

Mart 2022 Bülteni
ERTELEME



Osmangazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

Erteleme Nedir?



Modern çağın sorunlarından biri olan erteleme, “bu günün işini yarına bırakma” olarak da ifade edilebilir. Ertelemenin altında yatan düşünce “ertesi gün daha iyi” dir. Ancak ertesi gün geldiğinde durum tekrarlanır ve kişi kendine yeniden “bunu yarın yapacağım” sözü verir. Yaşanan bu kısır döngü sebebiyle erteleme, “ertesi gün sendromu” olarak da adlandırılır.

Erteleme modern toplumlarda yaygın bir durumdur ve yetişkinlerin yaklaşık % 20’ sinin genel olarak günlük yaşamlarını ertelediğini gösteren bulgularla birlikte erteleme, çalışan yetişkinler arasında çok yaygındır.

Ertelemenin Tanımı ve Bileşenleri

Erteleme, potansiyel olumsuz sonuçların gecikmenin olumlu sonuçlarından daha ağır basacağını beklemesine rağmen, amaçlanan ve gerekli ve/veya kişisel olarak önemli bir faaliyeti gönüllü olarak geciktirmektir. Erteleme, bir işi yapmak için irade ve canlılıktan yoksun kararsız durum olarak tanımlanana bir eğilim, tutum veya davranışsal özellik olarak ortaya çıkar.

Erteleme, önceliği daha az olan bir iş ya da görevin, önceliği olan bir iş ya da görevin önüne koyulması olarak tanımlanabilir. İstenilmeyen bir özellik olarak bilinen erteleme davranışı “bir göreve başlamayı ya da görevi bitirmeyi geciktirme eğilimi” olarak tanımlanmaktadır.

Tüm erteleme tanımları “geciktirme” kavramının ortak olarak içerse de, yaklaşımlarla bağlantılı olarak farklı bileşenlere sahip olduğu açıktır. Araştırmacılar ertelemenin tek bir yapıdan oluşmayıp, farklı bileşenlerden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bunlar, davranışsal, bilişsel ve duygusal bileşenlerdir.

Ertelemenin “davranışsal bileşeni” görevin başlatılması, yürütülmesi ve tamamlanması üzerine odaklanmaktadır. Kişinin ders çalışmaktan kaçınıp televizyon seyretmesi, ertelemenin davranış boyutuna örnek olarak gösterilebilir. Ertelemenin “bilişsel bileşeni”, bireyler üzerinde olumsuz etkileri olmasına rağmen erteleme davranışına bilinçli olarak karar verme nedenlerine odaklanmaktadır. Bu doğrultuda öz-yeterlik, mükemmelliyetçilik, rasyonel olmayan düşünce tarzları, düşük öz-yeterlik, kırılğan öz-saygıyı koruma çabası gibi bilişsel değişkenler görülmektedir. Ertelemenin kişi üzerinde sıkıntı, kaygı, endişe gibi olumsuz duygulara neden olması da ertelemenin “duygusal bileşeni” olarak belirtilmektedir. Bireylerin erteleme eğilimine sahip olduklarını fark ettiklerinde genel anksiyete, gerilim, panik, suçluluk, sıkıntı, hilekar olma duygusu, yetersizlik ve benliğini reddetme içine alan bir çok içsel duyguların yaşandığı görülür.

Ertelemenin Türleri

* Sınavlara çalışma, ödevlerin tamamlama gibi yapılması gereken akademik görevlerin yapılmaması veya son dakikaya bırakılması “akademik erteleme” dir. Bilimsel araştırmalar ertelemenin, özellikle akademik alanda yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

* Günlük işleri programlamada zorlanma ve bu işleri zamanında yapmaktaki güçlük “rutin işlerde erteleme” dir.

* Çatışma durumlarında ya da farklı seçeneklerle karşı karşıya kalındığında karar vermenin geciktirilmesi “karar vermeyi erteleme” dir.

* Kişinin hem karar vermeyi hem de yapması gereken işleri ertelemesi “kompulsif erteleme” dir.

Ertelemeye Neden Olan Etmenler

Ertelemeye neden olan etmenleri, kuramcılar farklı yaklaşımlarla açıklamaktadırlar. Psikanalitik kuramcılar erteleme nedenini kaygı ile başa çıkma stratejisi olarak kaçınma davranışı ile açıklarken; Bilişsel-Davranışçılar ertelemenin kişilerin sahip olduğu akılcı/ mantıklı olmayan düşüncelerden ya da inançlardan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Davranışçı kuramcılar kişilere kısa dönemli haz

sağlayan öğrenilmiş bir davranış olarak ifade etmektedirler. Bazı araştırmalar öğrencilerde akademik erteleme görevden hoşlanmama, tembellik, sınav kaygısı, düşük öz-saygı ve başarısızlık korkusu gibi nedenlerden kaynaklandığını göstermiştir.

Erteleme ve Kaygı İlişkisi

Anksiyete (kaygı), tehlikeyle başa çıkmak için uyarlanabilir bir mekanizma, temel bir insani duygu ve bilimsel unsurları, öznel duyguları, fizyolojik semptomları ve davranışları içeren çok yönlü bir duygusal durumdur. Kaygı ise kişilerin içsel ya da dışsal kaynaklı tehlikeye veya tehlike gibi yorumlanan durumlara karşı ve yaşamları için tehdit oluşturan durumlara karşı hissettiği duygu durumudur.

Kaygı, yaşam boyu gelişim açısından faydalı olan bir duygudur. Ara sıra ortaya çıkan kaygı, belirleyici bir davranışsal motivasyon aracı olarak kabul edilebilir. İlgili bir endişe düzeyi, insan performansı için gereklidir ve aynı zamanda insanların dikkatlerini başarmaları gereken şeylere vermelerini sağlayarak yardımcı olur.

Kaygı yoğunluğuna göre kişilerin yaşamlarına etkili olmaktadır ve yoğun şekilde hissedilmediği zamanlarda kişiler için sorun yaratmadığı aksine işlevselliği arttırmaktadır. Ancak “sürekli kaygı düzeyi” yüksek olan kişilerin, çaresiz hissetmeleri nedeniyle yoğun yaşanan kaygı, kişilerin yaşayabilecekleri en dayanılmaz duygulardan biri olarak görülebilir. Bazı araştırmalar, akademik erteleme davranışını sınav kaygısıyla ilgili olarak ortaya konan bir kaçınma tepkisi olarak açıklamış ve artan sınav kaygısını üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının sıklığını arttıran sebepler arasında bildirmişlerdir.

Erteleme ve Hayal Kurma İlişkisi

Hayal kurma (imgeleme) kavramı, gerçek yaşamın provasının yapıldığı ve taklit edildiği bir aktivitedir. Hayal kurma, zihinde bir resim veya fikir oluşturma yeteneğidir. Hayal kurmanın birçok faydası olduğu görülmektedir. Hayal kurmanın, konsantrasyonun düzelmesine katkı sağlama, bireyin kendine güvenini yapılandırma, duygusal tepkilerin kontrol edilmesine destek olma, fiziksel becerilerin öğrenilmesine ve çalışılmasına destek olma ve plan yapmaya, taktik ve stratejilerin tespit edilmesine yardımcı olma gibi faydalarının olduğu ifade edilmektedir.

Uyumsuz hayal kurma ise, insan etkileşiminin yerini alan ve/veya akademik, kişiler arası veya mesleki işlevselliğe müdahale eden kapsamlı fantezi etkinliği olarak tanımlanır. Uyumsuz hayallere sahip bireyler, genellikle klişeleşmiş hareketlerin eşlik ettiği, işleyişi ve günlük yaşama katılımı engelleyen, yüksek düzeyde yapılandırılmış ve çok hayali düşüncelere dalmış olarak saatler harcarlar.

Anne-Baba Tutumunun Akademik Erteleme Davranışına Etkisi

Psikodinamik görüşü benimseyen kuramcılar, erteleme eğiliminin çocukluk döneminde anne-baba tutumu ile ortaya çıktığını savunmuşlardır. Bu doğrultuda kuramcılar, çocukta erteleme davranışı gelişimine sebep olabilecek aile tutumlarını baskı, şüphe, kontrol, bağıllık ve uzaklık olmak üzere beş temada toplamışlardır.

Buna göre çocuğundan mükemmeli bekleyen ve ulaştığında taktir etmeyen “baskı tutumuna” sahip aile, çocuğun gerçek sınırlarını değerlendirmesini engelleyerek çocuğun kendini kabul ettirebilmesi için mükemmelle yönelmesine dolayısıyla onun erteleme eğilimine sebep olur. Çocukluk yıllarında anne-babasının sevgi ve onayını alabilmek için onların koyduğu yüksek standartlara ulaşmanın bir koşul olduğu aile ortamında yetişmenin, erteleme davranışı gelişiminde en büyük etken olduğunu vurgulanmaktadır.

Baskı tutumunun tam karşıtı olan “şüphe tutumunu” benimseyen aile çocuğa güvensizliğini, onu başkalarıyla karşılaştırma, onu başarılarını önemsememe ve başarısızlıklarını kabullenmeme gibi dolaylı yollarla ya da direkt olarak iletir. Bu doğrultuda aile, çocuğun kendine olan güvenini olumsuz yönde etkileyerek başarısızlık korkusu yoluyla çocuğu erteleme eğilimine sevk eder.

Erteleme davranışında etken olan “kontrol tutumunu” içeren temaya göre ise çocuk, erteleme davranışını pasif bir direnç olarak geliştirir. Bu, çocuğun bazı kontrol düzeylerini talepkar aileden alma yoludur.

Aşırı korumacı ve aile bağlarını aşırı derecede önemseyen ve çocuğa empoze eden “bağıllık temasında” yetişen çocukta, kişisel yetersizlik hissi dolayısıyla erteleme davranışı kaçınılmazdır.

Bağıllık tutumunun zıddı olan “uzaklık tutumunda” ise yetersiz duygusal yakınlık, şefkatten yoksunluk ve ilgisizlik hakimdir.

Erteleyici Bireylerin Karakteristik Özellikleri

- *Erteleyiciler daima geç kalır.
- *Erteleyiciler bir şey üzerinde çalışmaya başlamayı zor bulurlar.
- *Erteleyiciler her zaman işlerin ne kadar zor olduğundan ve ne kadar meşgul olduklarından şikayet ederler.
- *Erteleyicilerin sistemlerinin olmaması, bir görevi gerçekleştirmek için uygun bir planlamanın olmadığı anlamına gelir.
- *Erteleyiciler genellikle başladıkları işi bitirmezler.
- *Erteleyiciler kendileri için önemli olan ve olmayan görevleri ayırt edip öncelik belirlemezler.

*Erteleyicilerin akıllarında ve yapılacaklar listesinde çok fazla şey vardır.

*Erteleyiciler genellikle önemli şeyleri unuturlar.

*Erteleyiciler sürekli olarak sosyal ağları, e-postaları kontrol ederler ve çoğu zaman görülecek yeni bir şey yoktur.



Erteleme Davranışı İle Başa Çıkmak İçin Neler Yapılabilir?

- Mükemmeliyetçi düşüncelerle mücadele etmek: Bir şeyler yapmış olmak hiç bir şey yapmamaktan çok daha iyidir.
- Yapılacak işle ilgili bir teslim tarihi belirleyip bunu görülebilir bir yere not etmek.
- Yapılması gereken şey, bir ödev ya da tez ise düzeltmelere ya da nelerin dahil edileceğine takılmadan sadece yazmak.
- Akli karıştıran düşüncelerden uzaklaşmak. Bunu yapabilmek için çeşitli yöntemler bulmak: Örneğin, hiç bir şekilde işe odaklanmadan bu düşüncelere 3 dakika verilir. Düz bir duvarın karşısına geçip akıldan geçen düşünceler başlatılıp sonlandırılır. Bu düşüncelerin her birine etiket konulabilir ya da renk verilebilir.
- Aileden ve sosyal çevreden gelen bölünmelere sınır koymak: "Hayır, şu anda uygun değilim" demesini öğrenmek.
- Dikkati dağıtan uyarıları (TV, telefon, instagram, facebook vb.) kapatmak.
- Hedefleri aile ve sosyal çevre ile paylaşmak.
- Gün içinde en enerjik ve en verimli olunan zamanı belirlemek ve o zaman çalışmak.
- En çok enerji veren, en çok motive eden etkinlikleri belirleyip bunu yapılan işle bütünleştirmek; işi keyifli hale/eğlenceye dönüştürebilmek.
- Kendine kızmanın ertelemeyi azaltacağı yanılışmasından kurtulmak: İhtiyaçları göz önünde bulundurup kendini yargılamak yerine kendine şefkat göstermek.

- Daha önce denenip başarısız olunan yöntemleri yeniden denememek. Çünkü bu motivasyonu daha da kıracaktır.
- İşe küçük, anlamlı, akıllıca hedefler koyarak başlamak.
- Yapılması gereken uzun işleri, 15-30 dakikalık küçük parçalara ayırmak ve molalarda sevilen ve keyif veren başka şeyler yapmak.
- Erteleme günlüğü edinmek: Yapılması gereken işler listesi oluşturup, yapılan her işin karşısına “başarı” işareti koymak. Günün sonunda, bunların karşılığında kendini ödüllendirmek.

KAYNAKLAR

1- Ayhan DEMİR ve Bilge UZUN ÖZER, *Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etkenler Ve Kültürel Farklılıklar*, Ege Eğitim Dergisi 2015 (16) 1: 106-121

2- Bilge UZUN ÖZER, *Algılanan Anne-Baba Tutumunun Akademik Erteleme Davranışına Etkisi*, ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

3- Bilge UZUN ÖZER, *Erteleme*, İnternet sitesi <https://bilgeuzun.com>

4- Bilge UZUN ÖZER ve Nursel TOPKAYA, *Akademik Erteleme Ve Sınav Kaygısı*, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, Aralık 2011, 2 (2), 12-19

5- Hilal YILMAZ, *Üniversite Öğrencilerinde Hayal Kurma, Kaygı Ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021