

BELLİ BİR SÜREDE BİTİRİLMESİ GEREKEN İŞLERİ SON ANA ERTELEME VE BU DURUMUN KİŞİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Arş. Gör. Cemalettin PARILTI

İnsanların birçoğunun neden işlerini son ana erteledikleri konusunda kendilerine has bazı teorileri vardır. Bazı araştırmacılar yaptıkları çalışmaların sonucunda, işlerini son ana bırakma konusunda ciddi problemler yaşayan birçok insanın bu konudaki sıkıntılarını tembel olma, disiplinsiz olma veya zamanlarını nasıl kullanacaklarını bilememe gibi kişilik kusurlarına yükleme eğiliminde oldukları görülmüştür. Araştırmacılar, işlerini son ana bırakanlarla yaptıkları görüşmelere dayalı olarak bu gibi kendini suçlayıcı tanımlamaları bırakmışlar ve bunun yerine şöyle bir ifade getirmişlerdir "işleri son ana bırakma sadece olumsuz bir alışkanlık değildir fakat içsel çatışmalarını yansıtmamanın bir yolu ve incinebilir kendine saygı duygusunun korunmasının bir yoludur.

İşlerini son ana bırakanların favori olarak kullandıkları aşağıdaki ifadeleri hiç kullandınız mı?

"Havamda değilim uygun havada oluncaya kadar bekleyeceğim"

"Onu yapmak için daha çok zaman var"

"Nereden başlayacağımı bilmiyorum"

"Ben baskı altındayken daha iyi çalışıyorum"

"Öncelikle yapmam gereken birçok başka iş var" (Gard;1999).

İşleri son ana bırakma yaygın ve kolaylıkla tanınabilecek bir fenomen olmasına karşın ve birçok kişiyi işinde etkilemekte olduğu halde iş motivasyonu alanında ihmal edilmiş bir konudur. İşleri son ana bırakmanın motivasyonel dinamikleri, etkileri ve öncülleri konularında mevcut olan anlayışın artması, bu davranışın olumsuz yönlerinin üstesinden gelinmesi için uygun stratejilerin belirlenmesine yardım edebilir (Van Eerde; 2000).

Akademik olarak işlerini son ana bırakma konusuna odaklanan deneysel araştırmalar, işleri son ana bırakmanın zamanını iyi kullanma becerisinin zayıflığı veya tembellik özelliğinden daha fazlasını içeren motivasyonel bir problem olduğunu desteklemektedir. Öğrenciler işlerini son

ana bırakma konusunda çok farklı sebepler ortaya koysalar da sebeplerin birçoğu başarısızlık korkusu ile ilgilidir (örneğin performans kaygısı, mü-kemmeliyetçilik ve kendine güven yetersizliği). Bu bulguların çizgisinde akademik işlerini son ana bırakma konusunda yapılan araştırmalar, iş-lerini son ana bırakan öğrencilerin diğer öğrencilere göre kaygı düzeyi ve depresyon bakımından daha yüksek ve kendine (öz) saygı düzeyi bakı-mından daha düşük olduğunu göstermiştir. Kaygı, depresyon ve düşük öz saygı başarısızlık korkusunun yansıtıcıları olan kişilik faktörleri olarak kavramlaştırılabilirler (Senecal ve Koestner; 1995).

Yapılması için kendilerine verilen bir görev veya ödevi bu iş veya öde-vin bitirilmesi için kendilerine tanınan sürenin sonuna kadar bekletip teslim edilmeye çok kısa bir süre kala bu iş veya ödevi yapmaya başlama birçok kişinin iş hayatında ve özellikle de öğrencilik hayatında karşı kar-şıya geldikleri bir durumdur. İşin teslim edilmesine çok kısa bir zaman kaldığında yapılmaya başlanan iş hem kişinin bu işi yetiştirmek için daha fazla stres yaşamasına ve işin sonlarına doğru zamanının büyük bir ço-ğunluğunu sadece bu işe harcamasına neden olmaktadır.

Yapılması gereken işleri son ana erteleme sadece okuldaki ödevler veya işyerindeki bazı işler için sözkonusu değildir. Toplumun kültürel bir özelliği olarak da belirli bir zaman dilimi içerisinde yapılması gerekli olan bazı işlerin son ana bırakıldıkları görülmektedir. Bankaların, vergi daire-lerinin, sınav evraklarının teslim edildiği yerlerin vb. yerlerin önündeki kuyrukların son günde veya son günlerinde çok daha fazla uzaması kişi-lerin bu işler için çok daha fazla zaman harcamalarına ve daha fazla sı-kıntı çekmelerine yol açmaktadır. Çoğu kez bu kişiler işlerini son ana bı-raktıkları için pişmanlık duysalar dahi aynı kişiler aynı işleri bir sonraki ayda veya bir sonraki dönemde yine son ana bıraktıkları görülebilmekte-dir.

Kişilere son ana bıraktıkları bu işleri daha önce yapmış olmaları du-rumunda bu denli kalabalık, kargaşa ve sıkıntı ile karşı karşıya gelme ih-timallerinin olmadığı halde neden son ana kadar bekledikleri soruldu-ğunda; yoğunlukla zamanlarının yetersizliğini öne sürmektedirler. Aslında yapmaları gereken o iş için son günde veya daha önceki günlerde de belli bir zaman dilimi ayırmak gerekmektedir. Hatta son günden önce yapılan vergi, fatura yatırma vb. işler için daha az bir yoğunluk ol-duğundan nispeten daha az bir süre ayrılması söz konusu olabilir. Ancak kişileri son gününde birçok sıkıntıya ve zaman kaybına katlanarak işle-rini tamamlamaya çalışmalarının önemli nedeni son günü geçirmeleri ha-linde gecikme cezası ödeme, elektrik, su veya doğal gazlarının kesilmesi, veya işlerin türlerine göre karşı karşıya kalabilecekleri bazı olumsuz du-

rumlardan kurtulma düşüncesi bulunmaktadır. Yani işin son gününde yapılmaya çalışılması bir zorunluluğu göstermektedir fakat işlerin sürelerinin bitim tarihinden önce yapılması durumunda bir gönüllülük söz konusudur.

İşlerini son ana erteleyenler, önceliği bulunan işlerden kaçmanın bir yolu olarak hoşlarına giden bazı aktivitelere başvururlar; örneğin çalışmaktan ziyade arkadaşları ile bir araya gelme, araştırma yaparak ödevini veya tezini bitirmek yerine televizyon izlemek gibi. İşlerini son ana erteleyen birçok insan bunu hoş olmayan, zor veya sıkıcı işlerden kaçmak için yapar. İşlerini son ana erteleyen kişilerin zaman yönetimi becerilerinin zayıf olduğu görülmektedir.

İşleri son ana bırakma her zaman tembelliğin veya disiplinsizliğin sonucu değildir. Mükemmeliyetçilerde sıklıkla işlerini son ana ertelerler. Mükemmeliyetçiler zamanlarının çoğunu bütün kaynakları kontrol ederek ve arka arkaya taslaklar yazarak harcarlar. Sonunda ödevin bitiminden bir gece önce biçime sokarlar. Ödevleri kendi istedikleri gibi mükemmel olmadığında da bir bahaneleri vardır, "ödevim çok iyi olmadı en yüksek notu alamadım çünkü çok acele yaptım".

Ayrıca başarısızlıktan korkma da yapılması gereken işleri sona bırakmaya neden olabilir. Zamanımızı çalışmaya harcamaktan ziyade zamanı bir başarısızlığa uğrama durumunda olabilecekleri düşünerek bunun için endişelenerek geçirebilirsiniz.

İşleri son ana bırakma, yapılması gereken işleri yapmaya harcanabilecek olan duygusal enerjimizi kullanır. Çalışmadığınız durumlarda kendinizi suçlu hissedebilirsiniz çünkü yapılması gereken çok fazla işin olduğunu bilirsiniz.

İşleri son ana bırakanlarda bazı aşırı durumlarda suçluluk duygusunu da aşip kendini yetersiz ve bastırılmış hissetmeye kadar gidebilir. Bir kere işleri son ana bırakmaya başladığınızda işe başlamanız zorlaşır. İşin tamamlanma süresi gelinceye kadar yapılmış olan bazı küçük çalışmalar bile bu süreye kadar hiç çalışmamaktan çok daha olumlu bir durumdur. Tamamıyla durmuş bir arabayı itmek için harcadığımız çaba, biraz hareket etmekte olan bir arabayı itmekten daha kolaydır (Gard; 1999).

Yapılan bazı araştırmalar işleri son ana bırakmanın başarısız zaman yönetimi özelliğinden daha fazlasını içerdiğini göstermektedir. İşleri son ana bırakma duygusal, davranışsal ve bilişsel faktörlerin bileşimini içerir. Bu konu ile ilgili yapılmış araştırmaların birinde bilişsel faktörlerden birinin pekiştirecin denetim odağı olduğunu göstermiştir. Akademik sonuçlar için, iç denetim beklentileri olan öğrencilerin, dış denetim beklentileri

olan öğrencilere göre ödevlerini tamamlayıp vermelerinin daha az zaman aldığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin işlerini son ana bırakmalarında denetim odağının etkisinin ödevlerin zorluk derecesine bağlı olarak değişmediği görülmüştür (Jassen ve Carton; 1999).

Davranışları ve çevresel sonuçlar arasında raslantısal bir ilişki algılayan bireyler, sonuçları şans, tesadüf ve kader gibi dışsal faktörler üzerindeki raslantısal faktörler olarak algılayan bireylerden daha az işlerini son ana bırakmaktadırlar (Jassen ve Carton; 1999).

Okulda ödevlerini son ana bırakanlar son ana bırakmayanlarla karşılaştırıldıklarında yalan bahaneleri daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır (Ferrari ve Beck !998).

İşleri Son Ana Ertelemeyi Yenmek İçin 6 Aşamalı Bir Öneri

1. Bir Zaman Planınız Olsun. Yapmanız gereken herşeyi yazın ve her birinin ne kadar süreceğini belirtin. İşlerini son ana bırakanların çoğunlukla başarısız olmalarının sebebi; bir işi yapmanın ne kadar süreceği konusunda bir fikirlerinin bulunmamasıdır.
2. Listenizi Öncelik Sırasına Koyun. Mesela teslim edilme tarihi yarın olan bir ödev, yapılması gereken işlerin ilk sırasında olmalı. Bundan sonra süre bakımından daha az sınırlı sürenin olduğu ve önem derecesi olarak daha geride olan işleri yapın.
3. İşlerinizi Üstesinden Gelinebilecek Parçalara Bölün. Bu kişiye bir zaman dilimi içerisinde küçük bir aşamaya odaklanma imkanı sağlar. Örneğin dönem ödevi araştırma, toplanan notların organize edilmesi, ilk taslak, ikinci taslak ve son taslak basamaklarına bölünebilir. Araştırma için dört günlük bir zaman periyodu içerisinde günde iki saati kütüphaneye ayırma şeklinde bir program yapabilirsiniz. Bu şekilde proje üzerinde harcayacağınız zamanınızı bölme yani 4 günün ikişer saatini kütüphanede geçirmek, bir günde 8 saatinizi orada geçirmekten daha iyidir.
4. Her İş İçin Kendine Bir Hedef ve Bitirme Tarihi Verin. Mesela "bu hafta sonuna kadar yazacağım makalenin kütüphane araştırmasını bitireceğim". Yalnız kendinize bu tür hedefler koyarken hedeflerinizin gerçekçi olduğundan emin olmalısınız. Eğer daha önce bu tür bir araştırma çalışmasını 10 günde tamamlayabilmişseniz dört günlük bir süre gerçekçi bir hedef olmayabilir.
5. İşinizin Bitme Tarihini Birine Söyleyin. Birçok insan başkalarını hayal kırıklığına uğramak istemez, bu yüzden eğer arkadaşlarınıza veya ailenizden birine çalışmanızı iki hafta içinde bitireceğinizi

söylemişseniz bu hedefe ulamak için daha fazla çaba harcayacaksınız.

6. Kendinizi Ödüllendirin. Makaleniz için kütüphane araştırmasını bitirdiğinizde size uygun olan ve hoşunuza giden bir şey yapın, mesela arkadaşlarınızla sinemeye gidin. Kitaplığınızı düzenleme işini bitirdiğinizde bir yürüyüşe çıkın vb.

SONUÇ

İşleri son ana bırakmanın hayati derecede önemli bir durum olmadığı bilinmesi gerekmektedir ve bu durumun zeka veya yetenekle herhangi bir ilgisi bulunmamaktadır. Özellikle okul yıllarında öğrencilerin birçoğu kendilerine verilen ödevleri sadece zamanlarını iyi düzenleyemedikleri için başarısız olabilmektedirler. Bu türde bir başarısızlık yaşayan kişiler başlangıçta zamanında yeterince çalışmadıkları için sadece suçluluk hissederken daha sonraları kendini yetersiz ve zeka yönünden diğerlerinden daha geri hissetmeye başlayabilir. Böyle bir durumda da eğer kişiyle ilgilenilmez ve bu sorunun kaynağının zeka kapasitelerinin yetersiz olduğundan değil de başka faktörlerden kaynaklandığı ortalama konulmadığı takdirde öğrenim hayatlarının daha başında kişilerin engellenmesi durumu ortaya çıkabilir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Ferrari**, Joseph R. ve **Beck**, Brett L. (1998), Affective Responses Before and After Fraudulent Excuses By Academic Procrastinators. Education Vol: 118, Issue: 4.
- Gard**, Carolyn J. (1999). Getting Over The "I'll Do It Tomorrow" Blues. Current Health, Vol: 26, Issue:2.
- Janssen**, Tracy ve **Carton**, John S. (1999); The Effects of Locus Of Control and Task Difficulty On Procrastination. Journal Of Genetic Psychology, Vol :160 Issue:4.
- Wendelien**, Van Eerde (2000). Procrastination: Self-Regulation In Initiating Aversive Goals. Applied Psychology. Vol: 49, Issue: 3.