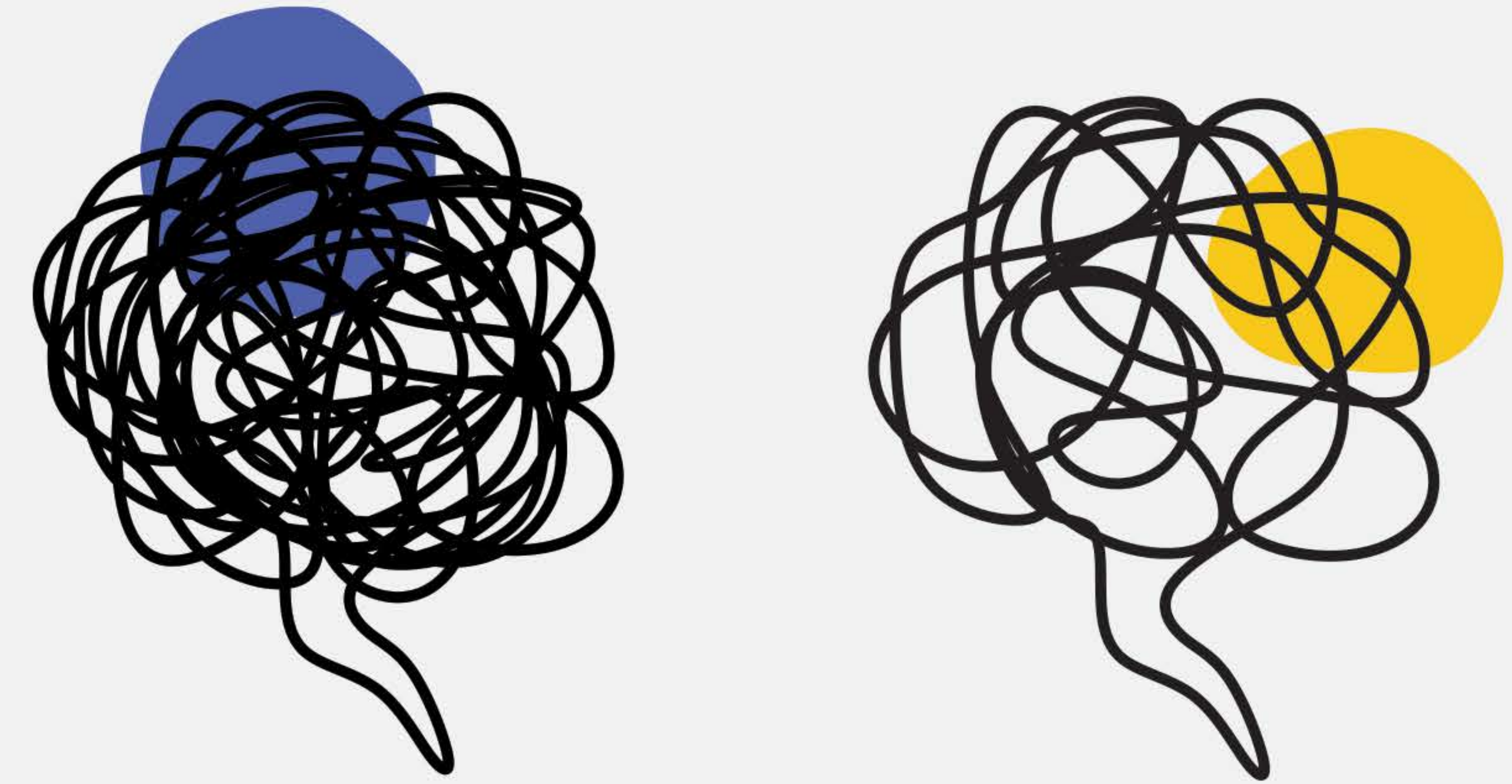
(Sabah - akşam - yemekten önce / sonra - okuldan önce / sonra vb.) Daha verimli olduğunuz zamanları sizin için daha zorlayıcı işlere, daha verimsiz hissettiğiniz zamanlarıysa hızlıca bitirebileceğiniz diğer işlere ayırın. Ama bunu zorlayıcı işleri ertelemek için yeni bir yöntem olarak kullanmamaya dikkat edin.

Erteleme bahanelerinden biri de "o sırada bunu yapmanın içinizden gelmediği" fikridir.

Bazı işleri yapmak hiçbir zaman içinizden gelmeyebilir; ancak yine de buna mecbursunuzdur. Bir işi yapmaya koyulduğunuzda, sizi en iyi şekilde motive edecek koşulları yaratmak iyi bir fikir olabilir ve verimliliğinizi artırabilir. Bu koşulların oluşmasını sadece beklemek ise çoğu zaman ertelemeye yarar. Üstelik bazen de bir işe girişene dek bu konuda motive hissetmeyebilirsiniz, ancak yine de başlamaya kendinizi ikna ettikten sonra yavaş yavaş işin ilginizi çekmeye başladığını fark edebilirsiniz. Özellikle ilginizi çekmeyen bir konu üzerine uğraşıyorsanız, içinizden gelmesini beklemeden hızlıca bitirmeye çalışmak iyi bir fikir olabilir.

Geç kaldığınızı, artık yeterli vaktinizin olmadığını düşünmeye kendinizi kaptırmaya başlıyorsanız, bu düşüncelerin sizi sürüklemesine izin vermeyin.

Bunları daha kapsamlı düşünebileceğiniz başka bir zamana saklayıp işinize odaklanmaya çalışın.



Daha Fazla Bilgi ve Randevu için: pdrm@dso.bau.edu.tr
Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)
BAU Beşiktaş Güney Kampüsü
0212 381 58 51 - 0212 381 02 95
www.bau.edu.tr/pdrm

Hazırlayan / Derleyen: Klinik Psikolog Aylin Ülkümen

Kaynaklar:

Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1984) Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
Overcoming Procrastination: Productivity Skills. Erişildiği adres:
www.free-management-ebooks.com/dldebk-pdf/fme-overcoming-procrastination.pdf
Why do so many people procrastinate and how do you overcome it? Erişildiği adres:
www.princeton.edu/mcgraw/library/for-students/avoidingprocrastination/procrastination.pdf
Burka, J.B. & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*.
Da Capo Press: USA.

