

# *ZAMAN YÖNETİMİ*

## *ERTELEMECİLİK VE ZAMAN YÖNETİMİ*

MENTEŞE ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA  
SERVİSİ

---

UZM. PSİKOLOJİK DANIŞMAN

AYŞE ÖZLEM SARICAOĞLU

## Ertelemecilik Nedir?

- Ertelemek tamamlanması gereken bir işi yapmaktan kaçınmaktır. Özellikle öğrencilerin okulla ilgili görevlerinden sürekli olarak kaçınmalarına "ertelemecilik" denir.
- Psikolog William Knaus, üniversite öğrencilerinin % 90'ının dersleri ertelediğini, bunlardan % 25'inin kronik ertelemeci olduğunu ve genellikle daha sonra okulu bıraktıklarını öne sürmüştür.
- Ertelemecilik yetersizlik, huzursuzluk, suçluluk, kendinden şüphe gibi duygulara, depresyona yol açar ve çoğu zaman olumsuz sonuçlar getirir.

# Şunlar size tanıdık geliyor mu?

- Örneğin, öğrencilerin akademik ve kişisel başarıları düşer.
- Erteleme, milyonlarca kıyafete bürünerek kendini maskeler. Okumaların başına geçilmez, kitabın kapağı açılmaz ya da aralanıp kapatılır, ödevler son ana bırakılır, sınava apar topar bir gece önce hazırlanılır, dersler giderek birikir. Şunlar size tanıdık geliyor mu?
- “-Bir gün daha, çok fark etmez. Yarına kadar bunu bırakayım.”
- “-Birkaç dakika geç kalsam bir şey olmaz; kimse zamanında gelmeyecek.”
- “-En iyi, baskı altındayken çalışırım.”
- “-15 dakika daha televizyon seyredelim.”
- Boşluğu siz doldurun: “-\_\_\_\_\_.”

# Neden Erteleriz?

- Erteleme zamanı akıllıca kullanmamaktır. Önceliklerinizden, hedeflerinizden ve amaçlarınızdan emin olmayabilirsiniz. Konudan bunalmış da olabilirsiniz. Sonuçta, ödevlerinizi ileri bir tarihe atarsınız ya da zamanınızın büyük bir bölümünü arkadaşlarınız ve sosyal etkinliklerle geçirirsiniz. Bu durumda onları tamamlayacağınıza gelen sınavlar, sınıf projeleri ve ödevler hakkında kaygı duyarsınız

# Dikkat toplama sorunu

- Çalışma masasına oturduğunuzda kendinizi hayal kurar, boşluğa bakar ya da arkadaşlarınızın resimlerine dalmış bir halde bulursunuz.
- Çevreniz rahatsız edici ve gürültülüdür. Kalemler, silgiler, sözlük gibi gereçler için oraya buraya koşturursunuz.
- Masanız düzensiz ve dağınıktır ve bazen çalışmak ya da ödevleri yapmak için yatağa uzanırsınız. Yukarıda az önce okuduğunuz bütün örneklerin zaman kaybettirici ve sinir bozucu olduğunu da büyük ölçüde bilirsiniz.

# Korku ve kaygı

- Konudan bunalmış ve zayıf not almaktan korkuyor olabilirsiniz. Sonuçta, onları tamamlamak yerine, sınavlar, ödevler ve projeler hakkında huzursuzluk ve kaygı duyarak büyük zaman harcarsınız.

# Olumsuz inançlar

- “Hiçbir şeyde başarılı olamam” ve “bu işi başarmak için gerekli yeteneklere sahip değilim” gibi inançlar işinizi yapmanızı durdurabilir.

- **Kişisel sorunlar**
- Örneğin, parasal zorluklar, kız ya da erkek arkadaşınızla, ailenizle olan sorunlar öne geçebilir. Onlarla uğraşp yapmanız gereken dersleri sonraki tarihlere bırakabilirsiniz.
- **Konuyu sıkıcı bulmak**
- Çalışmanız gereken konu size ilginç gelmeyebilir. O zaman ondan son dakikaya kadar kaçınmaya çalışırsınız.

- **Gerçekçi olmayan beklentiler ve mükemmeliyetçilik**
- Ödevinizi yapmadan önce konuyla ilgili bütün yazılı bilgiyi okumaya “zorunlu” olduğunuza inanabilirsiniz. Yapabileceğinizin en iyisini yapmamış olduğunuzu düşünebilirsiniz, yani yaptığınız ödev teslim edilecek kadar iyi bir ödev değildir.
- **Başarısızlık korkusu**
- “95\A” almazsanız başarısız olduğunuzu düşünebilir ya da bir sınavdan zayıf not alırsanız, yalnızca bir sınavda başarısız olmuş normal bir insan yerine, kendinizi insan olarak başarısız birisi görürsünüz.



# Ertelemecilik Nasıl Alt Edilir?

Korku ve kaygı, dikkat toplama bozuklukları, kötü zaman yönetimi, kararsızlık ve mükemmeliyetçilik gibi size zarar veren sorunları tanıyın.

- Kendi hedeflerinizi, güçlü ve zayıf yanlarınızı, değerlerinizi ve önceliklerinizi belirleyin.
- Sahip olduğunuzu sandığınız değerlerle hareketlerinizi karşılaştırın. Değerleriniz hareketlerinizle uyumlu mu?
- Kendinizi çalışmaya teşvik edin. Kaybetmeyi değil kazanmayı düşünün.
- Gerçekçi hedefler koyun. Hedefleriniz ulaşabileceğiniz düzeyde olsun, daha sonra onları aşamalı olarak yükseltebilirsiniz.
- Zamanı akıllı kullanmak için kendinizi disipline sokun. Aşağıda bu konuyla ilgili ayrıntılı bilgi bulacaksınız.

- "Zaman yönetimi diye bir şey yoktur!" diye düşünüyorsanız, bu yazının geri kalanını okuyun çünkü buradaki "kendi kendini yönetme" kavramı, zamanı size bir düşman değil, dost yapan bir anahtardır.
- Bir gününüzde yalnızca 24 saat var, herkesin olduğu gibi. Neden kendinizi boşuna didinmiş, sinirli, işinizde geri kalmış gibi hissediyorsunuz? Belki de bu 24 saat avantajını kullanmayı bilmiyorsunuz.
- Zamanı akıllıca kullanmak sizin için sorunsa, büyük olasılıkla bu zamanın nereye gittiği hakkında iyi bir fikriniz de yok. Zaman öylece akıp gider. O halde ilkin, zamanınızı nasıl kullandığınızı gözden geçirmelisiniz. Haftalık bir program alın ve sabah kalkma saatinizi nasıl kullandığınızı bir hafta izleyin. Sonuçlar sizi şaşırtabilir.

## Zaman Nasıl Yönetilir?



Bir sonraki adım, bu haftalık programlardan birkaç tane daha alıp biraz planlama yapmak. Keşfedeceksiniz ki, eğer günde 7 saat uyku uyursanız yapacağınız işler için geriye haftada 119 saat kalır. Bunlar derslere gitmeyi, yemek, spor ve sosyal etkinlikleri, kişisel temizliği, çalışmayı, yolculuk yaparken geçen zamanı, öğrenci etkinliklerini, telefon ve televizyona ayrılan zamanı içerir. Bunların hepsini 119 saatinize dahil ettiğinizden emin olun. Sonra bu haftalık programa uymaya çalışın. Bu, size önceliklerinizin nerede olduğu hakkında iyi bir fikir verecektir.



Beyniniz en iyi, yeterli oksijen aldığı zaman çalışır. Bir konuya sıkı çalışırken dikkatiniz yoğunlaşır ve bu durum kuvvetten düştüğünüzü hissetmenize kadar sürer. Uzun süreler yerine kısa zaman aralıklarıyla çalışın. Sonra bir ara! Örneğin, 2-3 saatlik uzun çalışmalar yerine, genelde 45 dakikaya çalışmak ve 15 dakika dinlenmek uygundur. Ancak kendinize dikkat edin, 15 dakikadan fazlası aradan öte bir şeydir!

- Küçük gruplar halinde çalışmaya özen gösterin. Geniş ödevleri küçük konulara bölün. Bir hatırlatma çizelgesi ve tarama listesi oluşturun. Bir konuyu tamamladıktan sonra kendinizi ödüllendirin.
- Önceliklerinizi belirledikten sonra HAYIR demeyi öğrenin. Bir daveti geri çevirmek, bir daha hiçbir yere davet edilmeyeceğiniz anlamına gelmez. Sonuçları tartın. Bilinçli karar vererek arkadaşlarınızdan daha çok saygı görürsünüz, ama sürekli eğlencelere giderek bu saygıyı elde etmek zordur.
- İşinizi bitirmeye çalışırken telefonda-sosyal medya- uzak durun. Eğer gerçekten önemliyse sizi yeniden arayacaklardır.

- Her haftanın başında, takviminizden önemli notları haftalık programınıza ekleyin. Bu, sizi işinizden alıkoyacak şeylerden uzak tutar.
- Haftalık programınızda düzenleme yapmanıza yardım edecek aylık bir takvim kullanın. Her hafta başı, önemli tarihleri programınıza not almak için takviminizle bir saat vakit geçirin.
- Ders programını dersinizin hocasından aldığınızda, takviminize sınav ve proje tarihlerini girin.
- Sonra bunlara çalışmak için gereken zamanı öngörün. Eğer tarih projeniz sekizinci hafta verilecekse ve eğer projeyi yapmak dört haftanızı alacaksa, ikinci haftadan itibaren çalışmaya başlayın. Bu, size projeyi yazmak için fazladan bir hafta zaman kazandıracaktır. Bu programa bağlı kalırsanız projeyi yedinci haftada bitirmiş olacaksınız.

- Böyle geriye doğru sayarak, zamanınızı ne kadar iyi kullandığınıza ve baskı altında değilken notlarınızın ne kadar yükseldiğine şaşıracaksınız. Ayrıca kendinize karşı dürüst davranarak ve bütün önceliklerinizi hesaba katarak, sinemaya, konsere ya da futbol maçına gidebilecek ve suçluluk hissetmeyeceksiniz.
- Çevrenizi yenileyin. Sesi ve gürültüyü yok edin ya da en aza indirin. Yeterli ışığın olduğundan emin olun. Gerekli malzemeyi elde bulundurun. Araç gereçleri almak için gidip gelmeyin. Çalışırken çok rahat olmayın. Bir masa ve düz sırtlı bir sandalye çoğu zaman en iyisidir ve yatak ders çalışılacak yer değildir. Düzenli olun! Masanızı düzeltmek için bir kaç dakikanızı verin. Bu, hayal kurmanızı azaltabilir.
- Bu tür öneriler, bir takvimle köleliğe yol açmaz. Size korkunç gelebilir, özellikle de etkili bir zaman yöneticisi değilseniz! Ancak bu daha büyük bir özgürlük ve başarı hissi yaşatır çünkü denetimde siz varsınızdır. Bu önerilere uyarak, daha mutlu, daha doyumlu, daha üretken olacaksınız.
- Deneyin, bunu seveceksiniz!

- Dinlediđiniz için teŖekkürler....

**UZM. PSİKOLOJİK DANIŖMAN**  
**AYŖE ÖZLEM SARICAOĞLU**

