

Beteendedesign

För att lösa sådana problem med att du inte känner dig tillräcklig på vissa punkter i din vardag är inte helt ovanligt, det är ofta svårt att få hela livspusslet att gå ihop.

Vissa punkter i boken beteendedesign (Janson och Laninge, 2017) kan tas i beaktning för att lösa sådana problem, boken har svar på mycket beteenden som finns hos människor. Detta gör så att läsarna förstår hur folk fungerar och även kan lära känna sig själv och sina beteenden på bättre sätt.

Något som författarna benämner i kapitel fyra är vikten av att faktisk analysera problemet innan man kommer på lösningen, inte tvärt om. Det kan då krävas att du stannar upp lite i livet, Zoomar ut och faktiskt ser helheten. Annars kanske fel saker beskylls som syndabocken som tar din tid. Sedan kan du försöka lösa de faktiska problemen. I många fall kan de mest triviala lösningarna vara på sin plats. Tex att en tidstjuv när du studerar kan vara att Youtube öppnas istället för dokumentet du jobbar med, och då kan du stänga av internet som en åtgärd som kommer spara dig mycket tid.

Detta pratar Janson och Laninge (2017) om i kapitel sju som handlar om att ta bort hinder. Dessa hinder kan vara sådana störningsmoment som ljud kan förebyggas. Att sådant som kan distrahera dig tas bort eller dylik. I mitt fall så åker jag ut till mina föräldrar på landet och sätter mig. Då det där inte finns distraktioner och hinder som tex playstation och störiga grannar. Detta kan också kopplas samman med det som i kapitel 9 benämns som trigger. Man hittar de triggers som triggar igång en känsla eller ett skadligt beteende (i mitt fall mitt playstation 4 som bara står och väntar) för att då bespara in den vandan som triggern medför.

Något annat är som Janson och Laninge (2017) benämner som smarta mål, dvs specifika, mätbara, accepterade, realistiska och tidsbestämda. Det krävs för att vi ska kunna balansera vardagen. Det är inte realistiskt att sikta på ett A i alla ämnen, samtidigt som du ska umgås med föräldrar, klappa hunden, åka på resa med din sambo, köra omkring mormor 2 timmar om dagen i hennes rullstol. Här krävs det att målen sätts upp men en rimlig nivå, som verkligen är specifika och prioriteringar måste göras.

En ytterligare viktigare sak att ha i åtanke är belöning. Människan har ett belöningssystem och bygger mycket associationer med hjälp av detta. Om du då kan ta en uppgift som du måste göra under en viss tidsrymd och placerar en belöning i slutet av uppgiften. Så kommer uppgiften förknippas med något positivt och beteendet är då lättare att genomföra nästa gång. I mitt fall är det att sikta på att vara klar eller åtminstone i fas med arbetet till fredagar kl 17. För om det är klart så är belöningen en ledig helgs vila och om jag har turen med mig så väntar en kall öl på mig i slutet av uppgiften.

Boken är dock skriven för hur den ska påverka andra. Hur ska boken användas till att ändra sitt eget beteendemönster?

Källa

Niklas Laninge och Arvid Janson. 2017. *Beteendedesign*. Stockholm: Natur och kultur.