

## COVID-19 PANDEMİSİNDE ERTELEMECİLİK VE ERTELEME DAVRANIŞINI ÖNLEME

Dr. Öğr. Üyesi Cem MALAKCIOĞLU\*

### Ertelemecilik Nedir?

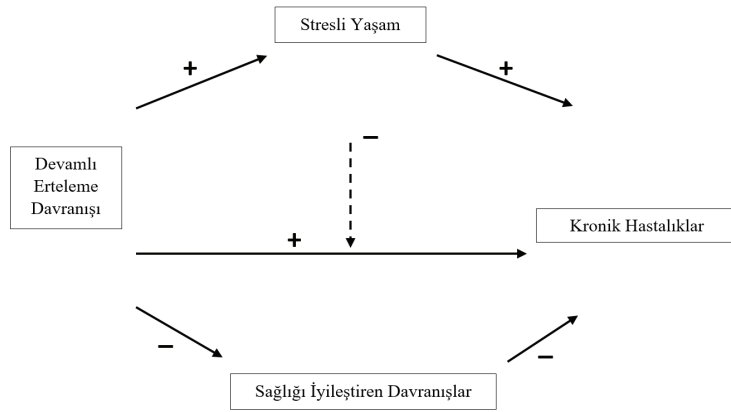
Ertelemecilik (procrastination), günümüzde yaygın olarak gözlediğimiz bir davranış türüdür. Temelde iki tür erteleme davranışından söz edilebilir: Yapılması gereken bir işe başlamamak veya başlanan bir işin tamamlanmasını geciktirmek. Prem ve dğr. (2018) göre, ertelemecilik görevleri son dakikaya kadar erteleme veya son teslim tarihlerini geçme eylemidir. Ertelemecilik farklı koşullarda meydana gelebilir. Olağanüstü koşullarda erteleme davranışının daha sık olduğuna dair görüşler bulunmaktadır (Chu ve Choi, 2005; Steel, 2007; Klingsieck, 2013). COVID-19 pandemisi de olağanüstü bir durumdur ve bu süreçte erteleme davranışının daha sık meydana gelmesi olasıdır. Pandemi sürecinde pek çok işi yapma şekli değişmiştir, gündelik hayatın akışı ve özellikle sosyal hayat önemli ölçüde farklılaşmıştır. Örneğin, bazı işlerini COVID-19 pandemisi sonrasında normalleşme sürecine erteleyen insanlar bulunmaktadır.

Ertelemecilik her şartta ve koşulda önlenmesi gereken bir durumdur çünkü kişiye psikososyal açıdan çeşitli zararlar vermekte, kişinin psikolojik sağlığını ve sosyal yaşantısını tehdit etmektedir. Erteleme davranışının kişide özellikle suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygular uyandırdığı (Fee ve Tangney, 2000); dolayısıyla kişinin kendisini olumsuz algılamaya başladığı ifade edilmektedir (Flett ve diğ., 2012; McCown, Blake ve Keiser, 2012). Olumsuz benlik algısı nedeniyle kişinin iyilik hali bozulmaktadır (Sirois ve Pychyl, 2016). COVID-19 pandemisi gibi zaten psiko-sosyal açıdan pek çok olumsuz etkiye açık olunan bir süreçte, ertelemeciliğin psikolojik olumsuz etkileri durumu kısa veya uzun vadeli daha zor bir hale getirebilmektedir.

---

\* İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıp Eğitimi ABD.

COVID-19 pandemisinde toplumun diğer kesimleri gibi öğrenciler de biyo-psiko-sosyal her açıdan pek çok zorluk yaşamaktadır. Erteleme davranışı, hoş olmayan ve rahatsız edici bir şekilde, kişinin kendine karşı olumsuz duygularını tetikleyerek devamlı bir hale geldiğinde, erteleme daha geniş kapsamlı olumsuz etkileri oluşabilir. Diğer bir ifadeyle, erteleme özellikle bir örüntü haline geldiğinde sağlıklı bir yaşamı daha fazla zora sokar. Erteleme bu açıdan önemli bir stres kaynağı olarak nitelendirilebilir. Ertelemeciliğin stresli bir yaşantıya yol açtığına ilişkin pek çok güncel araştırma bulunmaktadır (Sirois, 2014; Sirois ve Kitner, 2015; Stead ve dğr., 2010). Sirois (2007), devamlı hale gelen erteleme davranışının, stresli bir yaşam aracılığıyla kronik hastalıklara nasıl yol açtığını gösteren aşağıdaki Şekil 1’de gösterilen modeli geliştirmiştir.



Şekil 1. Genişletilmiş ertelemecilik-sağlık modeli (Sirois, 2007).

Akademik ertelemecilik, COVID-19 pandemi sürecinde öğrencilerin yaşadığı önemli sorunlardan biridir. Akademik erteleme davranışının günümüzde eğitimin önemli sorunlarından biri olduğu bilinmektedir (Balkis ve Duru, 2015). Akademik erteleme davranışının kapsamına, ödev ve projelerin geciktirilmesi, sınavlara çalışmama, araştırmaların ertelenmesi gibi konular girebilir (Glick ve Orsillo, 2015; Scent ve Boes, 2014). Öğrencilerin akademik görevlerini ertelemeleri önemli ölçüde stres yaratabilir. Başarısız olma ihtimali ve buna ilişkin düşünceler olumsuz duyguların birikerek

artmasına yol açabilir (Malakcioglu, 2019). COVID-19 sürecinde öğrencilerin erteleme davranışlarına yol açan nedenlere ilişkin araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu nedenlerin daha iyi anlaşılmasıyla daha etkin baş etme yolları geliştirmek mümkün olabilir. Sadece akademik açıdan değil, hangi alanda olursa olsun ertelemecilikle etkili baş edebilmek adına ertelemeciliğe neden olan etkenlerin kapsamlı şekilde araştırılarak anlaşılması önemlidir.

### **Ertelemeye Neden Olan Başlıca Etkenler Nelerdir?**

Bir işi ertelemeye neden olan etkenlerin farkında olmak, erteleme yerine harekete geçmek için önemli bir ilk adımdır. Ertelemeye neden olabilecek pek çok etken olabilir. Bunlardan bazıları şu şekilde listelenebilir:

- 1) Yapılan veya yapılacak işe yüklenen değer ve anlamın düşüklüğü
- 2) Yapılan veya yapılacak işe yeterince ilgi duyulmaması
- 3) Yapılan veya yapılacak iş için gerekli yeterliklere sahip olmama
- 4) Yapılan veya yapılacak işin gözde büyütülmesi
- 5) Yapılan veya yapılacak işin zorla verilmesi
- 6) Başkalarının (arkadaş çevresi, medya, sosyal medya vs.) etkisinde kalmak
- 7) Başarısız olma korkusu
- 8) Gerçekçi olmayan, ulaşılması güç hedefler
- 9) Yanlış zaman yönetimi
- 10) Motivasyon eksikliği

Bu listenin kapsamı elbette geliştirilebilir, ancak bu listede belirtilen etkenler çok sık meydana gelmektedir. Bu nedenler farklı kombinasyonlarda ortaya çıkabileceği gibi, tek tek de baskın şekilde etkili olabilirler. Kişinin neden ertelediği kadar nasıl ertelediğine de bakmak gereklidir. Herkesin kendine özgü erteleme tarzları olabilmektedir. Erteleme davranışındaki

temel mekanizma, kişinin kendini buna bir şekilde ikna etmesidir (Heath ve Anderson, 2010). Erteleme için birtakım gerekçeler üretilmesi bu ikna sürecinin parçasıdır. Örneğin, yapılması gereken işin yerine acil olmayan başka bir iş koymak. Üstelik, bu iş acil olmadığı halde acil olduğuna kendini inandırmak; başka bir deyişle, kendini kandırmak. Yaklaşan sınav yerine, film veya dizi izlemek, oyun oynamak, sosyal medya ile oyalanmak veya uzun telefon görüşmeleri yapmak gibi.

### **Erteleme Davranışıyla Nasıl Etkili Şekilde Baş Edilebilir?**

Ertelemecilik önemli bir stres kaynağıdır. Ertelemecilikle baş etmek aynı zamanda önemli bir stresle baş etme yoludur (Sirois ve Pychyl, 2013). Stres, yaşamda bizi zor durumda bırakan, bizi engelleyen, kısıtlanmış hissetmemize neden olan her türlü koşul karşısında verdiğimiz tepkilerin toplamıdır. Stres artıkça ve uzun süreli bir hal aldıkça, vücudumuzda ve zihnimizde yıpranmalar olur; psikolojik ve fiziksel sağlığımız bozulur. Ertelemecilik kimileri için önemli miktarda stres oluşturabilir. Aslında nelelerin stres kaynağı olarak algılandığı ve ne kadar stres meydana getirdiği kişilik yapısı başta olmak üzere, pek çok bireysel ve çevresel etkene bağlıdır (Tappolet, 2010). Önemli olan ise kişinin bu etkenlerin farkında olup, onları kontrol altına almasıdır. Farkındalık olmadan stresle ve dolayısıyla strese yol açan erteleme davranışıyla baş etmek zordur. Bilinçli farkındalık temelli (mindfulness-based) müdahaleler erteleme davranışıyla etkili şekilde baş edebilmenin yolu olarak gösterilmektedir (Sirois ve Tosti, 2012). Farkındalık kazanmak gereklidir fakat tek başına yeterli olmaz. Örneğin, bir öğrenci akademik işlerini ertelediğinin yeterince farkında olabilir, ancak ertelemeciliği nasıl bertaraf edeceğini bilemeyebilir.

Erteleme davranışıyla etkili baş etmek için şunlar önerilebilir:

- Dışsal bir etki beklemeksizin, kendi iç motivasyonunuzu yaratmaya çalışın. Ertelemeden kurtularak, hayatınızın ne kadar olumlu yönde değişeceğini hayal edin ve buna inanın.

- Yapılacak işleri listeleyin. Somut adımlar atmak adına, gerçekçi bir eylem planı yapın.
- Eylem planınızda, herhangi bir aksilik yaşanması ihtimaline karşılık her zaman alternatif yollar bulundurun.
- Eylem planınızın her adımı ama özellikle ilk adımı uygulanabilir olsun ki mutlaka başlayın. Tembellik etmeyin, başlamak önemli bir itici güçtür.
- Yapılacak işleri yapılabilir küçük parçalara, bir başka deyişle mantıklı adımlara bölün. İşin tamamı gözünüzde büyük görünse de adımları gerçekleştirerek her zaman daha kolaydır.
- Her bir aşama veya adım için yeterince zaman verin. Acele etmeyin veya gevşemeyin. O aşama için ne kadar zaman gerektiğini iyi hesaplayın. Gerekiyorsa zaman yönetiminizi gözden geçirin.
- Tamamlanan her adım için kendinizi tebrik edin; yaptıklarınızın yapacaklarınızın garantisini olacağına inanın.
- İşler yolunda gitmediğinde kendinizi asla kandırmayın. Başarısız olduğunuz adımı başarmak için B planınızı devreye sokun, gerekirse C veya D planları da geliştirin. Elinizden geleni yapmanıza rağmen yine de olmu-yorsa yetkin birinden yardım isteyin.
- Suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygularınızın sizi kontrol etmesine ve motivasyonunuzu düşürmesine izin vermeyin.
- Mükemmel olmak zorunda değilsiniz. Mükemmeliyetçilik nedeniyle ertelemeye daha fazla yönelme ihtimali olduğunu göz önünde bulundurun.

Bunlar gibi başka öneriler vermek de mümkündür. Kişiyi ve duruma özgü olarak verilebilecek öneriler doğal olarak çeşitlilik gösterecektir. Eğer kişisel çabalar yeterince etkili olamıyorsa, ertelemecilikle etkili baş etmek için daha fazla zaman kaybetmeden bir uzmandan yardım almak gerekebilir. Bu konuyla ilgili çalışan psikologlara, psikolojik danışmanlara, psikiyatri uzmanlarına veya psikoterapistlere başvurulabilir. COVID-19 sürecinde öğrenciler, bu hizmetleri okulları veya diğer kuruluşlar tarafından sağlanan çevrimiçi hizmetler şeklinde alabilirler. Bu nedenle üniversitelerin ve diğer kurumların öğrencilere psiko-sosyal destek sağlamaları önem arz etmektedir. Konuya ilişkin kapsamlı araştırmalar yapılması da önerilmektedir.

Sonuç olarak, COVID-19 pandemisi nedeniyle ortaya çıkan erteleme davranışlarının öğrencilerin ve diğer kişilerin süreci daha stresli yaşamalarına yol açabildiğine dikkat edilmelidir. Şekil 1'deki model (Sirois, 2007) dikkate alındığında, devamlı hale gelen erteleme davranışı nedeniyle kronik stresin ve kronik hastalıkların artabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Kronik stres ve kronik hastalıklar, COVID-19 için önemli risk faktörleridir. Bu açıdan erteleme davranışının COVID-19 pandemisi kapsamında öğrenciler ve diğer kişiler için ciddi sağlık riskleri oluşturmaması için, daha oluşmadan müdahale edilerek önlenmesine odaklanılmalıdır.

## KAYNAKÇA:

- Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education, 31*, 439-459.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245-264. doi:10.3200/SOCP.145.3.245-264.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: a means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 167-184.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P., Sherry, S., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: an analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*, 223-236.
- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Experimental Psychology: General, 144*, 400-409.
- Heath, J., & Anderson, J. (2010). Procrastination and the extended will. In C. Andreou, & M. White (Eds.), *The thief of time: Philosophical essays on procrastination* (pp. 233-252). New York: Oxford University Press.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. *European Psychologist, 18*(1), 24-34. doi:10.1027/1016-9040/a000138.
- Malakcioğlu, C. (2019). *Güven kazanma kılavuzu: Güvengenlik Senaryoları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- McCown, W. G., Blake, I., & Keiser, R. (2012). Content analyses of the beliefs of academic procrastinators. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(4), 213-222.
- Prem, R., Scheel, T. E., Weigelt, O., Hoffmann, K., & Korunka, C. (2018). Procrastination in daily working life: A diary study on within-person processes that link work characteristics to workplace procrastination. *Frontiers of Psychology, 9*(1), 1080-1087.
- Scent, C. L., & Boes, S. R. (2014). Acceptance and commitment training: a brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 28*, 144-156.
- Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": a replication and extension of the pro-crastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences, 43*, 15-26.

- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13, 128-145.
- Sirois, F. M., & Kitner, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping. *European Journal of Personality*, 29, 433-444.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 115-127.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). *Procrastination, Health, and Well-Being*. London: Elsevier Academic Press.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237-248.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll go to therapy, eventually": procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180.
- Steel P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Tappolet, S. (2010). Procrastination and personal identity. In C. Andreou, & M. D. White (Eds.), *The thief of time: philosophical essays on procrastination* (pp. 115-129). New York: Oxford University Press.