

OEDI

Beth yw Oedi?

“Oedi yw’r bedd lle cleddir cyfle.”

~ Awdur Anhysbys

Mae oedi’n golygu gohirio’n fwriadol wneud rhywbeth y dylid ei wneud. Mae’r rhan fwyaf o bobl yn gohirio tasgau o bryd i’w gilydd, ond os cewch eich bod yn gwneud mor aml fel bod hynny’n effeithio ar eich gwaith academiaidd neu ar agweddau eraill ar eich bywyd, yna, efallai bod gennych broblem ynglŷn ag oedi. Mae oedi amhenodol yn ymddygiad hunan-orchfygol a all arwain at deimladau o euogrwydd, annigonolrwydd, iselder ac ansicrwydd ac, yn gyffredinol, gwneud ichi deimlo’n ddrwg.

Pam y mae Myfyrwyr yn Oedi?

Mae’n hawdd meddwl eich bod yn ddiog (efallai bod pobl eraill wedi dweud hynny wrthyf). Fodd bynnag, efallai y ceir rhesymau ymarferol neu gymhleth dros oedi, a’r rheiny’n werth edrych arnynt. Gall deall pam a sut rydych yn oedi eich helpu i oresgyn y broblem o oedi.

Dyma rai rhesymau cyffredin:

- Rheolaeth wael ar amser, neu beidio â rheoli amser yn ddoeth.
- Anallu i flaenoriaethu.
- Gormod o dasgau i’w cyflawni ar unrhyw adeg unigol.
- Pryder neu ofn ynglŷn â’r dasg – treulio amser yn poeni, yn hytrach na chyflawni.
- Anhawster i ganolbwyntio, efallai oherwydd problemau eraill.
- Peidio â gwybod yr hyn sy’n ofynnol wrthyf fel y gellwch gyflawni’r dasg.
- Teimlo bod y dasg yn drech na chi.

- Pryder ynglŷn â methu neu â pheidio â chyrraedd safonau sydd wedi'u pennu gennych chi neu gan eraill, neu ynglŷn â pheidio â bod yn ddigon da.
- Perffeithiaeth, credu bod unrhyw beth nad yw'n berffaith yn fethiant llwyr.
- Ofni llwyddo a chanlyniadau posibl llwyddiant.
- Fel esgus – mae prinder amser yn caniatáu ichi eich cysuro eich hun wrth feddwl, “buasai'n well pe buasai gen i ddigon o amser.”
- Teimladau negyddol nad ydych yn gwneud digon. Beth bynnag y byddoch yn ei wneud, dylech fod yn gwneud rhywbeth arall, mae eisoes yn rhy hwyr ac rydych wedi gwastraffu gormod o amser.
- Meddwl 'y cyfan neu ddim' – lle gwelir un rhwystr fel trychineb llwyr.
- Cael bod y dasg yn ddiflas.
- Dim profiad o ddysgu sut i ddatrys problemau.
- Osgoi pethau cas neu anodd.
- Dicter am y byddai'n well gennych wneud rhywbeth arall mwy pleserus, neu'r teimlad mai rhywun arall sy'n gwneud ichi wneud y gwaith.

Mae oedi ynddo'i hun yn bwerus. Mae bob amser yn cynnwys rhywbeth gwahanol i'r syniad mai chi sy'n rheoli'r hyn yr ydych yn ei wneud. Mae trechu'r awydd i oedi yn golygu gwrthsefyll y rheolaeth hon a chymryd cyfrifoldeb.

Sut i Drechu'r Awydd i Oedi

Fel rheol, mae trechu'r awydd i oedi yn golygu gwell medrau o ran trefnu a rheoli amser, yn ogystal â dealltwriaeth gliriach o'r hyn y mae'n ei olygu i chi. Nid oes unrhyw gyfres o gyfarwyddiadau penodol ynglŷn â chael gwared â'r arferiad o oedi, felly rhowch gynnig ar unrhyw beth a phopeth. Os arbrofwch, rydych yn adennill rheolaeth. Rhowch gynnig ar y pethau hyn i gychwyn:

BYDDWCH YN REALISTIG

Canolbwyntiwch ar yr hyn sy'n wirioneddol bosibl, yn hytrach nag ar yr hyn y 'dylech' ei wneud. Rhannwch dasgau'n gamau y gellwch reoli arnynt. Er enghraifft, “Byddaf yn anelu at gyrraedd diwedd Pennod 3”, yn hytrach na “Rhaid imi ddarllen 5 llyfr.”

Beth yw eich nod ar gyfer heddiw? Efallai y byddai'n well mynegi hyn fel cyfnod o amser yn hytrach na thasg: – “Byddaf yn gweithio am awr y bore 'ma”, faint bynnag o waith y byddoch yn ei wneud yn ystod yr awr honno. Daliwch i ganolbwyntio ar y nod yr ydych wedi'i bennu – mae'n bwysig peidio â gadael i syniadau negyddol ei danseilio. “Rwy ond wedi cyrraedd diwedd Pennod 3 – mae 7 pennod arall i fynd, ac yna rhaid imi ysgrifennu 10,000 o eiriau”. Trwy hynny, gellwch fwynhau ymdeimlad o lwyddiant a magu hyder ar gyfer y cam nesaf, yn hytrach na chael eich gorlethu wrth feddwl am y dasg yn ei chrynswth.

GWNEWCH O

“Mae oedi yn golygu rhywbeth sydd, gorau oll, i'w ohirio tan yfory.” ~Gerald Vaughan

Derbyniwch nad oed ffon hud – chi sydd i fod i gyflawni'r dasg. Gellwch eich twyllo eich hun fel eich bod yn dechrau cyn i chi hyd yn oed feddwl a ydych am wneud y gwaith neu beidio. Eisteddwch wrth eich gweithfan gyda phopeth wrth law, a dechreuwch! Pan fydd yn rhaid i chi roi'r gorau i weithio, gofalwch y gellwch ail-gydio'n rhwydd yn y dasg, fel y gellwch roi'r gorau iddi (ac ail-gychwyn arni) hyd yn oed yng nghanol brawddeg.

TORRWCH YR ARFER

Mae oedi'n gweithio fel cyfres o arferion. “Byddaf bob amser yn edrych ar fy e-bost gyntaf, yna Facebook, ac yna caf goffi, ac yna” Caiff arferion eu sefydlu yn union fel rhaglenni ar gyfrifiadur – ond gellwch hefyd eu dadsefydlu. Ceisiwch newid arferiad, neu fwy nag un. Os tueddwch i oedi yn eich ystafell eich hun, gweithiwch yn rhywle arall. Os ydych yn debycach o oedi gyda'r nos, gosodwch y larwm a gweithiwch yn y bore. Neilltuwch rywfaint o amser ar gyfer paratoi, ond byddwch yn onest wrthy eich hun. Peidiwch â defnyddio hyn fel esgus dros fwy o oedi!

TREFNIADAETH

“Nid diwrnod o'r wythnos yw rhyw ddydd.” ~ Awdur Anhysbys

Defnyddiwch gymhorthion i drefnu, megis dyddiadur, calendr, rhestr dasgau, papurau 'post-it'. Efallai bod hyn yn swnio'n ddiflas, ond mae'n rhyddhau eich pen ac yn lleihau pryder ynglŷn ag anghofio rhywbeth pwysig. Pan rowch ddarn o waith o'r neilltu, gadewch nodyn atgoffa ynglŷn â beth i'w wneud nesaf. Rhifwch eich tasgau yn ôl eu pwysigrwydd. Beth sydd i'w wneud gyntaf? Mae gan bobl sy'n drefnus fwy o amser i fod yn ddigymell!

GOFYNNWCH AM HELP

Os ydych yn gohirio gwneud rhywbeth am eich bod yn cael anhawster, gofynnwch am help. Siaradwch â rhywun ar y cwrs, neu â'ch tiwtor. Chwiliwch am rywun i gadw'ch ochr, rhywun a all gefnogi'ch penderfyniadau, eich canmol pan gadwch atynt a'ch atgoffa pan na wnewch. Chwiliwch am rywun y gellwch weithio gydag ef/hi. Gall ef/hi hefyd eich helpu i strwythuro'ch amser, os cewch anhawster ynglŷn â hynny.

PEIDIWCH Â THEIMLO'N EUOG

Os nad ydych am dreulio ond lleiafswm o amser ar ddarn o waith, mae hynny'n iawn hefyd! Derbyniwch hynny, a pheidiwch â gwastraffu amser yn teimlo'n euog. Peidiwch â neilltuo ond y cyfnod o amser sy'n briodol ar gyfer pob rhan o'r dasg. Mae'n well, yn enwedig mewn arholiadau, ateb yr holl gwestiynau'n eithaf da, yn hytrach nag ateb un cwestiwn yn berffaith a rhuthro trwy'r gweddill. Wrth i chi wneud y tasgau sydd ar eich rhestr, ceisiwch barhau'n ymwybodol o'r cydbwysedd rhwng pwysigrwydd y dasg a'r amser a dreuliwch arni.

GWOBRAU

Gwobrwywch eich hun pan fyddwch yn cyflawni rhywbeth. Mwynhewch y teimlad pan nodwch eich bod wedi cwblhau tasg. Cynlluniwch rywbeth pleruser ar gyfer yr adeg y byddwch yn dod i ddiwedd rhywbeth neu ddiwedd cyfnod o amser. Edrychwch ar eich ôl eich hun. Bwyteu'ch yn dda, cysgwch yn dda, ymlaciwch yn dda a chwaraewch yn dda. Ni all neb weithio'n ddiwedd. Er mwyn bod yn effeithiol, mae angen i chi edrych ar eich ôl eich hun yn gorfforol, ac mae hyn yn golygu cynllunio amser ar gyfer bwyd, ffrindiau, gweithgareddau pleruser a chwsig. Ar ben hynny, rydych yn llai tebygol o adael i weithgareddau ymylol dynnu eich sylw os ydych yn gwybod eich bod yn caniatáu seibiannau cyson.

HUNAN-ANOGAETH

Ystyr 'hunan-anogaeth' yw'r negeseuon y byddwn ni i gyd yn eu rhoi i ni'n hunain trwy gydol y dydd. Ydych chi wedi clywed yr hyn y byddwch yn ei ddweud wrthy'ch eich hun? Ydych chi'n llym iawn: "Fydda i fyth yn ei gael yn iawn", "Rydw i'n fethiant llwyr", "Rydw i mor dwp"? Meddyliwch am ymadrodd sy'n eich ysgogi: "Mae pob siwrnai yn cychwyn â cham bach," neu "Mae'r rhan fwyaf o dasgau angen eu cwblhau, nid perffeithrwydd". Canolbwyntiwch ar eich cryfderau, ar dasgau yr ydych wedi'u cyflawni ac yn teimlo'n dda ynglŷn â hwy, er mwyn eich atgoffa eich hun y gellwch llwyddo. Newidiwch y geiriau a ddefnyddiwch o "gorfod" a "methu" yn "dewis gwneud" a "dewis peidio". Er na fydd hyn bob amser yn wir, mae'n fwy na thebyg y bydd yn fwy onest ran amlaf.

HERIWCH EICH HUNAN-DANSEILIO

“Mae gohirio rhywbeth hawdd yn ei wneud yn anodd. Mae gohirio rhywbeth anodd yn ei wneud yn amhosibl.” ~George Claude Lorimer

Os byddwch yn oedi, rydych yn gwneud y gwaith yn fwy anodd. Adnabyddwch eich ymddygiad hunan-orchfygol a'r meddylfryd sy'n gysylltiedig ag ef. Ceisiwch ganfod pam yr ydych yn oedi, beth rydych yn ei ennill wrth wneud hynny? Ceisiwch ganfod sut i oresgyn yr ymddygiad hwnnw. Darllenwch lyfr neu daflen hunan-gymorth, ewch at diwtor, cyd-fyfyriwr neu gwnselydd. Os ydych yn teimlo'n ddig ynglŷn â gorfod gweithio, holwch eich hun, “Pwy sy'n dân ar fy nghroen?” neu “Wrth bwy rwy wedi digio?”. Gall hyn fod yn gymorth ichi deimlo mai chi biau'r dasg, ac os byddwch yn ei hadfeddiannu, efallai y byddwch yn llai tebygol o oedi cyn ei chyflawni.

Am fwy o gymorth:

Ewch i'n cyswllt hunangymorth ar oedi.

https://www.bangor.ac.uk/studentservices/counselling/self_help.php.cy

Mae'r Gwasanaeth Cwnsela yn cynnal gweithdy ar Oedi fel rhan o'n rhaglen iCan – mae'r manylion ar gael ar ein gwefan.

Gall y Gwasanaeth Sgiliau Astudio hefyd gynorthwyo ynglŷn â materion sy'n gysylltiedig â'ch sgiliau perfformio academiaidd:

<https://www.bangor.ac.uk/studyskills/index.php.cy>

Ceir nifer o deitlau hunan-gymorth ar Oedi, yn cynnwys:

The Now Habit N. Fiore

Procrastination: Why Do I Do It? What to do Burka et al

Procrastinator's Guide to Getting Things Done Basco