

Anti-prokrastineringstips

Prokrastineringsgurun Piers Steel [1] identifierar fyra huvudområden för "interventions" (ingripanden) för att komma tillrätta med prokrastineringsproblem.

Förväntningar

En viktig faktor för att undvika att prokrastinera är att man förväntar sig att man faktiskt kommer att lyckas med det man ska företa sig [2]. Ett enkelt knep för detta är att inte sätta upp orealistiska mål. Om man t.ex. ska läsa en svår text kan det vara bättre att sätta upp målet "nu ska jag läsa koncentrerat i boken i 30 minuter" än "nu ska jag läsa hela detta kapitel". Det första är ganska lätt att lyckas med medan det andra kan vara svårare. Att se jämlingar lyckas med motsvarande uppgift gör också att man ökar förväntningarna på att man själv ska kunna klara uppgiften ("Om Kalle klarade labben ska väl jag kunna klara den också").

Öka värdet av aktiviteten

En annan viktig orsak till prokrastinering är att man tycker "värdet" av det man ska göra är lågt. I studiesammanhang innebär "lågt värde" oftast att man tycker uppgiften helt enkelt är tråkigare att utföra än många alternativ. Även här är en nyckel att sätta upp genomförbara mål: att uppleva "framgång" när man studerar gör det roligare att fortsätta studera än att uppleva "motgång" [3]. De positiva associationer man får genom att bygga upp en kedja av "lyckade" pluggtillfällen gör att själva pluggandet i sig börjar upplevas som roligare. Ett annat bra knep för att öka värdet av att studera kan t.ex. att studera i grupp med vänner som man gärna umgås med.

Distractioner och självdisciplin

Lätthet att bli distraherad och dålig självdisciplin är två områden som är mycket centrala för prokrastinere. Sådana personlighetsdrag är i sig ganska svåra att påverka, men enkla knep finns som kan hjälpa till att bemästra problemen. Ett sätt är att minska "frestelser" till distraction är att använda stimuluskontroll, och självdisciplinen kan få hjälp genom automatisering.

Stimuluskontroll går i studiesammanhang t.ex. ut på att studera i en miljö där man tar bort onödiga "frestelser" och en miljö som man förknippar med att "vara duktig". Det kan t.ex. vara att sitta i ett bibliotek, eller ha ett speciellt avsatt hörn hemma där man alltid pluggar. Man kan även stänga av distraherande apparater som datorn och mobil, eller åtminstone stänga av

notifieringar¹ [4], om inte apparaterna är nödvändiga för studierna. Forskning visar t.ex. att det för de flesta är negativt att använda laptop på föreläsningar² [5]. Detta gäller även när man själv anser sig syssla med saker som rör föreläsningen. Det finns många programvaror som kan stänga av datorfunktioner som kan upplevas som distraherande eller frestande (mail, Facebook, specifika webbplatser mm). Många programvaror tillåter också arbete i helskärmsläge, som gör att man inte lika lätt frestas att börja med något annat. Se vidare nedan för tips om programvaror.

Automatisering går ut på att minimera antalet val man behöver göra (t.ex. "ska jag plugga nu eller senare?") genom att följa rutiner. Ett exempel kan vara att ha som vana att vara på KTH varje dag mellan 9-16 för att studera, oavsett om man har schemalagda aktiviteter eller ej, att ta som vana att läsa igenom dagens anteckningar på vägen hem från KTH eller att alltid plugga under en timme efter middagen.

Många av tipsen på listan med "50 life-hacks" ni läst relaterar till automatisering, distraktioner och självdisciplin.

Minska fördröjning av belöning

Det är väl dokumenterat att "belöningar" som man får omgående föredras framför belöningar långt fram i tiden, ett fenomen som på fackspråk kallas "hyperbolic discounting". Långsiktiga mål som att klara kursen, klara utbildningen och att lära sig något man har nytta av i det hägrande arbetslivet ter sig ofta mindre attraktiva för stunden än omedelbara belöningar som att se vad kompisarna just gjort på Facebook eller att se på senaste avsnittet av en favoritserie på TV. Att sätta delmål är ett bra sätt att få snabbare "belöning". Mest effektivt är om någon annan sätter upp delmål/delbelöningar, i kurssammanhang kan det t.ex. vara duggor, regelbundna inlämningsuppgifter, kontrollskrivningar etc. Det är dock även effektivt att sätta upp egna delmål, som att plugga en viss tid per dag, inte tillåta sig att ta en kaffe innan man pluggat minst 30 minuter i sträck etc. En belöning är ofta något som gör att man känner sig nöjd med sig själv.

¹ *Additional analyses revealed that the more time participants reported spending on IM, the lower their reading comprehension scores. Finally, we found that the more time participants reported spending on IM, the lower their self-reported GPA."*

² *"Results showed that students who used laptops in class spent considerable time multitasking and that the laptop use posed a significant distraction to both users and fellow students. Most importantly, the level of laptop use was negatively related to several measures of student learning, including self-reported understanding of course material and overall course performance."*

Programvaror och metoder för minskad prokrastinering

Minska distraktioner genom att blockera ”frestelser” på dator/mobil

Windows: Cold Turkey (<http://getcoldturkey.com/>),

OSX: SelfControl (<http://selfcontrolapp.com/>)

OSX: Anti-Social (<http://anti-social.cc/>),

Chrome extension: Strict Pomodoro (se pomodorometoden nedan)

<https://chrome.google.com/webstore/detail/strict-pomodoro/cgmfnmfcgeijcalkgnnkigkefbhd>

Få koll på hur mycket tid man lägger ner på olika program/webbplatser

Windows/OSX/Android: RescueTime (<http://www.rescuetime.com/>)

Jobba/plugga effektivt

Pomodorometoden, vanligt bland mjukvaruutvecklare, för att jobba koncentrerat i

25-minuterspass. Se <http://www.idg.se/2.1085/1.342898/tema-tidtomaten-som-sparar-din-dag>

och <http://www.pomodorotechnique.com/>

Sök efter ”pomodoro” i lämplig app store, eller den här sammanställningen på

<https://zapier.com/blog/best-pomodoro-apps/>

Att skaffa sig goda vanor

Windows/OSX/iOS/Android. Coach.me, som delvis använder ”Don’t break the chain”-metoden i artikeln om 50 lifehacks och som baserar sig på seriös forskning om beteendeförändringar, kan användas för allt från att förbättra studievvanor eller gå ner i vikt till att använda tandtråd.

<http://www.coach.me/> och välj ”habit coaching” eller kanske ännu hellre ladda ner appen till din mobil (Android eller iOS).

Björn Hedin 2016-01-14 bjornh@kth.se

Referenser

- [1] P. Steel, "The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.," *Psychol. Bull.*, vol. 133, no. 1, pp. 65–94, 2007.
- [2] A. Bandura, "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change.," *Psychol. Rev.*, vol. 84, no. 2, pp. 191–215, 1977.
- [3] R. Stromer, J. J. McComas, and R. A. Rehfeldt, "Designing Interventions that Include Delayed Reinforcement: Implications of Recent Laboratory Research," *J. Appl. Behav. Anal.*, vol. 33, no. 3, pp. 359–371, 2000.
- [4] A. B. Fox, J. Rosen, and M. Crawford, "Distractions, Distractions: Does Instant Messaging Affect College Students' Performance on a Concurrent Reading Comprehension Task?," *CyberPsychology Behav.*, vol. 12, no. 1, pp. 51–53, Feb. 2009.
- [5] C. B. Fried, "In-class laptop use and its effects on student learning," *Comput. Educ.*, vol. 50, no. 3, pp. 906–914, Apr. 2008.