

BİZE BAŞVURUN

<http://pdr.trabzon.edu.tr/>
pdrmekezi@trabzon.edu.tr

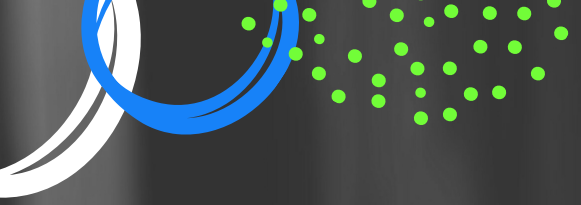


ERTELEME DAVRANIŞI NEDİR?



TRABZON ÜNİVERSİTESİ

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



NEDEN ERTELERİZ?

Erteleme davranışı sebepleri arasında şunlar yer alabilir:

- Kötü zaman yönetimi
- Motivasyon eksikliği
- Mükemmeliyetçilik
- Başaramama düşüncesi
- Bireye uygun olmayan meslek seçimi
- Bilgi eksikliği
- Bitirememe kaygısı
- Yapılacak işe önem vermeme
- Beklenen performans konusunda belirsizlik varsa
- Yapılacak iş gözde büyütülüyorsa

Başa Çıkma Yöntemleri

- Mindfulness (Bilinçli farkındalık)
- Merakı teşvik etmek
- Yapılacak bir sonraki eylemi planlamak
- İşleri küçük parçalara bölmek
- İlerlemeyi takip etmek
- Doğru zaman planlaması yapın
- Gerçekçi hedefler koyun
- Yapmaktan vazgeçilecekler listesi yapmak

ERTELEME

Erteleme bireyin zamanında yapması gereken işleri ortada mazeretli bir durum olmamasına rağmen ileri bir zamana yapılmak üzere ötelenmesidir. Erteleme diğer bir ifade ile de kasıtlı olarak bir işi erteleme sürecidir. Bu yüzden erteleme davranışı bireyin hem mesleki hayatını hem de sosyal yaşantısını oldukça olumsuz şekilde etkilemektedir.



**Ertelemek yaşamı
kaçırmaktır.**

Windy Dryden

