

# Akademik Erteleme: Bir Öğrenci Klasığı

Melike Guzey

Başkent Üniversitesi

Eleştirel - Yaratıcı Düşünme ve Davranış Araştırmaları Laboratuvarı

melikeguzey@yahoo.com

Erteleme davranışı, bir kişinin yapmakla sorumlu olduğu ve aynı zamanda yapmayı istediği bir davranışı çoğunlukla bilinçli bir biçimde zaman bakımından ileriye atması olarak tanımlanabilir (Solomon ve Rothblum, 1984). Solomon ve Rothblum'un (1984) bulgularına göre üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu dönem ödevi yaparken, haftalık ödevlerin okunmasında, bir sınava çalışırken, yönetimle ilgili işlerde, derslere devam etmede, genel okul aktivitelerinde erteleme davranışı göstermektedirler. Tablo 1'den de görülebileceği gibi oranlar küçümsenemeyecek kadar yüksektir. Ayrıca, erteleme davranışı gösteren bireylerin bu davranışlarından dolayı her zaman sorun yaşadıkları bilgisi ve büyük çoğunluğun bu davranışı değiştirmek istediği bilgisi de mevcuttur. Bu oranlar küçümsenemeyecek kadar yüksektir ve erteleme davranışında bulunan kişileri de etkileşimde buldukları kişileri de şu veya bu şekilde etkilemektedir.

*Başarısız olma korkusu ve görevden hoşlanmama* erteleme davranışının iki temel unsurudur (Solomon ve Rothblum, 1984). Değerlendirilme kaygısı, mükemmeliyetçilik, öz güven eksikliği başarısızlık korkusunun altında yer almakla birlikte, diğer unsur yapılacak işten haz

etmemeyi ve tembelliği içermektedir. Ferrary, Dorszko ve Joseph (2005) birinci faktörü "*kaçınma erteleme*" olarak nitelendirirler. Burada yatan temel etken kişinin başarısızlıklarından doğacak değerlendirmelerden kaçınmak istemesidir. İkinci unsur ise, "*uyarılma erteleme*" dir. Bu tip ertelemenin temelinde ise kişilerin sıkıcı, itici buldukları işleri son anda yaparak bir çeşit heyecan yaratmalarınıdır. Kaçınma erteleme olarak adlandırılan erteleme davranışı bir çeşit kendini koruma yöntemi olarak düşünülebilir. Kişiler, kendini engelleme (self-handicapping) ile kendilerine atfedilecek başarısızlık durumu için bir tür haklı çıkarma ya da özür durumu yaratıyor olabilirler (Beck, Koons ve Milgrim, 2000). Örneğin; ertesin gün çok önemli sınavı olan bir öğrencinin, çalışmasını tamamlamak yerine arkadaşları ile vakit geçirmesi, spor yapması, sinemaya gitmesi, kendisini olası bir başarısızlık durumunda koruyacaktır. Eğer sınavın sonucundan kötü bir not alırsa, "sınavdan önce zaten ... yapmıştım bundan doğal ne var ki?" deme şansına sahip olacaktır ama belki de daha önemlisi başarılı bir sonuç alırsa bu sefer de "... yapmama rağmen A aldım" diyebilecektir. Her iki durumda da bireyin özsaygısının korunmasına yönelik bir "oyun" söz konusudur.

Tablo 1: Akademik Erteleme Davranışında Bulunan Kişilerle İlgili Yüzdelik Bulgular

	Erteleme Davranışı	Hissedilen Rahatsızlık	Her Zaman Problem
Dönem Ödevi Yazma	46	65	23.7
Haftalık Ödev Okumaları	30.1	62.2	23.7
Sınava Çalışma	27.6	55.1	21.2

Mükemmeliyetçiğin, erteleme davranışıyla ilgisi değerlendirilme korkusundan geçer. Bu davranışın yüksek olduğu bireylerin olumsuz mükemmeliyetçilik anlayışına sahip oldukları bulgular arasındadır. Olumsuz mükemmeliyetçilik anlayışına sahip bireylerin yüksek derecede erteleme davranışı sergiledikleri bulunmuştur. Olumsuz mükemmeliyetçilik kişilerin geçmişte yaşadıkları başarısızlıklara, gerçekçi olmayacak kadar yüksek standartlara bağlı olarak kaygı duymalarından kaynaklanır. Bu da değerlendirilme korkusu ile iç içe geçtiği gerçeğini destekler. Bu kaygılardan kaçınmanın bir yolu olarak kendini engelleme davranışının, yani erteleme davranışının ortaya çıktığı savunulabilir. Buna rağmen olumlu mükemmeliyetçilik, başarıyı artıran kişisel güçler, olumlu sonuçlar bekleme gibi faktörleri barındırır (Burns, Dittman, Nguyen ve Mitchelson, 2000)

Tüm bunlara ek olarak, kişilerin çatışan rolleri de erteleme davranışında önemli bir etkiye sahiptir. Bireyin akademik ve kişilerarası ilişkilerinde sahip olduğu rolleri birbirinden ayıramaması, erteleme davranışıyla olumlu bir ilişki içerisindedir. Bir öğrencinin yapması gereken ödevler ve hayatının diğer alanları, örneğin arkadaşlarıyla dışarıda gezmek istemesi o öğrenci için rollerini birbirinden ayırmasında sorun çıkarabilir (Senécal, Julien ve Guay, 2003, s. 137) ve kişi çatışan bu rollerinin bir sonucu olarak, yapması gereken erteleyerek bu çatışmanın doğurduğu içsel çelişkiyi ortadan kaldırmaya çalışır. Buna bir örnek de grup çalışmaları için verilebilir. Grup arkadaşı olarak çalışan bireyler arasında ortaya çıkan arkadaşlık ilişkileri de rollerin birbiriyle karışmasına ve kişilerin erteleme davranışı geliştirmeye neden olabilir. Bu çıkarsama ileride grup içerisinde çalışan bireylerin erteleme davranışlarını araştırırken kullanılabilir.

Akademik erteleme davranışının azaltılması için çeşitli yöntemler önermektedirler. Önceki dönemlerde danışmanlar tarafından zaman yönetimi, becerilerin geliştirilmesi gibi yöntemler, erteleme davranışını ortadan kaldırmak için önerilen yöntemlerdir (Solomon ve Rothblum, 1984). Buna rağmen, Solomon ve Rothblum (1984), erteleme davranışının basit bir zaman yönetimi sorunundan çok bilişsel, davranışsal ve duygusal mekanizmalarla ilişkili olduğunu iddia ederler. Buradan yola çıkarak değerlendirilme kaygısına, mükemmeliyetçiliğe ve düşük özgüvene (ve belki de düşük özsaygıya) yapılacak müdahalelerin başarısızlık korkusunu (kaçınma ertelemesi), olasılıkların değerlendirilmesi ve yönetimiyle ilgili yöntemlerin de yapılacak işten haz etmeme sonucunda ortaya çıkan erteleme davranışını (uyarılma ertelemesi) ortadan kaldırmak için etkili olduğunu önerirler.

Kişinin motivasyonun güçlenmesi ve bu motivasyonun çevresi tarafından destek görmesi, akademik ve kişilerarası rollerini birbirinden ayırabilmesi, öz saygının yüksek olması, kişilerin olumlu bir mükemmeliyetçilik anlayışı geliştirmeleri akademik olarak erteleme davranışının azalmasına yardımcı olacaktır diye savunulabilir (Burns, Dittman, Nguyen ve Mitchelson, 2000; Senécal, Koestner ve Vallerand, 1995; Senécal, Julien ve Guay, 2003). Bunlara ek olarak, transteoterikal model ile kişilerin davranışsal bir değişim içine girerek olumsuz davranışlarını olumluya çevirmelerinin akademik erteleme davranışının azaltılmasında uygulanabilirliği vardır. Bu yöntem ile kişilerin, erteleme davranışlarını değiştirmeleri için değişim sonucu olarak alacakları faydaları, vereceklerine oranla daha fazla olması gerekir. Bu yöntem hem kişilerin, çalışma alışkanlıklarında hem de akademik performanslarında olumlu bir değişim yaratacaktır. Kuramın genel prensiplerinin aksine, erteleme dav-

ranişının kişiden götürülerinin vurgulanması kişilerin bu götürülerden kaçınmak için bir davranışsal değişim süreci içine gireceklerini söyler (Grant ve Franklin, 2007). Bu modelin kişide çalışması için öz düzenleme gereklidir. Öz düzenleme, kişinin içsel motivasyonu ile yakından alakalıdır ve dışsal motivasyonu yüksek olan kişilerin erteleme davranışları daha yüksektir. Dışsal ödüllerdense, kişinin yaptığı işten aldığı zevk, yaptığı işi kendi faydası için yaptığını düşünmesi kişinin akademik hayatını düzenlemesi için etkilidir (Senécal, Koestner ve Vallerand, 1995).

### **Akademik Erteleme Davranışından Kurtulmak İçin Neler Yapabiliriz?**

Erteleme davranışının özellikleri, şiddeti ve nedenleri bireysel farklılıklar gösterdiği için herkes için ortak tek bir "hap" ne yazık ki yoktur. Ancak, aşağıdaki genel kurallar, bu konudaki sorunlarla başatmeniz açısından faydalı olabilirler:

**1. Önemli işlere öncelik verin.** Ne kadar sınırsız görünürse görünsün zamanımız kesinlikle ciddi sınırlara sahiptir. Kişisel gelişiminiz, akademik yaşantınız, yaşam hedefleriniz doğrultusunda size katkıda bulunacak işleri birincil olarak yapmaya çalışın. "Önce şunları bitireyim, sonra asıl işlerimi yaparım" çok yanlış ve tehlikeli bir stratejidir.

**2. Ertelemeye yol açacak dış unsurları azaltmak için kararlı olun.** Eğer yapmanız gereken bir ödev varsa ve siz gerçekten de onunla uğraşmak istiyorsanız (ya da zorundaysanız) gerektiğinde arkadaşlarınıza "Hayır" deme cesaretini göstermeniz gerekmektedir.

**3. Kendini engelleme (self handicapping) davranışının farkında olun.** Eğer erteleme davranışınız çok genel bir örüntü halini almışsa, çok sık erteleme yapıyorsanız, bu davranışın olası işlevlerinin (kazançlarının) farkına varmanız ve bunları değiştirmeniz gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle

le kısa vadede kazanç sağlayan kendini engelleme tuzağına düşmeyin.

**4. Arkadaşlarınızdan yardım alın.** Zaman yönetimi ile ilgili genel problemlerde ve akademik ertelemelerde yalnız olmadığınız açıktır. Bu nedenle aynı sorunları yaşayan ve bunu çözmek isteyen arkadaşlarınızla ortak çalışabilir, birbirinize geribildirim verebilir ve kendinize "sizi gerektiğinde kendinize getirecek" birilerinin çevrenizde bulunması her zaman yararlıdır.

**5. Kendinizi tanıyın.** Davranışsal sorunların hemen hepsini ortak çözümlerinden birisi kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışları hakkında bilgi sahibi olmasıdır. İstekleriniz, duygularınız, düşünceleriniz, planlarınız, motivasyonunuz ve bunlara eşlik eden davranışlarınız hakkında bilgilenmek için enerji ve zaman harcayın.

**6. Son madde: Ertelemeyin, şimdi yapın!**

### **Kaynaklar**

Beck, B. L., Koons, S. R. ve Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 3-13.

Burns, L. R., Dittman, K., Nguyen N. L. ve Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 35-46.

Ferrary, J. R., Dorszko, E. ve Joseph, N. (2005). Exploring procrastination in corporate settings: Sex, status and settings for arousal and avoidance types. *Individual Differences Research*, 3 (2), 140-149.

Grant, A. M. ve Franklin, J. (2007). The trans-theoretical model and study skills. *Behavior Change*, 24 (2), 99-113.

Senécal, C., Julien, E. ve Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33, 135-145

Senécal, C., Koestner, R. ve Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135 (5), 607-619.

Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 503-509.