

AKADEMİK ERTELEME

► AKADEMİK ERTELEME NEDİR?

Akademik erteleme, bireyin ders çalışma, ödev tamamlama, sınava hazırlık gibi eğitimle ilgili görevlerini bilinçli bir şekilde geciktirmesi ve bu davranışın zamanla alışkanlık haline gelmesiyle karakterize olan bir durumdur.

Bu davranış, görevlerin yerine getirilmesini sistematik olarak aksatıyor ve bireyin akademik başarısını olumsuz yönde etkiliyorsa, **patolojik bir erteleme** olarak değerlendirilmektedir.

► AKADEMİK ERTELEMENİN NEDENLERİ

Zaman Yönetimi Sorunları

- **Planlama Eksikliği:**

Görevler için net bir zaman planı yapamama.

- **Önceliklendirme Zorlukları:**

Hangi görevin önce yapılması gerektiğine karar verememe.

Çevresel Faktörler

- **Dikkat Dağıtıcı Unsurlar:**

Sosyal medya, eğlence aktiviteleri gibi dışsal faktörler.

- **Çalışma Ortamının Uygunsuzluğu:**

Gürültülü veya düzenlenmemiş bir çalışma ortamı.

Psikolojik Nedenler

- **Perfeksiyonizm (Mükemmeliyetçilik):**

Kusursuz sonuçlara ulaşma isteği.

- **Kaygı ve Başarısızlık Korkusu:** Görevlerin zorluğu ya da başarısız olma ihtimali.

- **Motivasyon Eksikliği:**

Görevlerin bireysel hedeflerle tam anlamıyla örtüşmemesi ya da içsel motivasyon yerine dışsal beklentilerin ön planda olması (örneğin, yalnızca yüksek not odaklı çalışma).

- **Öz-yeterlik Algısı:**

Kişinin kendisini yeterince yetkin hissetmemesi, görevlerini başlatma konusunda çekinceler yaşama.

- **Suçluluk Döngüsü:**

Erteleme davranışı sonrasında bireyde suçluluk hissi. (Ancak bu his, çoğu zaman üretkenliğe dönmek yerine yeniden ertelemeye neden olan bir kısır döngü yaratır.)



- **Anlık Hazza Yönelme:**

Uzun vadeli hedeflerden ziyade, kısa vadeli ödüllere odaklanma.

- **Düşük Öz Güven:**

Kişinin kendi yeteneklerine olan inancının düşük olması.

Kişilik Özellikleri

- **Düşük Öz Disiplin:**

Öz düzenleme becerilerinin eksikliği.

- **Rahatına Düşkünlük:**

Görevlerin yerine kısa vadeli rahatlamayı tercih etmek.

ERTELEME SİZİ NASIL ETKİLER?

• Stres ve Kaygı:

Bu durum, birey üzerinde önemli bir stres ve kaygı yükü oluşturabilir. Özellikle zamanın daraldığı anlarda artan baskı, bireylerin zihinsel ve duygusal kaynaklarını tüketerek performanslarını olumsuz etkileyebilir.

• Düşük Akademik Performans:

Erteleme davranışı, bireylerin görevlerini aceleyle tamamlamalarına neden olarak iş kalitesini olumsuz etkileyebilir. Planlama ve detaylı çalışma süreçlerinden yoksun kalan bu tür çalışmalar, daha fazla hata içerebilir ve dolayısıyla akademik performansı düşürebilir.

• Özsaygı Kaybı:

Görevlerini zamanında tamamlayamamak, bireylerin kendilerini yetersiz hissetmesine yol açabilir. Bu durum, tekrar eden başarısızlık döngüleriyle birleştiğinde, bireylerin kendi beceri ve yeterliliklerine olan güvenini zayıflatabilir.

• Azalan İyi Oluş Hali:

Erteleme davranışının sürekli hale gelmesi, bireyin genel iyi oluş hali üzerinde kalıcı etkiler yaratabilir ve yaşam kalitesini düşürebilir. Bu durum, bireyin hem akademik hem de kişisel hedeflerine ulaşma kapasitesini kısıtlayabilir.

AKADEMİK PERFORMANSINIZI ARTIRACAK ADIMLAR



Net Hedefler Belirleyin: Görevleri daha küçük ve ulaşılabilir parçalara ayırın.



Planlayıcı Kullanın: Günlük çalışma zamanlarını ve öncelikleri belirleyin.



Dikkat Dağıtıcıları Ortadan Kaldırın: Sessiz ve düzenli bir çalışma alanı oluşturun.



İlerlemeyi Ödüllendirin: Küçük başarılarınızı kutlayarak motivasyonunuzu artırın.



Kendinize Şefkatli Olun: Hataları kabul edin ve mükemmeliyet yerine gelişime odaklanın.



Destek Mekanizmalarından Yararlanın:

Hedeflerinizi güvendiğiniz kişilerle, örneğin arkadaşlarınız veya profesyonel bir danışmanla paylaşarak, bu hedeflere ulaşma sürecinde dışsal bir motivasyon ve hesap verebilirlik çerçevesi oluşturabilirsiniz.



POMODORO TEKNİĞİ NEDİR?

Pomodoro Tekniği, zaman yönetimini geliştirmek ve odaklanmayı artırmak amacıyla kullanılan basit ve etkili bir yöntemdir.

Bu teknik, genellikle çalışma ya da öğrenme süreçlerini daha verimli hale getirmek isteyen kişiler tarafından tercih edilir.

İtalyan Francesco Cirillo tarafından geliştirilen bu yöntem, adını Cirillo'nun zamanlayıcı olarak kullandığı domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısından (İtalyanca "pomodoro" domates demektir) alır.

POMODORO TEKNİĞİ NASIL UYGULANIR?

- **Görev Belirleme:** İlk olarak tamamlanması gereken bir görev ya da iř seçilir.
- **Zamanlayıcı Ayarlama:** 25 dakika boyunca kesintisiz çalışmak için bir zamanlayıcı kurulur. Bu sreye bir "pomodoro" denir.
- **Odaklanarak alışma:** 25 dakika boyunca tamamen seçilen göreve odaklanılır. Bu süreçte dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durmak önemlidir.
- **Kısa Mola:** Zamanlayıcı çaldığında 5 dakikalık bir mola verilir. Bu süre boyunca zihninizi dinlendirecek hafif bir aktivite yapabilirsiniz.
- **Döngüyü Tekrarlama:** Dört pomodoro tamamladıktan sonra (yaklaşık 2 saatlik bir süreç), 15-30 dakikalık daha uzun bir mola verilir.



Pomodoro yöntemi, zaman yönetimi için popüler bir tekniktir. 25 dakikalık odaklanmış çalışma süreleriyle kısa molalar vererek çalışan bir modeldir.

İşte bu yöntemin bazı avantajları:

- Odaklanmayı artırır.
- Verimlilik sađlar.
- Zamanın farkında olmak.
- Motivasyonu artırır.

Ancak, Pomodoro herkes için aynı verimi vermeyebilir. Bazı kişiler için 25 dakikalık sreler kısa olabilir ve derinlemesine odaklanmayı engelleyebilir.

Ayrıca, yaratıcı işler ya da daha uzun süreli projeler için bu yöntem verimli olmayabilir çünkü bazı kişiler sürekli kesintiye uğramaktan rahatsız olabilir. Dolayısıyla, her bireyin çalışma tarzına göre bu yöntemin uyarlanması önemlidir.

UZM. PSK. ÇAĐLA ÖZKAN