

# Sizlere Tanıdık Geldi Mi?



Düzenle Alarm +

|       |                      |                                     |
|-------|----------------------|-------------------------------------|
| 07:30 | Alarm, her pazartesi | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 07:40 | Alarm, her pazartesi | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 07:50 | Alarm, her pazartesi | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 07:55 | Alarm, her pazartesi | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 08:00 | Alarm, her pazartesi | <input checked="" type="checkbox"/> |

Amaan  
Sonra  
Yaparım





**Ertelelemek size  
ne ifade  
ediyor?**

# Erteleme Davranışı

## Nedir?



Alan yazında ertelemeye ilişkin ortak bir tanım olmamasına karşın her tanımın ortak olarak '**geciktirme**' kavramını içerdiği görülmektedir.

Erteleme, önceliği olan bir işi daha sonraya bırakmak olarak tanımlamaktadır. Başka türlü erteleme gerekli olan amaçlara ulaşmayı erteleme olarak tanımlamaktadır.

Tanımlar farklılaşsa da ortak özelliğinin **önceliği daha az olan bir işi, önceliği fazla olan diğer bir işin önüne koymak** olduğu söylenebilir.

# Erteleme Davranışı

Bu durumda, yapılması planlanan işin gereğinden fazla zaman alması söz konusudur.

Buna göre, ertelemenin davranış boyutu yapılması planlanan işten kaçınılıp daha çok keyif alınan başka bir işin yapılmasıdır.

Kişinin ders çalışmadan kaçınıp televizyon seyretmesi örneği ertelemenin davranış boyutuna örnek olarak gösterilebilir.



# Erteleme Davranışı

*Kişinin belli bir zamanda yapması gereken işi başlatamama, sürdürmemeye ya da tamamlayamama konusunda kişisel bir sıkıntı hissetmesi erteleme nin duygusal boyutudur.*

**Duygusal yönelimli araştırmacılar kaygı ve endişe duygusunun erteleme ile ilişkili olan en olumsuz duygu olduğunu vurgulamaktadır.**

Akademik  
Erteleme

Rutin İşlerde  
Erteleme

# Ertelemenin Türleri

Karar Vermeyi  
Erteleme

Kompulsif  
Erteleme

Sınavlara çalışma, ödevleri tamamlama gibi yapılması gereken akademik görevlerin yapılmaması veya son dakikaya bırakılması olan akademik ertelemedir.

# Akademik Erteleme

En yaygın olan erteleme türüdür. Alan yazında bulguların büyük çoğunluğu, ertelemenin özellikle akademik alanda en yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Bazı araştırmacılar bu oranın %95'lere ulaştığını belirtmektedir





Araştırma bulguları, erteleme davranışının dersten çekilme ve düşük akademik başarı gibi akademik performans üzerinde olumsuz etkileri olmasına rağmen öğrencilerin akademik görevlerini sıklıkla daha sonraki bir tarihe ertelediklerini ya da o görevi yapmayı tamamen

# Akademik Erteleme

# Rutin İşlerde Erteleme



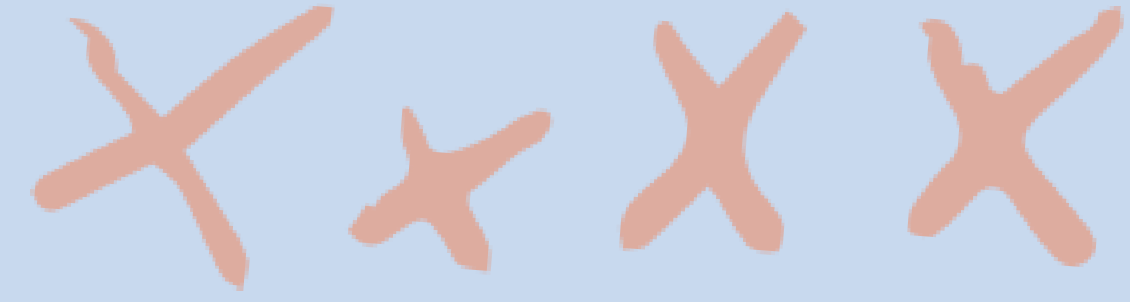
Günlük işleri  
programlamada  
zorlanma ve bu işleri  
zamanında yapmakta  
güçlük çekme  
davranışlarını  
içerisinde barındırır

# Karar Vermeyi Erteleme

Çatışma durumlarında ya da farklı seçeneklerle karşı karşıya kalındığında karar vermenin geciktirilmesini kapsayan erteleme



# Kompulsif Erteleleme



Kişinin hem karar vermeyi hem de yapması gereken işleri ertelemesini aynı anda içeren erteleme türüdür.

# Neden Erteleriz ?

Kısa dönemli keyif almak  
Yapılan görevden  
hoşlanmamak  
Tembellik  
Sınav kaygısı  
Özgüven düşüklüğü

Öğrenilmiş çaresizlik  
Mükemmeliyetçilik  
Başarısızlık korkusu  
Zaman yönetiminde kötü  
olmak  
İsteksiz olmak gibi  
sebepler yüzünden  
erteleyebiliriz.

# Erteleme Davranışına Yönelik Neler Yapılabilir?



# 1.ZAMANI ETKİLİ KULLANMA

Zamanın tükenen bir kaynaktır ve bu kaynağı bilinçli biçimde tüketmeyi öğrenmeliyiz.

## Planlamanın önemi

Planlamayı ve zaman yönetimini öğrenirken beklentilerimizin neler olduğunu, nedenlerini ve tercihlerinin neler doğuracağı, net ve anlaşılır biçimde anlaşılması gerekir.

## **Öncelik Belirleme**

Yapılması gerekenler ile yapmak istediklerimizin önceliğini ayırt etmeliyiz. Her şeyi istediğimiz zaman yapabilmemiz olanaksız. Bu sebeple öncelik sıralaması yapılmalıdır.

## **Sorumluluk Almak**

Odasını düzenleyen, çamaşırlarını kendi toplayan, ödevlerinin takibini kendisi yapan çocukların planlama ve zaman yönetimi becerileri kendiliğinden gelişecektir. Bu nedenle sorumluluk almak önemlidir.



## Ajanda Kullanma Alışkanlığını Geliştirme

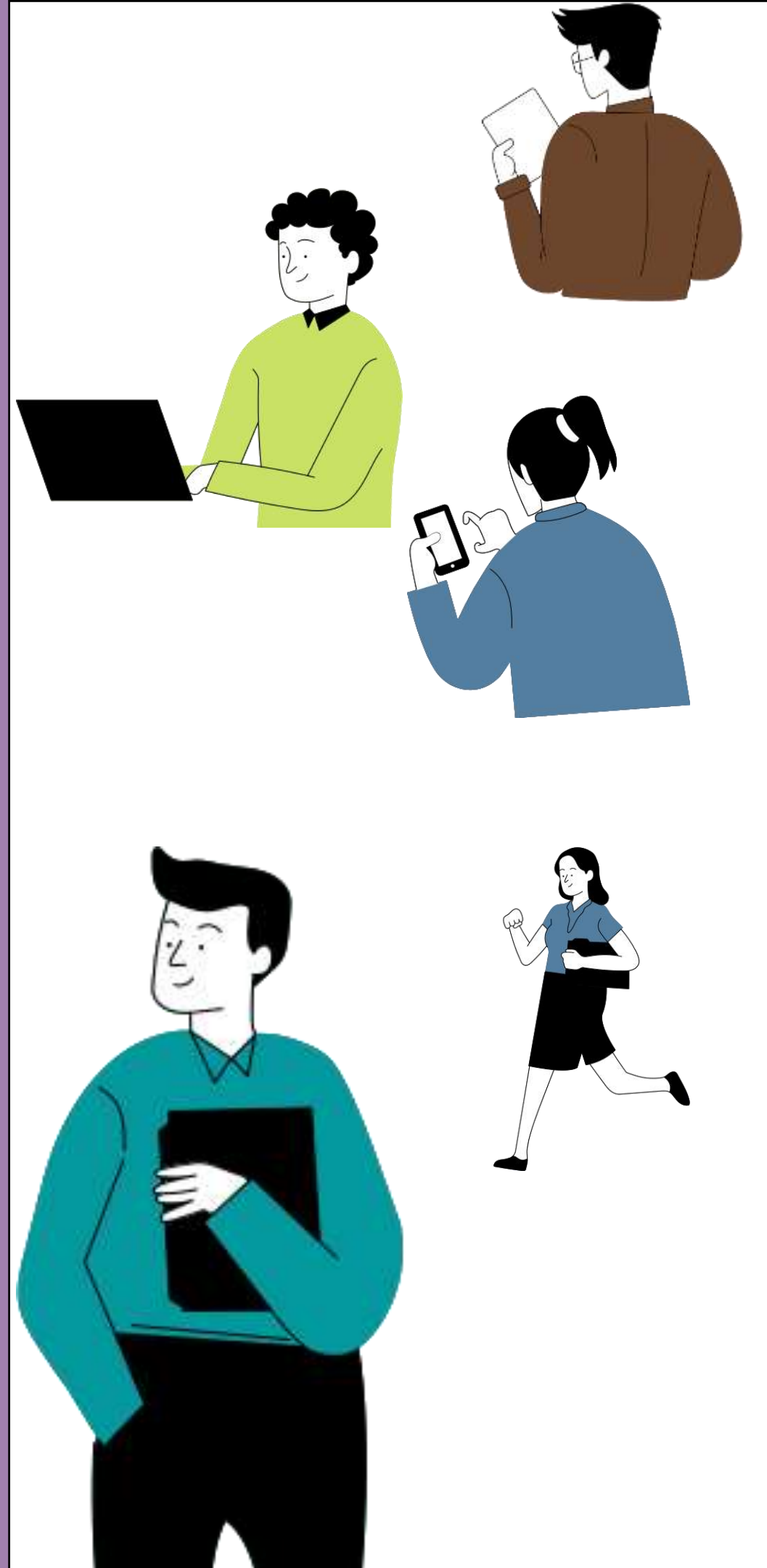
Ajanda kullanma alışkanlığı, yaşa bağlı olarak belirli zaman diliminde neler yaptıkları ve yapacakları ile ilgili konularda daha düzenli olmayı sağlayacaktır. Ertelemeye yönelik olan düşünceler azalacaktır.

## Takım Etkinlikleri Yapma

Takım oyunları oynamak planlama becerilerinin gelişmesine destek olacaktır.

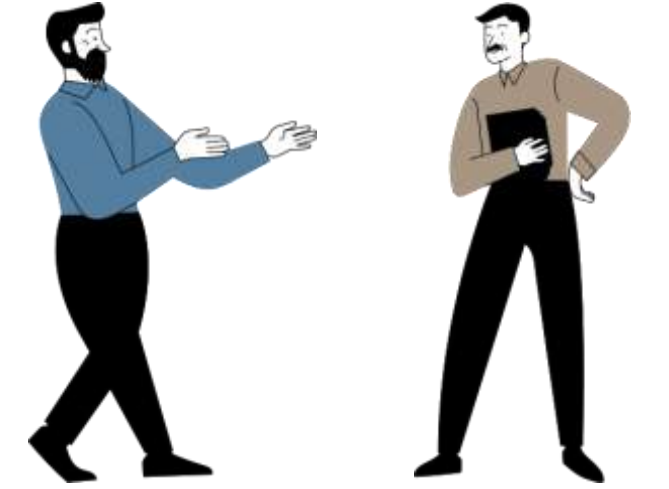
## 2.MOTIVASYON KAZANMA

Motivasyon, isteklendirme ve güdüleme demektir. Bir iŖe baŖlamak için yeterli motivasyonu bulmak her zaman çok da kolay değildir. Motivasyonumuz eksik olduğunda da ise devreye erteleme davranıŖı girer.



# 3.KÜÇÜK HEDEFLER BELİRLEME

Kaçınılan davranışı parçalara bölerek gerçekleştirmek erteleme davranışını etkiler. Yapılacak iş için gerekli olan küçük şeylerle işe başlamak ertelemeden o işi bitirmeyi sağlayabilir.



Yapılacak bir ödev için sadece başlığı yazmak gibi çok kolay bir adımı atmak, bir sonraki adım için istek uyandırır. Çünkü motivasyon çoğunlukla eyleme geçmek ve başlamakla güçlenir.



**Erteleme, harekete  
geç!**