

# ERTELEME DAVRANIŞI

# Erteleme Eğilimi

Bireyin bir işi yapma ya da bir düşünceyi gerçekleştirme noktasındaki sebepsiz geciktirme davranışıdır. Zaman zaman her insanın yaptığı bir davranış iken öğrenciler arasında oldukça yaygın görülmesi bir sorun haline gelmiştir.

**Akademik Erteleme:** Bir öğrencinin derslerine karşı sorumluluklarını sürekli mantıksızca ertelemesidir. Öğrenci genellikle ev ödevlerini, sınava hazırlanma sürecini son dakikaya bırakır. Erteleme davranışının en önemli sebeplerinden biri olumsuz zaman yönetimi iken bazı uzmanlara göre kişi karşı karşıya kaldığı durumun getireceği sonuçlardan rahatsızlık duyduğu için erteler.

Bir öğrenci derslerine karşı sürekli erteleme davranışı gösteriyorsa bunun altında yatan sebepler vardır.

# Erteleme Davranışına Sebep Olabilecekler!!!

1. Motivasyon eksikliği
2. Zamanı doğru kullanamama
3. Dersleri algılayamama sorunu
4. Yanlış çalışma yöntemi
5. Başarısızlık korkusu
6. Sıkılma
7. Ödev yapmada zorlanma
8. Tembellik
9. Öğrenilmiş çaresizlik



# **Erteleme Davranışı İle Başa Çıkma Yolları**

## **1.Davranışın Farkına Varma**

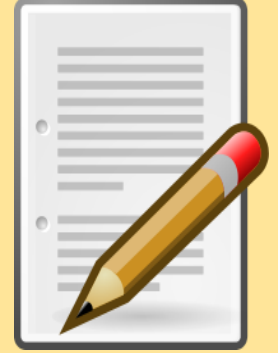
Kişi (öğrenci) her şeyden önce yaptığı davranışın farkına varmalıdır. Derslerini sürekli erteleyen bir öğrenci ertelediği gerekçenin arkasına sığındığı sürece sorunun hiçbir zaman farkına varamayacaktır. Bunun için zaman zaman kişinin davranışlarını oturup düşünmesi kendini objektif bir şekilde değerlendirmesi gerekir

## 2.Yapılacak İŖi Küçük Parçalara Ayırmak

Bazen yapılacak iŖin büyüklüğü, sıkıcılığ, zorluğ gözümüzü korkutabilir. Bu durum erteleme eğilimini kesinlikle artırır. Bu davranışın önüne geçmek için yapılacak iŖi küçük parçalara ayırmak, iŖi biraz daha kolaylaŖtıracaktır.



# Pomodoro Tekniđi



- Pomodoro erteleme davranışının önüne geçebilmek için uygulanan tekniklerden biridir.
- Hem motivasyon eksikliğinin hem de dikkat dağınıklığının önüne geçmeye yardımcı bir tekniktir.
- Bir ders çalışma stratejisidir. Genellikle uzun ve sıkıcı gelen derslere çalışabilmek için kullanılır.
- 25 dakika çalış 5 dakika mola ver şeklindedir. Çalışılacak konular önceden belirlenir ve o konular için kaç pomodori gerekeceğine önceden karar verilir.

# Pomodoro Tekniđi

- Tekniđin kuralında 25 dakika süre zarfında sadece yapılacak işe yoğunlaşılır.
- Başka bir şey düşünmek yasak, 5 dakikalık molada ise derslerle ilgili hiçbir şey düşünülmez.
- Burda kesinlikle bir zamanlayıcıya ihtiyaç vardır.
- Kişi bu şekilde hem yapacağı işi parçalara bölmüş olur hem de verim alır.

### 3.Zamanı Yapılandırmak (Planlama)

Boşa akıp giden zamanı durdurmak, zamanı daha verimli kullanmak önceden hazırlanmış bir planla mümkündür.

**Plan:** günlük veya haftalık yapacaklarımızı önceden zihnimizde tasarlamak ve bunu hangi zaman diliminde yapacağımıza karar vermektir. Yapılacak planın sadece zihnimizde yer alması bazı kişiler için yetse de genel itibarıyla planın bir yere yazılması ve göz önünde olması daha etkilidir.



## 4. Gerçek Hedefler Ortaya Koymak

Her bireyin kendine göre bir potansiyeli vardır. Kendi potansiyelinin dışında hedefler ortaya koyan bireyler başarısızlıkla karşılaşır. Bu durum onların kendilerine olan inançlarını yitirmesine sebep olur. örneğin, Temeli çok iyi olan bir öğrenci günlük 500 soru çözerken, eksikleri olan bir öğrencinin kendine hedef koyarken günlük 500 soru çözmeye karar vermesi yanlış bir amaç olur ve kişinin erteleme eğilimi göstermesine sebep olur. Bu yüzden kişinin doğru hedefler koyması önemlidir.

## 5.Hayır Diyebilme Becerisi Kazanmak

Yapılacak işin önüne geçen engellerden biri de hayır diyememektir. Kişi bazen dışardaki birine karşı bazen de çok sevdiği bir durum için kendine karşı hayır diyememektedir. Dolayısıyla bu durum erteleme eğilimini arttırmaktadır. Bunun önüne geçebilmek için

- Kişinin hangi durumlar karşısında hayır diyemediğini fark etmesi gerekir. Örneğin izlediği bir dizinin kendisinde yarattığı hazza karşı hayır diyememek ve dolayısı ile yapılacak işi ertelemek ya da çok sevdiği bir arkadaşını kaybetme korkusu ile onun istekleri doğrultusunda hareket etmek.

## 5.Hayır Diyebilme Becerisi Kazanmak

- Durumun farkına varan birey hayır diyememenin sonucunda kendisinde oluşan rahatsızlığı ve ertelediği işin kendisinde bırakacağı zorlukları tespit etmelidir.
- Karar vermek üçüncü aşamadır. Kişi artık yapacağı işi değil hazzı ertelemelidir. Bu konuda kendisini güçlü bir şekilde yönetmeli, disipline etmeli ve karar almalıdır. Motivasyon bu süreçte önemlidir.

## 6.Birinin Yönlendirmesine Başvurmak

Kendi kendini yönetmekte zorlanan kişiler aileden veya çok yakın birinden yardım alabilirler. Bir dış kontrol mekanizması oluşturup kendisini yönlendirecek ve kontrol altında tutacak birine önceden yapacakları hakkında bilgi verip, günü ve saati geldiğinde bu konuda yönlendirme almaları ertelemenin önüne geçme yöntemlerinden biridir.

Örneğin telefonla oynayan bir öğrencinin, ders çalışma saati geldiğinde annesinin telefonu elinden alması.