

Hvað er frestun?

Frestun er að slá hlutum á frest á þann hátt að það veldur fólki vandræðum eða getur jafnvel verið sjúklegt ástand. Á ensku er þetta fyrirbæri kallað Procrastination.

Frestun er auk þess t.d. að setja léttvæga hluti fremst í forgangsröðina. Þegar við þurfum að takast á við verkefni sem okkur finnast erfið, óþægileg, ógnandi, eða bara leiðinleg getur verið hættu á frestun.

Langflestar manneskjur stunda frestun að einhverju leyti og oft aðeins á sumum sviðum lífsins. Aðrir fresta "öllu". Það er einkum í þeim tilfellum sem sjúklegt ástand getur skapast. Með "sjúklegt ástand" á ég við að fólk þarf eða að minnsta kosti hefði gott af utanaðkomandi hjálp til að brjóta vítahring sem það er komið í. Það er gjarna hrjáð af depurð, þunglyndi og/eða óhóflegum kvíða Hvernig sem á það er litið er niðurstaðan hin sama. Þeir sem fresta eru gjarna með einhver eða öll eftirtalinnna einkenna,

- óánægju yfir frammistöðu sinni
- sjálfsandúð og efasemdir um eigin getu
- viðvarandi samviskubit
- streitu
- depurð, ótta og kvíða

Hver þekkir ekki að láta það eftir sér að fara í bíó, hitta vinina, jafnvel þrifa húsið eða bara hvað sem er annað en að byrja á verkefninu í kostnaðarbókahaldi eða efnafræðiskýrslunni. Sumir eru með sérlega vel útpældar aðferðir til að blekkja sjálfa sig til frestunar, aðrir gera það óskipulega. Athugaðu hvað margar af þessum setningum eiga við um þig.

- Æ, ég er ekki í stuði núna....
- Ég ætla að byrja að læra á mánudaginn
- Það er nógur tími til að gera þetta.....
- Æ, þetta er svo erfitt, ég veit ekki hvar ég á að byrja....
- Ég vinn best undir pressu.....
- Ég verð að horfa á landsleikinn í sjónvarpinu....

Frestun er sérstaklega algeng meðal háskólanema. Rannsóknir frá Bandaríkjunum hafa áætlað að allt að 90% háskólanema stundi frestun að einhverju leyti og þar af eru 25% sjúklegir frestarar. Þessi 25% eru venjulega þeir sem eru í mestri hættu að falla frá námi.

Ástæður frestunar.

Ástæður til frestunar eru margar og mismunandi fræðimenn hafa á því mismunandi skoðanir eins og gengur. Við skulum skoða hvað tveir þeirra hafa að segja hér, þau Linda Sapadin og Albert Ellis. Í því sem hér fer á eftir hef ég leyft mér að endursegja með mínum orðum örlítið brot af kenningum þessa fræðafólks.

Uppeldi og nám.

Ég held að flestir geti verið sammála um að enginn sé fæddur "frestari". Frestun er hegðun sem við lærum á meðan við vöxum úr grasi og sumir læra eflaust eftir að þeir eru orðnir fullorðnir. Dr. Linda Sapadin höfundur bókarinnar *Beat Procrastination and Make the Grade*, fullyrðir að þrátt fyrir besta ásetning foreldra okkar (eða þeirra sem ólu okkur upp) var það uppeldi þeirra og viðbrögð við hegðun okkar sem við lærðum og notum nú, þegar kemur að frestun. Hún segir að þegar við ætlum að breyta hegðun okkar varðandi frestun sé hollt að hugsa; hvernig brugðust foreldrar mínir við

þeim áskorunum sem blöstu við þeim? Hvaða skilaboð fékk ég frá þeim í orðum eða gerðum varðandi:

- að nota tíma eða eyða honum
- að taka áhættu eða taka ekki áhættu
- mikilvægi náms eða mikilvægi leiks
- þörfina fyrir að vera ábyrgur eða afleiðingarnar af því að láta reka á reiðanum
- af hverju samanstendur velgegni mín eða af hverju samanstendur misbrestur á velgengni minni
- hvað einkennir persónulegan styrk minn og hæfileika eða hvað einkennir persónulega veikleika mína og vanhæfni

Síðan þarf að gera sér grein fyrir:

- hvaða áhrif skilboð foreldra okkar höfðu á okkur með tilliti til framangreinds
- hvaða skoðun hef ég á því núna

Ég vil bæta við að ég held að engir foreldrar eða uppalendur komi börnum sínum viljandi í þá aðstöðu að eiga að einhverju leyti í erfiðleikum með lífið, almennt eða hluta þess. Það er einnig margt annað sem blandast inn í uppeldi barna t.d. tíðarandinn í samfélaginu, efnahagsleg staða fjölskyldu og/eða fjölskyldumening almennt og svo má lengi telja.

Hvað sem öðru líður má segja að frestun sé eitthvað sem er lærd hegðun hvort sem hún kemur frá fyrstu árum okkar eða er síðari tíma lærdómur.

Ef við höldum áfram með fyrrnefnda Lindu þá hefur hún komist að því að það sé hægt að greina 6 tegundir frestara og hver og einn af þeim eru með sín séreinkenni eða aðferðir til frestunar, sjá töflu hér að neðan. En Linda heldur áfram að gefa lýsingar sem hún álítur að séu sameiginlegar með flestum.

- þeir hafa besta vilja um að framkvæma hluti, koma þeim bara ekki í verk
- þeir hafa tilhneigingu til að rökstyðja eða afsaka hegðun sína
- þeir álíta að þeir séu latir, sem er ein afsökunin
- þeir álíta að tilhneiging til frestunar sé eðlislæg frekar en lærd hegðun
- þeir eru oft svalir og telja að þeir vinni best undir pressu
- þeir hafa sumir tilhneigingu til að ómeðvitað monta sig af því að vera frestarar
- þeir búa yfir sjálfsréttlætningum sem nálgast oft sjálfsblekkingar

Svona eru séreinkenni frestaranna 6:

Tegund frestara	Persónugerð	Hugsanir	Orðræða	Aðgerðir	Þörf fyrir
Fullkonnunar- áráttu-frestarinn	Gagnrýnin	Allt eða ekkert	“Ég ætti”	Lýtalaus	Hafa stjórn á aðstæðum
Draumóra- frestarinn	Afslöppuð	Oákveðnar, óljósar	“Ég vildi”	Ovirkur, aðgerðar -laus.	Að vera einstakur
Ahyggju- frestarinn	Hrædd, áhyggjufull	Hikandi, óákveðnar	“Hvað ef” ?	Varkárar	Öryggi
Orvæntingar- frestarinn	Mótspyrna	Í andstöðu	“Af hverju ætti ég”	Mótþróa- fullar	Uppreisn
Ogrunar- frestarinn	Tilfinningarík	Pirraðar	Viltt, óviðráðan- leg	Tilprifa- miklar, leikrænar	Æsing
Ofgerandi- frestarinn	Annasamur	Dugmiklar	“Get ekki sagt nei”	Gera allt, færast of mikið í fang	Gleðja aðra

(Sapadin og Maguire, 1999 bls. 2)

Víti til varnaðar gildir almennt fyrir 6 frestarana.

- Felmtur, óðagot og skelfing (panic)
- Úrtölur, hindranir og fortölur (discouragement)
- Mótspyrna andstaða og viðnám (Resistance)

Varist að allt fari í þat og skelfingu þegar þið sjáið að þið eruð orðin langt á eftir með að vinna eitthvert verk þrátt fyrir allan góða ásetninginn. Reynið að vinna skipulega. Varist að vinna það með “hjálpi!!!” tilfinninguna að leiðarljósi. Ef unnið er undir þessum kringumstæðum eru líkur á að verkið takist ekki vel og að hugsunin eftir á snúist mikið um hversu betur þú hefðir getað gert þetta og að slík slæleg vinnubrögð geti haft áhrif á framtíð þína.

Eftir að óðagotið og skelfingin fjara út fylgir gjarna “blúsinn” sem er oft einkenndur af úrtölum og fortölum og ákveðnu sinnuleysi. Stundum er þetta stig líka þar sem fólk öfundar aðra af því að hafa getað gert betur og af því að sitja ekki í sömu súpunni og það sjálft. Hvernig sem það er þá reynum við að komast af með einhverjum afsökunum sem líka er hægt að kalla úrtölur, hindranir og fortölur.

Mótspyrna og andstaða er eitthvað sem við notum gjarna til að einbeita okkur að ytri öflum sem við teljum að stjórni árangri okkar. Við kennum öðrum um, með öðrum orðum. Við segjum hluti eins og...

- .. oh, þetta er svo ósanngjarnt....
- .. hann er nú ferlega lélegur kennari....
- .. hún skilur bara ekki hvað þetta er erfitt...
- .. ég geri bara ekki eitthvað sem er svona tilgangslaust...
- .. hann verður bara að gefa mér frest á verkefninu....

Andstaða þín af hvaða tagi sem hún er, er til þess fallin að stífla þína eigin krafta, koma í veg fyrir að þú einbeitir þér að því sem er meginmálið, og stoppar þig í viðleitni þinni til góðra verka.

Hugsun og hegðun.

Aðrir fræðimenn hafa aðrar hugmyndir um ástæður frestunar. Í hugmyndafræði sem kennd er við Albert Ellis, (Cognitive Behavioralism) er útgangspunkturinn að það séu fyrst og fremst "skakkar" hugsanir sem fólk hefur sem stýra "hegðun" þess. Lykilorð í þessu sambandi eru hugsun og hegðun (thinking and acting).

Ef byggt er á þessum kenningum má leiða líkur að því að finna megi tvær meginástæður þess að fólk frestar. Í fyrsta lagi eru það "skakkar" hugsanir sem við notum til að réttlæta hegðun okkar og í öðru lagi er það hegðunarmunstur okkar.

Þessar skökku hugsanir sem stjórna að hluta til frestunartækninni má flokka þrjá meginflokka skv. kenningum Ellis;

- fullkominarárátta
- kvíði
- vanmáttur

Til eru þeir sem trúa því stöðugt að þeir verði að skila besta verkefninu, - alltaf. Annars, telja þeir sér trú um, getur eitthvað vont eða hræðilegt gerst. Þeir geta ekki skilað fyrir en þeir eru búnir að skoða allt sem hægt er að finna um efnið, eru sífellt að gera uppköst og endurskrifa. Þetta fólk eyðir umtalsverðum tíma í að hafa áhyggjur af útkomunni og láta það verða sér til trafala.

Kvíði og hræðsla og óþægindatilfinning geta valdið frestun þessi kvíði er oft skilgreindur sem verkkvíði, nálgunarfælni, veigrun eða hliðrun. Fólk reynir að forðast óþægindi með því að slá hlutum á frest. Sannleikurinn er hins vegar sá að því meira sem frestað er því meira eykst kvíðinn.

Vanmáttur á stóran þátt í frestunarferli manna. Þeir sem telja sér trú um að það sé staðreynd að þeim muni mistakast að vinna einhver ákveðin verk telja sér gjarna líka trú um að "allir" munu þá endanlega sjá hversu lélegir og einskis nýtir þeir eru.

Það er ákveðið hegðunarmunstur sem við höfum komið okkur upp sem veldur frestun. Að byrja á erfiðu og jafnvel leiðinlegu verkefni getur virst algerlega óyfistíganlegt. Þegar maður hefur vanið sig á aðgerðarleysi og að koma sér hjá verkefnum og þetta ástand hefur varað í langan tíma er líklegt að maður þurfi að endurlæra nýja hætti. Fólk getur setið fast, ekki vegna þess að það óski þess, heldur mikið frekar vegna þess að það vantar kunnáttu og verksvit til að byrja.

Af hverju fresta námsmenn?

- Léleg tímastjórnun

Við getum verið óviss um forgangsröðun verkefna og markmið okkar. Verkefni hlaðast upp og valda ringulreið í huga okkar. Afleiðingin er frestun á skólavinnu (t.d. verkefni, lestur, tímasókn) og síðast en ekki síst; það er enginn til að reka á eftir okkur.

- Erfiðleikar með einbeitingu

Við sitjum langar stundir við skrifborðið og látum okkur dreyma, horfum úti loftið eða gerum bara allt annað en að koma okkur að verki við það sem við vitum að við ættum að vera að gera. Síðan eyðum við tíma í að leita að þessum sérstaka penna sem við verðum að hafa. Skrifborðið er allt í rusli svo að þá þarf nauðsynlega að laga til á því. Þú tekur eflaust eftir því að öll þessi dæmi ýta enn þá frekar undir frestun og vonbrigði með sjálfa(n) sig.

- Hræðsla og kvíði

Þér finnst verkefnin og námsbækurnar yfirþyrmandi og ert hrædd(ur) um að falla. Þetta leiðir oft til þess að þú eyðir dýrmætum tíma, jafnvel verklaus, í að hafa áhyggjur af prófum og verkefnum í stað þess að vinna þau.

- Neikvæðar hugsanir um sjálfa sig

Hugsanir eins og "mér tekst þetta ekki ég hef svo oft klikkað áður" og "ég kann ekkert í þessu" er til þess fallnar að stoppa þig í verkum þínum.

- Persónuleg vandamál

Fjárhagsvandræði, vandi í samskiptum við maka, vini, o.þ.u.l.

- Verkefnin eru leiðinleg!
- Óraunhæfar væntingar og fullkominarárátta

Hvað er til ráða?

1. Viðurkenndu fyrir þér sjálfseyðileggjandi hugsanir sem valda tilfinningum eins og t.d. ótta, kvíða, einbeitingarskort, lélega tímastjórnun, ákveðniskort og fullkominarárátta.

2. Berðu saman aðgerðir/hegðun þína við það verðmætamat sem þú hefur. Ertu sátt(ur) við niðurstöðurnar?

Agaðu sjálfa(n) þig til að nota tíma þinn rétt.

- Búðu til tímaáætlun fyrir hvern dag, hverja viku og lengri tíma áætlun
- Ákveddu að fara eftir henni
- Þegar þú ert að lesa/læra, lestu í stuttan tíma í einu og taktu oftart stutt hlé. T.d. getur verið gott að lesa í 30-45 mínútur og taka svo hlé í 5-10 mínútur. Vertu ákveðin(n) við sjálfa(n) þig og virtu þessi tímamörk. Virtu alltaf tímamörk sem þú setur þér.
- Mundu að tímaáætlunin þín er bara handa þér.
- Vendu þig á skipulögð vinnubrögð.
- Ekki gera tímaáætlun nema þú ætlir að fara eftir henni.

Hvettu þig til dáða.

Hugsaðu um velgegni þína í dag og í framtíðinni, ekki það sem aflaga fer hjá þér. Talaðu af skynsemi við sjálfa(n) þig og skoðaðu hvort gömlu rökin þín sem stjórna frestuninni standist nánari skoðun. Skrifaðu með og á móti rök í tvo dálka á sama blaði. Dæmi:

<i>Afsökun:</i> Ég er ekki í stuði núna.	<i>Skynsemi:</i> "Stuð" mun ekki vinna vinnuna fyrir mig heldur verð ég að láta verkin mín tala. Ef ég bíð eftir að vera í stuði mun ég etv. aldrei vinna verkefnið.
<i>Afsökun:</i> Ég er bara löt/latur.	<i>Skynsemi:</i> Að stimpla mig sem lata(n) dregur mig bara niður. Vinna mín er ekki það sama og ég er sjálf(ur) sem persóna. Að byrja er lykillinn að því að klára.

Talaðu við sjálfa(n) þig á jákvæðum nótum.

- Núna er besta stundin, það er best að ljúka þessu af.
- Því fyrr sem ég er búin(n) því fyrr get ég "leikið" mér
- Ég ætla ekki að láta skakkar hugmyndir um sjálfa(n) mig halda mér frá verkum mínum.
- Ég veit að ég get þetta.

Notaðu mótrök við neikvæðum hugsunum.

- Ég get þetta ekki. *Hver segir það?*
- Ég mun falla. *Hver segir það?*
- Hvað ætli allir segi. *Hversu miklu máli skiptir það fyrir velgengi mína?*

Settu þér skýr markmið.

- Hugsaðu um hvað þú vilt og hvað þarf að gera til að koma því í verk.
- Vertu nákvæm(ur)
- Vertu raunhæf(ur) og sanngjörn(gjarn) við sjálfa(n) þig.

Búðu til forgangsröð.

- Skrifaðu lista um allt sem þú þarft að gera í forgangsröð, það mikilvægasta fyrst.
- Settu "leikinn" síðast og hlakkaðu til að leika þér.

Skiptu verkefnum í smærri einingar. Stór verkefni virðast oft yfirþyrmandi og óyfirstíganleg.

- Brjóttu verkefni niður sínar minnstu einingar. Það virkar oft vel sérstaklega á leiðinlegu verkin
- Þér gengur betur ef þú vinnur í áföngum og veist hvar í ferlinu þú ert hverju sinni
- Flestir geta unnið leiðinlegu verkin ef þeir sjá fljótt fyrir endann á þeim.

Aðlagðu umhverfi þitt að þörfum þínum

- Dragðu úr hávaða og truflunum
- Athugaðu lýsingu og loftræstingu
- Hafðu nauðsynlega hluti við höndina
- Ekki koma þér of þægilega fyrir við að læra, t.d. ekki í rúminu þínu

Veittu þér verðlaun.

- Komdu þér upp verðlaunakerfi. Það virkar oft vel þegar um er að ræða að þróa með sér viðhorf um að framkvæma verkin "núna".
- Búðu til kerfi sem er bara handa þér. Hugsaðu um hvað þér finnst vera verðlaun og hafðu þau í samræmi við umfang verksins sem þú varst að ljúka.
- Haltu upp á að klára jafnvel minnstu verk.
- Ekki gera lítið úr verkum þínum
- Mundu að í lok verksins ert þú skrefi nær því að verða búinn

Að breyta venjum.

Hegðunarmunstur okkar hefur mikið að segja varðandi frestun. Hvernig eru venjur okkar. Frestun getur verið eins og gamall vani og oft erfitt að hefja það ferli að aðlagast nýjum háttum. Þetta á sérstaklega við ef við þurfum að leggja á okkur talsvert mikið til að takast á við það. Þetta er í grundvallaratriðum spurning um að taka ákvörðun og standa með henni. Það eru til margar leiðir til að breyta venjum sínum t.d.

- Verið heiðarleg við ykkur sjálf. Hættið að blekkja ykkur varðandi venjur ykkar. Það er ákveðið frjálstræði fólgandi í að viðurkenna vondar venjur. Við verðum tilbúnari að fá hjálp frá öðrum og hjálpa okkur sjálf.
- Gerið skuldbindingu um nýja og betri hegðun og reynið að sjá fyrir hvernig það breytir stöðunni. Spyrjið hvar og hvenær þið ætlað að stunda þessa nýju hegðun. Hverjir verða þar? Hvernig mun ykkur líða, hvað munuð þið hugsa, segja og gera öðruvísi.
- Staðfestið ætlunarverk ykkar. Segið sjálfum ykkur (t.d. skrifa það niður) hvað þið ætlið að gera og segið öðrum það einnig.
- Breytið litlu í einu. Litlar breytingar geta haft stærri í för með sér. Ef þið hafið þann ávana að vera of sein getur að það að venja sig á að koma á réttum tíma á morgnana yfirfærst á það að vera á réttum tíma annars staðar líka þegar fram líða stundir.
- Fáðið stuðning frá öðrum. Þetta er mikilvægt skref. Það að breyta venjum getur verið auðvelt í byrjun en þegar á líður getur það orðið þungur róður. Það er þá sem það er mikilvægt að fá stuðning. Segið þeim sem þið treystið frá áætluninni og biðjið þau að hjálpa ykkur yfir erfið tímabil á leiðinni. Stuðningur frá öðrum getur t.d. verið eitt SMS skilaboð með hvatningu eða til að minna á. Stuðningur getur líka farið fram í formlegum hóp sem hittist sérstaklega til að styðja hvert við annað og hvetja.
- Ekki álása ykkur þó að eitthvað fari úrskeiðis, haldið ótrauð áfram. Óvanar sitja oft mjög fast í fólki. Það að skrika fótur á leið til betri háttá er ekki stórslys og alltaf er hægt að bæta sig.
- Æfingin skapar meistarann. Æfið ykkur í nýju venjunum og gefið ykkur þann tíma sem þarf til að breyta.

Hvatning eða "ég er ekki í stuði".

Sjálfsagi, viljastyrkur og hvatning eru orð sem við notum stundum um aðra til að lýsa því hvernig þeim tekst að framkvæma og ná árangri. Sömu orð notum við stundum um okkur sjálf til að lýsa skorti á árangri.

- auðvitað fékk hún tíu á prófinu hún er svo skipulögð og hefur svo góðan sjálfsaga.
- ef ég hefði meiri viljastyrk þá myndi ég vera búin(n) að læra miklu meira.
- mig vantar alla innri hvatningu.

Við getum strax hætt að leita að þessum dularfullu eiginleikum sem "allir aðrir" hafa og sagt í staðinn að við séum líka með viljastyrk, sjálfsaga og innri hvatningu við þurfum bara að læra að nota þá og æfa okkur í að nota þá .

Tekið saman af Solveigu Hrafnisdóttur í júní 2001

Efniviður í sóttur á vefsíður Virginia Tech. Division of Student Affairs og Cook Counseling Center og University of Buffalo, Counseling Center.

Einnig bókina Becoming a Master Student eftir Dave Ellis, Houghton Mifflin Company 1977.

Endurskoðað í mars 2002 og bætt við úr bókunum : Beat Procrastination and Make the Grade eftir Linda Sapadin og Jack Maguire, Penguin Books 1999, Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy eftir Gerald Corey, Brooks and Cole Publishing Company 1991