

Att motarbeta prokrastination

Sammanställande av verktyg, metoder och interna resurser riktat till Nova-studerande

Viktor Ahlroth & Joacim Andersson

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildning för socionom

Åbo 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Viktor Ahlroth & Joacim Andersson

Utbildning och ort: Utbildning för socionom, Åbo

Titel: Att motarbeta prokrastination – Sammanställande av verktyg, metoder och interna resurser riktat till Novia-studerande

Datum: 3.5.2023 Sidantal: 70

Bilagor: 4

Abstrakt

Det här examensarbete är en del av projektet *Tillgänglighet i vardagen* vid Yrkeshögskolan Novia. Målet med projektet är att förbättra kunskap och hitta lösningar för att höja tillgängligheten i individens vardag oberoende av funktionshinder.

Syftet med examensarbete är att hjälpa studeranden som har problem med prokrastination. Målet är att skapa ett hjälpmedel som ger en bredare förståelse av problemet och sammanställer olika metoder som används för att motarbeta problemet.

Examensarbete tillämpade funktionell arbetsmetod och tillämpades med litteraturundersökning och loop-metoden. Datainsamlingen i arbetet görs med intervju med personal vid Yrkeshögskolan Novia. Det som framkommer i intervjuerna leder till en sammanställning av olika arbetsmetoder man använder för att motarbeta problemet. Sammanställning tar form av handbok och kan användas av alla studerande på Novia.

Handboken består av väsentligaste arbetsmetoder för att motarbeta prokrastination. Metoderna beskriver schemaläggning, planering, motivation, med mera. Valen baserar sig på expertintervjuerna och litteraturstudierna. Valen motiveras i rapportdelen av arbetet.

Språk: svenska

Nyckelord: prokrastination, studieteknik, motivation, självhjälp

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Viktor Ahlroth & Joacim Andersson

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi (AMK), Turku

Nimike: Prokrastinaation torjuminen - Työkalujen, menetelmien ja sisäisten resurssien kokoaminen Novia-opiskelijoille

Päivämäärä: 3.5.2023

Sivumäärä: 70

Liitteet: 4

Tiivistelmä

Tämä tutkintotyö on osa Ammattikorkeakoulu Novian projektia *Tillgänglighet i vardagen*. Projektin tavoite on parantaa tietoisuutta ja ratkaista ongelmia yksilön saatavuudesta arjessa. Rajoitteista riippumatta.

Opinnäytetyö on toteutettu käytännöllisenä opinnäytetyönä ja sisältää lopputuotoksen. Tarkoituksena on auttaa opiskelijoita, jotka kamppailevat prokrastinaation kanssa. Tavoite on tuottaa apuväline, joka parantaa tietoisuutta ongelmasta ja kokoaa yhteen erilaisia metodeja, jota voi käyttää ongelman hillitsemisessä.

Opinnäytetyö toteutettiin käytännöllisenä opinnäytetyönä. Prosessin aikana tehtiin kirjallisuusyhteenveto prokrastinaatio ja tuotos kehitettiin loop-metodia käyttäen. Tiedonkeruu tehtiin haastattelemalla henkilökuntaa ammattikorkeakoulu Novia:ssa. Haastattelun ja kirjallisuuden tiedot kerätään yhteen ja muodostaa käsikirjan. Käsikirja auttaa opiskelijoita, jotka kamppailevat ongelman kanssa.

Käsikirja kostuu tärkeimmistä toimintatavoista prokrastinaation vastustamisessa. Nämä toimitavat ovat esimerkiksi aikataulutus, suunnittelu ja motivaatio. Valinnat perustuvat haastatteluiden ja kirjallisuusläpikäynnin saatujen tietojen perusteella. Valinnat perustellaan opinnäytetyön raportti-osuudessa.

Kieli: suomi

Avainsanat: prokrastinaatio, opiskelutekniikka, motivaatio, omatoiminen apu

BACHELOR'S THESIS

Author: Viktor Ahlroth & Joacim Andersson

Degree Programme: Socionom (Bachelor's degree in social work), Turku

Title: Preventing Procrastination: A Compilation of Tools, Strategies, And Internal Resources For Students At Novia

Date: 3.5.2023

Number of pages: 70

Appendices: 4

Abstract

This bachelor's thesis is part of the project *Tillgänglighet i vardagen* at Novia, the university of applied sciences. The purpose of this project is to find solutions, improve knowledge and raise accessibility in our everyday live regardless of disabilities.

The purpose of this thesis is to help students who are troubled by procrastination. We aim to create a tool which will broaden the understanding of procrastination as a problem and gather different methods to combat the problem.

This bachelor's thesis is a functional thesis which applies a literary review and the process of the lean startup method of loops. Data collection is applied through interviews with personnel at Novia, the university of applied sciences. The data from our interviews result in a collection of methods to combat procrastination. This collection takes form through a handbook and is applicable for all the students at Novia.

The handbook consists of essential methods in combating procrastination. The methods consist of scheduling, time-planning, motivation, and others. The choices we make during this process is based on our interviews but also our literary review. Our choices are motivated in the rapport.

Language: English

Key Words: Procrastination, Study Techniques, Motivation, Self Help

Innehållsförteckning

Förord	7
1 Inledning	1
1.1 Bakgrund.....	2
1.2 Metodik.....	3
1.3 Syfte.....	4
1.4 Frågeställning	4
1.5 Målsättning	4
1.6 Disposition	5
2 Teori.....	6
2.1 Akademisk prokrastination	7
3 Orsakerna till akademisk prokrastination	8
3.1 Personlighetsdrag.....	8
3.2 Ångest.....	9
3.3 Tidshantering.....	10
3.4 Motivation och målsättningar.....	11
4 ADHD	13
4.1 Dopaminets betydelse för personer med ADHD	15
4.2 Rutiner	16
4.3 Medicinering och klinisk hjälp	17
4.4 Risker och hjälp.....	18
5 Metod.....	18
5.1 Datainsamling.....	19
6 Intervjuerna.....	19
6.1 Förberedelser inför intervjuerna	21
6.2 Sammanfattning av intervjuerna.....	23
7 Självhjälpande verktyg.....	31
7.1 Planering och schemaläggning.....	31
7.2 Målsättningar	33
7.3 Rutiner	34
7.4 Motivation	35
7.5 Självmedkänsla.....	35
7.6 Ensamhet och grupparbete.....	36
8 Utformning av handboken.....	38
8.1 Funktionell arbetsprocess och deltagarna.....	39
8.2 De olika vägskälen i vår arbetsprocess.....	40
8.3 Första loopen av vår prototyp	43
8.4 Andra loopen.....	43

8.5	Tredje loopen.....	45
8.6	Loop 4 Planschen	47
8.7	Sista ändringarna	48
9	Tillgänglighet och design	49
9.1	Tillgänglighet	49
9.2	Design.....	52
10	Resultat	55
11	Tillförlitlighet och forskningsetik.....	62
11.1	Forskningsetik	63
12	Diskussion.....	64
13	Källförteckning	1

Bilageförteckning

Bilaga A

Handboken på svenska

Fram och baksida	1
Sida 1 – 2	2
Sida 3 – 4	3
Sida 5 – 6	4
Sida 7 – 8	5
Sida 9 – 10	6
Sida 11 – 12	7

Bilaga B

Handboken på engelska

Fram och baksida	1
Sida 1 – 2	2
Sida 3 – 4	3
Sida 5 – 6	4
Sida 7 – 8	5
Sida 9 – 10	6
Sida 11 – 12	7

Bilaga C

Plansch på svenska	1
--------------------------	---

Bilaga D

Plansch på engelska	1
---------------------------	---

Förord

Vi fick ett tema för detta slutarbete och diskuterade tillsammans om olika ämnen som vi kunde undersöka. Viktor kom sedan lågmält med idén om prokrastination. Vi hade båda erfarenhet från skolgången att tiden inte alltid räckte till. Detta ledde till stress och andra negativa effekter. Varför räckte inte tiden till? Såg vi för mycket på Netflix? Varför prokrastinerade vi? Vi började vår process med att undersöka vårt eget prokrastinerande, det här ledde till att vi blev intresserade av andra studerandens prokrastination. Ifall båda skribenterna hade det här problemet och det fanns ett välkänt ord för det, så borde det då vara ett vanligt problem. Även bland studerande i Novia. Vi insåg snabbt att prokrastination inte bara är ett skämtsamt ord för att ursäkt ett dåligt arbete, utan ett mångfacetterat mänskligt problem. Prokrastination verkade ha både negativa och positiva sidor och ett arbete gjort i sista minuten inte alltid är ett dåligt arbete. Joacim kunde koppla sin egen ADHD problematik till det vi läste om, men han såg inte en koppling i litteraturen fastän det i princip var samma symptom på prokrastinering och ADHD. Vi visste att vi ville skapa någon slags sammanställning med syfte att hjälpa andra studerande. Detta ledde oss till frågeställningen om hur kan vi hjälpa andra att hantera prokrastination i skolan?

Vårt huvudsakliga intresse handlade egentligen om en sammanställning av metoder och strategier för att minska på de negativa sidorna av prokrastination. Detta diskuterades med studievägledaren och tillsammans kom vi fram till idén om en slutprodukt för Novias studerande. Det vi bestämde var att göra en handbok för dem som har svårigheter att hålla tiderna i sina studier. Vi fick reda på att det redan fanns mycket information om ämnet, även på Novias intranätssidor. Det här betydde att vi kunde börja bygga på vår idé. Vi skulle göra vår slutprodukt i olika delar. En plansch för att väcka intresse och en handbok för att hjälpa studerande att komma i gång med sin förbättring. Ytterligare ville vi införa det material som vi producerat på Novias intranätssidor, ifall möjligt.

En enklare väg att genomgå sin utbildning är något som vi tror att alla studerande är intresserade av. Vi hoppas att vår handbok kan vara användbar och till hjälp i studerandes vardag.

Joacim Andersson & Viktor Ahlroth

1 Inledning

Du har ett arbete, en uppsats, ett prov eller ett projekt som ska vara utfört inom spannet av två månader. Du tänker att du har all tid i världen att förbereda dig och utföra det i tid. Tiden går fort, nu är det en månad kvar men du tänker fortfarande att du har en hel månad på dig. Plötsligt är det tre veckor, två veckor, en vecka, slutligen står du där på dagen som det ska vara inlämnat och undrar vad som hänt. Du hade all tid i världen men du valde att skjuta upp det och nu måste du leva med konsekvenserna.

Det här är, i viss mån, något som de flesta av oss har upplevt genom vår skolgång. Vissa har upplevt mardrömsscenario, medan andra har mötts av succé. Att klara av ett arbete som andra behöver två månader tid för inom spannet av en vecka, eller till och med en dag, måste betyda att du definitivt är bättre studerande än andra. Du klarade det faktiskt på kort tid och hade mycket fritid över, medan de andra stressade. Ett annat scenario kan handla om att du inte vill göra ditt arbete, det känns onödigt, oviktigt eller rent utav tråkigt. Du anser att kursen är tråkig eller du har bara en dålig månad eller vecka? Orsakerna kan vara flera. Ingenting verkar fungera och nu har tidsgränsen löpt ut och du orkade inte slutföra det i tid, arbetet görs slarvigt och du får ett knappt godkänt betyg, men det är fortfarande godkänt, vilket betyder att du nått måttet. Det kommer ändå inte påverka ditt framtida yrke. Du överlevde, igen.

Oavsett om det handlar om att trycka in all information på kort tid eller att göra det slarvigt för att bara bli godkänd, så präglas du av samma problem. Du har valt att skjuta upp arbetet avsiktligt. Det här påverkar dig på olika sätt och fastän du känner dig motiverad av sista minuten arbete eller nöjer dig med en godkänd uppgift, så har du missat något som andra klarat av. Du förstår inte hur andra studerande behöver så mycket tid eller hur de orkar engagera sig för att göra sina uppgifter. Är det så svårt för andra studerande att lära sig? Är du smartare? Är du möjligtvis deprimerad? Är du på fel ställe?

Du kanske är smartare, men mår du verkligen bra av ditt sista minuten arbete? Du klarade det på kort tid men hur mycket tid lägger du på att återhämta dig? Hur mycket minns du av de senaste dagarna? Lärde du dig egentligen någonting alls? Var det värt det?

Oavsett om du upplever det som negativt eller positivt så har du påverkats av fenomenet prokrastination. Ifall du anser att prokrastination är ett problem för dig, så har vi kommit fram med ett hjälpmedel, som möjligtvis kan stöda dig ifall du försöker minska, förstå eller

bli helt av med, uppskjutandet. Det är dock bra att komma ihåg att bli helt av med problemet inte, eventuellt, är realistiskt eftersom prokrastination är mänskligt beteende. I det här slutarbete har vi producerat en handbok som kan fungera som hjälpmedel ifall du är en studerande som prokrastinerar.

Vi vågar inte lova någon att man blir helt och hållet av med sin prokrastination efter man bekantat sig med vår handbok. Det vi vågar lova är att ifall man bekantar sig med handboken, så har man bättre förståelse för prokrastinationsfenomenet och vad man kan försöka göra ifall man vill minska på sin prokrastination. I det här slutarbete går vi genom hela processen - från idé till den färdiga handboken.

1.1 Bakgrund

Prokrastinationsfenomenet är inget som uppstått nyligen. Det är något de flesta av oss, i viss mån, alltid hållit på med. Att skjuta upp saker vi borde göra är vanligt, det är mänskligt beteende. Prokrastination har beskrivits på flertal olika sätt och kan ses så långt tillbaka i tiden som antiken. I antika Grekland beskrevs det som *Akrasia*, viljans svaghet. Detta handlade om en psykologisk paradox som uppstod när en person valde det alternativet som skulle tillfredsställa honom på kort sikt, fastän han hade förmågan och viljan att utföra det bättre valet på lång sikt (Nationalencyklopedin, 2023).

Ordet prokrastination kommer från latinets *procrastinare*, då från *pro* (framåt) och *crastinus* (av morgondagen). Dagens definition av prokrastinering handlar om att avsiktligt skjuta upp på saker, eller att avsiktligt skjuta upp något som borde ha gjorts (Merriam-Webster, 2023). En annan definition beskrivs som att prokrastination inte enbart handlar om att uppskjuta på saker, utan beskrivs som en process där man aktivt låter uppgifter vänta, även om den långsiktiga effekten är av negativ form (Rozenal & Wennersten, 2014, s. 23–24). Handlar det då om att planerat skjuta upp arbetet, alltså bestämma en tidpunkt i framtiden när man gör det, eller handlar det om att man medvetet lämnar uppgifter ogjorda utan att bestämma någon specifik tid när man ska göra dem?

Nutida forskning inom ämnet har beskrivit fenomenet på olika sätt, men den enade åsikten som vi har sett från forskare som Joseph Ferrari, Judith Johnson, William Mccown (1995), Jennifer Bolden & Jonathan Fillauer (2020), Karimi Moonaghi Hossein (2017), samt även Piers Steel (2007) är att det handlar om ett personlighetsdrag. Detta kan vi även koppla till Dr. Benjamin Hardys bok "*Personality isn't permanent*" (2020) som även stämmer överens

med forskning samlat av Ferrari, et al (1995) att personlighetsdrag inte är något permanent och kan ändras, samt att det kommer att ändras i och med ökande ålder.

Vi frågade studievägledare Cecilia Grönvik i yrkeshögskolan Novia och även studiepsykolog Otto Waris, hur prokrastination påverkar skolans studerande. Är prokrastination ett tillräckligt stort problem för att motivera vårt arbete? Efter diskussion med dessa två framkom det att det är något de möter dagligen i arbetet med studerande i Novia. Det är däremot inte något utmärkande för Novias studerande, utan det stämmer överens med den globala uppfattningen om problemet. Prokrastination är något som påverkar majoriteten av studerande.

1.2 Metodik

I vårt arbete har vi analyserat information om vårt ämne från många olika källor. Vi har sökt forskningsartiklar i databasen EBSCO. Från de artiklarna vi valde granskade vi hänvisningarna och det ledde oss till andra källor. En av våra källor, ”*Procrastination and task avoidance*” av Ferrari, et al. (1995) har kritiskt granskats av oss då den är från år 1995. Orsaken var att innehållet låg till grund för många av idéerna om prokrastination i nutid. Källan är en teoretisk översikt och den beskriver grunden till olika metoder som även stärkte idéer i vår slutprodukt. Forskningen av Ferrari, et al (1995) används och jämförs med andra källor genom hela vårt arbete.

Övrigt material hittades med hjälp av Google och vi använde bland annat nationella organisationers hemsidor. Vi beskriver även ADHD-diagnosen, och dess koppling till prokrastination, i detta arbete. Till detta har vi använt amerikanska psykologföreningen APA, svenska läkartidningen, finska läkarföreningen Duodecim och aktuell forskning. Vi har försökt skaffa en saklig och bred bild genom en kommande kombination av lokala och internationella källor för att få en starkare uppfattning om både prokrastination och ADHD. Utöver forskningsartiklar har vi analyserat studietekniksböcker, samt annan litteratur om prokrastination och ADHD. Studievägledaren i Novia rekommenderade olika böcker inom studieteknik och vi valde att använda dessa. Teorin är baserad på skriftliga källor men vi utförde även kvalitativa intervjuer med professionella inom vår utbildningsinstitution Novia, då studievägledare och studiepsykolog. Dessa två har ställt upp och gett oss feedback genom arbetsprocessen.

1.3 Syfte

Examensarbetets syfte är att vara till nytta och hjälp för medstudenter i Novia genom att samla in och redogöra för strategier och metoder för att motarbeta prokrastination. Detta examensarbete gjordes med feedback från de som har expertis inom området. Vi intervjuade studievägledaren i Novia, Cecilia Grönvik, samt studiepsykologen, Otto Waris, under examensarbetsprocessen.

1.4 Frågeställning

För att lösa ett problem behöver man en förståelse om vad det orsakas av. Efter vi valt att göra ett funktionellt arbete med slutprodukt ledde det oss in på vår första frågeställning. Hur kan vi hjälpa Novias studenter som prokrastinerar? För att kunna svara på denna frågeställning kom vi fram följande frågeställning:

1. Varför prokrastinerar studenter?
2. Hur kan man motarbeta prokrastination?

Genom att besvara dessa två frågor, tror vi att vi kan svara den grundläggande frågan alltså hur vi kan hjälpa Novias studenter som prokrastinerar. En bredare förståelse av orsakerna bakom ett problem ger dig förutsättningarna att lösa problemet.

Ett funktionellt slutarbete är en levande process. I vårt fall syns det i form av ADHD perspektivet som inte var med i idén när processen påbörjades. Vi såg att symptomen av prokrastination som ett psykologiskt fenomen liknade symptomen på ADHD. Detta ledde oss till frågeställningen: hur kopplas ADHD med prokrastination?

Vi frågade oss själva om prokrastination endast var negativt eller om det även finns positiva sidor av prokrastination. Denna frågeställning har följt med arbetet och utvecklats med processen, vår syn på prokrastination har ändrats och detta diskuteras i slutet av arbetet

1.5 Målsättning

Målsättningen för vårt arbete var inte alltid klart, liksom frågeställningen växte målsättningen under processen. Målsättningen började först klarna när vi bestämt oss för att göra ett funktionellt arbete. Desto mera vi lärde oss om prokrastination, desto mera förstod vi vad vi kunde bidra med till våra medstudenter. Därför blev vår huvudsakliga målsättning att

hjälpa de studerande i Novia som har problem med prokrastination. Andra målsättningar med vårt arbete var att kunna utveckla en handbok som Grönvik och Waris, kunde använda i sitt arbete med studeranden som prokrastinerar. En annan målsättning är att studeranden även på egen hand kan använda handboken, inte endast i samarbete med Grönvik och Waris. Slutprodukten vi producerar ska vara av den kvalitén att den kan hållas tillgänglig på Novias intranätsidor framöver.

1.6 Disposition

Det här funktionella slutarbetet består av tre delar. Den första delen består av teori om prokrastination och ADHD. Den andra delen består av metod & datainsamling, självhjälpande verktyg, vår funktionella arbetsprocess, tillgänglighet och design. Den tredje delen består av resultat, tillförlitlighet samt diskussion. Resultatet är slutprodukten, alltså handboken och planschen. De är båda insatta som bilagor i arbetet, men de presenteras detaljrikt i resultatkapitlet.

Dispositionen av det här slutarbetet gjordes i kronologisk ordning. Det här betyder att ordningen är gjord på ett sätt som representerar arbetsprocessen i sin helhet, från början till slut. Det finns dock vissa undantag, men huvudsakligen följde processen den här ordningen.

Det första vi gjorde när arbetet påbörjades var att skaffa oss en bredare bild om teorin bakom problemet och därför är det presenterat i andra kapitlet. I det tredje kapitlet går arbetet mer detaljrikt in på akademisk prokrastination och orsakerna bakom det. Det fjärde kapitlet är också ägnat till teori, men i detta kapitel lyfter vi fram prokrastination från ett ADHD perspektiv. Efter den teoretiska delen presenteras metod och datainsamling i kapitel fem och följs av en mer detaljrik beskrivning av intervjuerna i kapitel sex. I sjunde kapitlet beskrivs teorin bakom de olika självhjälpsverktyg och studiemetoderna som valts till handboken. Det åttonde kapitlet beskriver utformningen av handboken och de olika vägskälen i den processen. I det nionde kapitlet beskrivs handbokens tillgänglighet och designval. Resultatet presenteras i kapitel tio, medan arbetets tillförlitlighet och forskningsetik beskrivs i det elfte kapitlet. Sista kapitlet är diskussion.

Intervjuerna hade en väsentlig roll i examensarbetet och därför presenteras dessa mycket detaljrikt och med flera citat. Det som vi valt att inkludera i handboken baserar sig, i hög grad, på det som vi fått veta under intervjuerna. Det är också en delorsak varför vi ville beskriva intervjuerna omfattande.

Ordningen beskriver de olika delarna under processen. Den här ordningen bidrar med en röd tråd genom hela vår arbetsprocess och vi tror det är lättare för läsaren att förstå vår process i den här dispositionen.

2 Teori

Prokrastination har blivit alltmer aktuellt under de senaste årtiondena och det finns flera olika orsaker till det här fenomenet. Nuförtiden ställer majoriteten av utbildningar och yrken annorlunda krav än tidigare och strukturen på vad vi arbetar med, samt de långsiktiga målen med vad vi gör, är allt vanligare krav inom det vi sysselsätter oss med (Rozental & Wennersten, 2014, s. 27.) Samtidigt som kraven har ändrats har vi fått en hel del olika former av lättnådda belöningar, som fungerar som distraktioner under tiden vi ska jobba eller studera och det ökar risken för prokrastination. Rozental och Wennersten (2014) lyfter fram teknologiska framsteg inom, exempelvis, underhållningsindustrin som har lett till att vi har tillgång till belöningar i form av underhållning. Netflix och datorspel fanns inte i samma mån för 30 år sedan som nu och kan användas som exempel för att tydliggöra hur belöningarna och distraktionerna har utvecklats och förändrats under de senaste årtiondena.

Målsättningarna, arbetsmetoderna och belöningarna är inte endast de saker som har ändrats under de senaste årtiondena. Rozental & Wennersten (2014) lyfter även fram att arbetsmiljön och kommunikationen har förändrats. Det är allt vanligare att vi jobbar i öppna kontor med flera människor, vilket betyder att arbetsmiljön är mer hektisk och man är tvungen att avbryta sin arbetsprocess flera gånger och starta om. Inte kan man låta bli att svara på en fråga ställd av en kollega, även om man är mitt i en arbetsprocess. Inom yrkeslivet har även flera arbetsuppgifter nått en plats där en väsentlig del av arbetet är att ta emot information och den måste bearbetas vilket minskar på arbetstiden, denna tid borde egentligen användas för att arbeta. (Rozental & Wettersten, 2014, s. 28)

Det här betyder att arbets- och studieuppgifterna har betydligt hårdare konkurrens, än vad de hade tidigare. Samtidigt som detta skett har själva arbetsprocesserna, målsättningarna för arbetet och miljön vi arbetar i förändrats, vilket kan leda till prokrastination i olika former.

2.1 Akademisk prokrastination

Akademisk prokrastination går ut på, som namnet säger, att man skjuter upp eller undviker saker, exempelvis uppgifter, som är relaterade till studier. Akademisk prokrastination är en av de vanligaste formerna av prokrastination. Rozental & Wennersten (2014) vill lägga skulden på både studerande samt uppbyggnaden av högskolesystemet, eller noggrannare sagt hur kurserna är uppbyggda. Nuförtiden är kursernas uppbyggnad sådan där prokrastination möjliggörs och detta motiveras med att det är vanligt att deadlines ligger längre i framtiden och studerande som, högst antagligen, just flyttat hemifrån hamnar ta större ansvar över sig själva än någonsin tidigare. Det nya ansvaret för studerande kan dock inte endast användas som orsaken varför de prokrastinerar.

Ferrari, et al (1995) beskriver akademisk prokrastination med två särskilda profiler. En prokrastinations profil beskrivs av neurotiskt undvikandebeteende, medan den andra beskrivs som överdrivet sensationssökningsbeteende. Den neurotiska prokrastinationsprofilen sker då på grund av ångest. Den överdrivna sensationssökande profilen skapar en artificiell tidspress och uppgifterna görs i sista minuten. Ferrari, et al (1995) kopplar dessa, så kallade, personlighetsdrag till svår uppväxt och ångest. Hossein (2017) lyfter fram samma påstående, alltså tendensen att skjuta upp akademiska aktiviteter ofta är kopplat till ångest. Rozental & Wennersten (2014) vill igen påpeka att akademisk prokrastination handlar mer om självkontroll och impulsivitet, än om ångest och tidspressen som uppstått på grund av detta, vilket stämmer överens med Steels (2007) uppfattning av akademisk prokrastination. Impulsivitet och självkontroll är personlighetsdrag som kan uppstå från genetiska och sociala faktorer (Rozental & Wennersten, 2014, s.46), på samma vis som tidigare nämnda sensationssökningsbeteende. Rozental och Wennersten (2014) beskriver dessa impulsiva individer som personer med svårigheter att vänta på belöning, lätt distraherade och som personer med låg struktureringsfärdigheter.

Bolden & Fillauer (2020) har troligen den mest konkreta beskrivningen av akademisk prokrastination. De beskriver det som idén att all prokrastination som påverkar studierna är akademisk prokrastination. Det kan handla om att skjuta upp arbete i syfte att skapa motiverande tidspress eller ångest över en deadline som gör att arbetet inte påbörjas. Det kan även handla om uppskjutande av vardagssysslor som sedan görs istället för det akademiska. Akademisk prokrastination enligt Bolden & Fillauer (2020) verkar därmed tyda på ett paraplybegrepp baserat på uppskjutande beteende som påverkar akademisk prestationsförmåga.

3 Orsakerna till akademisk prokrastination

I det här kapitlet beskrivs olika orsaker bakom akademisk prokrastination. Det här kapitlet bevisar att problemet inte uppstår i ett vakuum, utan det orsakas på grund av flera olika orsaker.

Ferrari et al, (1995), Steel (2007) och Hossein (2017) lyfter fram att den teoretiska bakgrunden för akademisk prokrastination är bristfällig. Det här är också en av orsakerna varför man hittar flera olika förklaringar till akademisk prokrastination. Exempelvis poängterar Hossein (2017) att ångest är en orsak till prokrastination, medan Steel (2007) antyder att prokrastination inte orsakas av ångest. Steel (2007) utmanar tidigare forskning som pekar på ångest och rebelliska drag som orsak för prokrastination då det handlar om ett val och aldrig sker ofrivilligt. Ångest och rebelliska drag kan därmed inte vara orsaker för prokrastination enligt Steels (2007) beskrivning. Han fortsätter med att beskriva att prokrastination handlar om personlighetsdrag, men att själva prokrastinationen är aldrig ofrivillig.

3.1 Personlighetsdrag

Personlighetsdrag kan kategoriseras på en skala som heter ”The Big Five”. Historiskt togs denna skala fram av en Donald, W. Fiske (1949) i artikeln ”Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources”. Skalan vidareutvecklades av andra forskare som Norman & Smith (1966), McCrae & Costa (1987) samt Goldberg (1990). McCrae & Costa (1987) beskriver denna ”five factor model” och validerar teorin. År 1990 benämner Goldberg (1990) skalan som ”The Big Five” för att ge teorin ett riktigt namn, skalan kallas femfaktorteorin på svenska. Den här skalan visar kärnan till vårt beteende och, som namnet säger, delas personlighetsdragen i fem olika faktorer. Nedanför är de fem olika faktorerna listade.

- Neuroticism: benägenhet för ångest, depression, tendens för impulsiva handlingar
- Extraversion: benägenhet att vara självsäker, positiv, sällskaplig, utåtriktad
- Öppenhet: Intresse för aktiviteter, händelser, nya erfarenheter och värderingar
- Vänlighet: samarbetsvilja- och förmåga, tillit till andra, förtroende
- Samvetsgrannhet: noggrannhet, prestationsvilja, disciplin, eftertänksamhet

Steels (2007) beskrivning handlar om var personen placeras på skalan i koppling till personlighetsdraget samvetsgrannhet i femfaktorteorin. En prokrastinerande person är långt ifrån samvetsgrann, då man jämför med skalan, dvs noggrannhet, disciplin och dylika egenskaper kännetecknar inte denna person. Ferrari, et al (1995) forskade i kopplingen mellan personlighetsstörningar, samt karaktärsdrag, med prokrastination och ifall de var kopplade till femfaktorteorin. Det som Ferrari, et al (1995) kom fram med var i princip det samma som Steel (2007), alltså att prokrastination har starkaste kopplingen till personlighetsdraget samvetsgrannhet. Eftersom en prokrastinerare inte kan beskrivas med, exempelvis, noggrannhet och disciplin.

Det framkommer dock vissa skillnader i dessa två kopplingar. Ferrari, et al (1995) beskriver det som en strategi att undvika olika saker. Det personen försöker undvika är, bland annat, uttryckandet av ilska eller frustration, men det kan även handla om att inte bearbeta sina relationer till föräldrarna. Steel (2007) vill igen beskriva kopplingen som en situation där personen tenderar att skjuta fram uppgiften, eller uppgifterna, mera beroende på att personen anser att belöningen av prokrastination är större, än de obekväma konsekvenserna som skapas av uppskjutande.

Rozental & Wennersten (2014) beskriver att ett bristande självförtroende får individen att undvika olika situationer. Det lyfts fram att de situationer man undviker är, exempelvis, motgångar och hinder under arbetsprocessen. Det här kan då kopplas med personlighetsdraget extraversion. Ett lågt självförtroende kan leda till prokrastination. När individen tvivlar på sin egen förmåga att utföra ett arbete, eller leva upp till sina egna förväntningar, leder det till ökad risk av prokrastination på grund av att individen undviker att misslyckas (Rozental & Wennersten, s.47, 2014).

3.2 Ångest

Hossein (2017) lyfter fram att akademisk prokrastination sker för att undvika kritik och det kopplar han till dålig psykisk hälsa. Det behöver poängteras att Hossein har en yrkesmässig bakgrund inom hälsovård. Han utbildar sjukskötare och har sett inom utbildningen hur prokrastination påverkar deras studier. Han fortsätter med att beskriva de olika orsakerna bakom akademisk prokrastination; rädsla för att misslyckas, krävande arbete, oförutsägbara händelser, negativa attityder till organisationsstrukturer och reglement, brist på kunskap och färdigheter, låg toleransnivå och förmåga att hantera problem. Hossein (2017) menar att de

här faktorerna bidrar till studerandes ångest gentemot sina studier och det påverkar studerandens psykiska hälsa.

Rozental & Wennersten (2014) påpekar också att ångest har en direkt påverkan på studerandes prestationer. Ångesten som studeranden lider av leder till att hen undviker att ta itu med sina uppgifter. Det här fungerar som en skyddsmekanism, studerande undviker sina uppgifter på grund av ångesten som uppstår av själva arbetet. Det här antyder att neuroticism, som tidigare nämndes, har en koppling till ifall man prokrastinerar eller inte.

Steel (2007) beskrev tidigare att ångest eller personlighetsdraget neuroticism inte har en stor effekt på prokrastination. Enligt Steel (2007) måste ångest tydligt påverka vissa uppgifter men inte andra för att ångest ska ha en effekt. Fortsättningsvis vill han påpeka att ångest ofta påverkar på ett bredare plan. De som lider av ångest tenderar att vara mer kritiska gentemot sitt eget beteende, men dessa personer är, nödvändigtvis, inte sämre på att utföra arbeten eller uppgifter.

Steel (2007) beskriver vidare att personlighetsdraget neuroticism främst kopplas till prokrastination, på grund av impulsivitet men inte ångest. Det här betyder att prokrastination har en starkare koppling till personlighetsdraget samvetsgrannhet, enligt Steel (2007). Impulsivitet och prokrastination länkas samman med det faktum att personer som är impulsiva tenderar att göra kortsiktiga beslut, exempelvis undvika uppgifter, för att skydda sig från obehag och tristess (Rozental & Wennersten, s. 46, 2014).

3.3 Tidshantering

Det kan argumenteras att det som Hossein (2017) beskriver som akademisk prokrastination snarare hör ihop med stressrelaterad prokrastination likt kategorierna som Bolden & Fillauer (2020) beskriver i sin studie "Tomorrow is the busiest day of the week". I studien beskrivs fem typer av prokrastination hos vuxna:

- akademisk prokrastination
- generell eller vardagsrutinsprokrastination
- prokrastination gällande beslut
- neurotisk prokrastinering
- kompulsiv och dysfunktionell prokrastinering

Bolden & Fillauer (2020) betonar att akademisk prokrastination, samt generell och vardagsrutinsprokrastination, hör ihop med profilen av uppgiftsundvikande.

Beslutsprokrastinering och neurotisk prokrastinering, kompulsiv/dysfunktionell prokrastinering, hör ihop med profilen av beslutsundvikande. Ser vi då de olika profilerna som besluts- och uppgiftsundvikande kan vi kategorisera Hosseins (2017) beskrivning av akademisk prokrastination, i koppling med fältet sjukskötare till beslutsundvikande. Sjukskötares praktiska utbildning består av svåra beslut och hög press på jaget till på det akademiska arbetet.

Bolden & Fillauer (2020) beskriver den uppgiftsundvikande prokrastinationsprofilen och gör jämförelser med den akademiska prokrastinationen. De lyfter fram att i denna profil är prokrastination och underskattande av tid som behövs väsentliga faktorer. Det framkommer att det är normalt att prokrastinerare underskattar den tid som krävs för anskaffa den information, eller det material som behövs, men även den tid som behövs för att utföra uppgiften. Bolden & Fillauer (2020) anser att tidshantering är det stora problemet inom akademisk prokrastination, men lyfter även en koppling med de exekutiva förmågorna och svårigheterna hos individer med ADHD. Bristfälligt perspektiv hur tid fungerar, förseningar med arbete eller möten, problem att påbörja uppgifter eller aktiviteter, glömska gällande uppgifter, samt problem med löften och åtaganden är exempel som lyfts fram inom akademisk prokrastination.

3.4 Motivation och målsättningar

Prokrastination är delvist karakteriserat av bristande tidshanterings- och struktureringsförmåga, men även drivkraft och vilja. Det som driver oss till att göra val, eller arbeta mot ett mål, handlar om vår motivation att nå målet. Hossein (2017) beskriver bristen av personlig motivation, eller passion, som en förklaring bakom prokrastination. När en studerande är motiverad kommer hen vara mera effektiv i det akademiska arbetet. Motivation är tillräcklig stimulans för succé och det kan handla om både intern och extern motivation. Då man talar om motivation, som en orsak till prokrastination, är det inte lika lätt att kategorisera som schemaläggning, tidshanteringsförmåga eller studieteknik. Motivation är något som kan komma direkt från jaget då likt en känsla. Det handlar om inre motivation men det kan även komma utifrån i form av familj som stöttar eller samhällsliga krav, vilket handlar om yttre motivation. Det här delkapitlet kommer förklara hur motivation och målsättningar påverkar prokrastination.

Den inre motivationen styrs av egna behov, intressen och nyfikenhet och det kan hänga ihop med värderingar och självförtroende. Inre motivationen kan kopplas till värde av uppgiften

i fråga. Hossein (2017) beskriver hur studerande som inte lyckas i skolan kan tappa motivation eftersom de drabbas av ett misslyckande på grund av deras egen förmåga. Deras självförtroende försämras av misslyckandet, vilket minskar på deras inre motivation att lyckas i studierna.

Ett sätt som Steel (2007) beskriver för att minska prokrastination är att höja förväntningarna för att lyckas. Den förväntade effekten av detta påverkas av verbal övertygelse, emotionell upphetsning men speciellt modellskapande och faktiska prestandarelaterade prestationer. Prestandarelaterade prestationer är när du slutför en uppgift fullständigt på egen hand. Verbalt stöd och emotionellt höjande motiverar personen, men det som speciellt påverkar är modellskapande och faktiskt fullföljande av uppgifter. Att höja de egna förväntningarna för att lyckas, eller att höja den egna förmågan, är ett tillvägagångssätt och till detta kan det även vara nödvändigt att skaffa nya eller förbättra befintliga förmågor relaterade till att slutföra uppgifter.

Steel (2007) använder ett exempel om skattedeklaration. Exemplet handlar om att många gärna skulle vilja deklarerar tidigare ifall de var säkra på att de kunde utföra deklarationen på rätt sätt. Det vi egentligen ser här är tron på den egna förmågan att utföra uppgiften. Steel (2007) beskriver det här som att människor får den självsäkerheten utav empirisk bekräftelse, människor måste bevisa för sig själva att de är kapabla att lyckas. En betydelsefull uppgift, exempelvis deklaration, minskar tendensen för prokrastinering. Steel beskriver (2007) hur forskare ofta brukar göra uppgifter svårare i syfte att öka värdet av tråkiga uppgifter, vilket i sin tur ökar på tillfredsställelsen som medföljer utförandet av en svår uppgift. Enligt Steel (2007) har tidigare forskning visat att lätta uppgifter sannolikare uppskjuts än svåra uppgifter, vilket han inte själv håller med om, utan poängterar i stället att uppgifterna borde vara utmanande och möjliga att utföra, i stället för alldeles för lätta eller svåra.

Ferrari, et al (1995) beskriver motivationens funktion genom överskattande av framtida motivationsstadier relaterat till prokrastination. Ferrari, et al (1995) ger exempel; jag kommer klara uppgiften bättre senare, oförmågan att slutföra en uppgift om personen mår dåligt, tron på att arbete när personen är i fel sinnesstämning inte är produktivt eller av sämre kvalitet då tankesättet är ”det är onödigt att arbeta om man saknar motivation”.

Enligt Ferrari, et al (1995) kan vi utmana detta tankesätt genom att identifiera risksituationer, och sedan bryta ner ett stort mål i mindre mål. Då kan man se egna framsteg och möjligtvis nå målen bättre. Den här effekten beskriver även Steel (2007), alla steg framåt tar oss närmare målet, på detta sätt kan vi då tvinga fram motivation. Det handlar då om en

akkumulativ effekt där tidigare arbete långsamt för dig närmare målet, varje trappsteg i en trappa för dig närmare toppen. Oavsett om du tänkt att du inte klarar av att ta dig upp, kan du inte tveka på de trappsteg du redan bestigit.

Motivation är inte en känsla som du behöver ta vara på. Motivation är likt en känsla, men kan fungera som ett verktyg som du kan lyfta fram genom att övertyga dig själv. Vi känner oss motiverade när vi upplever att vi klarar av det vi ska göra. Steel (2007) noterar samband mellan succé och misslyckande i tidiga stadier av inläring. Många misslyckanden kan förstärka rädslan för att misslyckas i framtiden, vilket i sin tur kan höja risken för prokrastination.

För att förebygga prokrastination kan människor ha en bra omgivning som bekräftar deras mål. Steel (2007) skriver hur detta har bekräftats av forskning och setts som effektivt. Ett exempel är flera studerande, som valde att studera på en specifik plats, minskade prokrastinering tack vare studieomgivningen. Steel (2007) nämner som exempel att kontorsmiljö fungerar bra och det här bevisar att miljön faktiskt har en påverkan på prokrastination. Utredningar över arbetsmiljöer har visat att den största betydelsen för att undvika prokrastination kan nås genom att utnyttja miljörelaterade faktorer. Steel (2007) poängterar att ifall man vill minska prokrastination, kan man göra det genom att undvika miljöer där man utsätts för distraktioner.

I detta kapitel har vi redogjort för flera olika orsaker, men även några idéer bakom akademisk prokrastination. Vi lyft fram orsaker som sensationssökande genom att skapa tidspress, ångest och andra psykologiska faktorer. Det kan även handla bristfälligt kunnande i tidsplanering, samt miljöns påverkan koncentrationsförmågan.

4 ADHD

I litteraturstudierna som gjorts under denna slutarbetsprocess lyfts ADHD ofta fram. Symptomen på ADHD är så nära kopplade till prokrastination att man komma fram till samma slutsats, men med olika namn. Bolden & Fillauer (2020) beskriver hur ADHD kan kopplas till prokrastination. Det lyfts fram att personer med ADHD har en tendens att prokrastinera. Detta kan bero på personens exekutiva förmåga och tidshantering.

Duodecim (2021) beskriver ADHD (attention-deficit/hyperactivity disorder) som en utvecklingsrelaterad neuropsykiatrisk funktionsvariation. Duodecim (2021) beskriver hur det är en diagnos som stör utvecklingen och påverkar den dagliga funktionsförmågan. Det

här betyder att stöd rekommenderas så tidigt som möjligt då obehandlad ADHD kan försvara sociala relationer, studier och sysselsättningsmöjligheter. Duodecim (2021) listar kärnsymptomen för ADHD som ouppmärksamhet, överaktivitet, impulsivitet men även andra symptom som koncentrationssvårigheter, kortsynthet, rastlöshet, otålighet och oöverlagda handlingar. ADHD ses som ärftligt men Duodecim (2021) beskriver hur forskare inte hittat en klar gen för ADHD. Skillnader i hjärnstruktur har även konstaterats men orsaken till störningen är inte färdigt klarlagd. Diagnostisering av ADHD har ökat på senaste år troligen för att det upptäcks bättre än tidigare, men en stor del av de som lider av ADHD än idag förblir utan behandling.

Skillnaden mellan den prokrastination, som beskrivs i teorin, och ADHD prokrastination kan bero på biologiska faktorer. ADHD kopplas ofta ihop med personlighetsstörningar, men i själva verket handlar det om att diagnosen kan påverka individens personlighet. Steel (2007) beskriver prokrastination som ett personlighetsdrag som man kan bli av med efter studierna, men man kan inte bli av med ADHD. Man kan spekulera i frågan huruvida prokrastination bara är en tillfällig företeelse i studerandes vardag, men på samma sätt kan vi inte spekulera kring ADHD. Steel (2007) poängterar att prokrastination är ett medvetet val, det är inte ADHD.

Ferrari, et al (1995) beskriver något som påminner om ADHD, men gör ingen direkt koppling mellan ADHD och prokrastination. De flesta mår dåligt när de skjuter upp något de borde göra. Många känner skam när de inte orkar eller upplever att de inte klarar av det man borde göra. En person med ADHD kan då också känna skam då det inte bara handlar om skolarbete som uppskjuts. Detta tankesätt kan indirekt kopplas till det som Hossein (2017) beskrev i avsnittet om motivation.

Det finns personer med odiagnostiserad ADHD. Enligt en uppskattning lider 5%, av den vuxna populationen, i USA av ADHD och av dessa har 20% ingen vetskap om sitt tillstånd (WebMD, 2022). Det är svårt att hitta en tydlig uppskattning av mörkertalet av odiagnostiserad ADHD bland vuxna, ifall man jämför denna uppskattning i USA med Europa, eftersom diagnostiseringsskalorna inte är lika. Svenska Läkartidningen (2022) uppskattar en förekomst på 2–3 % av ADHD bland vuxna globalt. Det estimeras att endast hälften av de som har en diagnos i Sverige har fått behandling för det. Svenska Läkartidningen (2022) beskriver hur personer som diagnostiseras med ADHD i vuxen ålder bär med sig livslånga upplevelser av sänkt funktionsförmåga i vardagen, bristande självkänsla, sociala misslyckanden och psykisk samsjuklighet.

I detta stycke tas upp problematiken kring ADHD och hur det hör ihop med prokrastination. Prokrastination kan orsakas av personlighetsdrag, men även av ADHD. Även om beskrivningar av personlighetsdrag och ADHD påminner om varandra är det svårt att tydliggöra ifall prokrastination beror på personlighetsdrag eller ADHD. Ifall man lider av ADHD fungerar hjärnan annorlunda än hos neurotypiska studerande. Neurotypisk är ett begrepp som används för att beskriva en person utan funktionsvariation (Oxford Languages, 2023).

4.1 Dopaminets betydelse för personer med ADHD

De senaste årtiondena har det forskats i hur hjärnan fungerar ifall man har ADHD. Vi begränsar vår teori i det här kapitlet. Det är inte relevant att gå för djupt in på hjärnans funktioner, utan vi fokuserar på dopaminets roll för en person med ADHD. Kortfattat utgår vi från att det handlar om ett konstant underskott av dopamin, både då det gäller hjärnans produktion av dopamin och hjärnans upptagning av dopamin. Det här tar givetvis inte bort ansvaret, men det lättar på skammen för personer med ADHD och visar en annan aspekt av prokrastination utifrån ADHD-perspektivet.

År 2001 beskrev Florence Levy & James Swanson (2001) hur ADHD har kopplats till dopamin. Nervceller i hjärnan signalerar med hjälp av dopamin, men även andra signalsubstanser. Levy & Swanson (2001) beskriver hur undersökning pekar på dysfunktion i hjärnans motorikcentrum. Dysregleringen handlar om hela nätverket där ett flertal signalsubstanser, som exempelvis dopamin och noradrenalin, inte fungerar normalt. Detta kan även ses som åtminstone en av orsakerna bakom ADHD-hjärnans dysfunktionella delar.

År 2015 publicerades en studie av Robert Spencer, David Devilbiss & Craig Berridge med titeln "*The cognition-enhancing effects of psychostimulants involve direct action in the prefrontal cortex*" (2015). Denna studie var väldigt viktig för teorin om lågt dopamin och ADHD, vilket ledde till många experiment och ökad förståelse av ADHD diagnosen, samt vad som ofta går fel för dessa personer. Det som kommer fram i studien är ifall dopaminnivån är för låg i specifika delar av hjärnan, leder det till att hjärnan utlöser neuroner i onödan. Dessa neuroner, enligt Spencer, et al (2015), utlöses inom områden som inte är relaterade till uppgiften som personen försöker utföra eller information som personen försöker fokusera på. Problemet med låg dopaminnivå, som Spencer, et al (2015) beskriver, är att vissa neuroner utlöses när de inte borde utlösas. Problemet kan jämföras med exemplet

av en orkester där du har fyra olika personer som spelar olika instrument, men en av personerna spelar fel noter vid fel tillfälle.

Dopaminet påverkar även andra saker. En studie gjord 2020 av Roy A. Wise & Mykel A. Robble beskriver relationen mellan dopamin och beroende. Den här studien ger en deskriptiv modell av dopaminsystemets funktioner som vi kan basera vårt antagande om dopaminets funktion för prokrastination.

Dopaminet beskrivs, av Wise & Robble (2020), som en signalsubstans uppbyggd av neuroner som utlöses och påverkar andra neuroner. Wise & Robble (2020) beskriver dopaminets funktion för motivation. Dopaminet utsöndras när något skapar upphetsning eller uppväckande. Dopamin är signalsubstansen som gör att en belöning känns bra. Wise & Robble (2020) förklarar sambandet mellan vanor och dopaminsystemet. De delar upp dopaminreceptorer i två delar varav en av dessa håller dopaminet i hjärnan, samt påverkas av långsam utsöndring. Den andra delen aktiveras av snabb och koncentrerad utsöndring av dopamin. Wise & Robble (2020) beskriver hur långvarig försämring av dopaminreceptorernas utsöndringsförmåga resulterar i försämrad känslighet för en stor skala av belönande stimuli, eftersom det inte påverkas av utformade vanor.

4.2 Rutiner

Wise & Robble (2020) lyfter fram, likt Spencer, et al (2015), hur olika mediciner har speciella funktioner i dopaminsystemet. Det viktiga, med det som Wise & Robble (2020) beskriver, är hur mediciner både kan vara vaneskapande och direkt stimulerande. Genom att vara vaneskapande och direkt stimulerande sänker de funktionen av de långsamma och snabba receptorerna. Det här kan, enligt Wise & Robble (2020), i extrema fall lämna missbrukare i ett stadie där de inte får dopamin utifrån vardagliga händelser.

Förutsätter vi att en person med ADHD har från början underpresterande dopaminreceptorer, likt det som Spencer, et al (2015) och Florence & Swanson (2001) beskriver, kan vi dra en slutsats att långvarig dopaminutsöndring inte kommer kännas lika attraktivt jämfört med att få höga koncentrationer av signalsubstanser från, exempelvis, stress. Rutinbaserad dopaminutsöndring kommer möjligen inte att ses som ett alternativ som "fungerar" för personen med ADHD, då det inte känns av direkt. Den rutinbaserade dopaminutsöndringen är fortfarande ett fungerande alternativ bara vanan kan hållas tills den fastnar. Ingenting i teorin skulle ursäktas personen med ADHD från att upprätthålla rutiner. En person med

ADHD upprätthåller högst antagligen en rutin som känns bra väldigt länge och får snarare obehag då rutinen ändras (Heller, 2022).

Det här kan kopplas till Steel (2007) som beskriver parandet av kortsiktiga belöningar med långvariga mål, eller begreppet belöningsparande. Genom att para något som utlöser dopamin i samband med att försöka skapa en ny vana kommer den nya vanan att associeras med dopamin redan från början. Det kan handla om att arbeta kring belöningar, arbeta i en stimulerande miljö, arbeta i grupp ifall du är en social person eller ifall du är matmotiverad möjligen äta något gott när du studerar.

4.3 Medicinering och klinisk hjälp

ADHD hjärnan behandlas med stimulantier, exempelvis, metylfenidat och amfetaminderivat. Dessa stimulerande mediciner hjälper hjärnan ta vara på dopamin, men det finns även andra mediciner som inte är stimulerade som kan användas för samma ändamål (Region Uppsala, 2019). Medicinering hjälper hjärnan att få en högre basnivå av dopamin, vilket innebär att personen kan klara av den långvariga dopaminutsöndringen som fås genom vanor.

Ett av stegen inom det kliniska perspektivet är då medicinering för en ADHD diagnosticerad person som inte klarar av sin studierutin. Med medicinering får personen möjligheten att utforska studierutiner med en sinnesstämning som tar emot dopaminbelöningen av rutinbaserade studier. Det finns däremot konsekvenser med stimulantier då medicinerna är baserade på amfetaminderivat. Dessa kan leda till aptitbrist och sömnsvårigheter (Moore, 2021). Utöver dessa finns det inte tillräckligt forskning om ADHD medicinering för att göra långtgående slutsatser, men biverkningarna kan bland annat vara hjärtsjukdomar, högt blodtryck, samt missbruk och beroende (Robinson, 2021).

Medicinering är ett verktyg som kan ge en extra knuff eller möjlighet att strukturera upp livet samt studierna. Alla personer med ADHD har givetvis inte samma problematik, och det finns fall där medicinering inte är det bästa alternativet eller ens ett lockande alternativ. William Moore på WebMD (2021) beskriver hur medicinering är det huvudsakliga behandlingsalternativet för ADHD men att de inte är ett alternativ för alla personer. Klawitter & Beusch (2018) beskriver andra faktorer som kan påverka dopaminnivån. Goda sömnvanor som upprätthåller melatoninbalansen kan påverka positivt på dopaminnivåerna. Utöver hjärnans kemi handlar det alltså om en balans i livet som blir extra viktig för en person med ADHD.

4.4 Risker och hjälp

Bähr (2020) beskriver att studerande med ADHD har sämre exekutiva funktioner och löper större risk för akademiskt misslyckande. Bähr (2020) motiverar det här med att studerande, med ADHD diagnos, är sämre på att planera sitt arbete, samt att upprätthålla koncentrationsförmågan då man studerar. Ifall man misslyckas med sina studieuppgifter så kan det leda till bristande självförtroende. Känslan som uppstår då man misslyckats är något man försöker undvika framöver och risken för prokrastination ökar. Det här leder till att studerande skjuter upp arbetet med sina uppgifter som en skyddsmekanism, man vill inte känna det obehagliga känslorna som uppstod när man tidigare misslyckats. I själv verket skapar man en situation där misslyckandet är sannolikare eftersom man har mindre tid att utföra sina uppgifter (Rozenal & Wennersten, 2014, s. 47).

Förutom klinisk hjälp och förbättrade rutiner kan handledning med, exempelvis studievägledare eller studiepsykolog, motivera dig. Detta stämmer enligt Bolden & Fillauer (2020) överens med tidigare forskning som fokuserat på interventioner i syfte att öka inre motivation till att lära sig, men även minska prokrastinering hos studerande som går digitala kurser. Vidare beskriver Bolden & Fillauer (2020) att studerande vill minska sin prokrastination och att interventioner som fokuseras på prokrastination kan vara nyttiga för studenter då specifikt studerande med ADHD.

5 Metod

Detta slutarbete utförs som ett funktionellt arbete. När man utför ett funktionellt slutarbete bevisar man att man kan producera en produkt, ett koncept eller en rapport genom forskning och utveckling, man bevisar professionellt beteende. Slutprodukten är givetvis viktig, men hela processen, hur man framkommit till slutprodukten ska rapporteras och vara inkluderad i slutarbetet. De beslut som fattats gällande slutprodukten ska alltså motiveras (Kostamo, Airaksinen & Vilkka, 2022, s. 10–11).

Kostamo, Airaksinen & Vilkka (2022) lyfter fram att det finns flera olika sätt att utföra ett funktionellt slutarbete, men en gemensam faktor inom alla olika former är den professionella synvinkeln. De menar att slutarbetet utvecklas på basis av den information man kan få av de som jobbar inom yrket. Personlig information (*personal knowledge*) och praktisk information (*practical knowledge*) kan beskriva en professionells attityder, känslor och kunskap om hur arbetet fungerar i praktiken och det är just därför viktigt att fördjupa sig i

deras arbete för att utveckla slutprodukten (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä, 2022, s. 2022). Den professionella förankringen kan göras på olika sätt, men vi valde intervju med professionella i Yrkeshögskolan Novia.

Orsaken till metodvalet baserade sig på det faktum att båda skribenterna ville erbjuda någonting konkret för målgruppen, alltså andra högskolestuderanden i Novia. Självhjälpböcker kan användas inom psykologisk behandling vars mål är att förändra ett beteende. Dessa kan användas som komplement när man jobbar med en psykolog, men man kan även själv använda dessa för att förbättra ett beteende (Rozenal & Wennersten, 2014, s.16–17). Personen som använder sig av handboken måste med andra ord själv göra det hårda arbetet, men vi vill försöka erbjuda detta självhjälpmedel till studerande. Det här slutarbetet har en slutprodukt, som möjligtvis kan hjälpa dem som prokrastinerar.

5.1 Datainsamling

För att få en bättre bild av prokrastinationsproblematiken bland studerande i Novia valde vi att intervjua Cecilia Grönvik, studievägledare på Novia i Åbo, samt studiepsykologen Otto Waris, som även jobbar i Novia.

Under intervjuerna ville vi få en bättre bild av deras arbete. Hur de arbetar med studerande som prokrastinerar. Vad de har för synpunkter, åsikter och funderingar kring prokrastinationsproblematiken. Vi var inte endast ute efter deras kunskap om själva problemet, utan vi hade som målsättning att även kartlägga det hjälpmaterial som redan fanns tillgängligt för Novias studerande. På det här sättet kunde vi lista ut var det fanns rum för förbättringar.

Ytterligare användes intervjutillfällena för att bekräfta personernas intresse för att ge feedback till oss under utformandet av slutprodukten, alltså handboken. Överenskommelser om att inkludera båda i processen ledde till att vi kunde använda oss av Eric Ries (2012) loopande som arbetsverktyg för att utforma handboken. Intervjuerna och loop-arbetsmetoden vi använde är mer detaljrikt beskrivna i detta slutarbete i kapitel åtta.

6 Intervjuerna

Vi bestämde oss i ett tidigt skede att intervjua studievägledaren och studiepsykologen i Novia. Orsaken till detta var enkel, vi antog att de har kunskap om studerandenas problem

med prokrastination. Vi ville få en bredare synvinkel av problematiken från personer som arbetar med problemet.

Eftersom intervjuerna hade en viktig roll i utformandet av handboken ville vi beskriva de detaljrikt. Utifrån intervjuerna fick vi idéer om självhjälpande verktyg och vi kunde sedan börja utformandet av vår slutprodukt. I ett funktionellt slutarbete är det väsentligt att ha vetskap om praktiska arbetsmetoder för att kunna utforma slutprodukten och för att få detta kan man använda sig av flera olika metoder, exempelvis intervjuer (Vilkka, Airaksinen & Kostamo, 2022, s.21).

Intervjufrågorna var öppna. Vi ville att båda två själva skulle få svara, på eget sätt, och lyfta fram just det de tyckte var viktigt inom vårt temaområde. Vi valde även att skicka frågorna i förväg till Grönvik och Waris. Öppna frågor ger möjligheten att svara på frågorna från egen synvinkel och med egna åsikter. (NN/g, 2016)

De öppna frågorna ledde också till en hel del diskussion och följdfrågor under intervjuerna. Ekholm & Fransson (2008) beskriver samspelet som sker under intervjutillfället som en viktig del av att skapa en god miljö för intervjun. Då man visar ett intresse för ämnet, och svaren den intervjuade ger, så har man större chans att få ut det man vill av intervjun. Vi spelade in våra intervjuer och skrev ner dem i efterhand i textform. Det här gjordes för att underlätta processen framöver. Vi kunde återgå till intervju svaren för att börja utforma vår slutprodukt, alltså vår handbok.

Ifall man endast väljer att göra anmärkningar i textform under intervjun är det svårare att bearbeta intervjun i efterhand. I textform framkommer inte tonfall, sympati, misstro, eller andra känslor och därför ger inspelningen en bättre bild av svaren (Ekholm & Fransson, 2008, s.19). Det poängteras dock av Ekholm & Fransson (2008) att den mest ideala formen av att bända in sin intervju är i filmform, för då kan man även tolka kroppsspråk och kroppspositioner, samt ögonkontakt. Vi valde dock inte den här formen, eftersom vi inte hade utrustning för det här.

Vi kommer beskriva de väsentligaste intervjufrågorna med kommentarer i koppling till teori och hur det påverkade vår arbetsprocess, samt vilken effekt de hade på vår slutprodukt. Intervju svaren kan vara redigerade för att göra dem lättare att förstå, då med borttagning av vissa fyllnadsord och omskrivning till fullständiga meningar. I helhet har svaren behållit kärnan och meningen som framkom i intervjuerna.

6.1 Förberedelser inför intervjuerna

När man förbereder en intervju bör man ställa sig själv frågorna; behövs den här intervjun egentligen? Finns den information man är ute efter tillgänglig i en databas eller arbetsrapport (Ekholm & Fransson, 2008, s.61). Ett liknande scenario uppstod under vår process, då Waris rekommenderade att vi skulle bekanta oss med det material som finns gällande prokrastination på Novias intranätssidor före vi gjorde intervjuerna. Vi bekantade oss med det här materialet och kunde börja planera våra intervjuer.

Vi resonerade kring syftet med intervjuerna och vad vi ville fråga av Grönvik och Waris. Vi ville även presentera syftet med slutarbetet och intervjun, alltså att vi gör ett funktionellt slutarbete med en slutprodukt, till vem och varför.

Frågorna vi först resonerade kring var:

- Prokrastination, när blir det ett problem?
- När upplever du att studerande söker hjälp?
- Blir det ett problem först när psykiska faktorer påverkas, eller redan då när man blir efter i studierna?
- Uppfattas det att prokrastination förekommer i hög grad bland studerande? Har de minskat eller ökat under covid-perioden?
- Tillgänglig hjälp? Bör hjälpen vara skraddarsydd? Det som fungerar för en, fungerar eventuellt inte för den andra.
- Uppfattar du att du själv får tillräckligt med resurser, tid och/eller hjälp för att arbeta med detta problem?
- Är du isolerad med detta problem? Finns det något samarbete i skolan för att bemöta/lösa detta problem?

Kontakt fördes över e-post med Grönvik och Waris. Det Waris hänvisade oss till var Novias intranätssida om välmående i studier, och vad det finns för information tillgänglig där. Det här ledde oss till materialet om prokrastination och vi såg att videorna inte snittade på många visningar. Det kunde handla om 43 visningar på en video och där frågade vi oss om studerandena var medvetna om informationen som finns. Vi funderade därefter på om informationen når fram, om den är tillgänglig för alla och om det är brist på ”marknadsföring”. Vi ansåg även att det var viktigt att fråga ifall de uppfattar att deras tid räcker till för att jobba med alla studerande som är i behov av hjälp.

Vi resonerade även kring olika praktiska saker som att presentera oss själva, syftet och målet med vårt arbete. Etisk korrekthet med lov om att banda in, men även användning av namn i slutarbetet. Vi bandade in, både på Microsoft Teams och på telefon lokalt, då en av oss var på plats och den andra var med på distans. Vi skulle hålla oss inom temat och tidsramarna, ifall vi ville kunde vi skriva ut frågorna i pappersform för eget bruk under intervjun. En sista tanke vi hade var en snabb fråga kring statistik och ifall vi fick lov att se den.

Ekholm & Fransson (2008) anser att när planeringen och förberedelserna för intervjun är gjorda, så ska man kunna granska intervjun kritiskt och fortsätter med att påpeka att det här kan vara en aning krävande eftersom man själv ofta blir tvungen utföra den här granskningen. Samma sak uppstod i vårt fall och vi gjorde i bästa möjliga mån vår granskning, men hur kritisk den var i själv verket är oklart. Det som dock hjälpte oss i förberedelserna för den andra intervjun, med Waris, var det faktum att vi redan hade utfört vår intervju med Grönvik. På basis av det här kunde vi finjustera, exempelvis frågorna, till den andra intervjun.

Intervjufrågorna

Cecilia Grönviks intervjufrågor

- När blir prokrastination ett problem? De flesta prokrastinerar i viss mån, men när blir beteendet skadligt enligt dig?
- Uppfattar du, att studerandena själva förstår problemet och söker de hjälp självständigt? Hamnar du gör "upsökande arbete"? dvs. kontakta studerandena själv?
- Epidemin ändrade skolgången. Tror du att prokrastineringen har ökat, eller minskat, bland Novias studeranden under denna period?
- Tillgänglig hjälp. Kan du beskriva den hjälp, eller/och verktyg, du kan erbjuda för en studerande som prokrastinerar?
- Vilka verktyg, metoder, etc. är enligt dig de bästa att använda sig av ifall du prokrastinerar?
- Uppfattar du att den hjälp som finns tillgänglig är tillräcklig? Motivera!
- Arbetsbördan. Har du tillräckligt med tid och resurser för arbetet med prokrastination?
- Tillgänglighet. Det finns material på, exempelvis, Novias intranätsidor om ämnet. Uppfattar du att de saknas något? Ifall du fick bestämma, så vad skulle du tillägga

där?

Eftersom intervjun med Grönvik gjordes först kunde vi ändra på frågorna till den andra intervjun med Waris. Nedanför listas frågorna till honom.

Otto Waris Intervjufrågor

- När blir prokrastination ett problem? De flesta prokrastinerar i viss mån, men när blir beteendet skadligt enligt dig?
- Psykologiska faktorer. Eleverna du arbetar med beskriver orsakerna varför de prokrastinerar. Vilka är de faktorer som framkommer regelbundet i dessa fall? Hur beskrivs problematiken i snitt?
- Uppfattar du, att studerandena själv förstår problemet? Söker de hjälp självständigt?
- Beskriv arbetsprocessen då du bemöter en studerande som har problem med prokrastination?
- Tillgänglig hjälp. Kan du beskriva den hjälp och verktyg, du kan erbjuda för en studerande som prokrastinerar? (som professionell)
- Beskriv arbetsprocessen när du jobbar med en NEPSY/NPF student?
- Vilka skillnader finns det?
- Vilka verktyg, metoder, etcetera. är enligt dig de bästa att använda sig av ifall du prokrastinerar? (Vad studeranden själva kan göra)
- Informationen, dvs den hjälp som finns på Novias intranätsida, är tillgänglig för alla. När den tillräckligt effektivt fram till studeranderna?
- Uppfattar du att den hjälp som finns tillgänglig är tillräcklig? Motivera!
- Uppfattar du att de saknas något på Novias intranätsidor? Ifall du fick bestämma, så vad skulle du tillägga där?

När det gällde slutprodukten valde vi att först ställa en öppen fråga. Vad kunde slutprodukten vara om det var upp till dig? Den här frågan ställdes till både Grönvik och Waris. Efter den öppna frågan presenterade vi våra idéer om slutprodukten. Vår idé när vi gjorde intervjuerna var att lista olika arbetsmetoder och lösningar för problemet, som studeranden kan prova på ifall de prokrastinerar.

6.2 Sammanfattning av intervjuerna

Vi presenterar de viktigaste svaren från intervjuerna. Alla frågor som besvarades under intervjuerna skrevs ner, men vi valde att inte inkludera alla svar i processbeskrivningen. Det

lämnas bort flera svar för att det skulle ta för mycket utrymme av arbetet. Genom att lyfta fram de väsentligaste frågorna och svaren kan vi anknyta det viktigaste till vår slutprodukt.

Både Grönvik och Waris var eniga om att prokrastination blir ett problem när det orsakar obehag för personen, försvårar eller förhindrar personens vardag. Grönvik och Waris var även eniga om studerandenas stressade vardag där en hel del av studerandena arbetar vid sidan om sina studier. Att studerande skjuter upp studieuppgifter då deras liv är fyllda av arbete både inom studier och arbete på fritiden är inte något konstigt. Waris beskrev arbetsbördan på följande sätt:

“Många studerande tenderar att jobba vid sidan om studierna, eller studerar vid sidan om jobbet, men så tänker de att de ska klara av studier i samma takt. Studietakten är ju tänkt som en normal arbetsvecka. Så då är då, den där prokrastinationen, mera än signal för det att man är överbelastad.”

Waris lyfte även fram att prokrastination kan bli ett problem då studerandens värdegrund krockar med det hen ska göra. Det han menar är, exempelvis, att ifall man studerar någonting som går emot de egna värdena, kan hen uppskjuta uppgiften eller kursen. Det Waris menade är då att det är viktigt att man studerar det som passar just dig och dina värderingar och att de inte är motstridiga. Grönvik hade en koppling till känslolivet och prokrastination, men presenterade sin synpunkt på ett annorlunda sätt:

“Prokrastinationen kan framkomma eftersom man har olika känslor, negativa känslor, och prokrastineringen är som ett sätt att skydda sig själv att man inte behöver känna de ledsamma känslor man tidigare har fått av skolgången eller andra upplevelser. Det man gör är att man försöker undvika den känslan igen. Då man prokrastinerar kan man bygga på den här obehagliga känslan om man på något sätt försöker skydda sig själv, även om det i själva verket bidrar till den negativa spiralen.”

Waris var inne på samma spår som Grönvik, gällande prokrastination som en skyddsmekanism och beskrev det på följande sätt:

“Då vi tänker bredare på prokrastination, så tenderar det handla om svårigheter med känsloreglering, man har svårare att hantera obehagliga känslor av något slag. Det kan handla om ångest, osäkerhet. Det kan handla tristhet och att det inte alltid är så roligt och spännande, motiverande, eller så att något känns svårt, tungt. Obehagliga känslor, av en eller flera orsaker, tenderar vi försöka undvika. Det är helt naturligt, naturlig respons.”

Det framkom i flera av svaren olika funderingar kring de psykologiska faktorerna bakom prokrastination. Både Grönvik och Waris lyfte fram känslorna som kan bidra till prokrastination, men de hade olika infallsvinklar på det, även om kärnan i svaren handlade om samma sak, alltså det inre känslolivet. Liksom Waris poängterade även Grönvik att det här är normalt och mänskligt beteende:

“Jag tänker alla psykologiska faktorer är ju alla oss, vi är psykologiska varelser och det påverkar ju mer eller mindre vissa. Någon har mera verktyg än den andra. Det var faktiskt en forskning jag kollade veckan före jag kom hit att många högskolor kräver att man har tidsplaneringen, schemaläggningen, tidshanteringen i skick, men det de konstaterade var det att det har eventuellt inte med det att göra. Utan det kan handla om dessa skuld-känslor, skam, rädsla, eller att hjärnan är uppbyggt så att det är helt enkelt tråkigt, vi vill ha det gött och lätt...”

Den emotionella bakgrunden, som både Grönvik och Waris beskriver, är likt det som Ferrari, et al (1995) beskrev då dessa betryckta känslor som en möjlig orsak till prokrastination. Grönvik poängterade även studerandenas självmedkänsla och att det har en koppling till prokrastination, men lyfter fram andra aspekter på följande sätt:

“Mest tänker jag att den här självmedkänslan är det som jag upplever är det som är kärnan i problemet för det flesta, men dessutom märker jag att problem uppkommer med tidshanteringen, problem att hantera stress. Många jobbar samtidigt, många jobbar mycket. Vissa har motivationsbrist, vissa är rädda att misslyckas eller man har någon annan form av mental blockering. Vissa helt enkelt kanske behöver utveckla studieteknik...”

Andra delen av intervjuerna handlade om Waris och Grönviks arbetsmetoder och samarbete med studerandena och hur processen påbörjas. Grönvik uppfattar att studerandena är medvetna om problemet prokrastination och att de vet när de behöver hjälp. De studerandena som inte söker hjälp självständigt når Grönvik på ett annorlunda sätt. Det hon gör är att hon kollar igenom studerandenas studieprestationer och sen kontaktar dem som ligger efter i studierna. Det här är en form av uppsökandearbete, en vanlig arbetsform inom socionomyrket. Waris har inte samma fördel som Grönvik, han har inte en konkret lista på vem som behöver samtalshjälp av en studiepsykolog, men Grönvik har en lista på de som ligger efter i studierna. Waris påpekade dock att alla studeranden kan kontakta honom ifall de är intresserade av att diskutera om sina problem med studierna.

Både Grönvik och Waris betonar att det är viktigt att lära känna studerandena de arbetar med. Waris använder sig av öppna frågor under sitt samarbete med studerande. På det här sättet kan han kartlägga den studerandens situation och göra preliminära antaganden ifall prokrastination är det huvudsakliga problemet, eller ifall prokrastinationen är resultatet av något annat grundläggande problem. Han vill vara på samma nivå som den studerande, ha en förståelse om hans situation. Efter den här processen kan Waris sedan, tillsammans med den studerande, försöka komma fram med olika hjälpmedel som kan testas för att försöka förbättra hans situation. Ytterligare poängterar Waris att många studerande, helt enkelt, inte har någon som man kan diskutera sina känslor med. Waris sa:

“Ensamhet är också mycket vanligt bland studerande. Det kan tära på studiefärdighet och hur man får gjort sina uppgifter. Hur angenämt, tomt och meningslöst studerandet kan uppfattas, vilket såklart kan påverka det att prokrastinerar man eller inte. Det som tenderar inom psykologiska faktorer är ju det att allt hänger ihop med allt.”

Det här citatet leder oss in på nästa temaområde i intervjuerna, alltså studieteknik. Det vi ville få kunskap om var Grönviks och Waris synvinkel på vilka arbetsmetoder, former eller dylikt kan användas för att motarbeta prokrastination.

Waris betonar att alla studerande inte har samma färdigheter. De flesta klarar sig bra, medan vissa inte gör det. Enligt Waris har vissa studerande inte färdigheterna som krävs för att studera på en högskola. Han lyfter fram att det finns studerande som “klarat sig på talang” fram till högskolan och eventuellt inte behövt anstränga sig desto mera i tidigare skeden av skolgången. I högskolor fungerar det här inte längre och problem uppstår. Waris använder problem som strukturering och rutiner, schemaläggning och studiedisciplin, men även problem med att hantera frustration, eftersom man i tidigare skolgång kommit lätt undan och har inte mött den känslan tidigare. Ferrari, et al (1995) beskrev att studerande som inte har upplevt misslyckande tidigare inte har tolerans för frustration, som kan vara en av faktorerna bakom prokrastination.

Under intervjun med Waris passade vi även på att tala om ADHD och prokrastination. Vi frågade ifall hans arbetssätt med NEPSY-studerande var annorlunda och han betonade att större variationer i hans arbetsmetoder inte fanns. Waris beskriver hur arbetssättet inte egentligen ändras, men betonar att det finns vissa tillägg han kan be personer med

exempelvis ADHD göra. Waris arbete handlar mycket om att identifiera olika delar som kan vara problematiska, eller störande, vilket ofta handlar om hur studerande uppfattar det själv. Waris kan be en person med ADHD att undersöka information på internet gällande just ADHD. Det här skulle han inte be en person utan diagnos göra. Det som Waris tar upp kring detta ämne är skalan för neuropsykiatriska förändringar och hur vi alla är någonstans på den skalan:

“Om man tänker på det här ska man säga färdigheter? Egenskaper och liknande, tror jag att de flesta psykologer, åtminstone jag, tänker att det handlar om dimensioner. Där vi alla är någonstans på de där dimensionerna. Tar vi koncentrationsförmåga och impulsivitet så där borde man vara mera specifik. Det är inte bara den egenskapen i det stora, utan det är koncentrationsförmåga gällande läsning av böcker, läsning på nätet och där kan det vara variation, det är inte bara koncentration.”

Vi ställde en följdfråga som handlade om en upplevelse att NEPSY-studeranden söker mera hjälp för prokrastination, eller om det finns något större samband mellan dem. Waris svarade:

“Jag vet inte egentligen, inte kan jag uttala ur min egen arbetserfarenhet. Svårt att säga men om man såklart tänker på ADHD nu, så där är uppmärksamhetsproblematik av något slag ett betydligt kännetecken av diagnosen på samma sätt som prokrastination.”

Det här svaret anknyter till vår teori om ADHD och prokrastination. Kriterierna går in i varandra djupt och det är en tydlig koppling till problematiken kring prokrastination. Även Waris lyfter fram det i hans svar:

“Nu kan jag inte och nu har jag inte siffror att säga åt er, men jag är rätt så säker att prokrastinering är mera prevalent hos ADHD än personer utan ADHD diagnos. “

Det intressanta som Waris tillägger är att personer med detta problem har en god förmåga att skapa egna studiesätt som fungerar för dem. Han säger, att dessa personer själv, ofta, klarar av att skapa rutiner som fungerar för dem, men ifall det uppstår utmaningar kan de föra samtal med honom för att försöka lösa och överkomma dessa utmaningar. Det handlar om att anpassa sig till nya situationer, känslor eller sina studiefärdigheter.

Grönvik försöker använda enkla arbetsverktyg med studerandena. Hon försöker vara så konkret som möjligt. Hon använder sig av enkla scheman och på dessa skriver hon ner, under samtalen med den studerande, om vad hen ska göra. Imorgon skriver jag uppsats, på tisdag

går jag till biblioteket för att låna en bok, på onsdag skriver jag igen. Det hon vill göra är att spjälka upp arbetsbördan i mindre bitar, något som även Waris lyfte fram och på det sättet upplever den studerande att arbetet inte är omöjligt. Grönvik beskriver också det att alla resultat inte behöver vara perfekta, utan det räcker med mindre ibland. Många studerande, enligt Grönvik, tänker fel gällande sina studier:

“... man kan ju förstås inte ändra någons tankesätt men på något sätt tala igenom det. Många elever som prokrastinerar är väldigt perfektionistiska och det hör så tätt ihop med prokrastination och perfektion. Är det “good enough” och är man tillräckligt bra. Det behöver inte vara en femma, ibland räcker det med en trea, eller en etta.”

Det här lyfte Grönvik fram eftersom hon tycker att ett av de största problemen med prokrastination är tröskeln att börja arbetet. Det hon vill försöka göra är att genom att dela in studieår, terminer, kurser och uppgifter sänka på tröskeln att börja med uppgiften. Grönvik vill inte att studerandena upplever att allt måste vara perfekt. När studerandena tror att allt måste vara perfekt är tröskeln att börja själva arbetet högre. Ifall en studerande lyckas, i samarbete med Grönvik, dela upp arbetsbördan i mindre bitar och samtidigt inse att allt inte behöver vara perfekt är chansen att lyckas bättre.

Waris är inne på samma spår som Grönvik. Han tycker det är smart att spjälka upp arbeten i mindre delar, göra “to-do-listor” och fortsätter med att beskriva studierna som ett berg. I början är man längst ner, där ser man inte toppen, alltså examen. Efter att man gjort en kurs, eller två, är man lite närmare målet. Waris säger att man kan spjälka upp hur smått man vill, det behöver inte nödvändigtvis handla om hel kurs, utan det kan handla om en enskild uppgift. Huvudsaken är att man delar in sitt arbete. Waris beskriver uppspjälkningen:

“Jag brukar använda en Mount Everest metafor. Man står framför berget och borde komma till toppen, men när man kollar på toppen ser man bara molnen. Det kan känna modfällande, vilket då kan trigga prokrastination. Det känns ju obehagligt, inte kommer jag ju aldrig dit upp, men sen om vi kan lite liksom, sätta åt oss, mellanstopp. Ser man inte toppen, så ser man åtminstone mellanstoppen, och där ser man nästa, och så vidare. På det sättet märker man sen att nu är jag ju här på toppen.”

Waris fortsatte med att lyfta fram att studerandena även har arbetsverktyg som inte används. Han poängterade att flera inte använder sig av kalender alls, något han försöker uppmuntra dem att göra. Han ser det här som ett problem med rutiner och struktur. Användningen av

kalender ger, enligt Waris, den studerande möjligheten att skapa rutin och struktur, men även som ett verktyg att distansera sig själv från själva arbetet och de negativa känslorna som uppstår av det. Han beskriver förmågan att balansera mellan studier, jobb, fritid och familj som ett viktigt verktyg. Använder man kalender och schemalägger sitt studieliv är det lättare att få en balans mellan dessa, och då påverkar, möjligtvis, inte de negativa känslorna gällande den studerandes övriga tid. Waris säger:

“Med det där distanstagande menar jag såklart inte att man ska neka sina känslor eller tränga bort dem, det menar jag inte. Det är just det som prokrastinering är, att man tränger bort dom där jobbiga känslorna. Jag försöker tänka mera att samtidigt är distanstagande ett sätt att vända ansiktet till de här jobbiga känslorna och vara med dem.”

Det Waris ville poängtera är att man inte ska undvika sina känslor, utan konfrontera dem. Prokrastination är, enligt Waris, just det att man tränger bort sina känslor som en skyddsmekanism. Han vill att studerande ska lära sig identifiera sina känslor och problem och lära sig av dem. Ett exempel han lyfte fram var ångest. Ifall man ville bli av med, exempelvis, social ångest måste man utsätta sig för den och bygga tolerans.

Grönvik är mer konkret gällande sina arbetsverktyg och metoder för att motarbeta prokrastination. Liksom Grönvik tidigare nämnde, och Waris med en annan infallsvinkel, om att dela upp arbetet i olika delar, tycker hon även att målsättningar är en viktig arbetsmetod:

“Så tänker jag på det här med delmål, man kan sketcha hela sitt år. Vad vill jag allt ha färdigt i år och så tar man och sätter de i mindre och mindre och mindre delmål. Vad ska jag göra för att få det här gjort? Vad måste jag göra för att få nästa sak gjort? Ska det vara färdigt den här månaden? Eller den här veckan? Eller den här dagen? Man ser vilka alla delar det finns i kurserna och så börjar man bita av det i mindre delar, en sak åt gången.”

Det Grönvik tror på är att genom målsättningar, stora eller små, är att studerande ska få känslan av att de lyckas i sina studier, vilket i sin tur kan gynna självförtroende och framtida studier. Målsättningarna går ihop med schemaläggning och planering. Dessa görs i samma veva enligt Grönvik. Prokrastinerare tenderar att felaktigt uppskatta tiden som finns tillgängligt för arbetet, men genom att använda målsättningar, planering och schemaläggning får den studerande en klarare bild om tidsramen för sina uppgifter, kurser, terminer eller

studieår. Målsättningarna, och känslorna som uppstår av dessa, beskrevs av Grönvik på följande sätt:

“Ja, man kan börja dagen med enkla vinster. Den här enkla vinsten kan, exempelvis, vara att man bäddar sängen. Det blir enklare. Det blir momentum. Varje dag ska jag bädda min säng. En vinst. Vad är nästa steg som skapar den här känslan av att man får saker och ting gjorda? Känslotillståndet börjar ju helt från morgonen hur man tänker, “hej vad ska jag få gjort idag och får jag det gjort, blir det bra?”. Kanske tänka på den där tidshorisonten. Det som kanske är mest problematisk för prokrastinerande är “det ska vara inne i maj, inne i april”, men då kan man tänka “okej, men idag ska jag ha gjort den här delen, imorron den där” , man alltså hämtar tidshorisonten lite närmare”

Grönvik berättade även om pomodorometoden, alltså en arbetsmetod som går ut på att man jobbar i snuttar. Fokuserat arbete inom en viss tidsram, sen tar man en paus och fortsätter igen. Enligt Grönvik så kan man använda den här metoden eftersom den inte kräver allt för mycket av själva studeranden och poängterar att man ska fokusera på det man kan göra.

Vardagsrutiner är även viktiga enligt Grönvik. Det hon menade är att sömn, motion och matvanor är viktiga för studerande. Det hon lyfter fram, gällande prokrastinerare, är att många tenderar att vaka på nätterna. Orsaken till det här är, enligt Grönvik, att natten blir en helig stund för prokrastineraren eftersom ingen förväntar sig någonting då av hen, men problemen uppstår då när det blir svårt att stiga upp från sängen nästa morgon.

Grönvik talade också om att det är viktigt att välja noggrant miljöerna och situationer man befinner sig i då man studerar. Det man kan göra, enligt Grönvik, är att kartlägga sin prokrastination. Hon menar att det lönar sig att lära känna igen de situationer och miljöerna som är fyllda med distraktioner. Prokrastinerar man när man studerar hemma kan det löna sig att söka sig till biblioteket, eller skolan, för att studera säger Grönvik, men poängterar att alla är olika. Någon kan jobba bättre hemma eftersom det inte finns någon som man kan umgås sig med, medan andra just kan vara i behov av umgänge då man studerar. Någon börjar kolla på Netflix då man studerar hemma. Många jobbar också bättre i grupp och Grönvik vill uppmuntra de som tar nytta av att arbeta i grupp att vara i kontakt med sina studiekompisar gällande sina uppgifter, även om de jobbar med olika uppgifter. Enligt Grönvik skapar det här en gemenskap där man har ansvar för varandra och arbetsbördan känns inte omöjlig.

I slutet av intervjuerna frågade vi om det tillgängliga materialet som redan finns för de studerande i Novia. Både Grönvik och Waris hänvisade oss igen till Novias intranätverk, mer specifikt välmående i studierna sidan. Grönvik var av den åsikten att den tillgängliga informationen i princip är tillräcklig, men efter att vi påpekade att materialet, inte eventuellt, når effektivt fram till de studerande, höll hon med. Enligt Grönvik är intranätssidorna möjligtvis inte de mest användarvänliga medan Waris poängterade att tävlingen för uppmärksamhet är hög. Grönvik påpekade också att det material som finns tillgängligt endast är på svenska och uppmuntrade oss att översätta handboken till engelska, så att utbytesstuderande kunde använda sig av den.

Till sist försäkrade vi oss om att både Grönvik och Waris gick med på att vara våra informanter och ge feedback genom processen då vi utformade vår handbok. Det visade sig vara ett väsentligt verktyg för processen.

7 Självhjälpande verktyg

I det här kapitlet kommer vi att presentera en teoretisk bakgrund till olika självhjälpande verktyg vi kommer att inkludera i vår slutprodukt, alltså handboken. Teorin är samlad från olika böcker om studieteknik, organisering och prokrastination, samt från olika nätkällor, mest gällande ensamhet och grupparbete. Det är värt att påpeka att vi även utifrån våra intervjuer med Grönvik och Waris tog del av deras metoder och strategier för självhjälpande verktyg.

7.1 Planering och schemaläggning

Planering är ett viktigt verktyg inom studierna. Prokrastineraren väntar på ett lämpligt tillfälle att studera, medan i själv verket så är det nyttigt, eller ett måste, att planera sina studier för att undvika prokrastinering (Liljeqvist, 2005, s. 35). Genom planering skapar man tillfället för sig själv att studera och då uppstår det inte slumpmässiga situationer då man skall studera. Bergman & Israelsson (2015, s.113) beskriver planering som ett verktyg man använder för att avsätta tid för att göra något specifikt, man ser till att det finns, man skapar, tid för sig själv, för att göra något man behöver eller måste göra i stället för att se ifall tiden räcker till efter man gjort någonting helt annat. Tidsplanering spelar en stor roll i hur framgångsrik man är i sina studier. Det har bevisats, alltså det finns ett samband, att de som planerar sin tidsanvändning gällande sina studier når exempelvis bättre tentamensresultat (Angelöw, 2003, s.27).

Det finns dock andra saker man kan ta i beaktan när man utformar sina planer, inte endast tid. Genom att planera vad man skall studera, hur man skall studera, när man skall studera och var man ska studera skapas det en förutsättning att man kan, som studerande, genomföra någonting (Liljeqvist, 2006, s. 32). Enligt Liljeqvist (2003, s.33) skapar planeringen en rutin. Planen behöver inte nödvändigtvis vara detaljerad, utan det räcker att man fastställer ramen för när, hur och var man studerar.

Vi fann stöd för personlig schemaläggning i en forskning gjord av Rachel Baker, Brent Evans & Li Quije (2019) vid namn "*Does Inducing Students to Schedule Lecture Watching in Online Classes Improve Their Academic Performance? An Experimental Analysis of a Time Management Intervention*". Baker, et al (2019) redogör för forskningens upplägg, studerande får ett planeringsverktyg i början av en kurs, en kontrollgrupp deltar utan verktyg. De studerande som fick planeringsverktyget procrastinerar mindre under de första tillfällena, men framstegen fallerar då kontrollgruppen kommer i kapp i ett senare tillfälle. Det visade sig att kontrollgruppen utformat egna schemaläggningsmetoder och lyckats hålla dem bättre än de som fick verktyget av forskarna. Detta resultat från Baker, et al (2019) verkar tyda på att metoder som studeranden själv utformat är lättare att hålla sig till.

Angelöw (2003) lyfter fram personlig kännedomen då man planerar. Vad är realistiskt att lyckas med? Ifall man vet att man inte klarar av att skriva en lång uppsats på en kväll, lönar det sig heller inte att sätta det som mål i planeringen. Målsättningen är att hitta en lagom, eller snarare optimal, mängd studier som kan utföras inom tidsplanen. Liljeqvist (2006) talar om en personlig "kalldusch". Det han menar är att man måste konfrontera sig själv, vara ärlig. Då man studerar så är man effektiv och får saker gjorda. Då man inte studerar kan man med gott samvete ägna sin tid till något helt annat. Att man sätter ner mycket tid på sina studier betyder nödvändigtvis inte att man använder tiden effektivt (Liljeqvist, 2006, s.27–28).

Ifall man vill testa sin förmåga att behandla tid kan man testa pomodortekniken. Denna arbetsmetod går ut på att man spjälkar upp en arbetsuppgift i små delar och bestämmer när man ska göra det. Man skapar tiden för sig själv att utföra det som måste göras (Nöteberg, s.22, 2010). Nöteberg (2010) beskriver pomodorometoden i olika etapper. Dessa etapper är följande; planering, observation, arkivering, bearbetning och visualisering. Planeringen består, som ordet säger, av planering, dvs du väljer ut det viktigaste du måste göra, skriver ner det på papper. Observationsetappen är den tid du jobbar, du vrider tidtagaruret till 25 minuter och börjar jobba, när tiden är slut antecknar du vad du kommit fram till (Nöteberg,

s. 58, 2010). Ifall man väljer att testa arbetsmetoden, så kan man båda testa sitt kunnande inom planering och målsättningar, men även ifall man klarar av att hålla tidsramarna, som man själv väljer och sätter.

7.2 Målsättningar

I planeringen av sina studier är det också nödvändigt att ha målsättningar. Målen kan vara kort- eller långsiktiga. De kortsiktiga målen är viktiga för att upprätthålla motivationen, man lyckas med någonting och kan vara nöjd med sig själv, medan långsiktiga mål kan underlätta dig att bli mer medveten om din framtid, vad du vill göra, vad du vill jobba med etcetera. Långsiktiga målet, eller målen, beskrivs som bergstoppen dit man vill nå, medan de kortsiktiga målen är de olika steg under vägen, alltså hur man når dit (Klawitter Beusch, 2018, s. 69). Den personliga kännedomen, som vi tidigare lyfte fram, är även en viktig del i denna process. Klawitter & Beusch (2018, s.84) skriver om lagom ambitioner och menar att man skall ha realistiska förutsättningar att uppnå de målen man ställer för sig själv. För höga mål, som man inte uppnår, kan i värsta fall leda till motivationsbrist och att man ger upp. Rozental & Wennersten (2014) poängterar dock att målen inte heller får vara för lätta. Ifall målsättningen är för låg, man når den alltså för lätt, så kan det leda till tristess och ens egna arbetspotential utnyttjas inte. Det här bevisar att målsättningarna får varken vara för höga eller för låga och en mellanväg måste hittas.

Det är vanligt att man själv analyserar hur mycket tid en viss uppgift krävs baserar sig ofta på individens egen erfarenhet. Analyserna är inte alltid korrekta och man under estimerar ofta hur mycket tid en viss uppgift kräver. Orsaken varför man misslyckas med sin tidsplanering är att man använder sina egna erfarenheter för att utföra analysen och det är vanligt, mänskligt, att vi endast kommer ihåg det som fungerat bra tidigare, inte det som varit krångligt och tidskrävande. Det här kallas planeringsvillfarelse (Rozental & Wennersten, 2014, s.65–66). Det är viktigt att ha tydliga och exakta mål. I en situation där man endast har som mål att läsa eller skriva ett specifikt antal sidor, kan det leda till att man fokuserar endast på det, att få det läst eller skrivet, när det egentliga målet borde vara att man lär sig någonting (Bergman & Israelsson, 2015, s.115–116). Då man använder målsättningar, som en del av egna studietekniksverktyg, kan man förbättra sin studiedisciplin, som in sin tur kan vara ett botemedel för prokrastination (Liljeqvist, 2005, s. 35).

7.3 Rutiner

Det finns inga bevis på att en person som prokrastinerar skulle ha det svårare att skapa goda rutiner, än en person som inte prokrastinerar. För att skapa goda rutiner krävs det övning. Då man har rutiner så skapar man en miljö för sig själv där det finns färre alternativ, alltså sådana alternativ som är skadliga för att itu med arbetet, alltså det vi behöver utföra (Rozental & Wennersten, 2014, s.152).

För att upprätthålla kroppen behöver vi hålla reda på vad vi äter, hur mycket vi sover och dessutom måste vi träna vår fysik. Detta är också värt att tänka på som studerande. Vi nämnde att inre motivationen, alltså konkreta behov, kan påverka studerande på olika sätt. Ifall man inte har sovit tillräcklig, orkar man inte koncentrera sig, man orkar inte tänka. Ifall man inte ätit tillräckligt orkar man inte heller koncentrerar sig eftersom man har ingen energi (Bergman & Israelsson, s. 71).

När man sover för lite så producerar inte kroppen en tillräcklig mängd melatonin, vilket kan leda till olika sjukdomar, men bristen påverkar även individens dopaminnivå i hjärnan, vilket i sin tur leder till försämrad kognitiv förmåga och koncentrationssvårigheter (Klawitter & Beusch, 2018, s.47). Otillräcklig sömn leder med andra ord till en försämrad prestationsförmåga. Ifall man får tillräckligt med sömn, så har man lättare att upprätthålla prestationsförmågan och när man kan prestera är förutsättningarna att man lyckas bättre, vilket i sin tur leder till att man har större chans att lyckas med sina uppgifter, vilket sedan i sin tur kan leda till att man har lättare att upprätthålla motivationen för sina studier.

Fysisk fostran är också en del av goda rutiner. Bähr (2020) poängterar att, exempelvis, studerande med ADHD måste få röra på sig för att använda sin energi. När dessa personer får röra på sig kan de, på ett positivt sätt, använda sin energi och de mår bra, de kan koncentrerar sig bättre och rastlösheten minskar.

Då dessa tre är i balans, alltså sömn, matvanor och fysisk fostran, så skapar man förutsättningarna för bättre välmående, både psykisk och fysisk, och höjd akademisk prestationsförmåga, även om det möjligtvis inte handlar om konkreta studietekniska färdigheter. Koncentration och uppmärksamhets är viktiga verktyg för studerande.

7.4 Motivation

Studerandens egen motivation spelar en stor roll ifall man prokrastinerar eller inte, men vad är egentligen motivation? Klawitter Beusch (2018) beskriver motivation som olika psykologiska faktorer som väcker, formar och leder en individs beteende mot olika objekt eller mål. Det talas om inre och yttre motivation. Inre motivation kan påverkas av mycket konkreta behov, exempelvis sömn och hunger, men yttre motivation kan handla om att man vill uppnå en viss status, få ett visst jobb, eller imponera någon annan (Klawitter Beusch, 2018, s 76). Den motivationen man har för sina studier är viktigt och utformar en väsentlig indikator för ifall man lyckas, eller inte lyckas, med sina studier. Motivationen man har för sina studier, eller andra mål man vill uppnå, är en av de centrala faktorerna som påverkar hur framgångsrik man är i sina arbetsinsatser (Angelöw, 2003, s.18).

Det man inte ska göra, är att vänta på att motivationen uppstår. Den negativa spiralen då vi väntar på att motivationen framkommer leder till att vi inte når resultat. Då man inte får resultat leder det ofta till att motivationen blir ännu lägre än tidigare (Rozenal & Wennersten, 2014, s. 95–96).

Bergman & Israelsson (2015) vill fråga ifall man studerar för rätta skäl? Studerar man för att vännerna också började studera? Vill man verkligen jobba inom det man studerar? Är de grundläggande orsakerna varför man studerar de rätta? Eller baserar de sig på andra faktorer. Detta kan leda till motivationsbrist, men man kan motarbeta detta genom att själv fundera, och sätta mål för sig själv, över det hela. Vilka är för- och nackdelarna med utbildningen, vad vill jag uppnå, hur gör jag detta? Dessa frågor man kan ställa sig själv gällande sin utbildning för att motarbeta motivationsbrist och prokrastination (Bergman & Israelsson, 2015, s.68–69). Det krävs en viss, ärlig, självkänedom när man behandlar dessa frågor. Det kännetecknas även av Rozenal & Wennersten (2014) att den inre motivationen kan påverkas av hur själva arbetsuppgifterna är uppbyggda och fortsätter med att poängtera att ifall uppgifterna är rutinartade, tråkiga och inte är utmanande, så är det vanligt att detta leder till motivationsbrist. Då kan man fundera över ifall det man studerar är det rätta? Är det man jobbar med, alltså arbetsuppgifterna, de rätta för individen.

7.5 Självmedkänsla

Självmedkänsla är en faktor som påverkar prokrastination och med en bristande självmedkänsla sätter studeranden sig in i en negativ spiral där dessa negativa känslor och skuldskänslor leder till försvårad prokrastination och ökad stress (HB.se, 2023).

Självmedkänslan beskriver den förmåga du har för att behandla och förhålla dig till dig själv i stunder då du misslyckas. Det är vanligt att man behåller sig vänligare mot kamraters misslyckanden, men då man själv misslyckas så är man oerhört kritisk gentemot sig själv (Studenthälsan, 2023) Bähr (2020) beskriver självkänslan mer som ett sätt att se på sin egen duglighet, hur nöjd man är med sig själv och ifall man uppfattar att man är tillräckligt bra.

En god självmedkänsla leder till minskad ångest och depression, minskad rädsla för misslyckande, sänkt stress, ökad positivitet, etcetera (Nyyti ry, 2023). Det går att öva sin självmedkänsla, att försöka påverka den positivt, men hur gör man det? Det går att analysera hur du talar till dig själv i stunder av misslyckande. Acceptera dina känslor, även de negativa, jämför hur din inre dialog ser ut och hur den ser ut när du talar med en kamrat och jämför dessa, är exempel på tillvägagångssätt för att träna sin självmedkänsla (Nyyti ry, 2023). Självacceptans i form av tankessättet “man räcker till”, “egna behov tillfredsställs och är viktiga” är även verktyg då man försöker förbättra sin självmedkänsla (Studenthälsan, 2023). Dessa tankar är något som vi kan återkoppla till Bähr (2020)

Detta är även aktuellt då vi tänker på ADHD perspektivet. Vi behöver vara snällare med oss själva och arbeta med de verktygen vi har, vi är inte alla likadana. Waris beskriver ADHD som en skala där vi alla är någonstans, även om vi inte har ADHD, vi har problem med olika saker och vi klarar av olika saker. Vi behöver vara realistiska och vara positiva över det vi klarat av i relation till våra styrkor och svagheter.

7.6 Ensamhet och grupparbete

Enligt Helsingfors Universitet (2022) lider var fjärde högskolestuderande av ensamhet under sin studietid och detta tal har vuxit under pandemitiden. År 2016 kände sig 10% ensamma och fram till år 2021 hade detta ökat till 24%. Enligt en undersökning, gjord av THL, tycker hälften av högskolestuderande att känslan av ensamhet ökat under pandemin (THL.fi, 2021). Detta är, med andra ord, vanligt bland högskolestuderanden.

Känslan av ensamhet kan uppstå i situationer då det sker stora förändringar i individens liv. Det kan handla om att flytta till en ny stad för att påbörja sina studier i en högskola (Nyyti.fi, 2023). Individen kan av egen vilja vara ensam efter att man gjort ett medvetet beslut, medan andra uppfattar sina egna förhållanden till andra som ytliga och meningslösa och känner ensamhet på grund av detta. Det är också helt normalt att känna ensamhet, även om man har flera

sociala relationer. Mängden relationer man har beskriver nödvändigtvis inte ifall man känner sig ensam, eller inte (Nyytti.fi, 2023).

Ett möjligt botemedel för ensamhet och prokrastination kunde vara att jobba i grupp med andra studeranden. Rozental & Wennersten (2014) beskriver grupper som ett team bestående av individer som kan stöda varandra i arbetet och fortsätter med att påpeka att det är ett av de enklaste och effektivaste sätten att upprätthålla de, möjliga, framstegen man tagit eller ifall man måste behandla svårigheter. Då man arbetar i grupp minskar man inte endast risken för prokrastination, utan man kan även förbättra sina intellektuella och sociala förmågor, samt språklig kommunikation och samarbetsförmåga (Skolverket.se, 2023). Detta betyder att grupparbete kan ha flera olika positiva effekter, exempelvis motverkning av prokrastination och förbättring av socialkompetens.

Det som sker när man arbetar i grupp är att man får ett gemensamt ansvar. Detta gemensamma ansvar förbinder medlemmarna till ett gemensamt mål och ökar samtidigt på gemensamhetskänslans och delaktigheten (Peda.net, 2023). Rozental & Wennerstein (2014) klargör att det är individen själv som hamnar bära på det tyngsta arbetet i självförbättring och motverkande av prokrastination, men i gruppen kan ge individen extra uppmuntring och motivation. Detta kan beskrivas som ett positivt beroende där gruppens medlemmar stöder varandra och delar med sig av sina erfarenheter, men beroendet kan även vara negativt ifall det uppstår för mycket konkurrens och rivalitet i gruppen (Skolverket.se, 2023).

Ferrari, et al (1995) beskriver en behandlingsmetod mot prokrastination bestående av gruppinterventioner. Behandlingen bestod av möten under några veckors tid där personerna skulle få lära sig hantera sin egen prokrastination, men även lära sig att uppskatta tid realistiskt. Denna metod enligt Ferrari, et al (1995) grundade sig i att personerna skulle vara i grupp och genom studiegemenskap skapa ett sammanhang eller få en tillhörighet till gruppen. Tillsammans skulle de lära sig om sin egna problematik men även hjälpa varandra, under perioden som behandlingen pågick lärde de sig lita på varandra och stötta varandra.

Metoden som Ferrari, et al (1995) beskriver gick att utföra på egen hand med handledare men den var betydligt mera effektiv i grupp, detta då det tydliggjorde problematiken och normaliserade prokrastination bland ungdomarna. Ferrari, et al (1995) beskrev den tidiga vuxenåldern eller sena tonårsåldern som speciellt formande, här jämför och utvecklar ungdomar förmågor för det vuxna livet. Ferrari, et al (1995) beskrev den tidiga processen i metoden som extra viktig då studenterna kunde tävla om vem som var den värsta

prokrastinators. Handledarna skulle styra bort från detta tävlande då det inte var nyttigt för metoden, efter gruppdynamiken fogats ihop kunde ett gemensamt ansvar eller en sammanhangskänsla växa fram där studenterna kunde lära sig om sig själva tillsammans.

Detta gruppansvar eller sammanhangskänsla är något vi ser som en stark motverkan till prokrastination. Steel (2007) beskriver ett liknande fenomen när extroverta prokrastinerare presterar bättre i grupp, genom att vara kortsiktig belöning med långsiktigt mål. En extrovert prokrastinerare kan känna sig motiverad med andra i omgivningen, utöver energifaktorn kan motivation skapas genom att se andra människor arbeta. Detta beskriver Steel (2007) som bevis för att kontorsarbete fungerar. Steel (2007) beskriver även idén om forskare som i grupper skapat kontrakt för att hålla en slags ansvarskänsla i gruppen, detta arbetskontrakt skulle även binda dem till att få arbetet gjort.

Orsaken varför vi ville förankra oss djupare i grupparbetsmetoder och inkludera det, i någon form, i handboken föddes då Waris lyfte fram ensamhet som en av faktorerna bakom prokrastination. I senare skede diskuterades ensamhet, samt grupparbetsmetoder, med Grönvik och hon rekommenderade att vi kontaktade Julia Mård, som är anställd av Studerandekåren Novium vid Yrkehögskolan Novia. Mård fungerar som tutorsekreterare och studietutorerna på Novia har tidigare använt sig av grupparbetsmetoder.

8 Utformning av handboken

Processen börjades med att vi förankrade sig i relevant litteratur inom ämnet. Vi läste om prokrastination, ADHD, psykologi, motivation, studie- och intervjuteknik. Efter denna process utformade vi våra intervjuer med Grönvik och Waris.

Efter förankring i litteratur och intervjusvar, kunde vi börja planera innehållet i handboken. Våra handledare hade rekommenderat två olika böcker för att förstå den funktionella arbetsprocessen. Eric Ries *“The Lean Startup”* (2011), och Kostamo, Airaksinen & Vilkkas *“Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön”* (2022). I det här kapitlet kommer vi att redogöra de olika stegen i processen för att kunna visa vårt resonemang för de olika valen vi hamnat göra under denna process.

8.1 Funktionell arbetsprocess och deltagarna

Det funktionella arbetet enligt Ries (2011) grundar sig på ett affärsperspektiv med entreprenörer i fokus och metoden kan beskrivas med tre ord; bygg, mät, lär. Den här beskrivningen baserar sig på en idé där vi tar emot feedback och på basis av denna feedback lär vi oss något nytt. Efter att vi värt lärt oss något nytt, kan vi utveckla idén vidare. När processen upprepas uppstår en loop. Under de olika looparna kommer det att uppstå olika, så kallade vägskal, dessa är situationer där vi hamnar välja ifall vi vill köra vidare med en idé eller byta riktning. De looparna som uppstått under vår arbetsprocess kommer att beskrivas detaljrikt i det här kapitlet. Ries (2011) beskriver Lean perspektivet med en uppgiftstagare och en feedbackgivare. I vårt fall kommer vårt arbetssätt att skilja sig från detta perspektiv eftersom vi har flera än en feedbackgivare, vi har två.

Vårt slutarbete är gjort för studerande i Novia, men det är inte de vi har samarbetat med under processen. De som vi samarbetat med under vår process är Grönvik och Waris. I början av processen diskuterade vi olika idéer om tillvägagångssätt, men vi valde att göra ett funktionellt slutarbete efter diskussion med våra handledare. Även om det här inte är officiellt medräknat i våra loopar, kan det ses som ett av de första besluten som tagits på basis av feedback av andra. Det egentliga loopandet påbörjades efter att vi gjort våra intervjuer med Grönvik och Waris, eftersom vi fick ett jakande svar när vi frågade ifall de ville vara inkluderade i processen när vi utformade vår slutprodukt, alltså handboken. Handboken gjordes med hjälp av just denna feedback av Grönvik och Waris, samt den informationen som framkom under intervjuerna. I mindre mån deltog även Julia Mård i vår arbetsprocess. Hon är tutorsekreterare i Novia.

Grönvik och Waris roll var väsentlig för vårt arbete. Airaksinen, Vilkkä & Kostamo (2022) beskriver att professionell kunskap, eller information om själv arbetet, ofta förblir utan desto större vetskap eftersom det inte kommuniceras utåt. Det här betyder att när vi inkluderar Grönvik och Waris i processen får vi en professionell synvinkel genom hela processen av utformandet av slutprodukten. Vi kontaktade även Mård efter att vi blev medvetna om att ensamhet är en faktor bakom prokrastination. Det här kom fram under intervjun med Waris, men själv idén om att kontakta Mård uppstod när vi diskuterade ensamhet i studierna med Grönvik. Mård hade ingen stor roll i loopandet, men vi klargjorde med henne att vi fick nämna studietutorernas verksamhet och hur de kan bidra ifall man är intresserade av att studera i grupp. Det här bevisar att kommunikationen under processen ledde in på nya idéer och utvecklingen gick framåt.

8.2 De olika vägskälen i vår arbetsprocess

Man kan tolka Ries (2011) process som en kedja. Första steget är att komma fram med idén, denna möts av feedback och efter det väljer man att hålla idén eller kasta den. Efter beslutet kan vi välja ifall vi vill anpassa den befintliga idén eller komma fram en ny. Efter vi anpassat eller lagt in en ny idé kan vi igen få feedback varav vi kan fatta nya beslut. Processen upprepas tills arbetet är slutfört.

Vårt första vägskäl var tidpunkten då vi gick igenom material gällande vårt temaområde. De olika orsaker bakom prokrastination diskuterades mellan skribenterna och samtidigt funderade vi över vad vill sätta tyngdpunkten på. Det vi diskuterade om var bland annat ADHD:s roll i det hela, studiefärdigheternas betydelse, samt ifall vi vill ha en stark anknytning till pandemin. Ytterligare diskuterades hur vi kunde inkludera tillgänglighet i vardagen som en aspekt som skulle lyftas fram. Vi gjorde inga snabba beslut i det här skedet, utan vi väntade på att intervjuerna var gjorda först. Efter dessa bestämde vi oss att fokusera på studieteknik, schemaläggning, självmedkänsla och ADHD. Frågorna vi diskuterade i detta skede var vad vi kunde göra och vad vi upplevde att behövdes? Vi märkte att det fanns mycket teori om olika metoder och strategier men att det var svårt att egentligen få dem samlade, teorin var även tvetydlig vilket ledde oss till idén om ett samlande verk för att hjälpa studenter.

Den andra vägskälet för oss var egentligen när vi presenterade idén om en slutprodukt, då en plansch för våra handledare, efter feedback insåg vi snabbt att vi behövde ett djupare arbete. Vi ville ha något som faktiskt skulle påverka studerande och inte bara bli en extra hög papper i soporna. Vi valde att byta väg och påbörja utformandet av en handbok. Detta steg är möjligen unikt då vi fortfarande höll fast vid vår idé om en plansch men vi anpassade den faktorn till ett marknadsföringsperspektiv, planschen skulle nu leda studenterna till vår handbok.

Vi försökte även hitta ett ankare där vi kunde knyta ihop tillgänglighet i vardagen och digital välfärd då detta var ett av teman för vårt projekt. Denna koppling gjordes efter feedback från Waris, vi insåg att handboken borde finnas digitalt, vi anpassade arbetet.

Vi experimenterade likt Ries (2011) beskrivning och provade idéer, som efter mätning ratades eller åtog i arbetet, experimentering kan inte ske utan en vetenskaplig process och det är vad vi åtog oss med det funktionella arbetet. Vi bröt ner produkten och frågade oss flera gånger under processen, vilket värde har detta för studenterna? Vi kunde beskriva allt

från antika Greklandens perspektiv på prokrastination till effektiviteten av kontrollgrupp kontra deltagarna av gruppterapi i syfte att motverka prokrastination. Detta har ingen betydelse för användarna av vår handbok vilket ledde oss till att definiera och anpassa produkten så att användarna hade nytta av den. Det här speglar Ries under rubriken Break it down (Ries, 2011, p. 61)

Ries (2011) beskriver experimentet som en produkt. Det här betyder att nedskrivna teori är den första prototypen, som sedan formas utifrån feedback varav den utvecklas och senare blir en riktig prototyp. Den första prototypen för oss är idén och det är utifrån den som arbetet startar, vår handbok är en senare prototyp, vilken numrerad blir något i stil med version 1.5. Vidare kan vi se att Ries (2011) beskriver fyra frågor utifrån processen; ser kunderna problemet som vi försöker lösa? Om det fanns en lösning skulle de köpa den? Skulle de köpa den från oss? Kan vi skapa en produkt för det problemet?

Här ser vi då studiepsykologens insikt om att studenterna hittar liknande information som de interna sidorna på andra källor som Youtube. Vi tävlar här om studenters uppmärksamhet och det är där vi valt att göra något som inte kräver engagemang från studenterna, det kräver noll tankeverksamhet att plocka upp en handbok när du går mellan klassrum i skolan, det kräver däremot tankeverksamhet att aktivt fundera på problematiken och sedan leta upp det online. Waris berättade:

“Jag hör gärna av studenter ifall de har någon infallsvinkel eller tankar om vad som skulle göra det mera intressant eller så, men jag förstår att samtidigt så tävlar vi om studerandes uppmärksamhet med allt möjligt annat. Det är säkert många studenter som känner att det är helt tillräckligt att försöka klara av studierna, sen om man ännu på egen fritid ska kolla på annat som man också sätter i samma korg. Det är inte så där hemskt lockande om man tänker att man tävlar med jag vet inte vad, allt, hobbyer, videospel. Det är ganska svårt att vinna den där tävlingen så om ni studenter har några idéer på hur vi skulle nå er bättre så tar jag mycket tacksamt emot alla förslag.”

Grönvik beskrev samma problem och berättade att det är svårt att tävla om studenternas uppmärksamhet. Planschens huvudsakliga uppgift är att väcka uppmärksamhet om prokrastinationsproblematiken, men även fungera som reklam för vår handbok. Ifall affischen leder till studenterna själv söker information efter att de sett affischen är det inte heller ett problem, då har vi ändå lyckats med vårt syfte att hjälpa Novias studenter. Vi behöver inte egentligen oroa oss om studenternas utnyttjande av vår produkt då bara affischen kan leda till en tankeställare om problematiken och således få hjulen att rulla mot

självförbättring. Vi har en flerstegsprocess tack vare att vi tävlar med olika medier och detta försäkrar oss indirekt värde oavsett vår huvudsakliga produkt används eller inte.

Vi hade ett sista vägskaäl kring loop 2–3. Studiepsykolog Otto Waris gav oss feedback att prokrastination i grund och botten alltid hänger ihop med emotionell reglering, detta var då ämnat åt innehållet orsaker till prokrastination, i vår handbok. Vi valde att se på denna kommentar likt det Ries beskriver som ett vägskaäl där vi antingen håller kvar vid vår idé eller anpassar den. Vi kunde ändra innehållet i handboken men vi valde att hålla kvar vår idé. Orsaken till detta handlade om logiken bakom kommentaren, Waris är psykolog varav han i slutändan ser på problemet från roten, detta betyder att känsloreglering blir orsaken för problemet. Innehållet i vår handbok baserar sig på idén att vi har strategier och metoder som kan hjälpa personen att inte prokrastinera, vi har inte en psykologisk bakgrund vilket innebär att vi inte kan hjälpa dem ur det perspektivet.

Vårt innehåll är riktat informativt så att personen ska kunna agera, vi vill styra personen att ta kontakt, vi vill ge personen något verktyg att fokusera bättre. Waris perspektiv syftade även på att den färdighetsbaserade prokrastinationen handlade om känslor som osäkerhet, tristess och dylikt. Detta syns även i teorin där Steel (2007) exempelvis beskriver osäkerhet i utförande av uppgifter som orsak till prokrastination. Waris lämnade bort tidshantering och strukturella färdigheter i sin kommentar. Vi reflekterade mycket kring kommentaren varav vi inte kunde koppla de förmågorna emotionellt, vi såg ingen emotionell orsak till studenter inte lär sig använda kalender eller schemalägger tid. Därför valde vi att hålla kvar vid vårt stycke om färdighetsbaserade och psykologiska orsaker.

Till den slutliga versionen av handboken ändrade vi däremot innehållet av orsaker till prokrastination som emotionell reglering, detta gjordes för att materialet blev anklagande då det allt ansvar över prokrastinationen lades på läsaren. Innehållet skrevs om så att teorin pekar på emotionell reglering som orsak, vi lade även till att vi inte alltid vet hur vi ska hantera våra känslor men att vi kan göra arbetsprocessen lättare fastän vi har problem med våra känslor. Känsloregleringen förklarades även med idén att prokrastination kan handla om att vi behöver lyssna på oss själva gällande vad vi behöver, exempelvis en paus eller stöd i vardagen. Detta blev då en version av vårt innehåll och Waris kommentar som passade båda perspektiven.

8.3 Första loopen av vår prototyp

I den första rundan av loop-processen skickade vi endast innehållet i handboken. Innehållet var samlat på ett dokument och innehöll inte någon design. I den här rundan inkluderade vi endast Grönvik. Målsättningen var att få feedback på innehållet som vi valt att ta med i handboken, för att möjligtvis ändra eller förbättra på det. Enligt Kostamo, Airaksinen & Vilka (2022) kan ett funktionellt examensarbete skapas stegvis där utvecklingen sker i samspel genom att växelverka mellan dem som är inkluderade i processen. Även om arbetsmetoden inte kallas loopandet, så påminner den metod som Ries (2011) beskrev. Det poängteras att metoden har bättre förutsättningar att vara framgångsrik då kommunikationen är konstant, ärlig och stöder ändamålet.

Vi har under denna process varit i kontakt med Grönvik nästan varje vecka, men själva innehållet, alltså helheten, skickades på en och samma gång. Kommunikationen under processen har varit i form av kortare frågor, åsikter om inlägg i handboken, samt tillägsfrågor till den information vi fick ur intervjun. Det som skickades i första loopen bestod av följande rubriker; Prokrastination – en introduktion, varför prokrastinerar vi? Självhjälpande verktyg (tidsplanering och schemaläggning, målsättningar, omgivning, pomodorometoden, goda rutiner och självmedkänslan), ensamhet och kontaktuppgifter.

Feedbacken vi fick i detta skede var positiv och inga drastiska förändringar föreslogs. Det som framkom var, att vi kunde använda konkreta exempel i våra självhjälpande verktyg, som presenterades i handbokens innehåll. Ytterligare hade vi olika funderingar gällande handboken, som vi försökte få klarhet i. Vi hade, exempelvis, funderat över att ifall vi vill skriva in ett stycke om hurdana prokrastinerare det finns, men det ansågs onödigt. Något vi också tyckte efter skribenterna diskuterat saken med varandra. Det vi också valt att inkludera var kontaktuppgifterna till både Grönvik och Waris och detta godkändes av båda. Dessutom inkluderade vi en länk, i form av QR-kod, till Novias välmåendesida på skolans intranätverk.

På basis av de kommentarer vi fick i första loopen gjorde vi små ändringar i innehållet, tillade konkreta exempel i självhjälpande verktygen, bekräftade användningen av personernas kontaktuppgifter, samt användningen av QR-koden till Novias välmåendesida.

8.4 Andra loopen

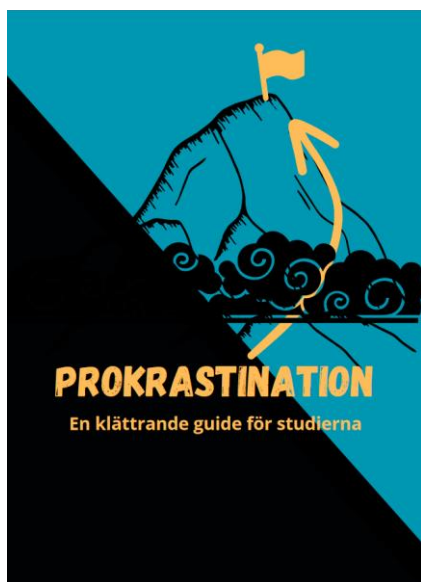
I den andra loopen av processen hade vi gjort vissa justeringar i innehållet på basis av hurdana kommentarer vi fick i loop ett av Grönvik. Ries (2011) beskriver i sitt loopande arbetssätt situationen där du som produktskapare väljer att hålla vid din idé eller anpassa

den. Med detta poängterar vi att även fast vi fick kommentarer om innehållet, så gjorde vi själv alla beslut om vad vi ville och inte ville ha med i handboken.

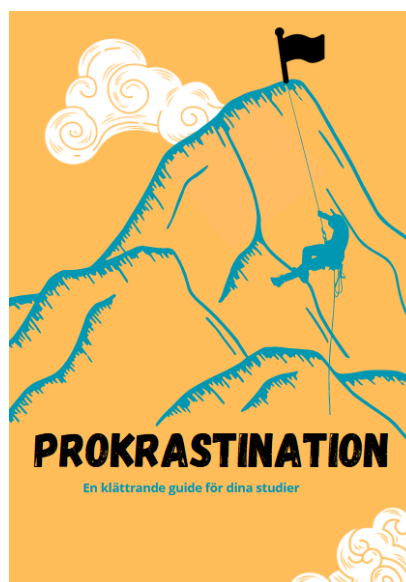
I andra loopen inkluderade vi även Waris i processen. Orsaken var att vi, efter intervjun med Waris, kom överens med honom att få feedback för vårt arbete på samma sätt som av Grönvik. Hon anmälde sitt intresse för att hjälpa oss med vår handbok innan intervjun, detta ledde till att Grönvik var med från början av processen. I detta skede ville vi få en till synvinkel på vårt innehåll och här var Waris åsikt bra då vi baserat en substantiell mängd av handbokens design och innehåll utifrån hans intervju. Den andra versionen av handboken innehöll då vårt första designutkast.

Vi hade själva reflekterat kring designen av handboken och vi kom fram till att designen av framsidan på handboken var för tung i kontraster och andra designelement. Grönvik kom även med kommentar att vi borde ha något mera hoppgivande som framsida då vi höll på med första versionen av framsidan.

I design av version två av handbokens framsida lättade vi på kontrasterna och den tunga känslan då på basis av våra egna funderingar, samt Grönviks kommentarer. Vi valde att invertera färgerna för att ha en framsida som är lockande. Bilden är även mera hoppgivande då den visar en person som klättrar upp på det metaforiska berget.



Figur 1, Version 1 av handbokens framsida



Figur 2, Version 2 av handbokens framsida

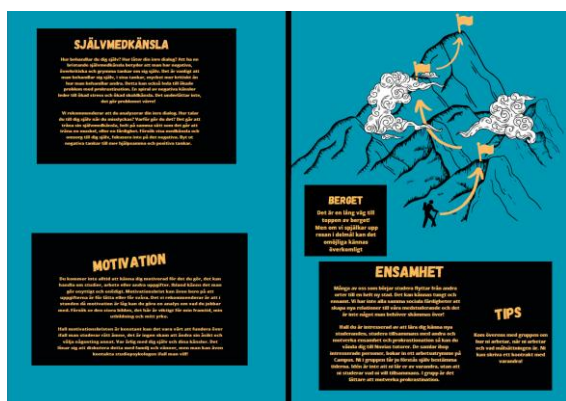
I det här skedet av processen hade vi bara en enkel design på innehållet i handboken, däremot var substansen egentligen färdig. Innehållet löpte från introduktion av ämnet till olika

verktyg och metoder, samt slutligen till en motiverande bild på ett berg som skulle bestigas likt exemplet som Waris nämnde under intervjun vi gjorde med honom.



Figur 3 Sida 1 – 2

Figur 4 Sida 3 - 4



Figur 5 Sida 5 - 6 och bilden av berget

Waris kommentarer blev försenade då vi hade skickat inbjudan till vår handledningsgrupp på olämpligt tillfälle. Det här ledde till att Waris inte fick samma möjligheter till att ge feedback gällande vår produkt. Waris hade kommentarer om innehållet och dess relevans till några rubriker. Vi baserade även idén och designen om berget utifrån Waris exempel. Vi använde hans feedback och flyttade innehållet till den nästa versionen av handboken.

8.5 Tredje loop

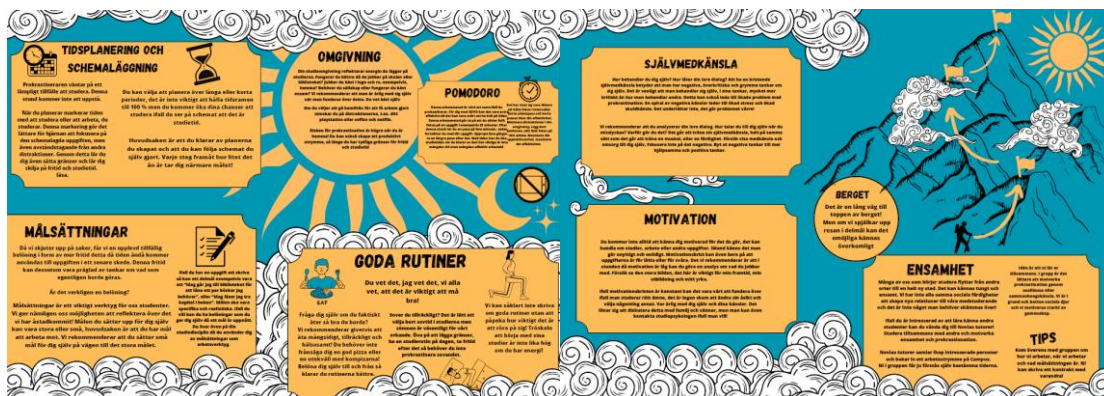
I den tredje loop av vårt arbete, då i princip den sista loop, hade vi en näst intill färdig design av handboken. Vi fortsatte med färgvalet och utvecklade temat med moln, antiken

och berg. Det var en utmanande uppgift för oss att göra designen tilltalande, eftersom ingen av skribenterna hade tidigare erfarenhet av grafisk design.



Figur 6 Fram och baksida (loop 3)

Figur 7 Sida 1 – 2 (loop 3)



Figur 8 Sida 3 - 4 (loop 3)

Figur 9 Sida 5 - 6 (loop 3)

Designen hade nu fått ett tema. Detta beskriver vi djupare i kapitlet om tillgänglighet och design. Mellan loop 2 – 3 är det tydligt att mycket ändrades. Vi fixade inte bara designen utan anpassade även innehållet efter feedback. Ett exempel av feedbacken som användes i denna loop är när Waris påpekade att tipset om telefonen i stället kunde vara inkluderat under rubriken omgivning, i stället för rutinerna. Vi valde att inkorporera en symbol som är lägligt placerad mellan pomodorometoden och ovanför goda rutiner. Telefonen är även placerad medvetet framför månen och stjärnorna så att det blir tydligt att det även handlar om att lägga bort den nattetid. I detta skede var huvuddelarna av handboken färdiga. Innehållet var till största delen klart men vi hade finslipningen av handboken kvar ännu.

Grönvik kommenterade att hon gärna ville ha en engelsk översättning varefter vi gjorde en preliminär översättning och lade in den i handboksform. I och med översättningen ändrades

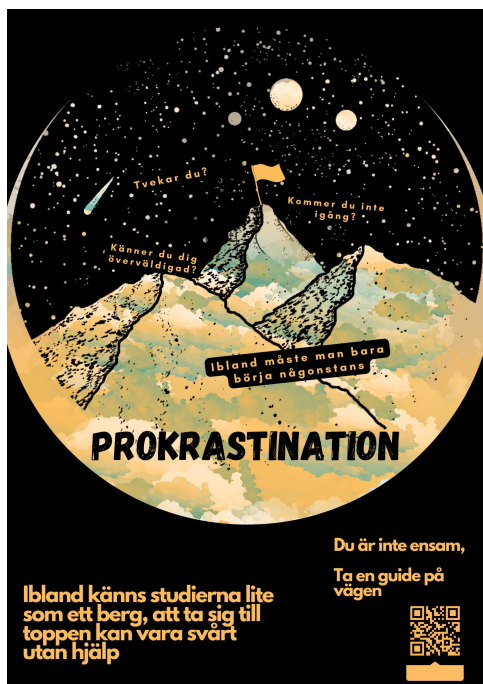
några designval och texten skrevs om för att få plats och onödiga ord togs bort, både på engelska och svenska. Översättningen gjordes snabbt då vi ville få feedback så fort som möjligt då vi närmade oss slutet av arbetet. Feedbacken vi fick av Grönvik var positiv men innehöll även förslag till förändring. Enligt Grönvik kunde vi möjligen ta med en glad symbol, men hon lyfte även fram enkla stavfel som handboken innehöll. Dessa korrigerades på basis av Grönviks feedback.

På basis av de här tre looparna som gjordes under processen utformades den slutliga handboken. Slutprodukten, alltså handboken, presenteras i detalj i kapitel tio (Resultat).

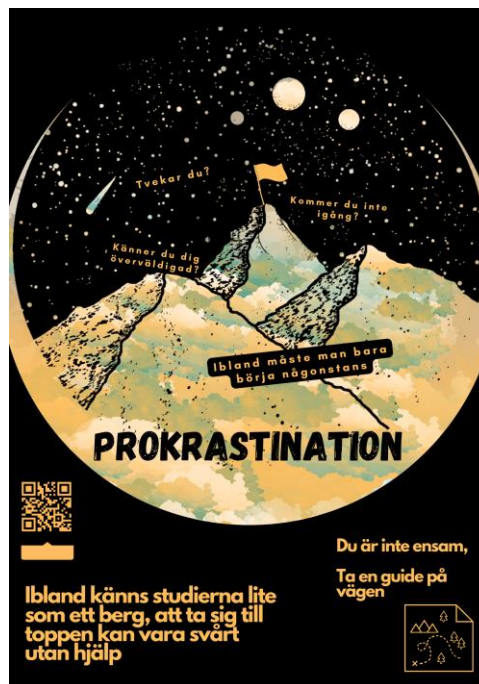
8.6 Loop 4 Planschen

Vårt arbete skulle bestå av två produkter: en handbok som huvudprodukt och en plansch som biprodukt. Planschen ska uppmuntra Novias studerande att ta en handbok. Vi påbörjade planschens design efter vi fastställt handbokens design i den tredje loopen. Planschen design baserades på temat i handboken och hade likt handboken en QR kod för att länka studerande till Novias intranät. Planschen var mera detaljerad och med en mångfald av olika element som byggde upp den, dessa finns till för att väcka intresse.

De olika designvalen motiveras i kapitel nio (Design och tillgänglighet). Planschen skickades till Grönvik och Waris för en snabb runda av feedback. Feedback på planschen var inte mera än en fråga om vi kunde översätta den till engelska. Planschen presenterades i två alternativ, en med QR-kod i det nedre högra hörnet och en med QR-kod i det nedre vänstra hörnet. Vi fick ingen feedback gällande det här, men vi bestämde oss för versionen med QR-koden i det nedre vänstra hörnet. Ytterligare bestämde vi att ”guidesymbolen” var onödig.



Figur 9 Plansch med QR kod i nedre vänster hörn



Figur 10 Plansch med guidesymbol

8.7 Sista ändringarna

Till den sista versionen av handboken ändrades en hel del designelement och textrutor flyttades, rubriker ändrades och temat runt bergsklättringsmetaforen utvecklades. Onödig text togs bort och text skrevs om och stavfel korrigerades. Översättning gjordes till engelska och småsaker ändrades på flera ställen. Planschen översattes till engelska. Handbokens design innehöll en större mängd konturer i denna version varav vi experimenterade med att byta färg på berget till svart och lägga konturer på molnen. Vi valde bort idén då det inte såg lika upplyftande ut som den tidigare framsidan.

Det antika temat har vidareutvecklats då molnen var en stor del genom arbetets process. Berget finns ännu kvar som huvudsakliga temat och syns fortsättningsvis i bakgrunden av handboken på flera ställen. Det antika temat passade även bra med idén om prokrastination som ett antikt problem, temat var även lätt att arbeta med i Canva programmet. Vi lade till illustrerade figurer av olika typer av människor, vi ville ha en mångfald av olika personer genom handboken. En tjej med fläckar valdes till självmedkänsla då hon accepterade sitt fläckiga jag, tjejen till berget valdes då vi upplevde att vi bra kunde ha en kvinnlig bergsklättrare på sista sidan. Målet var kontinuerlig inkludering genom hela handboken.

Bilden som beskriver det antika fenomenet ändrades och fick ett helt tempel som bakgrund. Handboken ändrades i stora drag för att vara mera upplyftande och roligare att se på, texten ändrades för att även vara mera upplyftande. Introduktionen av ämnet var tidigare anklagande och kunde uppfattas som att den prokrastinerande personen var lat eller dålig, detta ändrades till en förklarande mening. Waris kommentar med stöd av Ferrari, et al (1995) samt Steel (2007) ledde oss till att ändra orsaken till emotionell reglering, detta gav oss även möjligheten att bjuda in målgruppen i stället för att skuldbelägga dem. Texten ändrades i hela handboken till den nya fonten Alegreya Sans Black, texten skalades till passlig storlek och exempel blev markerade som kursiv text. Onödig text och fyllnadsord togs bort för att ge oss mera utrymme att arbeta med i handboken. Svarta detaljer som de kurvade strecken lades in som ramdetalj vilket gav handboken en mystisk och antik känsla. Färgerna och temat är i grund och botten likadana men vi har vidareutvecklat konceptet till den sista versionen. Den slutgiltiga versionen presenteras visuellt i resultatdelen.

9 Tillgänglighet och design

För att utforma handbokens och planschens utseende använde vi oss av gratisprogrammet Canva, som finns tillgängligt på www.canva.com. I detta program kan man designa egna presentationer, kort, etcetera, egentligen vad som helst.

Vi vill att handboken ska vara lättläst för så många som möjligt. Alla individer har inte samma optiska eller akademiska färdigheter och det kan synas i, exempelvis, form av läs- och skrivsvårigheter samt färgblindhet.

9.1 Tillgänglighet

För att texten ska vara så lättläst som möjligt måste man tänka på font, storlek, ordval och kontrast (selkokeskus.fi, 2023). Texternas placeringar i handboken spelar också en stor roll för hur vi uppfattar den. Bergström (2012) beskriver olika sätt att placera texter. Ett sätt är att använda sig av linjestrukturer, något som passar bra när man har begränsat utrymme. Då följer man den "naturliga" vägen, man placerar texten i kronologisk ordning, börjar upp på sidan och slutar nere. Linjestrukturen passar bra in i exempelvis artiklar, annonser och

affischer. Vi valde denna form av textplacering. Det var ett enkelt beslut som baserade sig på att handboken består för det mesta av flera korta textsnuttar.

Det räcker inte endast att innehållet är lättläst, det man läser måste även vara relevant. Ett väsentligt verktyg, som används som argumentationsmetod inom kommunikation, är begränsningar. Dessa begränsningar avskiljer det som ska vara med och det som inte ska vara med. För mycket information, eller för lite, leder ofta till att budskapet inte går fram till målgruppen (Bergström, 2012, s.71). För att lyfta fram det väsentligaste i innehållet, så använde vi den information som vi fick av intervjuerna och bakgrundslitteraturen, samt av feedbacken i loop-processen. På basis av dessa gjorde vi våra val om innehållet.

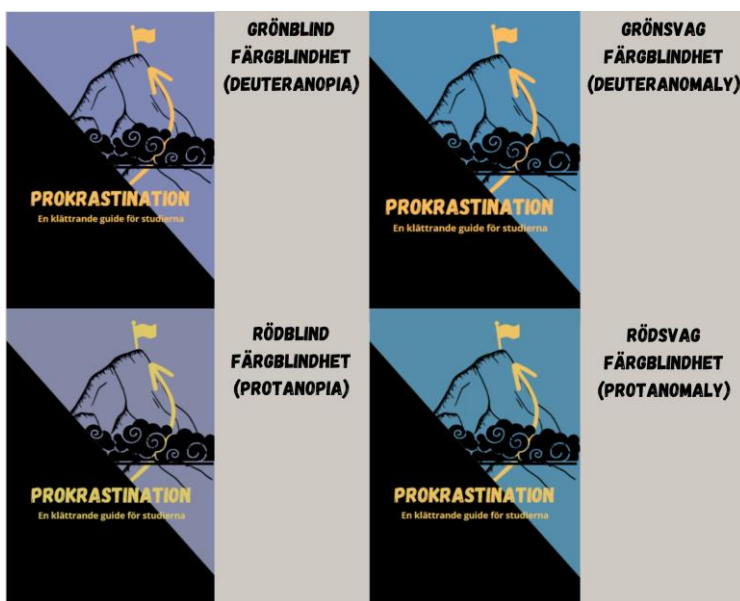
Handbokens ändamål är att hjälpa studerande som har problem med prokrastination och det är också handbokens budskap att erbjuda hjälp. Bergström (2012) beskriver instrumentella budskap utgående från olika problem, där målgruppen just har detta problem. Det budskapet kan i dessa fall göra är att lösa, eller underlätta, dessa problem. När man utformar ett instrumentellt budskap ska man kunna framföra sin sak på ett sätt där det inte finns större rum för tolkning och själva problemet som man försöker lösa ligger i centrum (Bergström, 2012, s.73–74).

Handbokens innehåll ska alltså, med andra ord, vara lättläst och färgblinds vänlig. Innehållet ska vara avgränsat, endast det väsentligaste ska vara med. Handbokens budskap, alltså att hjälpa med prokrastination, ska nå målgruppen och fungera som lösning, lindring, eller minst som en tankeväckare.

Vi använde oss av ett färgblindhetsfilter online, Pilestone – Color Blind Experts (2023). Här kan man ladda upp bilder och då får man en realistisk visualisering av hur den ser ut för personer med olika former av färgblindhet. Vi jämförde denna sida med andra sidor, exempelvis Colblindor (2023) som också simulerade färgblindhet. Vi märkte ingen skillnad mellan dessa två. Vi valde Pilestone alternativet eftersom vi ansåg den vara användarvänligare. Handbokens designelement prövades i de vanligaste formerna av färgblindhet, exempelvis grönsvag/grönblind, rödsvag/rödblind. De vanligaste formerna av färgblindhet är just dessa två tidigare nämnda och därför kan det löna sig att göra sin design enligt dessa två. De andra formerna av färgblindhet är mer sällsynta (Marsh, 2023).

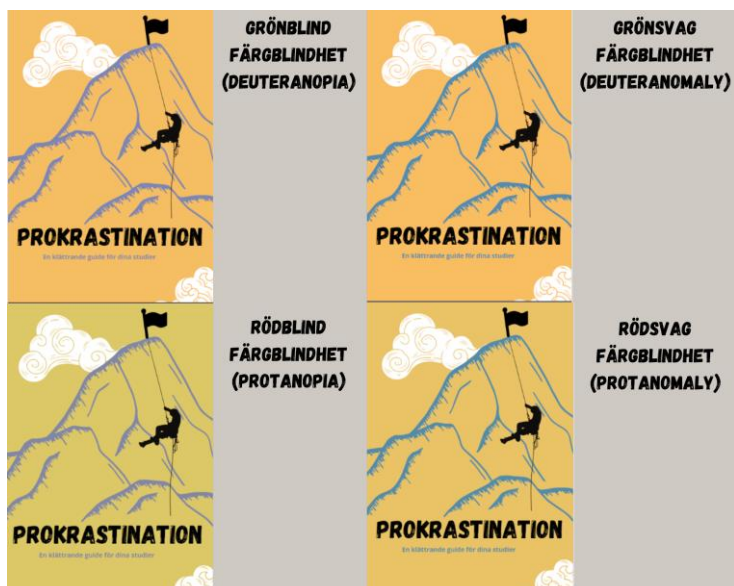
Vi prövade vår första design av handbokens framsida under designprocessen och valde färger som skulle se bra ut och ändå matcha färgteori enligt Marshs (2023) designguide. Vi

märkte att färgerna gul och blå var färger som inte ändrades avsevärt oavsett svaghet i färgsyn.



Figur 10 Version 1 av handbokens framsida i olika färgblindhetstyper

Den andra versionen av handboken kom till efter en senare designändring efter feedback från Grönvik, men även av egen reflektion kring Marshs (2023) beskrivning av kontraster. Den andra versionen prövades, likt den första, i olika färgblindhetsfilter.



Figur 11 Version 2 av handbokens framsida i olika färgblindhetstyper

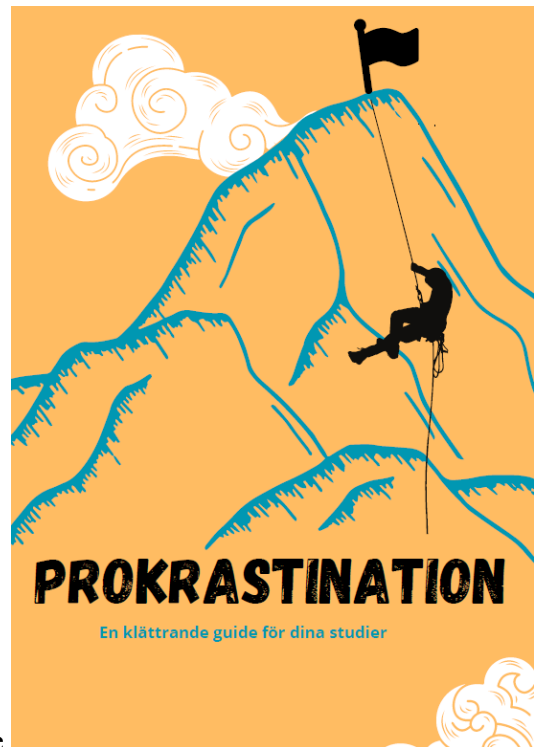
Det framkom även under intervjun med Grönvik att allt material som finns på Novias välmåendesida på skolans intranätverk ofta endast är på svenska. Detta ledde till ett snabbt

beslut av skribenterna att även översätta materialet och handboken till engelska. I Novia studerar även utbyteselever, vilket betyder att deras modersmål högst antagligen inte är svenska, utan något annat språk. Engelska kan ju ses som ett globalt språk och vi vågar anta att de flesta utbytesstuderanden kan engelska.

En annan tillgänglighetsfaktor vi kom och tänka på under processen var att alla inte kommer att ha tillgång till handboken i fysisk form och det ansåg vi vara ett problem. I Novia studerar även flera på distans, vilket betyder att de inte har tillgång till handboken i fysisk form. Beslutet vi kom fram till, efter vi frågat lov av Grönvik, var att sätta in handboken i e-form på Novias välmående sida på intranätverket. Det här betyder att alla som har åtkomst till Novias intranätverk, har åtkomst till själva handboken. Handboken skickades för uppladdning till Grönvik den 2.5.2023.

9.2 Design

Vi utformade handboken och planschen utifrån Lindsay Marsh (2023) praktiska guide till designteori. Ingenting av skribenterna hade någon bakgrund inom designteori, vilket innebar att denna guide var oerhört nyttig. Marsh praktiska guide tar upp olika begrepp, teorier och ger visuella exempel på varje sida. Detta hjälpte oss att förstå designvalsteori snabbt. De



olika bilderna i detta kapitel baserar sig på loop tre.

Figur 12 Framsida av handboken

Allting i vår handbok har ett syfte såsom färgval, font, symboler och tema. Vi valde dessa i enlighet med Marsh (2023) designteori om vad vi ville förmedla. Inspirationen för vårt tema framkom i vår intervju med Waris. Han beskrev studierna som ett berg där målet är på toppen av berget och vägen dit skymms av moln. Detta blev då huvudtemat för vår slutprodukt.

På framsidan av handboken ser vi introduktion till ämnet och vårt syfte. Vi ser berget som Waris beskriver, vi ser flaggan på bergstoppen, molnen och även vår klättrande guide som leder oss till målet. Detta är även orsaken till namnet på handboken, “En klättrande guide för dina studier”. Vi valde denna design då den var mera hoppig än designen i första versionen. Designen visar även syftet med handboken symboliskt, att klättra upp för berget – att klara sina studier.

Utifrån Marshs (2023) guide till designteori behöver handbokens innehåll vara koncist, strukturerat och redigt. Marsh (2023) beskriver Gestaltteorin i samband med designteori och hur hjärnan försöker förklara det vi ser och hur vi organiserar information. Teorin beskriver hur och vad hjärnan snappar upp; likhet, placering av information i relation till annan information, symmetri och ordning, simpel design, ”closure”, kontinuitet, lag om erfarenhet.

Likadana objekt ska grupperas tillsammans via färg, storlek och form. Objekt som hör ihop, grupperas ihop. Sempel design förenklar nedbrytandet av information. Skilda designelement

baserade på vad som presenterar text och vad som är bakgrund. Symmetri och hur hjärnan alltid vill balansera och ordna vad den ser. Detta innebär att text och designelement är noggrant granskade och fixade så att vi inte upplever dem som störande. "Law of experience" baserar sig på att man använder tidigare erfarenhet för att förklara nya saker exempelvis att hjärnan försöker koppla samman färger med något bekant, gul och blå kan ses som Ikea eller Sverige (Marsh, 2023). Till stor del följde vi de olika principerna i gestaltteorin, exempelvis gruppering av objekt, simpel design och skilda designelement på vad som presenterar text och vad som är bakgrund. Detta syns i våra textutor och hur molnen inte skymmer texten, samt att bakgrunden inte stör läsandet. Kontinuitet följdes genom hela handboken och temat ändrades inte, symmetri följdes och text samt designelement granskades i syfte att inte störa läsarens upplevelse av handboken.

Marsh (2023) beskriver olika fonter och deras historia. Det här användes för att motivera val av font till vår handbok. Marsh (2023) förklarar att rubrikfonten ska vara annorlunda än textfonten då det ska gå att se på långt håll men även ge personlighet till innehållet. Vi valde fonten Gagalin. Den var lätt att läsa och passade vår design idé, dock är det bra att poängtera att det här valet baserades på våra åsikter. Fonten har även en ungdomlig design, vilket passar vår målgrupp.

PROKRASTINATION

Figur 13 Gagalin font

Vi valde en lättläst font och vi prövade olika dyslexifonter för att hitta det bästa alternativet. Marsh (2023) beskriver att sansfonter är lättlästa. Till dessa räknas Arial, Comic Sans, Verdana, Century Gothic och Open Sans. Vi valde fonten Open Sans till de första versionerna av vår handbok. Denna font är en simpel och lättläst sanseriffont och är användbar för vårt ändamål eftersom handboken innehåller mycket text. Till sista versionen bytte vi font då Open Sans saknade personlighet, enligt oss, men vi höll oss till sans fonter, slutliga fonten för brödtext är Alegreya Sans Black. Denna font är sansfont vilket innebar att den var lätt att läsa men den var även lättare att ändra storlek på samt passa in i textrutorna av handboken.

Färgvalen i vår design diskuterades under processen. Vi valde färgerna på basis av Marsh (2023) beskrivning om färgteori. Det viktigaste är färgernas personlighet och vilka målgrupper de används för. Vi valde gul eftersom det lämpar sig för ungdomar, samt blå eftersom det lämpar sig för hälsovård och strukturerade institutioner enligt denna färgteori.

Psykologin bakom dessa färger beskriver Marsh (2023) i olika egenskaper. Gul har egenskaperna; fräsch, ungdomlig, energisk, spontan. Blåa färgens egenskaper är stabilitet, tillit, rationalitet, självsäkerhet, produktivitet och trygghet.

Vi valde färger som håller sina beskrivna egenskaper och hur de upplevs av personer med färgblindhet. Färgvalen baserades på den färgteori som beskrevs tidigare, samt på våra egna åsikter efter vi provat färgerna på färgblindfilter. Den gula färgen höll sig runt skalan orange-gul-grön. Färgen tappade inte sin innebörd oavsett färgblindhet. Det samma gällde den blåa färgen. Ursprungligen ville vi använda färgen cyan, men kontrasten ansåg vi vara för svag när vi provade färgen i färgblindfiltret.

Den blåa färgen som vi valde simulerades och ändrades bara i ett fall till lila. Den lila färgens egenskaper står för anpassning, sofistikerad, passion, trygghet och liknande drag (Marsh, 2023). Dessa egenskaper passade vår produkt och därför valdes den blåa färgen. Oavsett färgupplevelse kan vi förmedla de känslorna vi uppfattade som viktiga för vår handbok.

10 Resultat

Resultatet av det här slutarbetet blev handboken. Handbokens titel är "*Prokrastination – en klättrande guide för dina studier*". Under intervjun med Waris använde han en metafor där han jämförde studierna med bergsklättring och på basis av detta fattade vi beslut om handbokens titel.

Handboken består av 8 sidor i storlek A4, men då man viker pappret på mitten består handboken av 16 sidor. Fram- och baksidan är medräknade, eftersom dessa även innehåller väsentlig information. Färgerna som används i boken är gul, blå, vit och svart. Färgvalen gjordes för att skapa kontrast, vilket gör det lättläst.

I det här kapitlet presenterar vi handbokens innehåll och utseende. Vi använder figurer för att beskriva handbokens innehåll, sida för sida. Ytterligare visar vi planschen i två olika figurer. Vi inkluderade hänvisningar till teorin och intervjuerna som gjordes under arbetet.

På framsidan ser vi persons som klättrar upp ett berg. Waris använde sig av en metafor om bergsklättring och jämförde det med studier. Vi använde denna metafor i både frambilden, samt namngav handboken enligt samma metafor. Baksidan innehåller Grönvik och Waris kontaktuppgifter, samt QR-koden till Novias intranätverk.



Figur 14 Slutgiltig Fram och baksida

Handbokens syfte presenteras. Det redogörs hur arbetet är utfört. En kort introduktion om prokrastination och historia bakom fenomenet ingår.

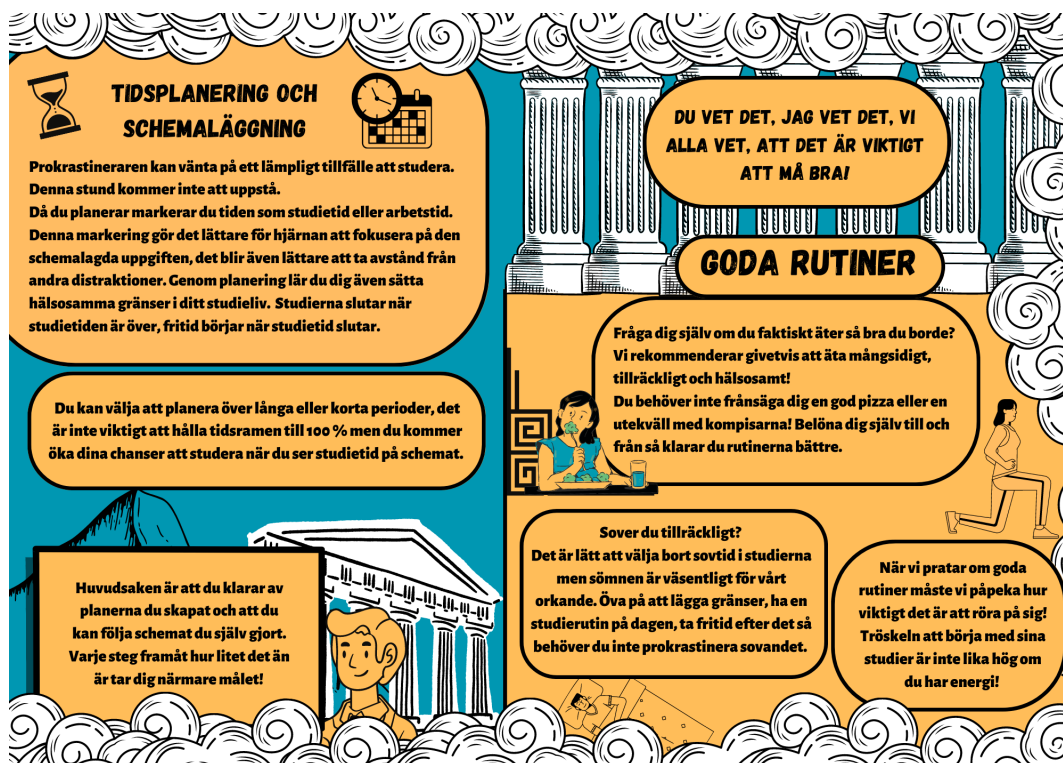


Figur 15 Sida 1 - 2 i den slutgiltiga versionen



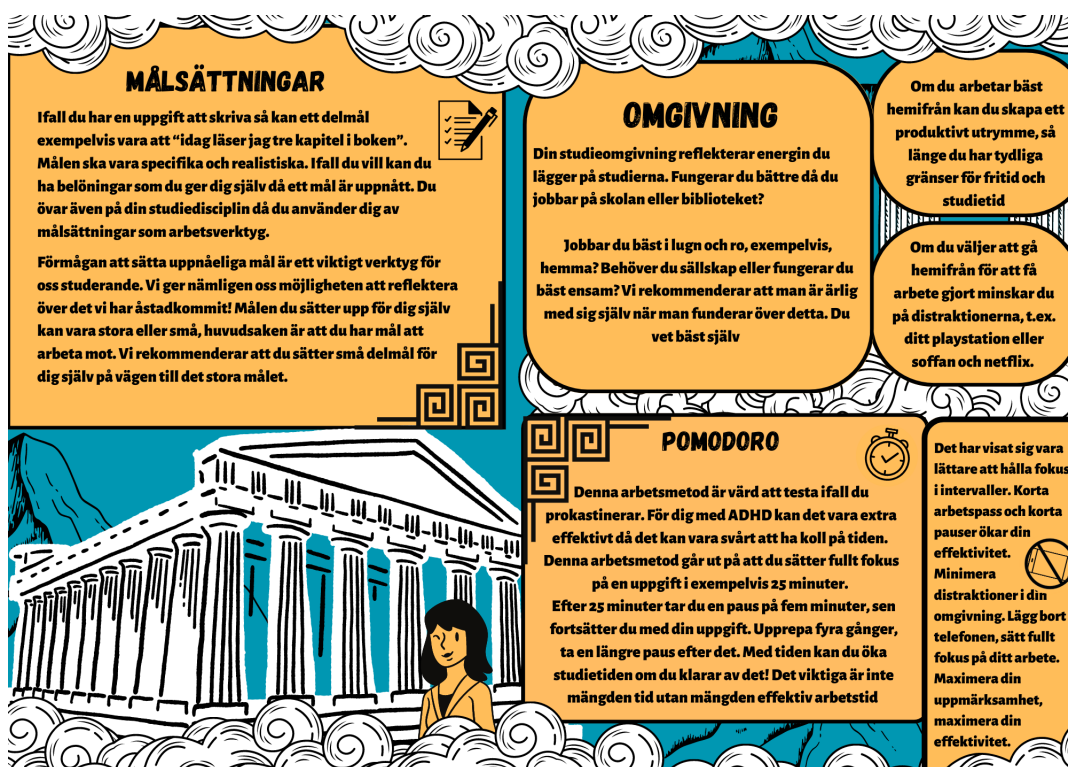
Figur 16 Sida 3 - 4 i den slutgiltiga versionen

Tidsplanering är ett väsentligt verktyg för att motarbeta prokrastination. Att inkludera detta i handboken baserades inte endast på Grönviks och Waris intervjusvar, utan det framkom även i teorin om studieteknik. Bland annat Angelöw (2003) och Liljeqvist (2005) poängterade tidsplaneringens betydelse. Goda rutiners betydelse poängterades inte endast av Grönvik, utan även av Rozentel & Wennersten (2014). Ett lätt val att inkludera detta i handboken gjordes.



Figur 17 Sida 5 - 6 i den slutgiltiga versionen

Omgivningens betydelse betonades av både Grönvik och Waris. Ytterligare motiveringar för varför miljön är viktig framfördes av Steels (2007) beskrivning. Han påstår att studiemiljön påverkar ifall man prokrastinerar eller inte. På basis av, bland annat, detta inkluderas detta i handboken. Pomodormetoden är ett studietekniskverktyg som betonades av Grönvik. En mer ingående beskrivning av metoden gjordes av Nöteberg (2010). Metoden är även presenterad i handboken.



Figur 18 Sida 7 - 8 i den slutgiltiga versionen

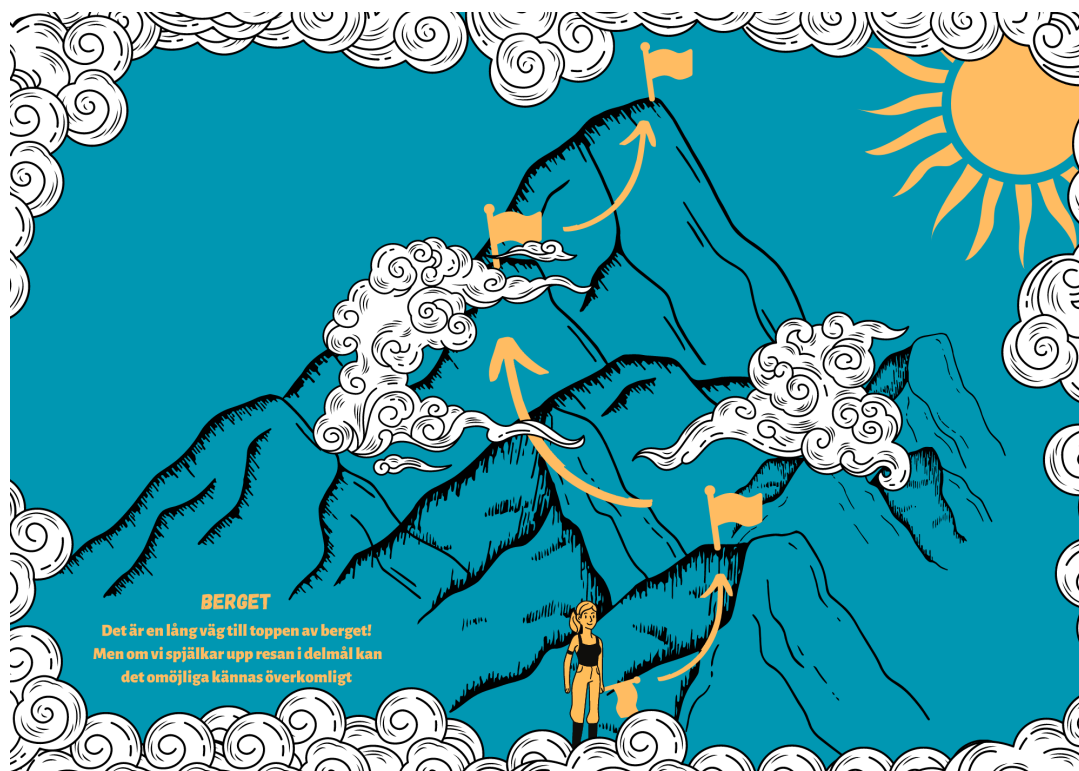
Bergman & Israelsson (2015) beskriver målsättningar som ett sätt att mäta framstegen man gjort i sitt arbete och betonar att dessa mål ska vara specifika. Grönvik använder denna metod i sitt arbete med studerande. På basis av detta valde vi att inkludera detta i handboken.

Motivation lyftes fram av både Grönvik och Waris under intervjuerna. Motivation är en orsak bakom prokrastination och detta beskrevs Steel (2007), Hossein (2017) och Ferrari et, al. (1995) i vår teori om prokrastination. Motivation lyftes även fram i teorin om studieteknik, bland annat av Klawitter Beusch (2017). Ensamhet som orsak bakom prokrastination lyftes fram av Waris under intervjuerna, vilket ledde till att vi ville inkludera det i handboken.



Figur 19 Sida 9 - 10 i den slutgiltiga versionen

Bergsklättringsmetaforen användes först av Waris, men vi ansåg snabbt att det här kunde användas i vår handbok. Symboliken är viktig och därför ville vi ha en bild på berget inkluderat i handboken. Ytterligare använde Waris metafor för att namnge handboken.



Figur 20 Sida 11 - 12 i den slutgiltiga versionen (berget)

Handboken översattes även till engelska med namnet "A Climber's Guide For Taking On Rocky Studies". Översättningen av handboken finns presenterad i sin helhet som en bilaga till arbetet.

WELLBEING IN STUDIES

Do you feel lost in your studies? Get in touch, we here at Novia care about your wellbeing and we want to help you!

Our student counsellor and student psychologist here at Novia can help you with everything from studying techniques, accessibility plans, counselling or contact with the Finnish student health services.

Student counsellor

Cecilia Grönvik
 cecilia.gronvik@novia.fi
 Turkku, Henriksgatan

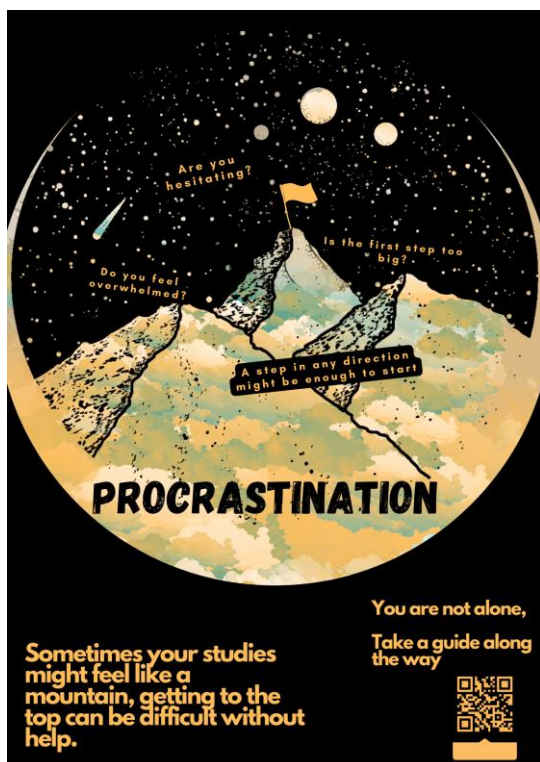
Student psychologist

Otto Waris
 otto.waris@novia.fi
 Turkku, Gripen

PROCRASTINATION
 A Climber's Guide For Taking On
 Rocky Studies

Figur 21 Engelsk översättning "A Climber's Guide For Taking On Rocky Studies"

Vi skapade även en plansch som ska leda studerande till att ta vår handbok samt en QR kod som leder in dem på Novias interna välmående sidor. Denna översattes även till engelska. Även dessa finns som bilaga i slutet av arbetet.



Figur 22 Engelsk översättning av planschen



Figur 23 Planschen på Svenska

11 Tillförlitlighet och forskningsetik

Det har framkommit under arbetsprocessen att alla inte är eniga när man talar om prokrastination. I den bakgrundslitteratur vi har fördjupat oss i under processen har vi hittat olika tolkningar om prokrastinationsproblematiken. Det handlar inte om självproblematiken, alla är eniga om vad prokrastination är och vad de går ut på, men det finns varierande tolkningar och forskningsresultat om vad det beror på. Vissa av källorna var även relativt föråldrade. Det vi gjorde för att få en bredare tolkning av problematiken var att lyfta fram flera olika orsaker bakom problemet, även om teorin ibland var oenig. På det här sättet kan vi utforma en bredare förklaring, och bevisa olikheter, bland de olika påverkande orsakerna som ligger bakom prokrastinationsproblemet. Problemet uppstår inte på grund av en viss sak, utan det orsakas högst antagligen av flera olika saker, som sedan resulterar i ett väsentligt problem för individen.

En annan sak vi vill lyfta fram ur processen, gällande vår bakgrundslitteratur, är att de källor vi använde för att utforma självhjälpande verktygen i handboken inte alltid enbart handlade om prokrastination. Vi använde många källor inom studieteknik och dessa gällde inte enbart prokrastination, även om alla källor lyfte fram, åtminstone i viss mån,

prokrastinationsproblematiken. Det är eventuellt inte skadligt för examensarbets tillförlitlighet eftersom vi anser att studietekniskverktyg hjälper i vilket fall som helst om man prokrastinerar. Det vi menar är att dessa verktyg, exempelvis schemaläggning och planering, kan användas för att underlätta, eller lösa, flera olika problem som studeranden brottas med, inte enbart prokrastinationsproblemet. Vissa av de källor som användes för att motivera de val vi gjorde för handboken är över tio år gamla och deras relevans i nutid kan ifrågasättas, men vi vill ändå lyfta fram det faktum att flera studieverktyg inte har förändrats allt för mycket under de senaste decennierna, exempelvis schemaläggning och planering.

Under arbetsprocessen intervjuade vi endast två av personalen i Novia. Det här betyder att vår slutprodukt, alltså handboken, utformades på basis av intervjusvaren och det material som vi hade förankrat oss med under arbetsprocessen. Personerna vi intervjuade är relevanta för vårt syfte, de jobbar med studeranden som prokrastinerar, men det som helt och hållet saknas är studerandens åsikter och tankar. Det här betyder att studerandens åsikter inte alls är med i arbetsprocessen, även om syftet med själva examensarbetet är att skapa en handbok för dem. Vi anser att på basis av dessa intervjun och den förankring vi gjort i bakgrundslitteraturen skaffade vi en tillräckligt god helhetsbild av prokrastinationsproblematiken och vi skapade en handbok som är till nytta för vår målgrupp, alltså studerandena i Novia.

Resultatet av vårt arbete kommer inte bli utvärderat av vår målgrupp, vilket inte är optimalt. Vetskap om ifall studerandena anser handboken vara nyttig eller inte får vi inte, men som vi tidigare nämnde, så anser vi att handboken absolut kan vara till nytta för en studerande som har problem med prokrastination. De verktyg och metoder som är inkluderade i handboken är allmänna och samlade på ett ställe. Vissa av dessa verktyg och metoder används av Grönvik och hon arbetar med studerande som prokrastinerar. Det här antyder att handboken är till nytta och höjer resultatets, alltså handbokens, tillförlitlighet.

11.1 Forskningsetik

Det finns fyra huvudkrav inom forskning; informationskrav, samtyckeskrav, tillförlitlighetskrav och konfidentialitetskrav. Informationskravet beskriver hur man ska informera uppdragsgivaren och undersökningsdeltagarna om deras roll i undersökningen samt villkoren (Vetenskapsrådet, 2002). Detta krav har vi uppfyllt med våra informanter, alltså Grönvik och Waris. Det meddelades till båda om vad vi ville göra, samt hur vi ville

göra vårt arbete. Ytterligare frågade vi lov om att använda deras information i exempelvis handboken och i detta skrivdokument. Dessutom frågade vi lov att banda in våra intervjuer med dessa två personer. Kravet av samtycke uppfylldes under samma process. Samtyckskravet går ut på att man får samtycke av undersökningssdeltagarna (Vetenskapsrådet, 2002).

De som medverkar i en undersökning ska ha rätt att självständigt bestämma om, hur länge och på vilka villkor de ska delta. Deltagarna ska ha möjlighet att avbryta sin medverkan utan att detta medför negativa följder för dem (Vetenskapsrådet, 2002). Detta scenario behövde vi inte desto mera gå in på eftersom vår handbok utformades enligt Grönviks och Waris feedback. Det här betyder att vi har under hela processen antagit att vår process inte kan medföra negativa konsekvenser för dessa två personer.

Konfidentialitetskravet går ut på att personuppgifter som önskas hålla konfidentiella hålls anonyma genom hela arbetsprocessen (Vetenskapsrådet, 2002). Vi har specifikt frågat lov av Grönvik och Waris om att använda personernas intervjusvar i detta skrivdokument, samt deras namn. Dessa personers namn syns även i handboken och det frågade vi också lov om. Ytterligare frågade vi samma sak av Mård, som har en betydligt mindre roll i detta arbete, och fick samma jakande svar. Andra konfidentiella personuppgifter har inte samlats in under arbetets gång.

Vetenskapsrådets publikation om forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning publicerades år 2002 vilket innebär att vissa lagar har ändrats, detta tas upp i deras publikation om god forskningssed (2017). Detta påverkar inte egentligen vårt etiska förhållningssätt. Vi jämförde dessa krav som togs upp här med Judith Bell i boken "Introduktion till forskningsmetodik" (2014) och stämde av att etikkraven höll, vi jämförde även med Vetenskapsrådets publikation om god forskningssed (2017). Vi valde kraven beskrivna av Vetenskapsrådet år 2002 då de var konkreta och innefattade de delar vi behövde ha koll på utöver den etiska handledningen vi fått av våra uppdragsgivare på vår utbildningsinstitution.

12 Diskussion

Under det här arbetet har vi lärt oss en hel del om prokrastinationsfenomenet, men även om hur man utför ett funktionellt slutarbete. Intresset uppstod i början av processen efter diskussion. Det framkom att båda skribenterna har erfarenhet av prokrastination och vi ansåg

att det blev ett logiskt val att välja detta tema. Omfattningen av problemet bland studerandena i Novia blev klart för oss under processen och vi kunde skapa en handbok som är till nytta för dessa studeranden. Ursprungligen hade vi som tanke att göra en litteraturstudie om prokrastination bland högskolestuderande. Våra handledare fick oss att tänka om då de lyfte fram alternativet att göra ett funktionellt slutarbete med slutprodukt, i vårt fall en handbok. Den utmaningen tog vi oss an.

Under processen har vi anpassat metoderna. I början av processen ville vi göra både en enkätundersökning med Novias studerande, samt kvalitativa intervjuer med studievägledare och studiepsykolog. Vi insåg hur krävande vårt arbete skulle bli med både enkätundersökning och intervjuer, vi ansåg även att vi skulle få en bättre bild av prokrastination och vad som hjälper när man motarbetar problemet ifall vi fokuserar på intervjuerna. Valen av de som skulle intervjuas visade sig vara enkla och krävde inte desto mer tankearbete. Grönvik och Waris var ypperliga kandidater för intervjuerna och efter vi fått ett godkännande när vi frågade ifall de vill delta kunde vi påbörja det egentliga arbetet.

Handboken utformades med hjälp av loop-metoden som vi tidigare skrev om. Det var en ny arbetsmetod för båda skribenterna och den visade sig fungera bra. Den teoretiska bakgrunden till metoden beskrev av Ries (2011). Ytterligare information om funktionella arbeten och hur de kan utföras togs av Airaksinen, Kostamo och Vilkka i boken "Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – Opas toiminnallisen opinnäytetyöhön" (2022). Dessa två källor var väsentliga för oss eftersom vi ville få en bättre helhetsbild hur funktionella arbeten fungerar.

Funktionella arbeten innehåller alltid någon form av slutprodukt. Vi valde att utforma denna slutprodukt, alltså handboken, genom att loopa vårt arbete med Grönvik och Waris. Då vi fick tidig respons över att fysiskt material saknas var det lätt för oss att bestämma att vi gör en handbok. Det vi ville fokusera på i handboken var att erbjuda alternativ, väcka tankar och få i gång självförbättringsprocessen. Prokrastination kan motarbetas på flera olika sätt och de verktyg och metoder som vi inkluderat i handboken är de vi anser vara viktigast.

Vi presenterar de olika verktygen och lägger stor tyngd på strukturering av studierna. Användning av kalender, måluppsättning, upprätthållandet av goda rutiner och användning av, exempelvis, pomodorometoden är verktyg som presenteras. De här verktygen är sist och slutligen mycket enkla att lära sig, men svårare att upprätthålla. Ifall man vet att man har problem med att hålla deadlines kan det vara värt att använda sig av kalender. Ifall man har svårt att komma i gång kan det löna sig spjälka upp uppgiften i mindre bitar så att de inte

känns överbelastande, etcetera. De här verktygen är inte nya eller revolutionerande, men vi har sammanställt dem i en och samma handbok. Denna handbok erbjuder studerandena ett urval av alternativa metoder som kan prövas.

Det vi hoppas är att ifall handboken inte hjälper till att lösa det upplevda problemet är att handboken åtminstone kunde fungera som en tankeväckare. Vi skrev i inledningen om den allmänna vetenskapen om prokrastination och att det inte är det mest kända begreppet. Efter att man läst handboken är man åtminstone medveten om problemet och orsakerna bakom det. Under processen när vi gjorde handboken kändes det stundvis som att innehållet kommer att bestå av självklarheter, men det är ju endast från vår synvinkel som de uppstår som självklarheter. Det som vi uppfattar som en självklarhet, är nödvändigtvis inte en självklarhet för alla. Därför ville vi att verktygen, arbetsmetoderna och tipsen är enkla och självständigt genomförbara.

Vi stötte på problem i teorin med källan ”Procrastination and task avoidance - Theory, Research and Treatment” av Joseph R, Ferrari, Judith L, Johnson & William G, Mccown. Detta arbete var väldigt informativt och samlade mycket teori men publicerades år 1995. Denna källa gick vi igenom grundligt men även kritiskt då många begrepp och etiska handlingssätt var föråldrade år 2023. Orsaken till att vi valde denna källa handlade om den substantiella grundteorin i arbetet. Då vi läste om prokrastination såg vi flera referenser till just detta arbete. Begreppen användes på samma sätt i flera nutida källor. Oavsett åldern på informationen kunde vi konstatera att Ferrari, et al (1995) skildrat prokrastination och litteraturen grundligt och det blev en stark baspelare för vårt arbete. Vi hittade även en litteraturöversikt av en Piers Steel som utmanade de skakiga delarna av litteraturöversikten som Ferrari, et al (1995) utfört. Genom detta vävande av olika forskare inom ämnet från olika årtionden kunde vi bygga vår egen förståelse för ämnet.

Det som majoriteten av källorna var enade om är just att prokrastination handlar om personlighetsdrag. Därför redogjorde vi för dessa personlighetsdrag i kapitel två. Denna hypotes om att prokrastination handlar om personlighetsdrag utmanas av ADHD perspektivet. Detta redogjorde vi för i fjärde kapitlet. Enligt teorin kan då prokrastination orsakas av flera olika orsaker, bland annat just personlighetsdrag eller ADHD, och vi har fått en mångfacetterad uppfattning av det hela.

Grunden i behandlingssättet som Ferrari, et al (1995) beskrev utgick från perspektivet att prokrastination är något som måste attackeras och tas bort då det förstör akademisk succé. Detta har vi gång på gång i vårt arbete motbevisat då prokrastination inte är ett beteende utan

orsak, studiepsykolog Otto Waris kommenterade exempelvis i vår funktionella process att prokrastination alltid handlar om emotionell reglering. Konfrontation är troligen inte det bästa sättet att hjälpa en person vars problematik grundar sig i stress och ångest. Med ADHD perspektivet kan vi även koppla in många år av ångest och inre förtryckning då personen med ADHD misslyckats uppskatta tid och misslyckats med deadlines. Vad hjälper en konfrontation om tidsuppfattning då personens problem är neurobiologiska, personen med ADHD blir troligen konfronterad dagligen om bristande förmågor. Detta var bara ett av exemplen på det kritiska förhållningssättet vi fört genom vår process och analys av teorin. Det här bevisar det som både Grönvik och Waris nämnde till oss intervjuerna. De poängterade under intervjuerna att det är viktigt att lära sig känna studeranden de jobbar med för att hitta bästa möjliga arbetsmetoder.

Behandlingssättet som beskrivs ovan utifrån Ferrari, et al (1995) är etiskt oförsvarbart, men metoden som används har nyttiga faktorer. Behandlingssättet som beskrevs var del av en metod baserat på grupper av studerande som har problem med prokrastination där de skulle lära sig om sin problematik tillsammans, denna idé är en av våra pelare i strategierna som vi redogjort i arbetet. Vi kan inte säga att grupparbete är en metod som är bättre än de andra metoderna, men som socionomstuderande lägger vi extra vikt vid denna idé då den sociala tillvaron är vårt professionella fält. Genom det sociala kan vi lära oss och utvecklas.

Vi kan även koppla till Cederlund & Berglund (2017) och tillhörighetsgemenskap samt arbetsgemenskap, att tillsammans producera något som har betydelse och känna delaktighet kan innebära bekräftelse på att vi duger. Cederlund & Berglund (2017) beskriver hur en gemensam berättelse kan växa fram som endast delas av dem som ingår i den gemenskapen, denna gemenskap vare sig det är att bygga altaner eller för vårt arbetes syfte studera i grupp motiverar medlemmarna genom idén av ett gemensamt mål. Cederlund & Berglund (2017) beskriver hur resultatet kan leda till att ha något gemensamt med andra att visa upp och glädjas över.

Idén av grupparbete för att minska prokrastination ser vi överallt i samhället. Det är inte en ny idé utan det speglas i begrepp som medarbetarskap, det speglas i armén eller dåliga sommarjobb. Tillhörighet är en av de starkaste motivationsfaktorerna ur ett socialpedagogiskt perspektiv och där förankrar vi vår idé om arbete i grupp för att motverka prokrastination. Studiegrupper där studenter kan arbeta tillsammans och bygga gemenskap och sammanhangskänsla.

Idéen växte fram från Ferrari, et al (1995) och deras bristfälliga behandlingsmetod samtidigt som studievägledare Grönvik påpekade idén om grupparbete och telefonlistor, studiepsykolog Waris tog upp hur ensamhet är ett stort problem för studerande och att vi borde ta med det i vårt material. Vårt arbete har under hela processen utvecklats utifrån feedback från våra handledare i examensarbetet, studievägledare och studiepsykolog, våra opponenter men även varandra när vi lärt oss mera om teorin. Vår förståelse och idé om prokrastination har helt bytt mening från början av vårt arbete och det syns tydligt genom arbetets process. "Prokrastinationsproblemet" behöver inte ses som ett problem, vi kan välja att se det som en signal att analysera vad vi behöver. Waris beskriver att prokrastination i grund och botten handlar om emotionell reglering, dessa undantryckta känslor visar sig överallt, det kan framstå som ångest, ilska eller uppskjutande beteende. Vi visste inte vad vi gav oss in på när vi genom handledning uppmanades att göra ett funktionellt arbete, men det är tydligt det funktionella arbetet har gett oss oerhört viktig input och substans till vårt arbete. Det funktionella arbetet har lett oss till att väga teorin mot yrkesverksamma personers förståelse varav vi genom feedback lärt oss vad som fungerar.

Prokrastination är humant beteende och det är absolut ingenting man behöver känna skam över. Skam är ett föråldrat sätt att se på problematiska områden, vi är alla människor och vår funktionsförmåga varierar. Att skämmas över att en deadline är svår att hålla är rätt löjligt, att sätta skam på sig själv eller någon annan över att de inte "klarar av" det akademiska är också löjligt. Detta är något som kom fram i intervjun med studiepsykolog Waris, funktionsförmåga är på sätt och vis en skala, vi är alla någonstans på den skalan. Bara för att någon klarar av att hålla deadlines påverkar inte det värdet av den personen, det är här vi ser den stora meningen med vårt arbete.

Prokrastination ses som ett personlighetsdrag som blir bättre med åren enligt forskare som Steel (2007) & Ferrari, et al. (1995), detta då vi ofta studerar som ungdomar. Förutsätter vi att prokrastination handlar om emotionell reglering, samtidigt som vi placerar oss själva i skorna på en högskolestuderande som är tjugo år gammal kan vi direkt se att prokrastination inte är ett egentligt problem. Det är ett tecken på ungdomens utveckling, ungdomen behöver lära sig hantera det självständiga livet. Vänder vi på prokrastination från problembilden och ser det med ett ungdomspedagogiskt syfte förstår vi att prokrastination är ett symptom av ungdomens utveckling men även hantering av svåra eller stressiga situationer. Detta betyder givetvis inte att vi bara behöver se på när en studerande faller efter, det betyder snarare att vi har en möjlighet att handleda personen i sin utveckling för att således stärka våra framtida professionella.

Metoder för att motverka prokrastination utifrån artikeln av Baker, et al (2019) visade sig vara mera effektiv ifall personen själv utvecklat sina metoder än användande av metoder som forskarna gett dem. Detta kan vi resonera likt ämnet socialpedagogik hur ungdomar väljer sina rollmodeller själva. De slutar lyssna på sina föräldrar och de påbörjar sin egen utvecklingsresa utifrån egna åsikter. Föräldrar som försöker påverka sina tonåringar märker ofta att deras åsikter förkastas fastän tonåringen lär sig den saken senare av möjligen en kompis eller exempelvis en handledare på en ungdomsklubb. Detta handlar om att ungdomen själv bestämt att informationen passat denne. Prokrastination och högskolestuderande handlar inte om ett problem som måste tas bort, det handlar snarare om ett tillfälle där ungdomen har möjlighet att utvecklas och lära sig utifrån det som passar denna person.

Genom att ge strategier och metoder i ett material som passar studeranden kan de välja vad de tycker passar dem och således kan de lära sig om sin egen arbetsprocess. Om de lockas av idén med studiegrupper kan de lära sig av varandra genom den socialpedagogiska processen men även utveckla sina sociala färdigheter. Det handlar inte om ett säkert handlingsätt utan mera om lockande alternativ som matchar den egna värdegrunden. Det finns en risk att vårt arbete inte lockar högskolestuderande. Det finns en risk att våra metoder inte fungerar eller att ingen tar kontakt med Grönvik, Waris eller Novias studietutorer. Vi är helt medvetna om detta och vi saknar även möjlighet att utreda ifall vi haft påverkan. Därför baserar sig vårt slutarbete succé sig endast inte på hur många vi når eller påverkar. Ifall vi jämför med målsättningen av detta arbete, alltså att hjälpa studerande i Novia som prokrastinerar, så kan det här låta tvetydigt. Den uppfattningen vi fått genom detta arbete är att prokrastination inte är ett problem utan ett läromoment och ifall vi kan förmedla detta till läsarna av handboken kan vi anse vara en del av succén.

Handboken är skapad i ett format som går att anpassa ifall exempelvis, Novia byter studievägledare eller studiepsykolog. På samma sätt kan handboken användas för Novia skolorna utanför Åbo. Ifall vår handbok är väl omtyckt ser vi att produkten kunde vidareutvecklas inte bara för prokrastination men som ett verktyg för att länka Novias interna resurser till ett fysiskt material. Att se en handbok i skolans korridorer är ett sätt att väcka intresse om de resurser som missas då alla studerande inte använder sig av intranätssidorna.

Vi är högskolestuderande i Finland och därför fokuserar vi på utveckling och lösningar. Prokrastination är inte ett problem, det är ett individuellt, psykologiskt men även socialt läromoment i idén om livslångt lärande. Tillsammans kan vi gå framåt, utvecklas och bli den bästa versionen av oss själva. Vårt arbete har anpassats för färgblindhet och för

engelskspråkiga, vi vill nå så många personer som vi bara kan. När vi en person kan vi nå hur många som helst då vi alla är katalysatorer, alltså startpunkter för förändring. Detta strävande för utveckling och dessa gemenskapstankar är det som fört Finland till positionen vi har idag. Det är även något som borde appliceras på många delar av samhället, människan är ett socialt djur och tillsammans knyter vi ihop de individuella delarna för att skapa en helhet som ingen individuell person kunde tagit fram. Detta är grunden för vårt funktionella arbete men även vår bild av prokrastination som blivande Socionomer.

Vår arbetsprocess har varit mångsidig och om läsaren undrar ifall vi prokrastinerat under processen så är svaret ja. Tidsuppskattningarna har gått fel, motivationsnivåerna har gått upp och ner och ibland har arbetet känts överväldigande. Det här är orsaker bakom prokrastination och det har även präglat vår process. Samarbetet mellan skribenterna har fungerat väl genom hela processen. Vi är tacksamma för samarbetet med Grönvik och Waris och det uppstod inte situationer där vi uppfattade att vi inte kunde kontakta dem för gällande arbetet. Stundvis behövdes uppmuntring av våra handledare för att få oss att kämpa vidare. Det är vi också tacksamma för. Det vi har bevisat med detta arbete är att vi klarade av att utveckla idé till ett färdigt koncept och det är något vi kan vara stolta över.

13 Källförteckning

- Adolfsson, P., Lindstedt, H., & Janeslätt, G. (2015). How people with cognitive disabilities experience electronic planning devices. *NeuroRehabilitation*, 379-392.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition* (5:e uppl.). Virginia, United States of America: American Psychiatric Association.
- Angelöw, B. (2003). *Konsten att lyckas med sina studier* (2:a uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- APA. (01 2011). *American Psychological Association*. Hämtat från American Psychological Association - The perfect poster: <https://www.apa.org/gradpsych/2011/01/poster>
- Baker, R., Evans, B., Li, Q., & Cung, B. (2019). Does Inducing Students to Schedule Lecture Watching in Online Classes Improve Their Academic Performance? An Experimental Analysis of a Time Management Intervention. *Research in Higher Education*, 521-552.
- Bell, J. (2017). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bergman, M., & Israelsson, B.-M. (2015). *Att studera på högskolan - Studieteknik och motivation på vägen*. (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Bolden, J., & Fillauer, J. P. (2020). "Tomorrow is the busiest day of the week": Executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems. *Journal of American College Health*, 854-863.
- Bryman, A. (2018). Kvalitativa Intervjuer. i A. Bryman, *Samhällsvetenskapliga metoder* (ss. 299-312). Stockholm: Liber. Hämtat från http://www.kursplaneringen.se/files/Bryman_kvalitativ_intervju.pdf
- Cederlund, C., & Berglund, S.-A. (2017). *Socialpedagogik - pedagogiskt socialt arbete*. Stockholm: Liber.
- CHADD. (2023). *CHADD - Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder - Organization founded to support, educate and encourage parents, educators and professionals on ADHD*. Hämtat från CHADD - Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder.
- Colblindor - Color Blindness. (2023). *Colblindor - We are all about color vision deficiency, we exist to help you out on any questions regarding colorblindness*. Hämtat från Coblis — Color Blindness Simulator: <https://www.color-blindness.com/coblis-color-blindness-simulator/>
- Dodson, W. (den 13 April 2020). *ADDitude - Inside the ADHD mind - ADDitude is the world's most trusted resource for families and adults living with ADHD and related conditions, and for the professionals who work with them*. Hämtat från Why ADD Makes You Feel. So. Much.: <https://www.additudemag.com/slideshows/adhd-emotions-how-they-affect->

- Jacobsen, J. K. (1993). *Intevju - Konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.
- Jordan, M. (den 13 Juli 2022). *WebMD - An american publisher of news and information pertaining to human health and well-being*. Hämtat från WebMD - Adult ADHD: Statistics and Facts: <https://www.webmd.com/add-adhd/adult-adhd-facts-statistics#:~:text=It%27s%20estimated%20that%20adult%20ADHD,are%20getting%20treatment%20for%20it>.
- Karlsson, L. (2020). Studies of Child Perspectives in Methodology and Practice with 'Osallisuus' as a Finnish Approach to Children's Reciprocal Cultural Participation. i E. E. Ødegaard, & J. S. Borgen, *Childhood Cultures in Transformation* (ss. 246-273). Nederländerna: Brill.
- Klawitter, J. B. (2018). *Alla kan lyckas med sina studier - 10 verktyg för bättre resultat och högre välbefinnande*. Lund: Kakao förlag AB.
- Kolberg, J. (den 11 Mars 2022). *ADDitude - Inside the ADHD mind*. Hämtat från ADDitude - Bills, Bills, Bills: How to Beat Back Your Paper Clutter: <https://www.additudemag.com/paper-clutter-and-adhd-control-your-piles/>
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – Opat toiminnalliseen oppimisytyöhön*. Helsingfors: Art House.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik - För studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Levy, F., & Swanson, J. M. (2001). Timing, space and ADHD: the dopamine theory revisited. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* , 504–511.
- Liljeqvist, B. (2005). *Plugga smart och lär dig mer!* Lund: Studentlitteratur.
- Marsh, L. (2023). *The practical guide to design theory* (1:a uppl.). Teachable. doi:https://lindsaymarsh.teachable.com/p/the-practical-guide-to-design-theory/?product_id=2700620&coupon_code=4OFFNOW
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81-90.
- Merriam-Webster. (den 05 03 2023). *Merriam-Webster - America's leading provider of language information*. Hämtat från Merriam-Webster - "Procrastinate": <https://www.merriam-webster.com/dictionary/procrastinate> den 21 03 2023
- Moore, W. (den 15 03 2021). *WebMD*. Hämtat från Adult ADHD: Treatment Overview: <https://www.webmd.com/add-adhd/guide/adult-adhd-treatment-overview#091e9c5e8173c8ae-1-2>
- Nationalencyklopedin. (den 21 03 2023). *Nationalencyklopedin - Ett digitalt kunskapsföretag som möter dagens och morgondagens kunskapsbehov med höga krav på tillförlitlighet, tillgänglighet och användarupplevelse*. Hämtat från Nationalencyklopedin - Akrasia: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/akrasia>

- Nationalencyklopedin. (u.d.). Prokrastinera. Malmö, Sverige. Hämtat från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/prokrastinera> den 17 01 2023
- NN/g. (den 22 05 2016). *NN/g Nielsen Norman Group - We are a UX research and consulting firm trusted by leading organizations world-wide to provide reliable guidance on user experience.* Hämtat från NN/g - Open-Ended vs. Closed-Ended Questions in User Research: <https://www.nngroup.com/articles/open-ended-questions/>
- Norman, W. T., & Goldberg, L. R. (1966). Raters, ratees, and randomness in personality structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 681-691.
- Nyyti Ry. (u.d.). *Nyyti Ry - En riksomfattande och allmännyttig förening som främjar studerandenas psykiska hälsa.* Hämtat från Nyyti Ry - TIETOA YKSINÄISYYDESTÄ: <https://www.nyyti.fi/hankkeet/yksinaisyystyo- korkeakouluissa-hanke/tietoa-yksinaisyystya/> 04 2023
- Nyyti Ry. (u.d.). *Nyyti Ry - En riksomfattande och allmännyttig förening som främjar studerandenas psykiska hälsa.* Hämtat från Nyyti Ry - Självmedkänsla: <https://www.nyyti.fi/sv/for-studerande/konsten-att-leva-tips-och-verktyg-till-battare-psykisk-halsa/utmattning/sjalvmedkansla/> 04 2023
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). Kvalitativa och kvantitativa perspektiv. i H. Olsson, & S. Sörensen, *Forskningsprocessen* (ss. 17-24). Stockholm: Liber.
- Oxford Languages. (2023). Dictionary. *Neurotypical - neu-ro·typ·i·cal*. Storbritannien: Oxford University Press.
- Pilestone - Colorblind glasses. (2023). *Pilestone - Color Blind Experts.* Hämtat från Pilestone - Color Blind Vision Simulator: <https://pilestone.com/pages/color-blindness-simulator-1>
- Ries, E. (2011). *The Lean Startup*. New York: Crown Business.
- Roberts, W. (den 07 November 2022). *Focused Mind - ADHD Counseling.* Hämtat från Focused Mind - ADHD and people pleasing: How being overly concerned with the feelings of others became a habit and what to do about it: [https://focusedmindadhd counseling.com/adhd-and-people-pleasing-how-being-overly-concerned-with-the-feelings-of-others-became-a-habit-and-what-to-do-about-it/#:~:text=ADHD%20and%20Emotions&text=They%20can%20hyper-focus%20on,down%20\(enter%20people%20pleasin](https://focusedmindadhd counseling.com/adhd-and-people-pleasing-how-being-overly-concerned-with-the-feelings-of-others-became-a-habit-and-what-to-do-about-it/#:~:text=ADHD%20and%20Emotions&text=They%20can%20hyper-focus%20on,down%20(enter%20people%20pleasin)
- Robinson, K. M. (den 08 03 2021). *WebMD - An organization that fullfills the promise of health information on the internet, with focus on credible information from board-certified physicians and award-winning journalists.* Hämtat från Long-Term Risks of Adult ADHD Medications : <https://www.webmd.com/add-adhd/long-term-risks-adhd-medications>
- Rozental, A., & Wennersten, L. (2014). *Dansa på deadline - Uppskjutandets psykologi.* Stockholm: Natur och Kultur.

- Safia, A., & Humaira, J. (2018). Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51-69.
- Schouwenberg, H. C. (1995). Academic Procrastination. i J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown, *Procrastination and task avoidance - Theory, Research and Treatment* (ss. 71-96). New York: Springer Science + Business Media.
- SHSV. (u.d.). *SHVS - Studenternas Hälsovårdsstiftelse*. Hämtat från SHVS: <https://www.yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa/sjalv-compassion/042023>
- Skoglund, L. B., Larsson, H., & Petrovic, P. (den 22 02 2022). ADHD hos vuxna – historia, epidemiologi och neurobiologi - Diagnostisering och behandling sparar resurser och lidande. *Läkartidningen*.
- Spencer, R. C., Devilbiss, D. M., & Berridge, C. W. (2015). The cognition-enhancing effects of psychostimulants involve direct action in the prefrontal cortex. *Biological psychiatry*, 940-950.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*(133), 65-94.
- Studenthälsan. (2018). *Prokrastinering*. Borås: Högskolan i Borås. Hämtat från <https://www.hb.se/globalassets/pagefiles/324160/prokrastinering.pdf>
- University of Helsinki. (den 26 10 2022). *University of Helsinki - Finland's largest and oldest academic institution*. Hämtat från University of Helsinki, Studies Service - WHAT DOES A LONELY STUDENT LOOK LIKE? LET'S BUST THE MYTHS OF LONELINESS: <https://studies.helsinki.fi/instructions/news/what-does-lonely-student-look-lets-bust-myths-loneliness>
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska Principer*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God Forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtat från God Forskningsmed.
- Watson, S. (den 26 Oktober 2021). *WebMD* . Hämtat från Is ADHD Medication Affecting My Weight? : <https://www.webmd.com/add-adhd/medication-weight>

Figur 1, Version 1 av handbokens framsida	44
Figur 2, Version 2 av handbokens framsida	44
Figur 3 Sida 1 – 2 Figur 4 Sida 3 - 4	45
Figur 5 Sida 5 - 6 och bilden av berget.....	45
Figur 6 Fram och baksida (loop 3)	
Figur 7 Sida 1 – 2 (loop 3)	46
Figur 8 Sida 3 - 4 (loop 3)	46
Figur 9 Sida 5 - 6 (loop 3)	46
Figur 10 Version 1 av handbokens framsida i olika färgblindhetstyper	51

Figur 11 Version 2 av handbokens framsida i olika färgblindhetstyper	51
Figur 12 Framsida av handboken	53
Figur 13 Gagalin font	54
Figur 14 Slutgiltig Fram och baksida.....	56
Figur 15 Sida 1 - 2 i den slutgiltiga versionen	56
Figur 16 Sida 3 - 4 i den slutgiltiga versionen	57
Figur 17 Sida 5 - 6 i den slutgiltiga versionen	58
Figur 18 Sida 7 - 8 i den slutgiltiga versionen	59
Figur 19 Sida 9 - 10 i den slutgiltiga versionen.....	60
Figur 20 Sida 11 - 12 i den slutgiltiga versionen (berget).....	60
Figur 21 Engelsk översättning "A Climber's Guide For Taking On Rocky Studies"	61
Figur 22 Engelsk översättning av planschen Figur 23 Planschen på Svenska.....	62

Bilaga A

Handboken på Svenska

VÄLMÅENDE I STUDIERNNA

Känner du dig vilsen i studierna? Ta kontakt, vi på Novia bryr oss och vi vill hjälpa dig!

Novias studievägledare och studiepsykolog kan hjälpa dig med allt från verktyg i studierna, tillgänglighetsplan, samtalshjälp eller kontakt med studenthälsan!

Studievägledare

Cecilia Grönvik
cecilia.gronvik@novia.fi
Åbo, Henriksgatan

Studiepsykolog

Otto Waris
otto.waris@novia.fi
Åbo, Gripen

PROKRASTINATION
En klättrande guide för dina studier

HANDBOKEN

Vi har skrivit en guide för dig som är nyfiken, vill förbättra sin studietechnik eller rent utav ligger efter!

Handboken är resultatet av ett funktionellt slutarbete där Novias studievägledare och studiepsykolog har bidragit med feedback.

Genom denna process har vi försökt skapa ett informativt och funktionellt hjälpmedel för Novias studerande

PROKRASTINATION

EN KORT INTRODUKTION

Prokrastination är vanligt både i studie- och arbetslivet. Det är ett svårt fenomen då vi i grund och botten fattar ett "medvetet" beslut att skjuta upp saker som borde göras, då fastän vi vet att det kommer att orsaka negativa konsekvenser i framtiden. Valet ses som medvetet i teorin men orsaken handlar inte om lathet eller sämre förmåga, det kan snarare vara ett tecken på att underliggande behov inte möts.

Exempelvis behovet av struktur, en paus, stöd i vardagen eller emotionellt stöd

ETT ANTIKT FENOMEN

Det kallades Akrasia eller viljans svaghet i antika Grekland. Då handlade det om en psykologisk paradox där personen valde att göra det som gav tillfredsställelse i nutiden, fastän hen hade vetskapen och förmågan att utföra det bättre valet på lång sikt

VARFÖR

PROKRASLINERAR VI?

Det finns flera personliga orsaker till varför vi prokrastinerar.

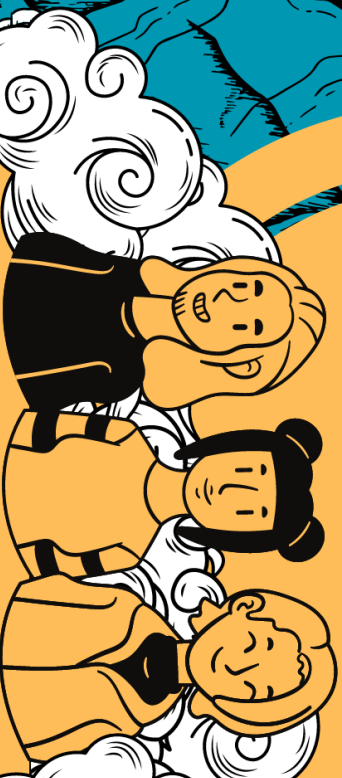
Teorin visar att det egentligen handlar om vårt känsloliv.

Vi vet inte alltid hur vi ska gå tillväga med våra känslor men vi vet hur vi kan göra studierna lättare.

Då vi försöker åtgärda prokrastination kan vi väjja att se det i faktorer som psykologiska, färdighets mässiga men även faktorer baserade på hjärnans kemi.

Orsaker kan då vara bristande motivation, låg självkänsla, ångest eller ADHD. Det kan även handla om brister i studieteknik. Vi kan ha svårt med självkontroll, svårt att sätta mål och uppnå dem, svårt att planera vår tid. Dessa faktorer ökar risken att vi skjuter upp det vi "borde" göra.

**DE FLESTA AV OSS
PROKRASLINERAR.
TILLSAMMANS KAN VI FÖRSTÅ
FENOMENET OCH TA DEL AV
HJÄLPMEDELLEN**



I denna handbok kommer vi ta fram tips om vad man kan göra för att förbättra sina förutsättningar som studerande! Materialet i denna handbok gäller även för dig som har ADHD eller går i tankarna om ADHD



TIDPLANERING OCH SCHEMALÄGGNING



Prokrastineringen kan vänta på ett lämpligt tillfälle att studera. Denna stund kommer inte att uppstå. Då du planerar markerar du tiden som studietid eller arbetstid. Denna markering gör det lättare för hjärnan att fokusera på den schemalagda uppgiften, det blir även lättare att ta avstånd från andra distraktioner. Genom planering lär du dig även sätta hälsosamma gränser i ditt studieliv. Studierna slutar när studietiden är över, fritid börjar när studietid slutar.

Du kan välja att planera över långa eller korta perioder, det är inte viktigt att hålla tidsramen till 100 % men du kommer öka dina chanser att studera när du ser studietid på schemat.

Huvudsaken är att du klarar av planerna du skapat och att du kan följa schemat du själv gjort. Varje steg framåt hur litet det än är tar dig närmare målet!

DU VET DET, JAG VET DET, VI ALLA VET, ATT DET ÄR VIKTIGT ATT MÅ BRA!

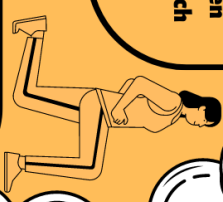
GODA RUTINER

Fråga dig själv om du faktiskt äter så bra du borde? Vi rekommenderar givetvis att äta mångsidigt, tillräckligt och hälsosamt! Du behöver inte fränsäga dig en god pizza eller en utekväll med kompisarna! Belöna dig själv till och från så klarar du rutinerna bättre.



Sover du tillräckligt? Det är lätt att väjja bort sovtid i studierna men sömnen är väsentligt för vårt orkande. Öva på att lägga gränser, ha en studierutin på dagen, ta fritid efter det så behöver du inte prokrastinera sovandet.

När vi pratar om goda rutiner måste vi påpeka hur viktigt det är att röra på sig! Tröskeln att börja med sina studier är inte lika hög om du har energi!



MÅLSÄTTNINGAR



Ifall du har en uppgift att skriva så kan ett delmål exempelvis vara att "idag läser jag tre kapitel i boken". Målen ska vara specifika och realistiska. Ifall du vill kan du ha belöningar som du ger dig själv då ett mål är uppnått. Du övar även på din studiedisciplin då du använder dig av målsättningar som arbetsverktyg.

Förmågan att sätta uppnåeliga mål är ett viktigt verktyg för oss studerande. Vi ger nämligen oss möjligheten att reflektera över det vi har åstadkommit! Målen du sätter upp för dig själv kan vara stora eller små, huvudsaken är att du har mål att arbeta mot. Vi rekommenderar att du sätter små delmål för dig själv på vägen till det stora målet.

OMGIVNING

Din studieomgivning reflekterar energin du lägger på studierna. Fungerar du bäst då du jobbar på skolan eller biblioteket?

Jobbar du bäst i lugn och ro, exempelvis, hemma? Behöver du sällskap eller fungerar du bäst ensam? Vi rekommenderar att man är ärlig med sig själv när man funderar över detta. Du vet bäst själv

Om du arbetar bäst hemifrån kan du skapa ett produktivt utrymme, så länge du har tydliga gränser för fritid och studietid

Om du väljer att gå hemifrån för att få arbete gjort minskar du på distraktionerna, t.ex. ditt playstation eller soffan och netflix.

POMODORO



Denna arbetsmetod är värd att testa ifall du prokastinerar. För dig med ADHD kan det vara extra effektivt då det kan vara svårt att ha koll på tiden.

Denna arbetsmetod går ut på att du sätter fullt fokus på en uppgift i exempelvis 25 minuter.

Efter 25 minuter tar du en paus på fem minuter, sen fortsätter du med din uppgift. Upprepa fyra gånger, ta en längre paus efter det. Med tiden kan du öka studietiden om du klarar av det! Det viktiga är inte mängden tid utan mängden effektiv arbetstid

Det har visat sig vara lättare att hålla fokus i intervaller. Korta arbetspass och korta pauser ökar din effektivitet. Minimera distraktioner i din omgivning. Lägg bort telefonen, sätt fullt fokus på ditt arbete. Maximera din uppmärksamhet, maximera din effektivitet.



MOTIVATION

Du kommer inte alltid att känna dig motiverad för det du gör, det kan handla om studier, arbete eller andra uppgifter. Ibland känns det man gör onyttigt och onödigt. Motivationsbrist kan även bero på att uppgifterna är för lätta eller för svåra. Det vi rekommenderar är att i stunden då motivation är låg kan du göra en analys om vad du jobbar med. Försök se den stora bilden, det här är viktigt för min framtid, min utbildning och mitt yrke.

Ifall motivationsbristen är konstant kan det vara värt att fundera över ifall man studerar rätt ämne, det är ingen skam att ändra sin åsikt och välja någonting annat. Var ärlig med dig själv och dina känslor. Det lönar sig att diskutera detta med familj och vänner, men man kan även kontakta studiepsykologen ifall man vill!

SJÄLVMEDKÄNSLA

Hur behandlar du dig själv? Hur låter din inre dialog? Att ha en bristande självmedkänsla betyder att man har negativa, överkritiska och grymma tankar om sig själv.

Det är vanligt att man behandlar sig själv, i sina tankar, mycket mer kritiskt än hur man behandlar andra.

Detta kan också leda till ökade problem med prokrastination. En spiral av negativa känslor leder till ökad stress och ökad skuld-känsla. Det underlättar inte, det gör problemet värre!

TIPS

Vi rekommenderar att du analyserar din inre dialog. Hur talar du till dig själv när du misslyckas? Det går att träna sin självmedkänsla, helt på samma sätt som det går att träna en muskel, eller en färdighet.

Försök visa medkänsla och omsorg till dig själv, fokusera inte på det negativa. Byt ut negativa tankar till mer hjälpsamma och positiva tankar.

ENSAMHET

Många av oss som börjar studera flyttar från andra orter till en helt ny stad. Det kan kännas tungt och ensamt. Vi har inte alla samma sociala färdigheter att skapa nya relationer till våra medstudenter och det är inte något man behöver skämmas över!

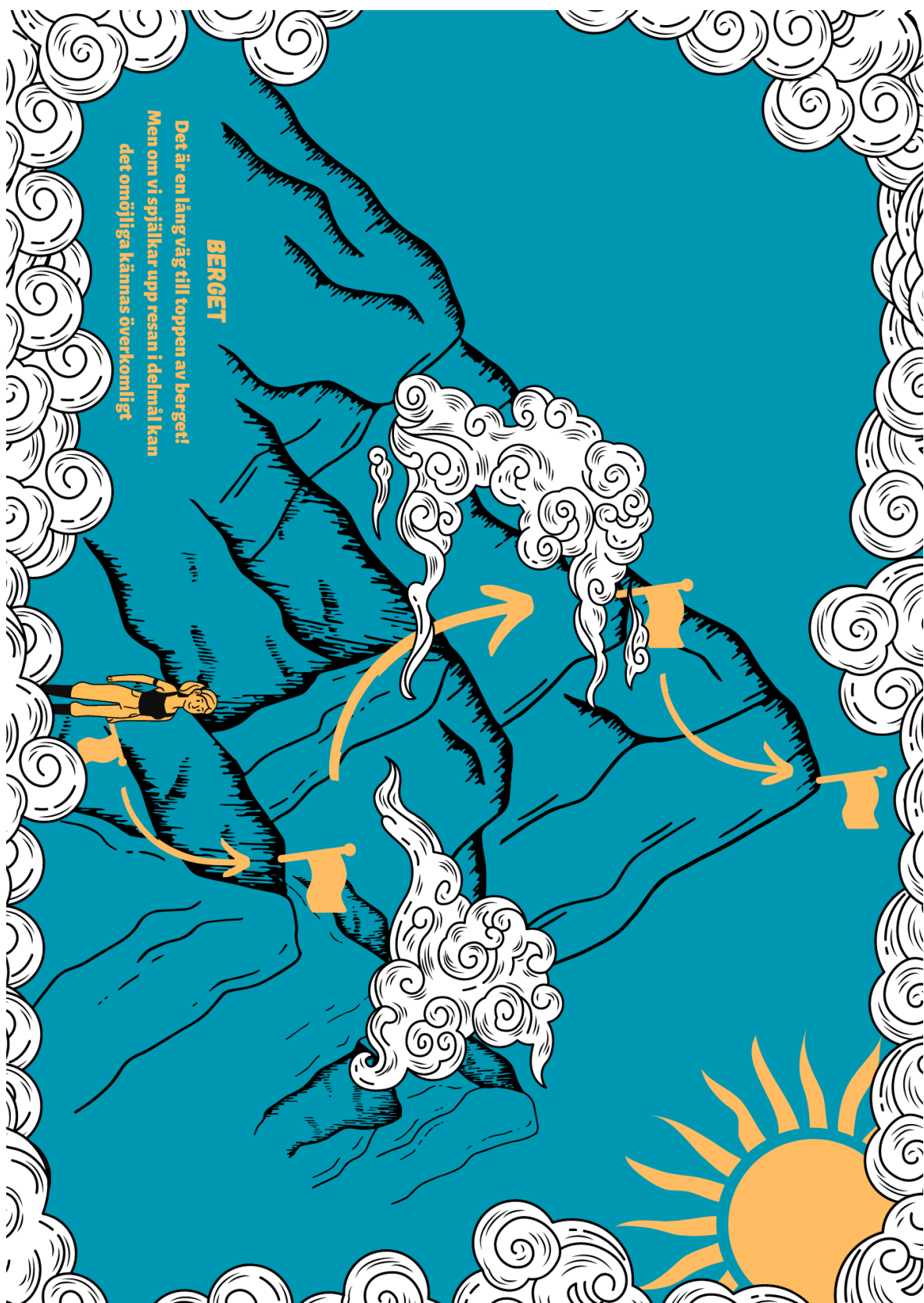
Ifall du är intresserad av att lära känna andra studenter kan du vända dig till Novias tutorer! Studera tillsammans med andra och motverka ensamhet och prokrastination.

Novias tutorer samlar ihop intresserade personer och bokar in ett arbetsutrymme på Campus. Ni i gruppen får ju förstås själv bestämma tiderna.

Idén är att ni lär er tillsammans. I grupp är det lättare att motverka prokrastination. Vi är i grund och botten sociala djur och vi motiveras starkt av gemenskap.

TIPS

Kom överens med gruppen om hur ni arbetar, när ni arbetar och vad målsättningen är. Ni kan skriva ett kontrakt med varandra!



Bilaga B

Handboken på engelska

WELLBEING IN STUDIES

Do you feel lost in your studies? Get in touch, we here at Nova care about your wellbeing and we want to help you!

Our student counsellor and study psychologist here at Nova can help you with everything from studying techniques, accessibility plans, counselling or contact with the Finnish student health services.

Cecilia Grönvik
cecilia.gronvik@novia.fi
 Turku, Henriksgatan

Student counsellor

Otto Waris
otto.waris@novia.fi
 Turku, Gripen

Study psychologist

PROCRASTINATION

A Climber's Guide For Taking On Rocky Studies

THE GUIDE

We wrote a guide to help you who are curious, want to improve your studying technique or if you frankly fell off your studies!

This guidebook is the result of a functional bachelors thesis, this means we created this guide as the result of our thesis with continued feedback from the student counsellor and student psychologist of Nova
 Through this process we tried to create a informative and functional tool for the students of Nova

PROCRASTINATION

A SHORT INTRODUCTION

Procrastination is a common occurrence for students and workers alike. It is a difficult phenomenon as we ourselves commit a choice when we procrastinate, we do this even though we know it means negative consequences down the line. The theory behind procrastination states that it's a conscious choice but the reason goes beyond laziness or bad academic ability. Its usually a sign that a subconscious need isn't being met.

Example; a need for structure, a break, emotional support, or support in everyday life.

PROCRASTINATION IN ANCIENT TIMES

The phenomenon was called Akrasia or weakness of the will in ancient Greece. It was a psychological paradox that occurred when the individual chose immediate gratification, even when he possessed the knowledge and the ability to choose the alternative with a better long term effect.

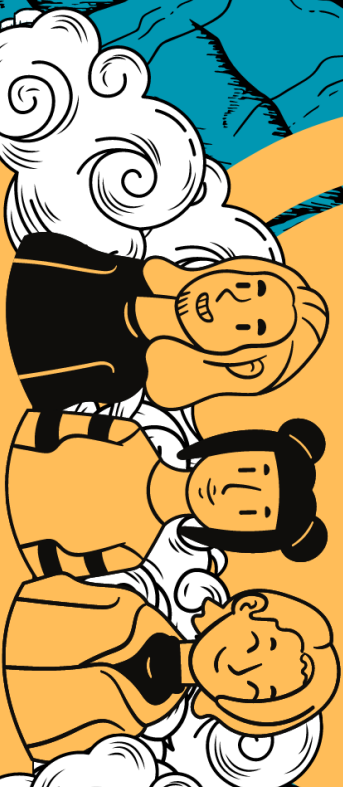
WHY DO WE PROCRASTINATE?

There are several personal reasons behind our procrastination. Procrastination through a psychological perspective point towards our ability to deal with our emotions.

We don't usually know how to deal with our emotions straight away, but what we do know is how to make our studies easier. We can categorize factors when dealing with procrastination, these may be psychological, they may regard our studying techniques or even the chemistry of our brain.

Reasons behind our procrastination might be because of a lack of motivation, low self-esteem, anxiety, or ADHD. It might be because of a lack of studying techniques or a lack of self-control, troubles with setting achievable goals or troubles planning time. These may increase the risk of procrastinating the things we "should" be doing.

PROCRASTINATION AFFECTS THE MAJORITY OF PEOPLE TOGETHER WE CAN UNDERSTAND THE PHENOMENON AND LEARN ABOUT WHAT TOOLS ARE AVAILABLE



In this guide we will present tips and tools aimed at improving our abilities as students! Everything in this guide is applicable even if you have ADHD or are thinking about an ADHD diagnosis



TIMEPLANNING AND SCHEDULING



The procrastinator might wait for a good moment to start studying. This moment will not appear. By planning time, you can create moments, this happens because of you marking the scheduled time for studying or for work. By marking time, you make it easier for your brain to focus on the task ahead, it might also make it easier to disregard other distractions. When you plan time, you also learn how to set healthy boundaries in your work/student life. Study time ends when the scheduled time is over, leisure time starts when study time ends.

When planning time, you might choose to plan for long or short periods at a time, it isn't important if you follow the schedule 100% of the time.

By planning time, you will however increase your chances of studying when you see your schedule marked with studying time.

The most important thing when planning is that you can follow the schedule that you yourself created. Every step forwards no matter the size of the step brings you closer to the destination!



YOU KNOW IT, I KNOW IT, EVERYBODY KNOWS, THAT IT'S IMPORTANT TO FEEL GOOD

GOOD ROUTINES

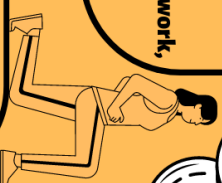
Ask yourself, should you be eating better?

Of course, we recommend eating enough, but also eating a variety of healthy foods! That being said, you don't have to stop the occasional pizza eating or even stop going out with your mates. Remember to reward yourself for your hard work, it will make routines easier to follow.



Are you sleeping enough? We might choose to procrastinate sleep, this often happens when we lack boundaries in our work/student life. Sleep is essential for our wellbeing, practice setting boundaries. Schedule studying time and use your leisure time guilt free! By doing this you don't have to procrastinate bedtime.

We can't forget exercise when talking about good routines! By exercising you feel better which in addition lowers the threshold needed to start studying!



ACHIEVABLE GOALS



The ability to set achievable goals is an important tool for students. It gives us the possibility to reflect over what we have achieved! The important part is having something to strive for, no matter big or small. We recommend setting smaller achievable goals on the road towards your destination.

An example might be a book report, here you can choose to break down the task into smaller parts.

Your goals should be specific and realistically achievable, like today I will read three chapters of the book. This changes the process from needing to read the whole book to,

I only need to read three chapters today!

You can also set aside a reward for yourself when you complete your goal!

ENVIRONMENT

Where you choose to study reflects the energy that you give your studies! Do you work better at the library or in a classroom? Do you work better in a calm environment like your home? Do you need company or do you do your best work alone? We recommend honesty here, you know yourself better than anyone else!

If you do your best work from home, then you should try to create a productive space. Boundaries for leisure time and studying are very important!

If you choose to leave home to study, you automatically reduce the amount of distractions available! for example your Playstation or the Netflix binge

POMODORO



This method is worth trying if you tend to procrastinate. It might also be a great method if you have ADHD, since you may struggle with keeping time.

While using the Pomodoro method you focus for shorter periods, but you give it your all during that time. The periods are usually about 25 minutes long, then you take a short break. After the break you go again for 25 minutes. Do this about 4 times, then you take a longer break.

Over time you can extend the periods if you can manage it. The important thing is not the amount of time put into work but the effectiveness of the time

It's been proven that it's easier to maintain focus over shorter periods. Shorter working periods and short breaks increases your effectiveness. Minimize the distractions around you. Put away your phone. Full focus on your work. Maximize your attention, maximize your effectiveness!



MOTIVATION

You are not always going to feel motivated to do what needs to be done, may it be studying, work or other tasks. Sometimes everything feels hard or unnecessary. Your lack of motivation might also be because of assignments which are too easy or hard. Analyze your assignments find a way to make them stimulating, or motivate yourself by seeing the bigger picture, the studies are important for your future, your profession, and your future job.

If your lack of motivation is constant, it might be worth thinking about if you are studying the right subject. There is no shame in changing your opinion and choosing to do something else. Be honest with yourself and your feelings. You may want to discuss your lack of motivation with friends and family, before making any big decisions. You can also contact our student psychologist here at Novaia if you want to talk about it.

SELF-COMPASSION

How do you talk to yourself? How does your inner dialogue sound? Lacking self-compassion means having negative and cruel thoughts about yourself. It's common to be more critical of one's own behavior in comparison to how you treat others. This can also lead to increased procrastination as you spiral into negative feelings such as increased stress and guilt for not doing what you "should" be doing. Being hard on yourself does not help you to be better.

TIP

We recommend that you analyze your inner dialogue and think about, how do you talk to yourself when you fail? Why are you so harsh? You can improve your self-compassion in the same fashion as training a muscle or a skill. Try to show compassion and care for yourself? Exchange your negative thoughts to helpful positive ones.

LONELINESS

Many of us who are starting their student lives, are moving away from home for the first time. It might feel lonely, not everyone of us have the same social abilities to help us create new relations to our fellow students. This is nothing to be ashamed of! If you are interested, you can turn to the tutors of Novaia Study together and combat loneliness and procrastination.

The tutors of Novaia gathers interested people and books a working space at campus. The meeting times for the study group is chosen by the group itself.

The idea is that you learn together! It's easier to combat procrastination in groups. We are in nature social animals and gets strongly motivated by a feeling of community.

TIP

Talk in the group about how you work, when you work and what the goal of the group is! You can even create a contract with each other to uphold responsibility



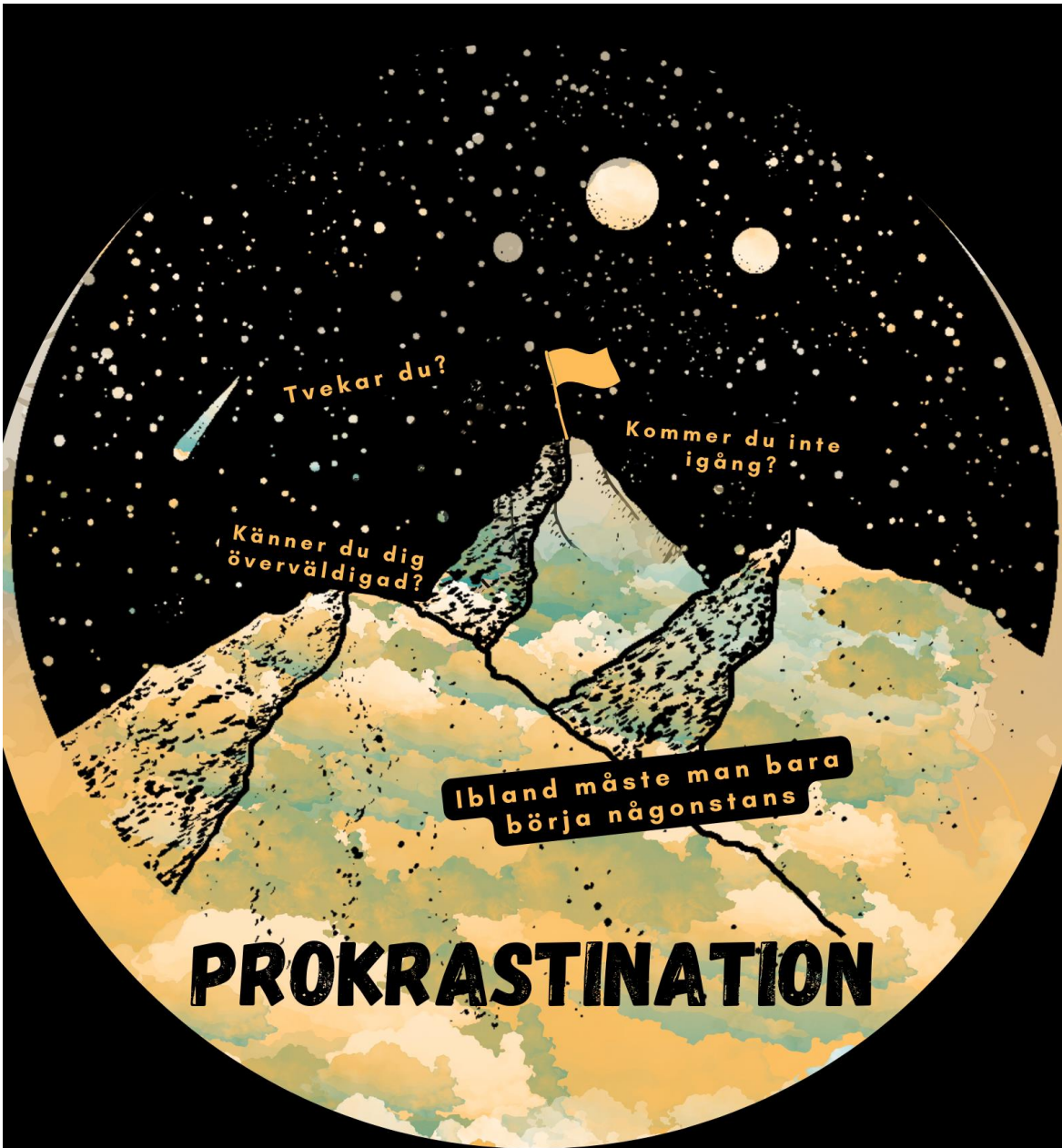
THE MOUNTAIN
It's a long way to the top! We can do the impossible, if we break down the path into smaller objectives.

Bilaga C

Planschen

på

svenska



Tvekar du?

Känner du dig överväldigad?



Kommer du inte igång?

Ibland måste man bara börja någonstans

PROKRASTINATION

Ibland känns studierna lite som ett berg, att ta sig till toppen kan vara svårt utan hjälp

**Du är inte ensam,
Ta en guide på vägen**




Bilaga D

Plansch

på

engelska



Are you hesitating?

Do you feel overwhelmed?

Is the first step too big?

A step in any direction might be enough to start

PROCRASTINATION

Sometimes your studies might feel like a mountain, getting to the top can be difficult without help.

**You are not alone,
Take a guide along the way**

