



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

ORTAOKUL REHBERLİK BÜLTENİ AKADEMİK ERTELEME NİSAN 2022

www.okankoleji.com



Erteleme davranışı, bir kişinin yapmakla sorumlu olduğu ve aynı zamanda yapmayı istediği bir davranışı çoğunlukla bilinçli bir biçimde zaman bakımından ileriye atması olarak tanımlanabilir. Ders çalışma, ödev yapma, öğrenilen bilgileri tekrar etme gibi birçok akademik görevin yerine getirilmesini geciktirme davranışı ise akademik erteleme olarak adlandırılmaktadır. Literatür taramaları akademik erteleme davranışının öz-düzenleme (otokontrol) ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırma bulgularına göre, öğrencilerin büyük çoğunluğu ödev yaparken, bir sınava çalışırken ya da genel okul aktivitelerinde erteleme davranışı göstermektedirler. Erteleme davranışı sergileyen öğrencilerin ödül ve keyif verici bazı sosyal davranışları reddetmekteki başarı oranlarının düşük olduğu gözlenmiştir. Anlık ödül ve keyif verici aktivitelerin ödev ve ders yapma süreçlerini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir. Bu tür öğrencilerin aynı zamanda bir işe başlama, sürdürme ve sonlandırma içeren amaca yönelik davranışları etkili biçimde yönetemediği öne sürülmektedir.

Elde edilen bilgiler doğrultusunda akademik erteleme davranışı gösteren öğrencilerde organize olamama, zayıf dürtü ve duygu kontrolü, planlamada eksikler ve hedef koymada zorlanma, dikkat dağınıklığı, görevi sürdürmede güçlük ve zamanı planlayamama gibi ortak özelliklerin bulunduğu görülmüştür. Bu davranışların ortaya çıkmasında bir çok değişkenin etkili olduğu bilinmektedir: Başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik, görevden kaçma, motivasyon eksikliği, mantık dışı korkular, kişinin zamanı yönetmedeki yetersizliği vb.



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Erteleme Davranışı İle Nasıl Başa Çıkılır?

- **Erteleme Davranışının Farkına Varmak.** Erteleme davranışının üstesinden gelebilmek için en önemli basamaklardan biri erteleme sebebinin bulunmasıdır. Daha sonra bu sebep üzerine çalışarak erteleme davranışı ortadan kaldırılabilir. Genellikle, programsız çalışmak, ertelenen işi sevmemek, mükemmeliyetçilik bu davranışın sebebi olabilir. Ne zaman ve hangi şartlarda erteleme davranışı sergilendiğine de dikkat etmek önemlidir.
- **Öz Düzenleme Becerisine Sahip Olmak.** Erteleme davranışı, öz düzenleme konusundaki başarısızlığın bir biçimidir. Harekete geçmeye niyetleniriz, fakat zamanı gelince harekete geçmek için otokontrolü sağlayamayız. Bu kısır döngüyü kırmamızın yolu, hemen bir yerden yapmamız gereken işe başlamaktır. Araştırmalara göre yapmamız gereken işe başlamak, o işe yönelik algımızı değiştiriyor. O halde "Hemen Başla".
- **Yapılacaklar Listesi Oluşturmak.** Planlı ilerlemek, yapılacak işlerin gözünüzde büyümesini engelleyecektir. Hangi işlerin yapıldığını, hangi işlerin yapılması gerektiğini görmeyi sağlayacaktır.
- **Ertelemeye Yol Açacak Dış Unsurları Azaltmak İçin Kararlı Olun.** Eğer yapılması gereken bir ödev varsa ve gerçekten de onunla uğraşmak istiyorsanız (ya da zorundaysanız) gerektiğinde arkadaşlarınıza ya da size engel olan diğer dış faktörlere "Hayır" deme cesaretini göstermeniz gerekmektedir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

•**Erteleme Davranışının Yarattığı Sonuçları Düşünün.** Sonuçları düşünmek, davranıştan kaçmak yerine onu gerçekleştirmeye yönelten bir motivasyon kaynağı olabilir.

•**Pomodoro Tekniğini Kullanmak.** 25 dakika çalışma sonrasında 5 dakika molaanın art arda uygulanması şeklinde olan bu teknikle 25 dakika çok az bir süre gibi görünebilir. Fakat bu 25 dakika tam verimli bir çalışma süresi olarak belirlenmiştir. Bu yüzden bu teknik gereksiz kısa çalışmalardan değil, verimli kısa çalışmalardan oluşur. Bu şekilde çalışmak verimi arttıracak gibi, erteleme davranışını da önleyecektir.

•**Son madde: Ertelemeyin, Şimdi yapın!**



KAYNAKÇA:

-Guzey, M. (2007). Akademik Erteleme: Bir Öğrenci Klasiği. Türk Psikoloji Bülteni, Sayı: 41, s. 84

-Çelik, Ç. B. & Odacı, H. (2015). Akademik Erteleme Davranışının Bazı Kişisel Ve Psikolojik Değişkenlere Göre Açıklanması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30 (3), 31-47.

**OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE