



Sammanfattning - Sluta skjuta upp

12 mars 2024

”Prokrastinering är att medvetet välja att fördröja ett tilltänkt handlingsförlopp trots vetskapen om att det kan leda till negativa konsekvenser.”

Prokrastinering är enligt definitionen alltså när vi skjuter upp påbörjandet av något trots att vi vet att det leder till något negativt som t ex ökad stress, att vi behöver ta till kvällen/natten för studier, att vi inte hinner träna eller umgås med vänner. Ett uppskjutande beteende syns ofta igen på flera områden i livet.

Prokrastinering är ett växande problem som minst har tredubblats sedan 1970-talet. Studier visar på att ungefär varannan student upplever betydande problem med att slutföra uppgifter och det finns inget som tyder på att trenden kommer att vända.

Det finns fysiologiska och historiska förklaringar till varför vi tenderar att skjuta upp saker och att fly från sådant som är jobbigt är en naturlig reaktion. Den smartare delen av hjärnan är mer segstartad, vilket leder till att flyktbeteendet ofta är det som ”vinner”.

Uppskjutande vid studier

Det finns en hel del anledningar till varför uppskjutande är så vanligt bland just studenter. De faktorer som styr vår motivation och kanske därmed vår förmåga att ta itu med en studieuppgift är förväntan, värde, impulsivitet och tid. Vid studier ställs krav på egen planering och initiativförmåga då schemat många gånger är luftigt med utrymme för egna studier.

Dessa faktorer blir extra avgörande i studiesituationen där det till exempel kan vara svårt att avgöra vad som krävs för att bli godkänd i en uppgift, att det är svårt att bedöma sin egen förmåga, att det krävs disciplin och rutiner för att komma igång och att belöningen kommer för efter t ex kursens slut.

Varför prokrastinerar vi?

Det finns många orsaker till att vi tenderar att skjuta upp det vi ska företa oss. Distractioner är en viktig anledning och det är därför viktigt att ta reda på vad som är just dina distractioner. Är det kanske mobilen, streamingtjänster, disken, tvätten eller annat?

Rädslan för att misslyckas, att bli bedömd eller att drivas av perfektionism kan också bidra till att du skjuter på en uppgift. Du kanske planerar för lite, eller rent av för mycket så att förväntningarna är orealistiska och att tröskeln blir för stor.

Sju tips för att sluta skjuta upp

1. Bädda sängen

Ett första tips är att börja dagen med att bädda sängen. Du har då uppnått dagens första mål och bli uppmuntrad att fortsätta i samma anda. Du visar också dig själv att även små enkla göromål har betydelse.

2. Fånga dagen

När du bäddat sängen och inleder dagen är ditt enda fokus, vad du ska göra idag. Tankar om då och sen ska du pausa och ditt enda fokus skall vara nu. För att få hjälp med detta är det bra att skapa delmål, närmandemål som gäller för just den dagen.

3. Starta

Ditt mål är att starta med dagens uppgift: *"The secret of getting ahead is getting started."* Det är ofta enklare än du tror och du har tagit första steget mot målet. Det påminner mycket om första tipset att bädda sängen, men detta tips handlar om att komma igång med själva pluggandet.

4. Se upp för måsten

Det är viktigt att förstå vilken kraft dina tankar har för din förmåga att sluta skjuta upp saker. Detta gäller tankar om uppgiften, men också tankar om dig själv och din arbetsinsats.

Vanligt är också att du sätter upp egna hinder i form av måsten som till exempel:

- Jag måste göra allt perfekt
- Jag får inte misslyckas
- Jag får inte lyckas
- Jag måste leva upp till omgivningens krav
- Jag måste trivas med min uppgift
- Jag jobbar bäst under press

Att förändra ett beteende innebär att du i viss mån behöver stå ut med obehag på så sätt att du kan behöva acceptera olika slags känslor och därmed kanske också acceptera en släng av motvilja, dvs att du godtar något trots att du egentligen önskat att situationen varit annorlunda.

5. Planera SMART

Rutiner i vardagen som bidrar till ökad förutsägbarhet och begränsar spontaniteten kan också bidra till minskat uppskjutande, då det går åt mindre energi när du vet vad du skall göra.

När det gäller studieplanering är det viktigt att du hittar det sätt som fungerar bäst för just dig. Det finns inget rätt sätt att planera. Det är mycket viktigt att den planering du gör är rimlig, dvs genomförbar. Planeringen skall ge en överblick och en tydlighet över det du behöver göra.

Det är också viktigt att du planerar in tid för återhämtning/ledig tid och tid för att göra en ny planering. Var gärna detaljerad i planeringen så du vet exakt vad det är du skall göra. Ett sätt kan vara att göra din planering efter metoden SMART:

Specifikt - *Vad ska du göra?*

Mätbart - *Har du gjort det du skulle?*

Accepterat - *"Jag gillar läget."*

Realistiskt - *Kan jag fixa att göra det?*

Tidsbegränsat - *När ska jag göra det?*

6. Dela upp dagen

Planeringen kan hjälpa dig att bli fokuserad och att behålla ditt fokus. Att arbeta fokuserat, i ett flow, är egentligen ett enkelt tillstånd, när allt flyter på. Enkelt kan man säga att det inte är svårt att vara fokuserad, men att det är svårt att bli fokuserad. Något som är viktigt för att bibehålla fokus är att inte arbeta i för långa arbetspass, utan regelbundet bryta för en kort paus.

Pomodorometoden kan vara en metod att använda för att dela upp dagen i kortare arbetspass. Så här gör du:

- Använd en timer
- Plugga 25 minuter
- Pausa i 5 minuter
- Plugga 25 minuter
- Ta en längre paus efter fyra pass

7. Belöna dig själv

Även att jobba för att **belöna sig själv** för både prestationer och avklarade moment anses vara bra för att motverka uppskjutande. Exempel på olika typer av belöning är att du till exempel får ta en paus, ta en promenad, titta i mobilen efter du gjort det du planerat att göra. Belöningen har betydelse för vår benägenhet att påbörja en uppgift, men också vår förmåga att behålla intresset.

Förändring tar tid

Det är viktigt att förstå att förändring tar tid och att du därför ska sikta på små steg i rätt riktning. Det räcker inte med ett beslut, utan det behövs nya beslut flera gånger om dagen. Visa dig själv att du kan, genom att helt enkelt göra det

Sofia Lagerberg Alfredsson

Samordnare för pedagogiskt stöd

ps@hig.se

026-64 81 00