

ERTELEME

Bir Zaman Hilesinin Anatomisi

Hasan Basri MEMDUHOĞLU
Murat ŞAHİN



Prof. Dr. Hasan Basri MEMDUHOĞLU - Dr. Murat ŞAHİN

ERTELEME

Bir Zaman Hilesinin Anatomisi

ISBN 978-625-6764-80-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşabilmekteyiz.

I. Baskı: Aralık 2023, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Dr. Hasan Basri MEMDUHOĞLU

Siirt'in Tillo ilçesinde doğdu. Lisans ve Yüksek Lisans öğrenimini Eğitim Yönetimi Teftişı Planlaması ve Ekonomisi alanında tamamladı. Doktorasını Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi Teftişı Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalında "Farklılıkların Yönetimi" konulu tezini vererek tamamladı. ABD'de araştırma faaliyetleri yürüttü. Yazar ve editörlüğünü yaptığı sekiz kitabın yanısıra çok sayıda kitapta bölüm yazarlığı yapmıştır. Uluslararası ve ulusal dergilerde yetmişin üzerinde makalesi yayınlanan, çok sayıda ülkede ve yurtiçinde seksenin üzerinde bildiri sunan yazar, halen Siirt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanlığını yürütmektedir.

İletişim: hasanmemduhoglu@gmail.com, hasanbasri@siirt.edu.tr

ORCID No: 0000-0001-5592-2166

Dr. Murat ŞAHİN

Lisans öğrenimini 2005 yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nden Sınıf Öğretmenliğinde tamamladı. Aynı yıl sınıf öğretmeni olarak göreve başladı. Yüksek lisans eğitimini Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Eğitim Yönetimi alanında 2018 yılında tamamladı. Doktora eğitimini İstanbul Üniversitesi (Cerrahpaşa) Sınıf Öğretmenliği alanında 2022 yılında tamamladı. Yazarın birçok ulusal ve uluslararası akademik kongrede sunduğu sözlü bildirimleri, yayımlanmış çok sayıda bilimsel makalesi ve dört uluslararası kitapta bölüm yazarlığı bulunmaktadır.

İletişim: muratefe451@gmail.com

ORCID No: 0000-0001-8960-5636

ÖN SÖZ

İnsanı adeta makine gibi gören ve onun mekanla ve zamanla ilişkisine bu açıdan bakan modernizmin mekanik yaklaşımı, insanın zamanı yönetme problematiğinin ve bunun bir yansıması olarak giderek artan erteleme davranışlarının altını daha kalın çizgilerle çizmiştir. Bu açıdan modern yaşamla birlikte giderek yaygınlaşan erteleme davranışının doğasını anlamak, nedenlerini, bireysel ve toplumsal etkilerini ve çözüm stratejilerini ortaya koymak önemli bir ihtiyaç haline almıştır.

Erteleme insan yaşamının ve davranışlarının doğal bir parçası ve hayatın akışı içerisinde olağan bir davranış mı? Yoksa sonradan öğrenilen ve zamanla yoğunluğu değişebilen bir durum mu? “Sonra hallederiz” iç sesini yansıtan basit bir tembellik midir, yoksa ağır bir zaman katli midir?.. Kitapta, erteleme eyleminin doğasına ilişkin buna benzer sorularla zihin açıcı bir sorgulamanın ardından erteleme bireysel etkileri irdeleniyor. Devamında ertelemeye başa çıkmak için çözüm stratejileri sunuluyor. Bu açıdan kitap bilimsel ve analitik bir bakış açısıyla erteleme davranışının doğası, nedenleri, sonuçları ve muhtemel çözümlerini bütüncül bir perspektifle ortaya koyuyor.

Kitabı okuyucuyla buluşturan Pegem Akademi ekibine teşekkür ederiz. Yazarların dileği, kitabın okuyucular için zamanın sahip olunan en büyük zenginliklerden biri olduğu gerçeğini hatırlatarak ertelemenin tuzaklarından kaçınmak, her şeyi zamanında yapmak ve kıymeti nispetinde yaşamak yönünde bir bilinç geliştirmeye katkı sağlamasıdır.

Aralık-2023

Hasan Basri MEMDUHOĞLU

Murat ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

Ön Söz	v
Giriş	1
1. Bölüm: Zamanın Yenilgisi: Erteleme Nedir?	5
2. Bölüm: Erteleme Renkleri: Zaman Yönetimi Spektrumunda Farklı Tonlar	11
Kişilik Özelliği Olarak Erteleme/Kronik Erteleme	12
Durumsal Erteleme	14
3. Bölüm: Ertelemenin İç Dünyası: Duyuşsal, Bilişsel ve Davranışsal Perspektifler	19
Eylemler ve İnişiyatifler: Davranışsal Analiz	20
Düşünsel Yollar ve İnançlar: Bilişsel Açıdan İncelenmek	21
Duyuşsal Derinlikler ve İfade: Duyuşsal Boyutun Analizi	23
4. Bölüm: Ertelemenin Analizinde Temel Taşlar: Kuramların Zengin Dünyası	27
Derin Duygusal Analiz: Psikoanalitik Yaklaşım	27
Zihinsel Süreçlerin İncelenmesi: Psikodinamik Perspektif	29
Ödüllendirme ve Cezalandırma: Davranışsal Kuram	31
Düşüncelerin Gücü: Bilişsel-Davranışsal Bakış Açısı	32
Planlama ve Zaman Yönetimi: Zaman Yönetimi Perspektifi	34
Tercihlerin İncelenmesi: Tercih Teorisi	36
Bütünlük ve Algı: Gestalt Yaklaşımı	39
5. Bölüm: Erteleme Döngüsü: Zamanın Esiri Olmanın Anatomisi	41
Erteleme Döngüsünün Aşamaları	41

6. Bölüm: Zamanın Efendisi Olmak: Ertelemeyle Başa Çıkmanın Anahtarı	47
Hedef Belirleme ve Parçalama: Zamanı Yönetme	47
Kendini Motive Etme ve Ödüllendirme Teknikleri	49
Önceliklendirme ve Görev Analizi	51
Zamanı Takip Etme ve Planlama Araçları	54
Ortam ve Çevre Düzenlemesi.....	56
Dikkat Yönetimi ve Odaklanma Teknikleri.....	57
Ertelemenin Altında Yatan Nedenleri Keşfetmek.....	57
7. Bölüm: Ertelemenin İzi: Sonuçları ve Toplumsal Yansımaları	61
Bireysel ve Toplumsal Etkilerin Karşılaştırılması.....	61
İş Performansı ve Üretkenlik Üzerindeki Etkiler	63
Eğitim ve Öğrenme Süreçlerindeki Etkiler	63
Sağlık ve İyi Hali Etkileyen Sonuçlar	64
8. Bölüm: Ertelelenmiş Davranışların Psikolojisi: Kişilik Faktörlerinin Rolü	67
9. Bölüm: Erteleme Hikâyesinin Son Sayfası: Tuzaklar Karşısında Motivasyon ve İlham Dolu Düşünceler	79
Kaynakça	85