

AKADEMİK ERTELEME

Erteleme bireylerin günlük hayatta sıklıkla deneyimledikleri bir davranıştır. Kişilerin gün içinde yapmaları gereken görev ya da sorumluluklarını farklı günlere erteleme, günlük hayatta olduğu kadar akademik yaşantıda da var olan bir problemdir.

Akademik erteleme davranışının sorun olarak değerlendirilmesi için kişinin günlük hayatını nasıl etkilediği ve ne sıklıkla yapıldığı değerlendirilmelidir.

Erteleme davranışı alışkanlık haline gelip kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açarsa durum akademik erteleme problemi olarak kabul edilir.



Nedenleri ve Sonuçları

- Konsantrasyon güçlüğü,
- Mükemmeliyetçilik,
- Olası başarısızlık durumu ve sonuçlarıyla ilgili korkular,
- Kısa bir zaman aralığında çok sayıda görevin olması ve bunalmış hissetme,
- Akademik görevin zor olması,
- Dikkat dağıtıcı unsurlarla (telefon, bilgisayar, vb.) fazla vakit geçirmek,
- Görev süreciyle ilgili yeterli bilginin olmaması
- Görev ile ilgili kaygı hissetme,
- İşlevsel olmayan olumsuz düşünceler ("Ne yaparsam yapayım başarısız olacağım", "Başarısız olursam insanlar hakkımda kötü düşünür." vb.) gibi durumlar akademik erteleme nedenleri arasındadır.

Akademik erteleme davranışı yapılan işin niteliğinin düşmesine neden olduğu için akademik başarıyı olumsuz etkiler. Göreve ayrılan sürenin azalması hedefe ulaşmakta ve uzun süreli öğrenmede güçlük yaratır. Ruh ve beden sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen akademik erteleme alışkanlığı kişinin öz güveni ve benlik saygısını da düşürmektedir.

Erteleme Döngüsü



Baş Etme Yolları



Duyguları fark etmek ve kabul etmek

Akademik süreçte öğrencilerin sorumluluklarla yüzleşmesi olumsuz duygulara yol açabilir. Bu olumsuz duygulardan kurtulmanın bir yolu olarak görülen akademik erteleme süreç sonunda daha büyük sorumluluk ve sorunlara yol açarak öğrencinin pişmanlıkla akademik sorumluluğu tamamlamaktan vazgeçmesine neden olur. Bu nedenle öğrencilerin mümkün olan en erken zamanda akademik sorumluluklarla ilgili duygu ve düşüncelerini fark etmesi problemin çözümü için önemlidir. Öğrenci yaşadığı duygularla yüzleşip onları kabul ederek sürece başlamalı ve çalışmaya devam etmelidir çünkü her türlü kaçınma davranışı sadece o ana özgü bir rahatlama sağlar. Sıkıntı duygusuyla baş edip sürece devam edebilen öğrenciler, akademik ertelemenin neden olduğu ve yaşamlarının geneline yayılan huzursuzluk duygusuyla başa çıkabilir.

Engeller ve zorluklara karşı hazırlıklı olmak

Akademik sorumlulukları yerine getirme sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşılabilir. Hedefe ulaşmak bu zorluklara verilen tepkilerle ilişkilidir. Karşılaşılan zorluğun sadece hedefe giden süreçte çözülmesi gereken bir problem olduğunu unutmayın. Karşılaşılan güçlük, sizin değer ya da yeterliliğinizi belirleyen bir durum değildir. Motivasyonunuzu yüksek tutmaya ve dilinizi "Yapamıyorum." yerine "Yapmakta güçlük çekiyorum ama elimden geleni yapmayı deneyebilirim." olarak değiştirmeye çalışın.

Davranışsal bir amaç belirlemek

Davranışlardaki değişim zaman içinde akılcı olmayan düşüncelerinde değişmesine neden olacaktır. Ertelemeyle baş ederken atılması gereken önemli adımlardan biri davranışsal somut bir amaç belirlemektir. Kişisel ve somut amaçlar belirlemek soyut ve genel amaçlar belirlemekten daha faydalı ve etkili olacaktır. "Artık ertelemek istemiyorum" amacı yerine "Pazartesi günü ödevimin giriş kısmını yazacağım" amacı daha somut ve işlevsel olacaktır.

İşlevsel olmayan düşünceleri fark etmek

Akademik alanda alışkanlık haline gelmiş ertelemelerin temelinde kişinin kendisiyle ilgili çarpık ve işlevsel olmayan düşünceleri vardır. Bu düşünceler kişinin başarısızlık ile ilgili yoğun korkular yaşamasına neden olur. Başarısızlığı tek seçenek olarak gören bireyler ertelemelere baş vurur ve süreç sonunda başarısızlıkla yüzleştiğinde "daha önce çalışsaydım yapabilirdim, yeterince çalışmadığım için başarısız oldum" düşüncesiyle öz saygılarını korumaya çalışırlar. Bu düşüncelerin fark edilmesi ve onların yerine işlevsel ve gerçeğe uygun düşünceler oluşturulması önceliklidir. Öğrenciler başarı ve başarısızlığın hayatın içinde olan ama kişinin kendi değerini doğrudan bire bir ölçen ya da belirleyen durumlar olmadığını unutmamalıdır.

Ulaşılabilir ve gerçekçi amaçlar belirlemek

Kişinin kendi gerçeğine, yaşamına ve günlük rutinine uygun uygulanabilir bir amaç belirlemesi önemlidir. Başkaları tarafından belirlenen sizin ihtiyaç, yetenek ve ilgilerinize uymayan amaçlar karamsarlığa ve isteksizliğe neden olur. Akademik ertelemeye neden olan bu durumun önüne geçmek için ulaşılabilir ve kendi gerçekliğinize uygun bir amaç belirlemek sorumluluğu yerine getirmeyi de daha kolay bir hale getirecektir.



Baş Etme Yolları

Hedefe giden süreci küçük adımlara bölmek

Ulaşılmak istenen hedefi gerçekçi ve ulaşılabilir bir şekilde belirledikten sonra süreci küçük adımlara bölerek planlamak önemlidir. Ulaşılmak istenen hedef zaman alacaktır ve süreçte yapılması gereken her şeyi düşünmek de göz korkutucu olacaktır. Bu nedenle belirlenen küçük adımları uyguladıkça esas amaca yaklaşılar ve amaç daha görünür bir hale gelir. Adım adım ilerlemek süreçte planlı hareket etmeyi kolaylaştırır ve motivasyonu olumlu etkiler.

Aktif katılım sağlamak

Akademik sorumluluklar ile ilgili bilgi eksikliği erteleme nedenleri arasındadır ve çalışma istekliliğini de olumsuz yönde etkiler. Derslere düzenli olarak devam etmek akademik performansı yüksek tutmak için önemlidir. Ders sırasında not alma ve dinleme dengesini koruyabilmek, önemli noktaları belirtici semboller kullanmak, soru sormak ve ödevleri not almak önemlidir. Derslerde aktif katılım sağlamakta akademik sorumluluklar ile ilgili bilgi eksikliğinin önüne geçer.

Sonuç yerine sürece odaklanmak

Akademik sorumlulukları yerine getirirken süreci objektif bir şekilde değerlendirebilmek, olumlu ve olumsuz tarafların ikisinin de farkında olmak önemlidir. Çalışma sürecinde kendinizi değerlendirirken çaba ve performansınızı takdir etmeniz, içsel motivasyonunuzu artırarak erteleme davranışıyla başa çıkmanızı kolaylaştıracaktır.

Her anı değerlendirmek

Akademik sorumluluğu yerine getirme sürecinde atılan küçük adımlar sürece katkıları nedeniyle önemlidir. Kısa zamanlarda olsa uygun anları değerlendirebilmek çalışma istekliliğini artırır. Kısa süreli bir ders arasında ödev için gerekli materyalleri edinmek ve akademik sorumluluk ile ilgili küçük de olsa bir adımı tamamlamak, sizi sonuca yaklaştırıp motivasyonunuzu yükseltecektir.

İlk adımı atarak göreve başlamak

Akademik erteleme davranış döngüsünü kırmak ya da bu döngüden kurtulmak amacıyla atılacak önemli ve öncelikli adımlardan biri de göreve başlamaktır. Bir kerede bütün görevi bitiririm yerine bir yerden çalışmaya başlamak motivasyonun oluşup güçlenmesine yardımcı olur. Göreve herhangi bir kısmından başlayıp ilk adımı atarak süreci başlatmak, belirsizliği gidererek hedefi netleştirir.

Dikkat dağınılıklardan uzak durmak

Akademik sorumluluğunuzu yerine getirirken dikkat dağınıcı düşünceler, bilgisayar ve telefon gibi kaçınma davranışlarından uzak durmalısınız. Bu şekilde sorumluluğunuza daha rahat odaklanabilir ve çalışma sonunda kendinizi kontrol ederek nasıl ilerleyebildiğinizi görüp, kendinize olan inancınızı ve çalışma isteğinizi artırabilirsiniz.

Kaynaklar

- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, (7) 2: 57–73.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 113-128.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20(4), 474-495.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarıyı yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18).

