

Information om prokrastineringsgruppen

Prokrastinering är när du skjuter upp saker fast du vet att det får negativa konsekvenser på lång sikt. Prokrastineringsgruppen är för dig som har svårt att organisera dina studier eller som upprepat skjuter upp att plugga. Prokrastinering leder ibland till att det blir väldigt stressigt och du sliter kanske hårt sista dagen innan deadline. I värsta fall leder det till studiemisslyckande. Om du känner igen dig i detta kan den här gruppen vara något för dig.

Varför är prokrastinering vanligt när du studerar?

Det kan finnas flera anledningar till prokrastinering när du studerar och det är också individuellt men ett par orsaker är ofta återkommande. När du studerar på universitet/högskola är inte alla kurser lika roliga. Ibland måste man lära sig saker man inte alls är intresserad av. Det kanske gör att man skjuter upp pluggandet; man börjar för sent och måste jobba alltför hårt de sista veckorna innan deadline, och då med hög stressnivå. Men det kan även bli så i ämnen man gillar. Om man t ex misslyckas på en tenta kan man tappa tron på sig själv och låter bli att plugga till nästa tenta, så kuggar man på samma tenta igen och hamnar i en ond cirkel.

En annan omständighet som bidrar är att det är lite yttre kontroll på dig när du är student på universitets-/högskolenivå. För studenter finns mycket mindre av den sociala kontrollen, som t ex kan finnas på en arbetsplats. Det är ingen som ser om du pluggar eller om du t ex tittar på TV-serier. Det är inte heller någon som har koll på om du går till föreläsningar eller inte. Det är med andra ord lite av yttre kontroll.

Ännu en omständighet som kan bidra till prokrastinering är när deadline ligger långt fram i tiden. Ofta får du som student inte något kvitto på din arbetsinsats förrän i samband med tentor eller i slutet av terminen. Det ställer högre krav på att själv kunna organisera sina studier och sätta upp egna delmål, vilket många tycker är svårt.

Studenthälsans prokrastineringsgrupp

Studenthälsan startar en prokrastineringsgrupp under vårterminen 2020. Vi ses i Studenthälsans lokaler, Hus 13, på måndagar kl. 15.30-17.00, med start måndagen den 3 feb. Vi träffas varje måndag åtta veckor framåt med ev undantag för påskveckan.

Syftet med gruppen är att med stöd av varandra arbeta för att minska prokrastinering och få stöd i att göra beteendeförändring. Prokrastineringsgruppen och dess metod erbjuder en lösning på ovanstående svårigheter genom att den skapar yttre kontroll, delmål i studierna och belönar goda studievanor. En normal arbetssituation försöker efterliknas, där ditt arbete kontrolleras och bedöms av någon annan. Du kommer att få stöd i att komma igång med studierna och i att hitta fungerande rutiner. Detta kan påverka studiemotivationen positivt och du kan ta dig ur den onda cirkeln med prokrastinering.