

Framhaldsskólinn í Mosfellsbæ

Hvað er sálfræði?

Haustönn 2015

Að vera Garðar Sölvi í fimm daga

Heiða Hrönn Másdóttir

Kennari: Ívar Rafn Jónsson

Tilraun

Tilraunin fer fram á þann hátt að í hluta 1 þá er skráð niður allt sem að er eytt peningum í í 5 daga. Einnig er það sem að ég var að eyða í flokkað eftir því hvort að það sé lífsnauðsynlegt eða óþarfi. Ég ætla að skrifa niður allt sem að ég eyði í í dagbókina mína. Í hluta 2 þá er ég að bumbuna sjálfum mér fyrir það sem að ég geri gott en fæ það ekki ef ég stenst ekki markmiðið mitt. Mitt markmið er tvennt annað er það að ef ég fer í ræktina eða hreyfi mig eitthvað yfir daginn þá fæ ég að fá mér heima gert “hollustu” súkkulaði og hins vegar þá er það að ef ég fresta ekki hlutum eins og að læra, taka til eða drífa þá fæ ég að lita eða þrjóna í klukkutíma. Það er að segja að ég ætla að skrifa niður hvað ég ætla að gera yfirdaginn og hvenær ég ætla að klára hlutinn.

Tilgáta

Það sem að ég held að eigi eftir að gerast með hluta 1 er að ég á eftir að eyða minni af pening í óþarfa hluti. Með hluta 2 þá á ég bæði eftir að fara í ræktina daglega því að mig langar að geta fengið mér “hollustu” súkkulaði um kvöldið með sjónvarpinu eða tölvunni. Einnig á ég eftir að drífa mig í því að klára hlutina og ekki vera að hangsa og fresta hlutunum því mér finnst ótrúlega gaman að lita og þrjóna.

Lýsing hluti 1

Ég skrifaði niður allt sem að ég eyddi dagana 1., 5., 6., 7., 9. Október árið 2015. Einnig flokkaði ég það hvort að ég var að eyða í eitthvað lífsnauðsynlegt eða einhvern óþarfa. Eins og ef ég fór út í búð og keypti í matinn þá var það eitthvað sem að er lífsnauðsynlegt því ég get ekki lifað af án matar. En ef ég fór og keypti mér naglalakk eða innegn á síman þá er það eitthvað sem að ég get alveg lifað án. Ég fór að hugsa um hvað ég var að eyða í og var alltaf með á hreinu hvað ég var búin að eyða yfir daginn. Bæði foreldrum mínum og kærasta fannst þetta mjög merkilegt og voru alltaf að spyrja mig út í hitt og þetta.

Hvað	Hvenær	Kostnaður	Lífsnauðsynlegt	Óþarfi
Heilsug.Kóp. Smárahvammi	1.10.2015	1.200	x	
Framhaldsskólinn í Mosfellsbæ	1.10.2015	340	x	
Fiskbúðin Hófgerði 30	1.10.2015	1.125	x	
Hagkaup (naglalakk)	5.10.2015	6.231		x
Vera Moda	5.10.2015	14.182	x	
Ruby Tuesday	5.10.2015	3.830	x	
Framhaldsskólinn í Mosfellsbæ	6.10.2015	160	x	
Nóatún Hamraborg	6.10.2015	291	x	
Framhaldsskólinn í Mosfellsbæ	7.10.2015	300	x	
Strætó	9.10.2015	400	x	
Nova ferlsi	9.10.2015	1.000		x

Lýsing hluti 2

Ég ákvað að umbuna mér fyrir það að fara í ræktina daglega og að hætta að fresta hlutum sem að mér finnst erfiðið eða leiðinlegir. Ég ákvað að leyfa mér að fá mér “hollustu” súkkulaði ef ég færi daglega í ræktina. Ég fór alla dagana í ræktina þegar að ég var að gera þessa tilraun. Ég fann það að þetta var hvatning fyrri mig því ég vissi af súkkulaðinu tilbúnu inn í ísskáp. Ég fór annað hvort í ræktina eða í ballett tímana mína. Ég fann að það var líka auðveldara að koma sér af stað. Þetta varð til þess að mér leið miklu betur bæði andlega og líkamlega. Einnig var ég að hafa umbun fyrir það að hætta að fresta því ég er heimsmeistari í frestun og að finna ástæður fyrir því að gera eitthvað annað. Þetta hafði ótrúlega áhrif ég hafði eiginlega ekki trúað því að þetta hefði þessi áhrif á mig. Ég kláraði alltaf allt á tilsettum tíma nema einu sinni. Það var á

miðvikudaginn ég var að drolla við að læra og náði ekki að klára fyrir 10 um kvöldið og þá var of seint og ég fékk ekki að lita eins og ég var búin að ákveða. Ég fann að ég var ekki ánægð með sjálfan mig og ætlaði sko ekki að klúðra þessu á föstudaginn. En kærastinn minn tók eftir mikilli breytingu á mér sagði hann að ég gerði bara hlutina og var ekki að tuða eða pirra mig á þeim.

Niðurstaða

Í hluta 1 þá var sama niðurstaða og ég hélt að yrði ég eyddi minni pening og að ég eyddi minna í óþarfa. Það kom mér ekkert á óvart í hluta 1 en ég lærði að vera meira meðvituð um hvað ég var að eyða í. Mér fannst þessi hluti áhugaveður og sannaði það að ég get alveg eytt minna og verið meira vakandi fyrir því hvað ég er að eyða í. Ég gæti alveg haft þetta á vana en breyta þessu aðeins þannig að ég myndi alltaf kíkja á heimabankann minn á kvöldin til að sjá hvað ég væri búin að eyða í. Í hluta 2 Þá voru áhrifin mun meiri en ég þorði að vona. Ég átti svo sem vona á að ég myndi vera duglegri að fara í ræktina og minka að fresta hlutum en ekki svona rosalega. En ég held að hluti sé af þessu að mamma mín notaði svona kerfi á mig þegar að ég var lítil og að ég held að heilinn minn muni eftir þessu. Einnig man ég það að mér fannst ekkert mál að gera heimilisverkin þegar að ég var að vinna sem Au-pair í Englandi en þá var ég að fá laun fyrir að gera þetta. Ég lærði það að ég er ekki orðin of gömul fyrir að vera með umbunarkerfi á það sem að ég vil að ég geri. Mér fannst þessi tilraun mjög áhugaverð og væri sko alveg til í að gera þetta bara að vana þangað til að ég fer að gera þetta án umbunar.