

Erteleme Davranışı İle Nasıl Başa Çıkılır?

Erteleme davranışı günümüzde pek çok kişide kendini gösterir. Günlük hayatta yapacaklarımızdan başlayarak, alacağımız eğitimlere kadar birçok şeyi ertelemek isteyebiliriz. Ancak erteleme davranışı tamamen psikoloji kavramıyla ilintilidir. O halde erteleme davranışının sebepleri nelerdir? Erteleme davranışı ile nasıl başa çıkarız? Sırayla açıklamaya ne dersiniz?

Erteleme Davranışının Sebepleri Nelerdir?

Ertelemek hem iş yaşamında hem de günlük hayatta dönem dönem verimimizi düşüren bir davranıştır. Ertelemenin sebepleri herkes için farklıdır. Her birini şu şekilde ele alabiliriz.

Yetiştirilme Tarzı

Erteleme davranışını etkileyen en önemli faktörlerden birisi kişinin yetiştirilme tarzıdır. Kimi insan erteleme davranışı büyüme sürecinde ailesinden öğrenir. Bu doğrultuda anne babalar kendi geçmişlerini değiştiremeseler de tutumlarına dikkat etmeleri önemlidir. Anne baba erteleme davranışı konusunda kendini geliştirmeli ve olası durumların çocuklarının yaşamasını önlemelidir.

Kişilik Özellikleri

Erteleme davranışına yol açan sebeplerden biri de kişilik özellikleridir. Geçmiş hayatında olumsuz ve mutsuz olan kişilerin erteleme alışkanlığı daha fazladır. Dolayısıyla geçmiş deneyimlerimizle birlikte gelecek beklentilerimizin davranışlarımız üzerindeki etkilerini düşündüğümüzde, erteleme davranışımızın sebepleriyle ilgili farkındalığımız artacaktır.

İçsel Çatışmalar

Kişi bir işte başarısız olacağı endişesini taşıdığı anda daha sık erteleme davranışında bulunur. Özellikle birey mükemmeliyetçi bir karaktere sahipse, daha iyiye ulaşma çabasıyla işini ve sorumluluklarını ertelemeye meyillidir. Ayrıca başarısızlıktan korktuğu için de bir işe girişmek yerine ertelemeyi ya da hiç denememeyi tercih edebilir. Bu gibi durumlarda içsel çatışmalara kulak vermek ve tekrar eden şeyler olup olmadığını anlamak önemlidir. Böylece erteleme davranışının sebepleri derinlemesine anlaşılabilir.

Yapılan birçok araştırma erteleme davranışının kronik olarak deneyimlendiğini, suçluluk duygusal depresyon, akıl dışı düşünme ve kaygı gibi etkenlerle ilişkili olduğunu gösterir.

Erteleme Davranışı İle Nasıl Başa Çıkarız?

Erteleme davranışı ile başa çıkmak için öncelikle durumun farkına varmak gerekir. Öncelikle hangi durumlarda ve zamanlarda erteleme davranışı içine girdiğinize dikkat etmelisiniz. Kendinize karşı dürüst olmak yapacağınız işi bilinçli mi yoksa bahane bularak mı ertelediğinizi anlamamızın ilk yoludur. Sorumluluklarımızı ve yapmanız gerekenleri ertelediğinizi anlamamız durumunda şu yöntemleri kullanabilirsiniz.

- Yapacağınız işi minik parçalara bölün. Büyük hedeflerden ziyade kendiniz adına idare edebileceğiniz küçük parçalar üstünde çalışarak daha güvenli ilerlemeniz mümkün.
- Kendinize belirgin ve gerçekçi bir zaman dilimi koymaya çalışın. Hem işinizi hem de zamanınızı yapılandırmak hedefinize odaklanmanızı kolaylaştırır.
- Gerekli durumlarda hayır demeyi öğrenin. Potansiyelinizin üzerinde görev almamak adına ilk sıradaki işlerinizi bitirmeden önce sizden istenen fazla sorumluluklara hayır diyebilirsiniz.
- Yardım istemekten çekinmeyin. Ertelemenizi ve bahane yaratmanızı kabul etmeyecek birinin desteğine başvurabilirsiniz. Çevrenizdekilerin desteğini almak ve amacınızı düşünmenin yanında durumunuzu açıkça dile getirmek de kendinize verdiğiniz sözü tutmanıza fayda sağlayacaktır.
- Bir uzmana başvurarak duygu, düşünce ve davranışlarınızla ilgili farkındalık kazanın.

