AKADEMİK ERTELEME

Erteleme eğilimi, bireyin yapma kapasitesine sahip olduğu ve yapmaya daha önce karar verdiği önemli bir işi, mantıklı bir gerekçeye dayandırmadan son anda ertelemesi olarak tanımlanabilir.

Ev ödevlerinin, sınavlara hazırlanmanın veya dönem sonunda teslim edilecek ödevlerin son dakikada yapılmaya bırakılması olarak tanımlanan **akademik ertelemenin**, akademik yaşam sürecinde oldukça yaygın bir sorun olduğu bilinmektedir.

Erteleme davranışına sebep olabilecek altı faktör şunlardır:

-"değerlendirilme endişesi",

-"cesaretsizlik ve depresif olma",

-"kararsızlık",

-"sosyal olarak aktif olma",

-"otoriteye karşı gelme"

-ve "direktiflere bağımlılık".

Akademik erteleme davranışı ;

- etkisiz öğrenme stratejileri kullanma,
- düşük not ortalaması,
- motivasyon eksikliği,
- ödev yapmada güçlük çekme,
- plansız çalışma alışkanlığı,
- gerçekçi olmayan mazeretler bulma,
- kaygı,
- başarısızlık korkusu,
- depresyon,
- mantıksız düşünme,
- düşük benlik saygısı,
- düşük öz yeterlilik hissi,
- düşük öz kontrol ve doyumu erteleme ile ilişkilidir.

BAŞ ETME YOLLARI

Duyguları fark etmek ve kabul etmek;

Duygularla yüzleşip sıkıntı duygusuyla baş edip sürece devam edebilen öğrenciler, akademik ertelemenin neden olduğu ve yaşamlarının geneline yayılan huzursuzluk duygusuyla başa çıkabilir.

Engeller ve zorluklara karşı hazırlıklı olmak;

Karşılaşılan güçlüklerde, "Yapamıyorum." yerine "Yapmakta güçlük çekiyorum ama elimden geleni yapmayı deneyebilirim." olarak değiştirmeye çalışın.

Davranışsal bir amaç belirlemek;

"Artık ertelemek istemiyorum" amacı yerine "Pazartesi günü ödevimin giriş kısmını yazacağım" amacı daha somut ve işlevsel olacaktır.

İşlevsel olmayan düşünceleri fark etmek;

"Daha önce çalışsaydım yapabilirdim, yeterince çalışmadığım için başarısız oldum" düşüncesi yerine daha işlevsel düşünceler geliştirilmelidir.

Ulaşılabilir ve gerçekçi amaçlar belirlemek;

Ulaşılabilir ve kendi gerçekliğinize uygun bir amaç belirlemek sorumluluğu yerine getirmeyi de daha kolay bir hale getirecektir.

Hedefe giden süreci küçük adımlara bölmek;

Adım adım ilerlemek süreçte planlı hareket etmeyi kolaylaştırır ve motivasyonu olumlu etkiler.

Aktif katılım sağlamak;.

Ders sırasında not alma ve dinleme dengesini koruyabilmek, önemli noktaları belirtici semboller kullanmak, soru sormak ve ödevleri not almak önemlidir.

Sonuç yerine sürece odaklanmak;

Kendinizi değerlendirirken çaba ve performansınızı takdir etmeniz, içsel motivasyonunuzu arttıracaktır.

Her anı değerlendirmek;

Kısa zamanlarda olsa uygun anları değerlendirebilmek çalışma istekliliğini artırır.

İlk adımı atarak göreve başlamak;

Göreve herhangi bir kısmından başlayıp ilk adımı atarak süreci başlatmak, belirsizliği gidererek hedefi netleştirir.

Dikkat dağıtıcılardan uzak durmak;

Akademik sorumluluğunuzu yerine getirirken dikkat dağıtıcı düşünceler,bilgisayar ve telefon gibi kaçınma davranışlarından uzak durmalısınız.

Online Randevu ve Bilgi İçin;