

ERTELEME DAVRANIŞINI ANLAMAK

Neden Yaparız, Nasıl Durdururuz ve Zihnimizi Nasıl Yönetiriz?

Erteleme Nedir?

Erteleme, olumsuz sonuçlarını bilsek bile, bir görevi veya sorumluluğu ****bilinçli**** olarak erteleme eylemidir.

Bu, sadece "tembellik" değıl, altında karmaşık psikolojik süreçler yatan bir ****kaçınma mekanizmasıdır****.



Ertelemenin İki Yüzü

Kronik Erteleme (Kişilik)

Kişiliğin bir parçası haline gelmiş, sürekli bir yetersizlik ve çaresizlik hissi yaratan kalıcı bir davranış biçimidir.

Durumsal Erteleme (Tepkisel)

Sadece belirli, stresli veya zorlayıcı görevler karşısında (sınavlar, projeler) ortaya çıkan, tepkisel bir erteleme türüdür.

Ertelemenin Yaygın Nedenleri (1)



Yetersiz Yönetim

Görevleri önceliklendirememe, büyük işleri küçük parçalara bölememe.



Bilişsel Çarpıtma

Görevin zorluğunu abartma, başarısızlık korkusu veya "şimdi yapmasam da olur" gibi hatalı iç sesler.



Öz-Değeri Koruma

Başarısızlığı yeteneğe değil, "yeterince çabalamamaya" bağlayarak benlik saygısını koruma çabası.

Ertelemenin Gizli Nedenleri (2)

Mükemmeliyetçilik Tuzağı

"Kusursuz olamayacaksa, hiç olmasın" düşüncesi, eyleme geçme eşiğini aşırı yükseltir.

Düşük Görev Değeri

Görev sıkıcı veya anlamsız bulunduğunda, beyin otomatik olarak kaçınma sinyali verir ve anlık tatmin sağlayan aktivitelere yönelir.

ASIL SORUN: ZAMAN DEĞİL, DUYGU YÖNETİMİ

Erteleme, bir zaman yönetimi sorunundan çok, görevle ilişkili negatif duygulardan (kaygı, sıkıntı, korku) kaçınma stratejisidir.

Erteleme Döngüsü: 7 Adımda Pişmanlık

Erteleme, bir kez başlayınca bizi içine çeken döngüsel bir yapıya sahiptir.

(Burka & Yuen, 2008)

Döngü Evreleri (1-3): İyimserlikten Korkuya

1. İyimserlik

"Bu kez erken başlayacağım" sözü verilir.

2. Artan Baskı

Kaygı artar, "Hemen başlamalıyım" baskısı yoğunlaşır.

3. Felaketleştirme

Korku başlar, "Başlayamazsam ne olur?" senaryoları yazılır.

Aşama 3 Detay: Aktif Kaçınma

-  Kişi, asıl görevden kaçmak için *****"acil ama önemsiz"***** işlere (temizlik, e-posta kontrolü) odaklanır.
-  Dikkat dağıtıcı eylemler (film izlemek) bile, altta yatan suçluluk duygusu nedeniyle keyif vermez.
-  Başkalarına karşı yoğunmuş gibi görünme maskesi takılabilir.

Döngü Evreleri (4-5): Çaresizlik

Aşama 4: Yanıltıcı Rahatlama

"Hâlâ zaman var" düşüncesiyle baskı geçici olarak azaltılır. Bu, tehlikeli bir kendini kandırmadır.

Aşama 5: Öz Suçlama

Kişi durumu benliğine yükler: "Bende bir sorun var, ben yetersizim." Özgüven zedelenir.

Döngü Evreleri (6-7): Kriz ve Söz

6. Son Seçim (Kriz)

Gerilim dayanılmaz hale gelir. Kişi ya panikle işe başlar ya da tamamen vazgeçer.



7. Sahte Huzur ve Yemin

Görev biter. "Bir daha asla ertelemeyeceğim."
(Döngü tekrarlanana kadar...)



DÖNGÜYÜ KIRMA REHBERİ

Hedef: Zamanı yönetmek değil, duygusal tepkileri ve eylemsizliği yönetmektir.

Strateji 1: Başlama Eşiğini Düşürün



5 Dakika Kuralı

Kendinize sadece 5 dakika çalışma sözü verin. Beyni, işin zorluğuna değil, anlık eyleme odaklayın.



Görevi Parçalayın

Büyük işleri, göz korkutmayan küçük, tamamlanabilir adımlara ayırın.



Pomodoro Tekniği

25 dakika çalışıp 5 dakika mola vererek kaygı yaratan "sürekli çalışma" hissini yok edin.

Strateji 2: Zihni ve Ortamı Yönetin

Zihinsel Yeniden Yapılanma

"Mükemmel olmalı" düşüncesini "Yeterince iyi olmak, başlamak için harikadır" ile değiştirin.

Çevresel Kontrol

Dikkat dağıtıcı unsurları (telefon) fiziksel olarak başka bir odaya koyarak ertelemeyi zorlaştırın.

Strateji 3: Öz Şefkat Geliştirin

Erteleme bir karakter kusuru değil, bir ****alışkanlık**** ve ****kaçınma tepkisi****dir.

Kendinizi suçlamak, döngüyü besler; öz şefkat ise kırar. Kaygıyı ve sıkıntıyı hissetmenin normal olduğunu kabul edin.

SORULAR VE SON SÖZ

Unutmayın: Başlamak için mükemmel anı beklemeyin. En büyük zafer, **sadece ilk adımı atmaktır**.