



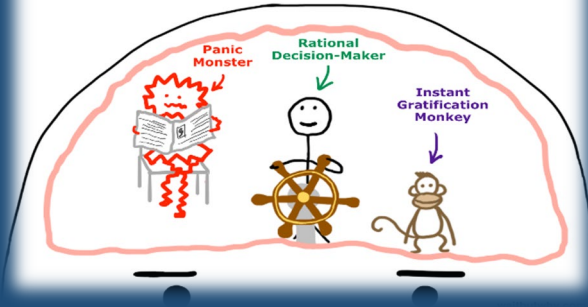
FMV ÖZEL ERENKÖY IŞIK LİSESİ-FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Aralık 2021

ERTELE-ME

My Brain in High School



Ertelemek kelimesi Latince procrastinare (İngilizce procrastination) kelimesinden gelir ve yarına bırakmak anlamındadır. Eski Yunancada akrasia,

mantığa aykırı bir şey yapmak yerine kullanılır.

Belirli bir zamanda yapılacak işlerin, alınan kararların, yapılması gereken görevlerin, sorumlulukların aksatılması, sebepsiz yere geciktirilmesi durumuna erteleme denir. Bu işler genelde önemsiz olarak görülürler ve son dakika yapılırlar.

Erteleme tembellikten farklıdır. Erteleyen kişi harekete geçmeyi istemekte ama bir nedenle geçememektedir. Ertelemenin pek çok nedeni olabilir.

Ancak nedeni ne olursa olsun erteleme kişide huzursuzluk yaratır, onu umutsuzluğa sürükler.

Ertelemenin çeşitli nedenleri vardır:

- *Konsantre olmakta zorlanma
- *Başarısızlık korkusu
- *Düşük motivasyon
- *Kendine güvensizlik

- *Çalışılacak dersi sıkıcı bulma
- *Uygunsuz çalışma ortamları
- *Sağlık durumu
- * Zamanı doğru kullanamama

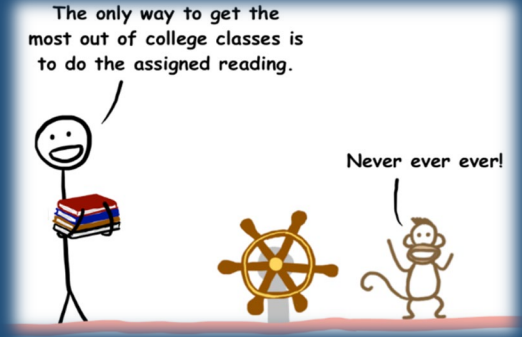
Erteleme türleri 4 ana başlık altında toplanmaktadır. En çok bilinen erteleme türü akademik ertelemedir.

Akademik erteleme, eğitim

hayatında öğrencilerin akademik olarak yerine getirmek zorunda olduğu işlerin ve görevlerin ertelenmesi veya son dakikaya bırakılması anlamına gelmektedir.

Akademik erteleme ders bırakma, sınıfta kalma,

düşük ortalama ve okuldan atılma gibi sıkıntılara sebep olmaktadır.

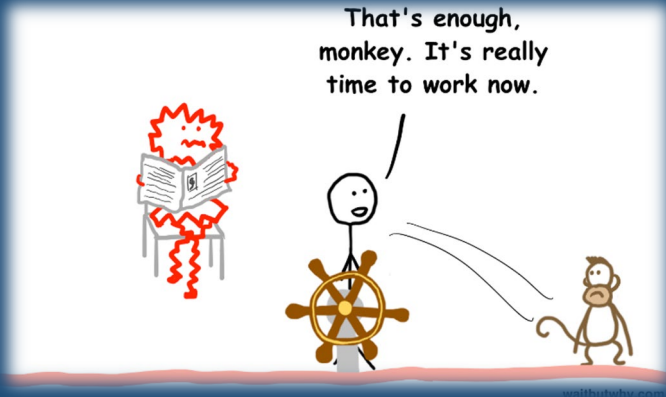


Rutin işlerde erteleme ise günlük işleri programlamada zorlanma ve günlük rutinleri erteleme anlamına gelmektedir.

Karar vermeyi erteleme çatışma durumlarında veya birden fazla seçenekle karşı karşıya gelindiğinde karar vermenin ertelenmesidir.

Kompulsif erteleme ise ertelemenin son türüdür. Bu türde kişi hem karar vermeyi hem de yapması gereken işleri erteler.

Herkes hayatında yapması gereken bir şeyleri ertelemiştir. Her ne kadar bu stres verici bir yaşantı olsa da, önemli bir ruh sağlığı sorunu oluşturmaz. Ancak bazı kişilerin yapması gerekenleri sürekli ertelemeleri bir davranış kalıbı haline gelirse, gündelik hayatını olumsuz olarak etkiler.



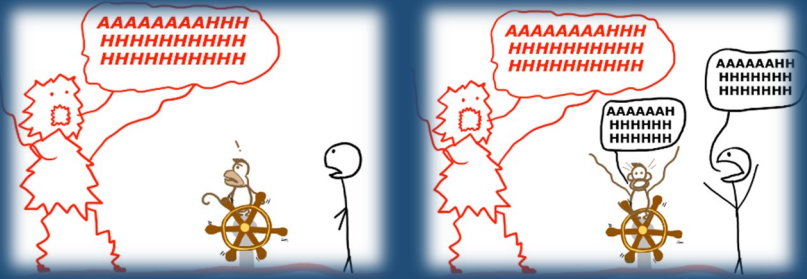
Erteleme Davranışıyla Nasıl Başa Çıkabiliriz?

Erteleme davranışımızın farkına varmak: Öncelikli olarak ne zaman ve hangi şartlarda erteleme davranışı sergilediğinize dikkat etmeye çalışın. Kendinize karşı dürüst olmak bir işi bilinçli olarak mı ertelediğinizi yoksa o an için bahane bularak mı ertelemeyi tercih ettiğinizi anlamaya yardımcı olur. İşinizi, sorumluluklarınızı ertelediğinizi fark etmeniz durumunda şu başa çıkma yöntemlerinden sizin için uygun olanları deneyebilirsiniz:

- **İşinizi küçük parçalara ayırmak.** Büyük hedeflerdense her seferinde kendiniz için idare edilebilir küçük parçalardan biri üzerinde çalışarak emin adımlarla daha kolay ilerleyebilirsiniz.
- **Kendinize gerçekçi ve belirgin bir zaman sınırı koymak.** İşinizi ve vaktinizi yapılandırmak hedefe odaklanmanıza yardımcı olabilir.
- **Hayır demeyi öğrenmek.** Yapabileceğinizden fazla sorumluluk almamak için veya öncelikli işlerinizi bitirmeden önce sizden istenen ek sorumluluklara gerektiğinde hayır diyebilmeyi deneyebilirsiniz.
- **Yardım istemek.** Ertelemenizi ve bahane bulmanızı kabul etmeyecek birinin desteğini alarak hedeflerinizi onunla paylaşabilirsiniz. Çevremizdekilerin desteğini almak ve amacımızı düşünmenin yanı sıra bunu açıkça dile getirmek, kendimize verdiğimiz sözü tutmamıza yardımcı olabilir.
- **Düşünce, davranış ve duygularımızla ilgili farkındalık kazanmak.** Bir uzman yardımıyla akıl dışı düşüncelerimizin farkına

varıp bu düşüncelerin hangi davranışlara neden olduğu ve hangi duyguları harekete geçirdiğini öğrenebiliriz. Benzer şekilde akıl dışı veya mantıksız düşüncelerimizin yerlerine geçebilecek alternatif düşünceler üretme yoluyla duygularımızı daha etkili bir şekilde kontrol edebilmeyi öğrenebilir ve bu konuda kendimizi geliştirebiliriz. Gerektiğinde bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyelim.

Bu davranış sorununun toplumda beş kişiden birinde, öğrenciler arasında da iki kişiden birinde görüldüğü bilinmektedir. Erteleme kişinin performansını olumsuz yönde etkilediği gibi ruh sağlığı sorunlarının doğmasına da zemin hazırlar. Sorunun üstesinden gelmek konusunda kritik nokta, kişinin erteleme davranışının arkasındaki nedenler konusunda farkındalık kazanmasıdır.



**MANTIKLI KARAR VERİCİNİZİN,
HAZ MAYMUNUNUZA YENİLMESİNE İZİN VERDİĞİNİZDE
PANİK CANAVARINIZI BESLEDİĞİNİZİ UNUTMAYIN !! 😊**

Kaynakça:

1. Tim Urban TED Talks Link : Inside the mind of a master procrastinator
<https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>
2. <https://waitbutwhy.com/2015/03/procrastination-matrix.html>
3. <https://pdr.itu.edu.tr/faydali-bilgiler/ertelemek-ile-bas-etme>
4. <https://www.medicalpark.com.tr/erteleme-hastaligi/hg-2084>
5. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/662-published.pdf>