

IKB-Projekt: gone wrong, *Prokrastination* an einem Selbstexperiment erklärt

Die ursprüngliche Idee auf sozialen Plattformen die Argumentationsstrukturen von bestimmten, selbst ausgewählten Kreisen zu untersuchen ging schief... nicht nur aufgrund der mageren Antworten, die uns Kontakte auf Instagram auf unsere Fragen gegeben hatten, sondern auch wie es die Überschrift schon erläutert wegen Prokrastination, eine Angewohnheit, die uns alle verfolgt: Kinder(wobei die noch nicht so viele Aufgaben haben), Jugendliche, Student*innen, selbst Erwachsene.

Unsere Umgebung verleitet uns oft dazu, andere Dinge zu tun, die wir in unserer Präsenz für wichtiger oder interessanter empfinden als unsere ursprünglichen Aufgaben. Soziale Medien spielen dabei oft eine große Rolle, da sie immer so aufgebaut sind, die Kosumenten in ihre Fänge zu ziehen und dort auch für eine lange Zeit verweilen zu lassen. So führt das Anschauen eines einzigen lustigen Videos meist zu stundenlangen Bildschirmscrollen, weil wir nach jedem Video, das wir schauen, immer tiefer ins Loch fallen bis entweder unser Handyakku leer geht oder unsere Augen das nicht mehr mitmachen. Diese Abfolge passiert uns nicht allzu selten und obwohl wir uns bewusst sind, dass dies nicht gut ist, verfallen wir immer wieder in dieses Gewohnheitsmuster und finden oftmals keinen Weg heraus.

Für die sozialen Plattformen ist dieser Fehler der Menschlichkeit natürlich ein Traum, da sie dadurch mehr Geld verdienen, aber andererseits liegt das auch an unserer Durchschaubarkeit: würde man lieber eine Gedichtanalyse schreiben oder sich zurücklehnen und einen Filmabend veranstalten? Wir gehen davon aus, dass viele Letzteres wählen würden, da es nicht so viel Arbeit erfordert wie das Analysieren und Interpretieren eines Gedichtes. Mit dieser Frage möchten wir das Problem aufwerfen, dass wir Menschen viel lieber den bequemeren und einfachen Weg wählen anstatt den steinigten zu laufen und das ist auch völlig in Ordnung, aber dieses Verhalten ist nun der Ursprung von Prokrastination. Es wird als eine Störung definiert, die uns dazu veranlasst, Aufgaben aufzuschieben und nur kurz vor knapp zu erledigen.

Wie oben vorhin angesprochen, war das Thema ursprünglich ein anderes, aber das Projekt kann unserer Meinung nach auch sehr gut als Selbstexperiment zum Thema Prokrastination verwendet werden, da wir zur Untersuchung unserer ursprünglichen Frage auf sozialen Medien unterwegs war und diese besonders darin gut sind, uns zu diesem „Aufschieben“ von Dingen zu verführen und damit unsere Zeit zu verschlingen.

Im Anschluss zum vorherigen Thema soll also nun unser Verhalten beobachtet, wenn soziale Plattformen besucht werden, um trotz vorheriger Erfahrungen mit dem Thema weitere Erkenntnisse über die Gründe und das Ausmaß dieser Störung zu sammeln und ob es sich bei verschiedenen Personen auch unterscheidet. Dazu schrieben wir bei jeder Benutzung einer sozialen App den Grund auf, warum wir diese unbedingt in dem Zeitpunkt besuchen wollen. Dabei half uns auch die Möglichkeit von heutigen Smartphones unsere gesamte Bildschirmzeit und die von einzelnen Apps aufzuzeichnen und sogar die Benachrichtigungen aufzuzählen, die wir von den Apps täglich erhalten. Damit lässt sich auch der erste Grund zur Prokrastination ableiten: Notifications. Bei keinem Stummschalten des Handys ziehen Benachrichtigungen natürlicherweise unsere Aufmerksamkeit auf sich und lenken uns von unseren ursprünglichen Aufgaben ab. Viele entfernen sich dann von ihren Aufgaben, entsperren ihr Handy und gehen auf die Nachricht ein, denn bei diesem Vorgang können wir kurz abschalten und entspannen uns dann. Der bloße Gedanke wieder an die Arbeit zu gehen und diesen Entspannungszustand verlassen zu müssen, widerstrebt den meisten Menschen und sie bleiben deshalb dann meist auf ihrem Smartphone in der jeweiligen App; häufig handelt es sich bei diesen Apps um *Social Media*.

Obwohl viele Menschen so handeln würden wie oben beschrieben, kann man diesen Fall nicht auf alle übertragen und verallgemeinern. Selbstverständlich gibt es gewisse Ausnahmepersonen, die sich sehr gut im Griff haben und ihre Zeitpläne konstant einhalten können. Diesen Fällen begegnet Prokrastination dann seltener; auftreten tut es jedoch mal bei jedem Menschen, selbst bei den ehrgeizigen und sehr gut organisierten, denn solange wir nicht jedes Thema für interessant halten und es uns mit Neugier erfüllt, wird es irgendwann vorkommen, dass wir prokrastinieren, da wir lieber in ein für uns faszinierendes Themengebiet ausweichen wollen. Auch bei alltäglichen Aufgaben wie beim Geschirrwaschen wird sich

niemand direkt mit Freude aufs Geschirr stürzen und bis zum letzten Fleck sauber polieren. Jeder Mensch hat also ein Teufelchen, der ihm auf der Schulter sitzt und ihm das Verlegen von Dingen leise ins Ohr flüstert. Zwischen Menschen unterscheidet sich die Prokrastination nur in ihrem Ausmaß, also wie stark und oft diese Störungen eintreten.

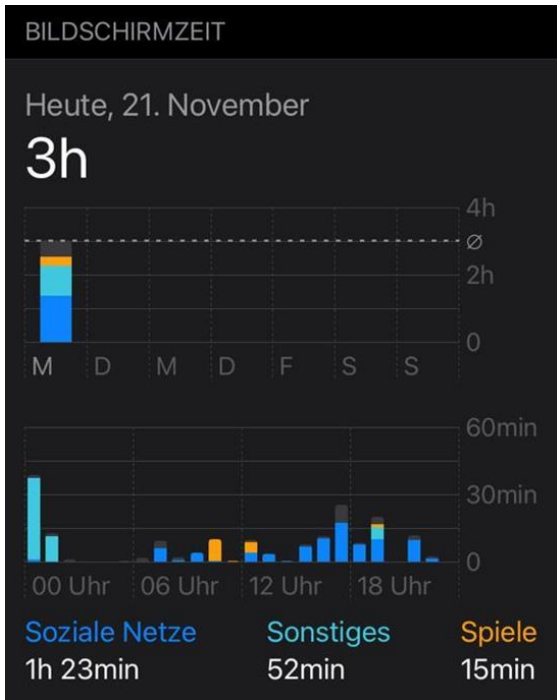
Mögliche Gründe der Prokrastination:

- *Langeweile, Ablenkung* → Zeitvertreib
- *Austausch mit Freunden auf sozialen Medien, etc.* → Integrationsgefühl
- *„mangelnde Leistungs- oder Konzentrationsfähigkeit“*
- *fehlende Motivation*
- *schwerwiegende psychische Störungen (z.B. Depression)*

Man sollte Prokrastination nicht auf die leichte Schulter nehmen und als etwas harmloses abservieren. Es kann oft schwerwiegende Ursachen wie Depressionen, Minderwertigkeitsgefühle und Angststörungen haben und kann diese auch, wenn davor noch nicht vorhanden, auslösen. In unserem Fall war die Ursache eine andere, nämlich fehlende Motivation, aber auch die geringe Bereitschaft von Kontakten auf sozialen Plattformen uns antzuworten. Das Aufschieben von bestimmten Aufgaben und Dingen kann extreme Folgen haben, führte bei uns jedoch stets nur zu Müdigkeit aufgrund Schlafmangels, Zeitdruck und Selbstunzufriedenheit. Wenn man mal drin ist, kann eine Art Teufelskreis entstehen (siehe Abbildung unten: „Prokrastination erklärt“), aus dem man nicht so leicht entkommen kann. Meistens muss man dann selbstständig versuchen da herauszukommen oder man Eltern und Freunde, die uns dazu aufmuntern, aufzuhören und den Kreis mit ihrer Hilfe zu brechen. Häufig ist es aber auch der Fall, dass man nicht wieder in die Realität zurückkehren möchte, sondern viel lieber in dieser Art fiktiven Welt, die die sozialen Medien schaffen, verweilen möchte. Sie geben uns eine Flucht aus der Realität in eine Welt, wo wir weitgehend entscheiden können, was wir sagen, schreiben oder darstellen möchten. Dies beschreibt eine zentrale Ursache der auf soziale Medien bezogene Prokrastination. Es gibt auch noch viele andere Wege zum Prokrastinieren (ich spreche aus Erfahrung ;)). Zusätzlich erschwert uns der Algorithmus dieser Apps, dieser Prokrastination zu entkommen, da Inhalte genau auf den Benutzer zugeschnitten sind und daher unsere Aufmerksamkeit und Interesse auf sich ziehen, und dies nicht immer für kurz. Letztlich dient Prokrastination ähnlich wie das Eintauchen in die Welt der sozialen Medien zur Ablenkung von alltäglichen Problemen, Situationen oder Pflichten, die wir eigentlich verfolgen sollen und durch welche wir durch das Prokrastinieren mit Absicht vermeiden möchten, da sie uns entweder Angst, Stress oder sogar Trauma bereiten können.

Abschließend kommen wir durch da Selbstexperiment zum Schluss, dass Prokrastination eine allgegenwärtige Störung ist, aber nicht ihren Ursprung von sozialen Medien hat. Vielmehr wirken diese als Verstärker der „Störung“.



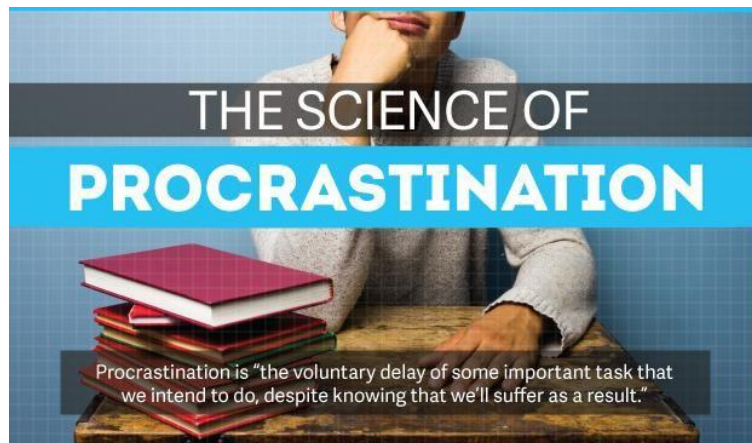


=> Datenaufzeichnungen auf unseren mobilen Geräten, zeigen, dass soziale Medien die Hälfte unserer Bildschirmzeit einnehmen.





Etwa 87% (230 von 264) der Benachrichtigungen stammen hier von WhatsApp und Instagram, sozialen Medien. Natürlich kann man auch die Benachrichtigungen dieser Apps ausschalten, aber es soll hier exemplarisch gezeigt werden, dass man insbesondere über soziale Medien viele Benachrichtigungen erhält. Diese Zahl hängt wiederum auch von den Kontakten ab.



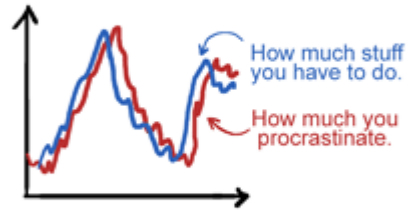
Procrastination

Ideally:



$$\text{Procrastination} \propto \frac{1}{\text{How much stuff you have to do}}$$

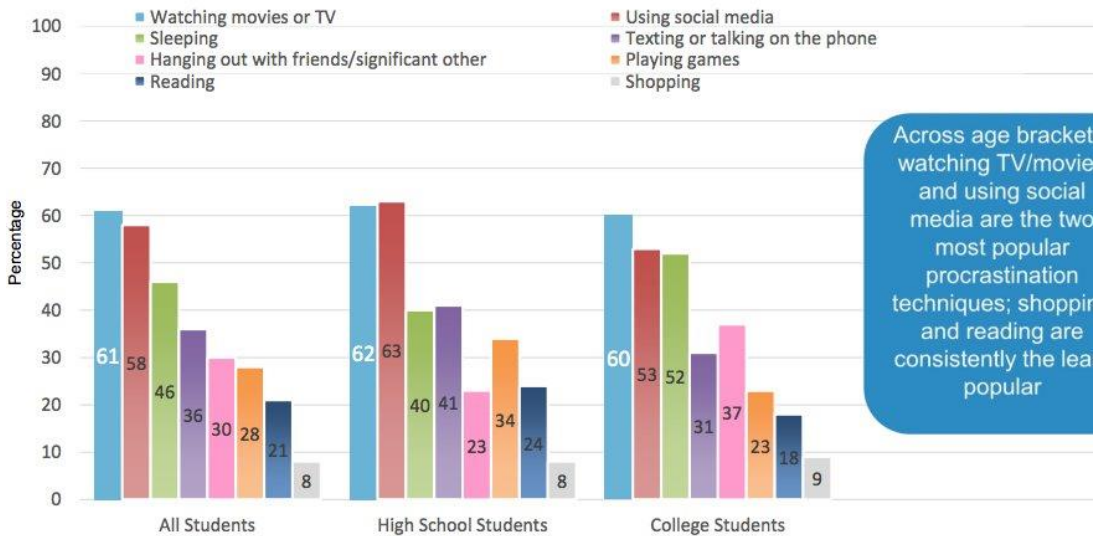
In reality:



$$\text{Procrastination} \propto \text{How much stuff you have to do}$$

JORGE CHAM © 2010

WWW.PHDCOMICS.COM



Across age brackets, watching TV/movies and using social media are the two most popular procrastination techniques; shopping and reading are consistently the least popular

PROKRASTINATION ERKLÄRT

Widerwillen gegen eine Aufgabe, Lustlosigkeit, Versagensängste,
gesellschaftlicher Druck, Müdigkeit, schlechte Laune

↓
Wichtige Angelegenheit wird aufgeschoben

↑
KURZFRISTIGE KONSEQUENZEN:

- Spannungsreduktion
- Nachlassen negativer Gefühle

↓
KURZFRISTIGE KONSEQUENZEN:

- Angenehme Ersatztätigkeit
- Schneller Erfolg, wenn kleine Ersatztätigkeit erledigt worden sind

↓
Kurzfristig besseres Gefühl

↓
LANGFRISTIGE KONSEQUENZEN:

Leistungsrückstand, Stress, gesellschaftlicher Druck, Selbstabwertung,
schlechte Laune, Erhöhung des eigenen Anspruchs,
höhere Hemmschwelle sich mit der Tätigkeit zu befassen und
mit dieser zu starten