***ERTELEMENİN PSİKOLOJİSİ***

*Herkes hayatında yapması gereken bir şeyleri ertelemiştir. Her ne kadar bu stres verici bir yaşantı olsa da, önemli bir ruh sağlığı sorunu oluşturmaz. Ancak bazı kişilerin yapması gerekenleri sürekli ertelemeleri bir davranış kalıbı haline gelirse gündelik hayatını olumsuz olarak etkiler. Bu yazı insanların erteleme davranışlarının altındaki nedenleri anlamayı amaçlamaktadır.*

Ertelemek kelimesi Latince proscrastinare (İngilizce proscrastination) kelimesinden gelir ve yarına bırakmak anlamına gelir. Eski Yunanca’da akrasia, mantığa aykırı bir şey yapmak yerine kullanılır.

Klinik müdahaleyi gerektiren durum “kişinin sonucunun olumsuz olacağını bildiği halde, niyetlendiği davranışı bilerek yapmayı ertelemesidir”. Bu durum yapılması gereken işi başlatmayı veya sonuçlandırmayı son dakikaya bırakmak ya da hiç tamamlayamamaktır.

Bu davranış sorununun toplumda beş kişiden birinde, öğrenciler arasında da iki kişiden birinde görüldüğü bildirilmektedir. Erteleme kişinin performansını olumsuz yönde etkilediği gibi ruh sağlığı sorunlarının doğmasına da zemin hazırlar. Sorunun üstesinden gelmek konusunda kritik nokta, kişinin erteleme davranışının arkasındaki nedenler konusunda farkındalık kazanmasıdır.

**Erteleme davranışının psikolojik dinamikleri**

Ertelemek kişinin kendisini düzenlemek konusundaki başarısızlığı sonucu kendisine zarar vermesidir. Kişilik özellikleri açısından değerlendirildiğinde gündelik dilde çoğunlukla “sorumluluk” tanımı içinde görülen “tedbirlilik” boyutunun düşüklüğü ile ilişkilendirilmiştir. Çünkü beş faktör kişilik kuramında yer alan tedbirlilik; dikkatli, özenli ve düşünceli olmak gibi erteleme davranışını engelleyecek nitelikler içerir.

Erteleyen kişi, ertelediği işi yapacağını bildiği için hem erteleme süreci sırasında sıkıntı yaşar, hem de ertelediği işi daha sonra aceleyle ve daha düşük nitelikte yapacağı için ayrıca rahatsızlık duyar. Olumsuz sonuçlar vereceğini bilerek bu davranışı sürdürmek akıldışı olarak görülür. Bunun sürdürülmesinin nedeni, yapılması gereken işin temelindeki sıkıntı, kaygı, güvensizlik, kendinden kuşku, üzüntü gibi olumsuz duyguları yönetmekteki zorluktur.

Erteleme davranışının altında olumsuz ruh hali yatar. Erteleme davranışı çoğunlukla düşünüldüğü gibi zamanı yönetmek konusunda beceriksizlik olmayıp, duygu yönetimi sorunudur. Kısa dönemdeki olumsuz duygudan kaçınmak için başvurulan bir yoldur. Bunun sebebi yapılması gereken iş konusunda kendine güvenmemesi veya sınırlarını zorladığı için zor gelmesidir. Böylece işin biraz sonraya ertelenmesi ve kişinin kendisine daha kolay veya zevkli gelen bir konuya yönelmesi rahatlatıcı etki yapar. Hiç şüphesiz görev var olamaya devam ettiği için kişinin karşısına artan stres, kaygı, kendini suçlama ve özsaygıda azalmaya sebep olarak çıkar. Ancak işi kısa bir süreliğine ertelemenin kişiye yaşattığı rahatlama duygusu, erteleme davranışının ödülü olur. Zaman içinde kronik erteleme davranışına sahip olanlar, sadece verimlerindeki düşüklük nedeniyle değil aynı zamanda kronik stres, düşük yaşam doyumu, depresyon ve kaygı belirtilerini de içine alan akıl ve ruh sağlığı sorunlarının yan sıra hipertansiyon ve kalp damar hastalıkları gibi beden sağlığı belirtileri de gösterirler.

Konunun bir başka ilginç yönü erteleme davranışının evrimsel geçmişimizle bağlantısının olmasıdır. Bunun nedeni insan doğasının fabrika ayarlarının öncelikle kısa dönemli ihtiyaçlarını, uzun dönemli ihtiyaçlarının önüne koymasıdır. Bazı psikologların günümüzde yaygın olarak kullandığı “şimdi ve burada” yaklaşımı bu konu için de geçerlidir. Bu yaklaşım açısından kişi “gelecekteki kendini” bir yabancı olarak değerlendirir ve sıkıntı veren işi, başkasının işi olarak görür. Çünkü bu sırada kişinin karşısındaki görev beynin tehlike merkezinde tehdit olarak algılanmaktadır.

**İşi değil, hazzı erteleyin**

Geçici dürtülere boyun eğmek uzun erimli hedeflerden uzaklaşmaya neden olur. Bu özellik sadece yapılan bir işin gecikmesine neden olmayıp, daha büyük zararlar vermesi mümkündür. Örneğin gençler için ödev teslim tarihini geciktirmek, sınavlarda başarısız olarak geç mezun olmak veya eğitimi tamamlayamamak, sağlık ile ilgili kontrolleri atlamak, önemsiz isteklerine engel olamayarak daha büyük bir yatırımın kendisine sağlayacağı hedeflere ulaşamamak gibi.

Sonuçları açısından bakıldığında birçokları için akıldışı olan bu davranış esas olarak verimlilikle ilgili değil, duygu ile ilgilidir. İnsan beyni sürekli olarak kendisine haz verecek ödül peşindedir. Bu nedenle erteleme konusunda bu döngüyü kıracak bir ödül bulunmadıkça aynı davranışı tekrarlamaya devam eder. Bu nedenle erteleme davranışının önüne geçmek için daha büyük ve iyi bir ödül bulmak gerekir. Ancak erteleme davranışına yol açan çok sayıda sebep olması nedeniyle çözümün dışa değil, kişinin kendisine bağlı içsel nitelik taşıması gerekir.

**Başa çıkma yöntemleri**

*Mindfullness:*Bu konuda son zamanlarda yaygın olan ve yeni olduğu düşünülen bütün yöntemlerde olduğu gibi, her derde deva olduğu ileri sürülen, bilinçli farkındalık (mindfullness) uzmanları “kendine karşı bağışlayıcı olmanın” ve “kendine şefkat göstermenin” verimliliği artırdığını iddia etmektedir.

Farkındalık konusunda bilişsel süreçlere odaklanan ve davranış değişikliği yöntemlerine yoğunlaşan farklı anlayıştaki uzmanların önerileri ise şöyle özetlenebilir:

*Merakı teşvik etmek:* Erteleme eğilimini fark eden kişinin beden ve zihnindeki duyumlara odaklanması yararlı olabilir. Sizi baştan çıkartan duygular neler? Bedeninizin neresinde bunları hissediyorsunuz? Bu size neyi hatırlatıyor? Erteleme düşüncesinden sonra ne hissediyorsunuz? Hangi duygular ortaya çıkıyor? Bu sorulara odaklanmak erteleme davranışına nedenlerini anlamaya ve davranışı kontrol etmeye yardımcı olabilir.

*Bir sonraki eylemi düşünmek:* Bu kaçınılan davranışı parçalara bölmek yönündeki geleneksel yaklaşımı içerir. Bir sonraki eylem sinirleri yatıştırır ve görevle kişinin arasına giren engeli aşmasına yardım eder. Görevin ertelenmesinin yaratacağı kaygıyı fark etmek, basit bir adım atmaya neden olur. Yapılacak bir ödev için sadece başlığı yazmak gibi çok kolay bir adımı atmak, bir sonraki adım için istek uyandırabilir. Çünkü motivasyon çoğunlukla eyleme geçmek ve başlamakla güçlenir.

*Baştan çıkartıcıları ulaşılmaz kılmak veya güçleştirmek:* Dış koşulları değiştirmek kendimizi değiştirmekten kolaydır. Belirli ölçüde kaygı ve rahatsızlık yaratsa da, kendimiz ve baştan çıkartıcılar arasına engeller koymak bir çözüm sunabilir. Örneğin takıntılı olarak sosyal medyaya yönelen biri telefonundan bununla ilgili app’leri kaldırabilir veya kolayca hatırlayamayacağı 12 haneli bir şifre oluşturabilir. Bunu yaparak erteleme davranışının önüne bir engel koyarak ve erteleme davranışının ödülünü zorlaştırır. Erken kalkmakta zorlanan ve sabahları egzersiz yapmak isteyen biri, gece egzersiz giysilerini giyerek yatarsa, niyetlendiği davranışı yapması kolaylaşır.

*“Yapmaktan vazgeçilecekler listesi” yapmak:* Birçok kişinin günlük veya haftalık “yapılacaklar listesi” vardır. Bu listede yazılanlar farklı önem derecesindedir ve çoğunlukla üzerine çizgi atılanlar daha düşük öneme sahip olanlardır. Bu nedenle de erteleme davranışına engel olmazlar. Bunun yerine yapmaktan vazgeçilenler listesi, erteleme davranışını engelleyerek, enerjinin önem derecesi yüksek konulara odaklanılmasına imkan verebilir.

**Sonuç**

Erteleme davranışı kökü derinlere inen varoluşsal bir sorundur. Zamanımızı neleri yaparak geçirmeye niyetlendiğimizle, ne yaparak geçirdiğimiz konusunda sorgulamayı ve derinleşmeyi gerektirir. İnsanın kendisine sıkıntı veren etkinliklerden kaçınmak ve haz verenlere yönelmek konusunda zafiyeti vardır ve yaptığımız seçimler sonunda mutlu olmak isteriz. Dürtülerini erteleyemeyenler kısa dönemde, erteleyebilenler ise uzun dönemde ve daha büyük amaçlarına ulaşarak mutlu olurlar. Sonunda da herkes hak ettiğini elde eder.

**Son söz**

Yazıyı buraya kadar okuduysanız, şimdi uzun zamandır ertelediğiniz bir işi yapmaya girişin.

Prof.Dr.Acar BALTAŞ