

Náms- og starfsráðgjöf HÍ býður nemendum skólans upp á náms-
tækninámskeið á hverju misseri og hægt er að nálgast gögn um
skipulögð vinnubrögð í háskólanámi á heimasíðu NSHÍ [http://
www.nshi.hi.is](http://www.nshi.hi.is) Nemendur geta einnig fengið einstaklingsráðgjöf
varðandi vinnubrögð í háskólanámi hjá náms- og starfsráðgjöfum.



**„Frestaðu ekki til morguns því sem þú getur gert í dag, því ef
þú nýtur þess að gera það í dag getur þú gert það aftur á
morgun” (James A Michener).**

Tekið saman 2006 af Auði R. Gunnarsdóttir og Hrafnhildi V. Kjartansdóttur.
Endurskoðað 2011.
Náms- og starfsráðgjöf Háskóla Íslands.
S.525-4315
Netfang: radgjof@hi.is
Vefsíða: <http://www.nshi.hi.is>

ÉG GERI ÞAÐ Á MORGUN

Hversu oft hefur þú:

- Frestað því að vinna heimavinnuna þína fram á síðustu stundu?
- Beðið með að ljúka við skýrslu þar til kvöldið áður en þú átt að skila henni?
- Átt í miklum erfiðleikum með að byrja á ritgerðinni?
- Eytt löngum tíma í að laga til á skrifborðinu þínu áður en þú getur hafist handa við námið?
- Ákveðið að klára eitthvað annað mikilvægt áður en þú byrjar á heimavinnunni?
- Gert mikil plön en framkvæmt lítið?
- Skipulagt lestur í páskafríinu en ekki opnað bók allan tímann?



**Ef þú svarar einhverjum af þessum spurningum
játandi gæti það borið vott um frestunartilneingingu,
sem endurspeglast í því að þú frestar því sem er
nauðsynlegt að gera þar til síðar.**

Margir háskólanemar glíma við tilhneigingu til frestunar. Þeir fresta því að vinna heimavinnuna sína, skrifa skýrslur, leysa verkefni, lesa undir próf eða skila verkefnum.

Frestun getur því miður orðið að ávana sem dregur dilk á eftir sér. Hún hefur áhrif á árangur í námi auk þess að hafa neikvæð áhrif á líðan nemandans og sjálfsmat hans.

Ástæður frestunar geta verið margvíslegar:

- Óskipulögð og óöguð vinnubrögð.
- Viðhorf til verka, s.s að finnast verkefni erfitt eða leiðinlegt.
- Óraunhæfar væntingar til sjálfs síns.
- Sífelld sjálfsgagnrýni.
- Tímaskortur.
- Ónógur undirbúningur fyrir háskólanám.
- Áhugaleysi í námi.
- Óvissa um hvernig eigi að vinna verkefni.
- Skortur á nauðsynlegum gögnum til að geta leyst verkefni.
- Einbeitingarörðugleikar t.d. vegna sértækra námsörðugleika.
- Streita.
- Sálræn eða geðræn vandamál, s.s þunglyndi eða kvíði.



Undirbúningur fyrir nám.

Nemendur eru misvel undirbúnir fyrir háskólanám og fyrir marga tekur það einhvern tíma að aðlagast breyttum aðstæðum í námi og auknum kröfum. Fyrsta háskólaárið er oft mikill lærdómstími fyrir nemendur þar sem þeir eru að öðlast færni í vinnubrögðum, læra nýjan orðaforða og hugtök sem liggja til grundvallar í námsgreininni. Nemendum finnst oft að þá skorti færni og þekkingu í fyrstu verkefnum sem þeir þurfa að takast á við í háskólanámi.

Mikilvægt er að nemendur athugi hvernig undirbúningur þeirra er fyrir það háskólanám sem þeir hafa valið sér og meti hvort þeir þurfi að bæta þekkingu sína eða færni á einhverju sviði til þess að standa jafnfætis öðrum nemendum.

Ef nemandi þarf lítið að hafa fyrir námi nær hann oft árangri með lítilli fyrirhöfn til dæmis með því að taka vel eftir í tímum og lesa fyrir próf, en þegar fram í sækir í námi og námsefnið verður meira og þyngra þá dugur þessi aðferð skammt. Þá verður námið sérstaklega erfitt fyrir nemendur sem eru fastir í frestunarferlinu. Mikilvægt er að líta á nám sem vinnu sem unnin er jöfnum höndum til samræmis við þær kröfur sem gerðar eru í náminu.

Námsval.

Áhugaleysi í námi einkennir oft frestun en það getur einnig stafað af því að þú ert ekki í námi sem er á þínu áhugasviði. Mikilvægt er að kanna hvort svo sé. Náms- og starfsráðgjöf HÍ býður nemendum upp á náms og starfsráðgjöf þar sem þú getur kannað hvar **áhugasvið** þitt liggur varðandi nám og störf.

„Ef þú veist ekki hvert þú stefnir, liggja allir vegir út í tómið” (Henry Kissinger).



Dæmi um frestunarferlið:

Þú þarft að framkvæma ákveðna vinnu

Þú frestar því að hefjast handa af því þú þarft að gera eitthvað annað mikilvægara eða ert ekki upplögð/upplagður.

„Ég verð að hitta Stínu frænku hún stoppar svo stutt á landinu“, „Ég er ekki nógu vel upplögð til að byrja á þessu núna, ég verð hressari á morgun“, „Ég verð að taka til í herberginu mínu“.



Frestar vinnunni:



Sjálfs gagnrýni einkennir hugsunargang þinn:

„Ég hefði átt að byrja fyrr“.

„Aldrei get ég gert þetta eins og manneskja“.

Eða afsakanir:

„Ég varð að hitta hana Stínu þetta var eina tækifærið“.



Frestar áfram fram á síðustu stundu

„Ég hef ekki tíma til að gera þetta“.

„Ég verð bara að gera þetta einhvern veginn“.

„Ég næ ekki að vinna verkið“.



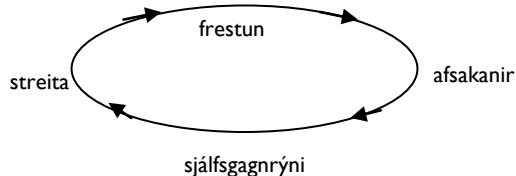
Streita, sektarkennd, vanmáttarkennd, kvíði, áhugaleysi.



Frestar áfram



Þegar frestun er orðin að vítahring þá endurtekur frestunarferlið sig aftur og aftur



Hvað er til ráða – hvernig get ég tekist á við frestun?

Fyrsta skrefið er að gera sér grein fyrir hverjar eru ástæður frestunar og hvað viðheldur henni. Taktu vel eftir þeim afsökunum sem þú notar ef þú frestar vinnu, þær geta bent til eðli og ástæðna frestunar þinnar.

Skipulögð vinnubrögð í námi.

Oft er ástæða frestunar hjá háskólanemum skortur á skipulögðum vinnubrögðum. Grunnurinn að góðu skipulagi eru **raunhæfar tíma-áætlanir** þar sem verkefnum er forgangsraðað og lögð er áhersla á viðráðanleg markmið sem eru endurskoðuð reglulega. Stórum verkefnum er skipt niður í smærri verkþætti með ákveðnum tímamörkum.

Markmið þurfa að vera raunhæf og framkvæmanleg og það er vænlegra til árangurs að breyta hegðun sinni og vinnuvenjum smátt og smátt heldur en að ætla að breyta öllu í einu. Þeir sem fresta gleyma því oft að verk vinnst í mörgum smáum skrefum og finnst þeir kannski ekki hafa gert neitt ef þeir hafa ekki náð lokatakmarkinu strax.

Gott er að segja öðrum frá markmiðum sínum og fyrirætlunum. Í því felst ákveðin skuldbinding sem eykur líkur á því að markmið náist.

Mikilvægt er að **aðstæður** til náms ýti undir virkni og einbeitingu að námi. Æskilegt er að velja aðstæður þar sem hægt er að útiloka sem flest ytri áreiti og tryggja að nauðsynleg gögn séu við hendina, þannig að sem minnst truflun verði.

„Mundu að það er hægt að venja sig á góða síði rétt eins og slæma“.

Raunhæfar kröfur.

Fullkomnunarárátta hefur oft verið tengd við frestun, en krafan um 100% eða 150% árangur getur verið hamlandi í námi þar sem krafan er óraunhæf og ekki hægt að standa undir henni. Nemandi sem gerir kröfur um fullkomnun lendir oft í því að verða fyrir vonbrigðum eða geta aldrei verið ánægður með árangur sinn.

Kröfur slíks nemanda einkennast oft af því sem kallaðar eru reglur frestarans:

- *Ég verð að vera fullkomin/n.*
- *Ég má ekki gera mistök.*
- *Ég á eiga auðvelt með að leysa verkefni.*
- *Það er til ein rétt leið/lausn, ég verð að finna hana.*
- *Ef ég geri hlutina einu sinni vel þá verð ég ávallt að standa undir því síðar og gera alla hluti jafn vel.*

Uppbyggileg viðhorf.

Viðhorf til náms mótast á löngum tíma og af mörgum þáttum. Nemandur sem endurtekið hafa lent í kringumstæðum í námi sem hafa valdið þeim kvíða eru oft mjög uppteknir af takmörkunum sínum. Hjá þessum nemendum verða verkefni oft erfið eða óyfirstíganleg.

Sumir nemendur hafa verið í þeim kringumstæðum að kröfur hafa lamað þá þannig að þeir hætta að reyna og gefast oft upp. Þessir nemendur eiga kannski í erfiðleikum með að vita hvað þeir vilja eða á hverju þeir hafa áhuga. Þeir leita stöðugt að ástæðum fyrir því að þeir ná ekki árangri. Nemandur sem eru með sértæka námsörðugleika en hafa ekki fengið viðhlítandi greiningu og úrræði eru oft í þessum hópi.

Neikvætt viðhorf til verkefnis getur verið þrándur í götu og valdið því að nemandi á erfitt með að hefjast handa, frestar að vinna verkefni eða vinnur það alls ekki. Uppbyggjandi viðhorf geta hins vegar skipt sköpum, bæði fyrir framkvæmd verksins og þá ánægju sem fylgir vinnunni.

Tilgangur í námi og tilgangur með þeirri vinnu sem innt er af hendi og krafist er í námi er mjög mikilvægur. Nemandur sem eiga bággt með að sjá tilgang með þeim verkefnum sem lögð eru fyrir lenda oft í vandræðum með að koma sér að verki og fylgja eftir vinnu sinni. Tilgangur einstakra verkefna í námi er kannski ekki alltaf augljós en þau eru hluti af þeim grunni sem byggir upp tiltekna fagþekkingu og færni.

Kröfur: Reyndu að gera þér skýra og góða mynd af þeim verkefnum sem þú stendur frammi fyrir hverju sinni. Ef þér finnst erfitt að átta þig á því til hvers er ætlast af þér leitaðu þér þá aðstoðar hjá kennara, samnemendum eða öðrum sem geta leiðbeint þér.

Óttinn við að gera mistök getur leitt til frestunar. Nemandi sem óttast að standast ekki þær kröfur sem eru gerðar til hans eða að aðrir komist að því hversu fákunnandi og ófær hann er um að takast á við námið getur leitað í vinnuvenjur sem einkennast af því að fresta í sífellu því sem er óþægilegt eða erfitt.

Óttinn við að ná árangri er einnig þekkt fyrirbæri og getur leitt til frestunar. Nemandi er hræddur við að geta ekki fylgt eftir góðum árangri, að hann standi ekki undir þeim kröfum og væntingum sem geta fylgt í kjölfarið. Í báðum tilvikum gefur nemandinn sér ekki tækifæri til að nýta sér hæfileika sína, færni og getu til að vinna verkefni.

“Fullkomnunarárátta er ekki leitinn að því besta. Hún fær okkur til að eltast við það versta innra með okkur, hún er sú rödd sem segir okkur að það sem við gerum verði aldrei nokkurn tíma nógu gott” (Julia Cameron).