Akademik Maaş & Özlük Hakları | Orta | Akademisyen

# Akademik İş-Yaşam Dengesi — Tükenmeden Üretken Olmanın Yolları

Akademisyenlerin iş-yaşam dengesi sorunları, zaman yönetimi teknikleri, sınır koyma ve sürdürülebilir üretkenlik.

Zafer Hoca · Yayın: 04.04.2026 · 1 dk okuma

## Akademide Denge Sorunu

Akademisyenlik "esnek çalışma saatleri" imajıyla bilinse de gerçek çok farklıdır: ders hazırlığı, öğrenci danışmanlığı, araştırma, yayın yazma, proje başvurusu, idari görevler, komisyonlar, konferanslar... Araştırmalar akademisyenlerin %60+'ının haftalık 50+ saat çalıştığını ve %40+'ının tükenmişlik belirtileri gösterdiğini ortaya koymaktadır.

## Zaman Yönetimi Teknikleri

**1. Pomodoro Tekniği:** 25 dakika odaklanma + 5 dakika mola. 4 döngüden sonra 15-30 dakika uzun mola. Yazma blokajını kırar.

**2. Time Blocking:** Haftanızı bloklara ayırın: Pazartesi sabah = yazma, Salı öğleden sonra = ders hazırlığı, Çarşamba = öğrenci görüşmeleri. E-postayı tüm gün değil, günde 2-3 kez kontrol edin.

**3. 2 Dakika Kuralı:** Bir iş 2 dakikadan az sürüyorsa hemen yapın — ertelemeyin.

**4. Eisenhower Matrisi:** Görevleri "acil + önemli", "önemli + acil değil", "acil + önemsiz", "ne acil ne önemli" olarak sınıflandırın. Çoğu akademisyen "acil ama önemsiz" işlere boğulup "önemli ama acil değil" olan araştırmayı erteler.

## Sınır Koyma

**1.** Çalışma saatleri belirleyin ve sonunda durun — "bir saat daha" her gün uzar.

**2.** Hayır demeyi öğrenin — her komisyona, her danışmanlığa, her projeye evet demek zorunda değilsiniz.

**3.** E-posta sınırları: akşam 20'den sonra ve hafta sonu e-posta açmamak bir başlangıç.

**4.** Mükemmeliyetçiliği bırakın — "iyi" olan makale, gönderilmeyen "mükemmel" makaleden daha değerlidir.

## Sürdürülebilir Üretkenlik

**1.** Her gün en az 30 dakika fiziksel aktivite — kaygıyı %30 azaltır.

**2.** Uyku 7-8 saat — yetersiz uyku üretkenliği %20-40 düşürür.

**3.** Hobi edinin — akademi dışında kimlik geliştirmek tükenmişliği önler.

**4.** Sosyal ilişkileri ihmal etmeyin — izolasyon tükenmişliğin en büyük tetikleyicisi.

**5.** Profesyonel destek almaktan çekinmeyin — üniversitelerin PDR merkezleri ücretsiz hizmet verir.

**Etiketler:** #Maaş #Strateji

**YDS/YÖKDİL barajı akademik kariyerinizi engellemesin.** Zafer Hoca kursları: zaferhoca.com.tr/magaza