

Erzurum Teknik Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

Ertelemenin Psikolojisi Akran Atölyesi

(11.12.2025, PUAM Eğitim ve Gözlem Odası Odası)



11 Aralık 2025 tarihinde Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından, üniversite öğrencilerine yönelik olarak “Ertelemenin Psikolojisi” başlıklı bir akran atölyesi gerçekleştirilmiştir. Atölye, psikoloji bölümü öğrencilerinin yürütücülüğünde düzenlenmiş olup, planlama ve içerik oluşturma süreci birimin uzman kadrosunun supervizyonu ve yönlendirmesiyle yapılandırılmıştır. Etkinlikte erteleme davranışının psikolojik temelleri, bu davranışın akademik süreçte nasıl ortaya çıktığı ile motivasyon ve zaman yönetimiyle olan ilişkisi ele alınmıştır. Atölye, katılımcıların erteleme davranışına ilişkin farkındalık kazanmalarını ve bu davranışı daha işlevsel biçimde yönetebilmelerine yönelik bilgi ve beceri edinmelerini amaçlamıştır.



Atölye kapsamında; erteleme davranışını tetikleyen durumların fark edilmesi, görevleri parçalara ayırma, önceliklendirme, zamanı yapılandırma ve küçük adımlarla başlama gibi uygulanabilir stratejiler ele alınmıştır. Akran öğrenmesini merkeze alan etkileşimli yapı sayesinde katılımcıların kendi erteleme örüntülerini değerlendirmeleri ve benzer akademik yaşantılardan geçen akranlar aracılığıyla deneyim paylaşımı yapmaları desteklenmiştir. Bu yaklaşımın, katılımcıların sürece aktif katılım göstermelerine ve aktarılan bilgileri kendi yaşamlarına uyarlamalarına katkı sunduğu değerlendirilmiştir.



Atölye, üniversite öğrencileri başta olmak üzere tüm üniversite öğrencilerinin katılımına açık olacak şekilde planlanmış ve farklı üniversitelerden öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Uzman süpervizyonu altında yürütülen bu akran temelli uygulamanın, üniversite öğrencilerinin akademik işlevselliklerini destekleyen bilgi ve becerilerin erişilebilir ve yaygınlaştırılabilir biçimde sunulmasına katkı sağladığı değerlendirilmektedir.