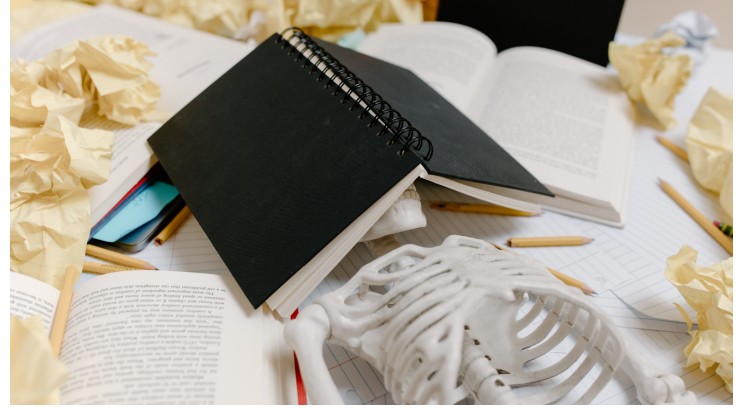


'YARIN BAŞLARIM' TUZAĞI: AKADEMİK ERTELEMENİN PSİKOLOJİSİ



SEVGİLİ ÖĞRENCİLER, AKADEMİSYENLER VE PSİKOLOJİ MERAKLILARI,

Hepimiz ders çalışmak yerine bir diziye dalıp gitmeyi ya da “birazdan başlarım” diyerek saatleri harcamayı en az bir kez yaşamışsınız. **Peki, neden böyle yapıyoruz?** Bu sayımızda, öğrenciler arasında oldukça yaygın olan akademik erteleme alışkanlığını mercek altına alıyoruz.

Akademik Erteleme Nedir?

Akademik erteleme, bireyin bilerek ve isteyerek akademik görevlerini geciktirmesi ya da son dakikaya bırakmasıdır (Steel, 2007). Erteleme, zamanın yanlış yönetilmesinden çok daha fazlasıdır. Bireyin duygusal durumları, öz-düzenleme becerileri, benlik algısı ve motivasyon düzeyi gibi birçok psikolojik faktörle ilişkilidir (Sirois ve Pychyl, 2013).

Peki Neden Erteleriz ?

1)Mükemmeliyetçilik

Bazı öğrenciler, “ya tam yaparsam ya hiç yapmazsam” inancına sıkı sıkıya bağlıdır. Mükemmel bir sonuç çıkaramayacaklarını düşündüklerinde ise işe başlamazlar (Flett vd., 1995).

2)Düşük Öz-Yeterlik

Öğrenciler, yeterli bilgiye ya da beceriye sahip olmadıklarını düşündüklerinde görevlerini erteleme eğilimi gösterirler (Klassen vd., 2008).

3)Duygu Düzenleme Güçlükleri

Erteleme, sık sık olumsuz duygulardan (kaygı, suçluluk, stres) kaçınma stratejisi olarak kullanılır. Kısa vadeli rahatlama sağlasa da uzun vadede daha fazla kaygı yaratır (Tice ve Baumeister, 1997).

4)Tetikleyici Ortamlar ve Dikkat Dağıtıcılar

Sosyal medya, çevrimiçi dizi platformları veya sürekli bildirimler öğrencilerin dikkatini dağıtır ve “akış” durumuna geçmelerini zorlaştırır. Erteleme davranışı teknolojik bağımlılıkla da yakından ilişkilidir (Reinecke ve Hofmann, 2016).

5)Zaman Algısı ve Hedef Belirsizliği

Bazı öğrenciler zamanlarını planlamakta zorlanır veya ne zaman ne yapacaklarına dair net bir plan oluşturmazlar. Bu belirsizlik de ertelemeyi kolaylaştırır (Steel, 2007).

BULGULAR NE ANLATIYOR ?

Araştırmalar, üniversite öğrencilerinin %50 ila %70'inin düzenli olarak akademik görevlerini ertelediğini ortaya koymaktadır (Klassen vd., 2007).

Bu davranış yalnızca ödev teslimlerini geciktirmekle kalmıyor aynı zamanda akademik başarıda düşüşe, anksiyete ve stres düzeylerinde artışa da sebep olduğu görülmüştür (Tice ve Baumeister, 1997).

Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(4), 245–265.

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2007). Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915–931.

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulation. *Journal of Social Psychology*, 148(5), 565–586

Reinecke, L., & Hofmann, W. (2016). Slacking off or winding down? *Media Psychology*, 19(1), 131–147.

Sirois, F. M. (2014). Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of Personality*, 28(5), 511–520.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.

'YARIN BAŞLARIM' TUZAĞI: AKADEMİK ERTELEMENİN PSİKOLOJİSİ



NASIL BAŞLAYABİLİRİZ ? BİLİMSEL TEMELLİ BAŞ ETME STRATEJİLERİ

- 1)Görevleri Parçala:** Büyük görevler göz korkutucu olabilir. Yapılacak işi küçük ve yönetilebilir parçalara ayırmak, harekete geçmeyi kolaylaştırır (Freedcamp, 2024).
- 2)Zaman Blokları Oluştur:** Belirli zaman dilimlerini çalışma için ayırmak ve bu zamanlarda sadece o işe odaklanmak, verimliliği artırır (Pychyl, 2009).
- 3)Mükemmeliyetçilikle Baş Et:** Kusursuzu değil, tamamlanmış işi hedefleyin. Unutmayın: "İyi, mükemmelin düşmanıdır."
- 4)Duygularını Tanı ve Kabul Et :** Kendinize "Neden bu görevi yapmak istemiyorum?" diye sormak, duygusal kaçınma eğilimlerini fark etmenizi sağlar.
- 5) 5 Dakika Kuralı":** Başlamak zor geliyorsa, kendinize "sadece 5 dakika çalışacağım" deyin. Çoğu zaman bu 5 dakika sizi daha uzun sürelerle taşır.
- 6)Hesap Verebilirlik Partneri:** Bir arkadaşınızla karşılıklı çalışma planları yaparak birbirinizi motive edebilir, süreci daha sürdürülebilir hale getirebilirsiniz.
- 7)Sosyal Destek Al:** Arkadaşlarınızla birlikte çalışma saatleri belirlemek ya da bir danışmana başvurmak, dışsal motivasyon yaratabilir.

Freedcamp. (2024). Microproductivity: How to break big tasks into smaller pieces in project management.

Pychyl, T. A. (2013). Solving the Procrastination Puzzle. Penguin.



MERKEZİMİZİN SUNDUĞU DESTEKLER

Akademik yaşam, yalnızca bilgi edinme süreci değil; aynı zamanda bireyin kendini tanıdığı, yaşamını yapılandığı, hayati kararlar aldığı yoğun bir dönemdir. Akademik yaşam sürecinde karşılaşılan güçlükler bireysel farklılıklar gösterebilir. Bu bağlamda, **Erzurum Teknik Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin** sunduğu hizmetler arasında, öğrencilerin akademik ve kişisel gelişim süreçlerine destek olmayı amaçlayan bireysel psikolojik danışmanlık da yer almaktadır.

Ne Tür Konularda Destek Alabilirsiniz?

Akademik Erteleme: Sürekli erteleme davranışı, görevleri tamamlama güçlüğü, son dakika baskısıyla çalışma alışkanlığı.

Zaman Yönetimi ve Planlama Güçlükleri:

Günlük/haftalık plan yapamama, öncelik belirleyememe, zaman algısında bozulma.

Sınav ve Performans Kaygısı: Başarısız olma korkusu, sınav sırasında boşluk yaşama, "bildiklerimi hatırlayamıyorum" şikayetleri.

Motivasyon Düşüklüğü: "Hiçbir şey yapmak istemiyorum", "nereden başlayacağımı bilemiyorum" gibi duygular.