



Zaman Yönetimini Yapın: Erteleme davranışında bulunan bireyler genellikle zamanla yönetimiyle ilgili problem yaşarlar. Bir projeye başlarken basit bir sıralama yaparak süreci iyileştirmeniz mümkün olacaktır. Projenin bitmesi için en acil gereken maddelerden en az gereken maddelere dayanan maddelerin ve her maddenin optimum bitirme sürelerinin bulunduğu bir çalışma dizayn ederek başlayabilirsiniz.

Ufak Adımlarla Başlayın: Bitirmeniz gereken büyük projelere direkt odaklanmak yerine onları ufak parçalara bölerek küçük projelere odaklanmak işlerinizi kolaylaştıracaktır.

Uyarı İşaretlerini Fark Edin: Erteleme davranışında bulunmak istediğinizde vücudunuz birtakım sinyaller verecektir. Bu mesajları fark edin ve benzeri durumlarda birkaç dakika bile olsa kendinizi devam etmeye zorlayın.

Dikkat Dağıtıcıları Kaldırın: Genellikle bireyler bir işe başladığında; televizyon, yüksek ses, Instagram, Facebook, Whatsapp gibi uyarılara dikkatleri kayarak ellerindeki işi yarım bırakabilirler. Bu sebeple, odağınız gereken bir projede bu dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırmanız faydanıza olacaktır. Günlük çalışma rutininizde, çalışma masanızda dikkatinizi sürekli dağıtan bir uyarıcı varsa onu ortadan kaldırarak işe başlayabilirsiniz.

Yapılacak Listesi ve Ödül: Halihazırda düzenlemiş olduğunuz yapılacaklar listesinde bir maddede bitirdiğinizde kendinizi kutlayın ve ödüllendirin! Bu ödül; kısa bir yürüyüş, sevdiğiniz basit bir aktivite, lüks gördüğünüz basit bir içecek bile olabilir.

Kaynaklar

Ferrari, Joseph (June 2018). "Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations". *Current Psychology*. (New Brunswick, N.J.) (1046-1310), 37 (2) (2): 426-431.

Ferrari, Joseph & Johnson, Judith & McCown, William. (1995). *Procrastination and Task Avoidance - Theory, Research and Treatment*. Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013b). Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences*, 23, 225-233.

Limburg K, Watson HJ, Hagger MS, Egan SJ. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *J Clin Psychol*. 2017;73(10):1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Prem R, Scheel TE, Weigelt O, Hoffmann K, Korunka C. Procrastination in daily working life: A diary study on within-person processes that link work characteristics to workplace procrastination. *Front Psychol*. 2018;9:1087. doi:10.3389/fpsyg.2018.01087

Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6.

Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull* 2007;133(1):65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65



Karekod okutarak
brosürü bilgisayarınıza
indirilebilir ve önerilerinizi
iletebilirsiniz.



İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MESLEK HASTALIKLARI ARAŞTIRMA MERKEZİ

İBB Ek Hizmet Binası
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1
Kasımpaşa/Beyoğlu

Hazırlayan: Keremcan GÜZEL Editor: Hüseyin Anıl ANALAN Tasarım: Melih SERGEK



ERTELEME VE ERTELEME İLE BAŞ ETMEK



İŞ SAĞLIĞI VE
GÜVENLİĞİ
ŞUBE
MÜDÜRLÜĞÜ



ERTELEME DAVRANIŞI NEDİR?

Bireyin isteyerek veya istemeyerek bitirmesi gerektiğini düşündüğü bir işi çözümlenmesi durumudur. Bu durum, genellikle alışkanlığa dönüşür. Bireylerin erteleme davranışını edinmesi ve sürdürmesine genellikle erteledikleri işe başlamak için bir ilham beklemelerinden kaynaklanmaktadır. Özellikle, tercih edilmeyen işlerin tamamlanması için doğru anı beklemek erteleme davranışını destekleyen bir tavidir. Genellikle:

- ☞ Bir projenin tamamlanabilmesi için gereken zamanın gözde büyütülmesi,
 - ☞ Bireylerin projenin devamında motivasyonlarının düşeceğini düşünmesi,
 - ☞ Projenin gerçekçi olarak ne kadar uzun sürecinin farkına varılması,
 - ☞ Projeye başlamak için doğru motivasyona sahip olmaya ihtiyaç olduğu düşüncesi.
 - ☞ Nasıl yapılacağını bilinmemesi
 - ☞ Projenin tamamlanıp tamamlanmamasının önemli olmaması
- Ertelme davranışını teşvik eden birtakım durumlara örnek olarak verilebilir.

ERTELEME KATEGORİLERİ

Mükemmeliyetçi: Yaptığı işi mükemmel yapamama korkusuyla erteleme davranışında bulunurlar.

Hayalperest: Detaylara yeterince odaklanmadığı için erteleyenler.

Yanılıcı: Sorumluluk sahibi olduğunu etraflarındaki kimselere gösterebilmek adına yapamayacakları miktarda iş alıp, teslimini sağlamazlar.

Endişeli: Güvenli bölgelerinden çıkamadıkları için erteleme davranış sergileyenler

Kriz Çıkaran: Yapılan işi banel buldukları için baskı altında çalışmayı sevenler ve bu sebeple, erteleyenler.

Aşırı Çalışan: Yapılacak iş için aşırı detaylara boğularak işe başlamaya bile vakit bulamayan ve erteleyen bireyler.



Ertelemenin Bireyler Üzerindeki Negatif Etkileri

Erteleme davranışının kronikleştiği durumlarda bireyin günlük yaşamı üzerinde ciddi etkileri olabilmektedir. Bu durumlarda, problem yalnızca zaman yönetimi becerileri ile ilgili değil bireylerin genel yaşam stillerini etkilemektedir. Bireylerde genellikle:

Ertelemenin Bireyler Üzerindeki Negatif Etkileri

Erteleme davranışının kronikleştiği durumlarda bireyin günlük yaşamı üzerinde ciddi etkileri olabilmektedir. Bu durumlarda, problem yalnızca zaman yönetimi becerileri ile ilgili değil bireylerin genel yaşam stillerini etkilemektedir. Bireylerde genellikle:

- ☞ Yüksek seviyede stres ve buna bağlı olarak yaşanan rahatsızlıklar,
- ☞ Temel işlevlerde yaşanan azalma sebebiyle sosyal ilişkiler üzerine yük binmesi,
- ☞ Aile, arkadaş, sosyal ve iş ortamlarında mutsuzluk,
- ☞ Ekonomik birtakım problemler yaşanması mümkündür.



Ne Yapılabilir?

Neyse ki erteleme davranışını azaltabilmek adına alınabilecek aksiyonlar da bulunmaktadır.

Yapılacaklar Listesi Oluşturun: Gün içerisinde bitirmeniz gereken projeleri, halletmeniz gereken işleri bir liste haline getirin ve her birinin sonuna bitirmeniz gereken tarihi yazarak gün içerisinde kontrolünü sağlayın.