



Prokrastinering

Uppskjutandets psykologi

Alexander Rozental

Professor i psykologi

Legitimerad psykolog

Institutionen för hälsa, lärande och teknik

Luleå tekniska universitet

Samir

- Går på pianolektioner hos en pedagog på Kulturskolan
- Han tycker mycket om musik och vill gärna lära sig spela piano
- Upplever piano som svårt och blir ofta frustrerad när det inte går som han har tänkt sig
- Skjuter ofta upp sina övningar då det finns så mycket annat som lockar
- Väntar in i det sista, vilket resulterar i att han övar mindre än planerat



Vad är prokrastinering?

- *Pro* (framåt, till förmån för), *crastinus* (morgondagen)
- “*Prokrastinering är att **medvetet** välja att fördröja ett **tilltänkt** handlingsförlopp trots vetskapen om att det kan leda till **negativa konsekvenser**.*”
 - ▶ Frivilligt (inte yttre hinder)
 - ▶ Intention (att fullfölja aktiviteten)
 - ▶ Konsekvenser (långsiktiga följder)
- Vanligt problem bland barn och ungdomar till följd av mindre erfarenhet och mognad



Orsaker till prokrastinering

- Den främst förklaringsmodellen till prokrastinering utgår från motivation
 - *Temporal Motivation Theory*
- Prokrastinering kan te sig irrationellt, men är enbart en konsekvens av hur motivation faktiskt fungerar
 - ▶ Avsaknad av eller lågt värde
 - ▶ Låg förväntan att nå värde
 - ▶ Hög fördröjning till värde
 - ▶ Hög känslighet för fördröjning

$$\text{Motivation} = \frac{\text{Förväntan} \times \text{Värde}}{\text{Impulsivitet} \times \text{Tid}}$$

Samir

- Förväntan: har tidigare kämpat med liknande stycken och tror inte att han kommer klara av övningen
 - ▶ *“Jag har försökt spela sådant här förut, men det blev ändå inte bra”*
- Värde: övningen upplevs inte ge något direkt eller personligt värde
 - ▶ *“Varför ska jag öva skolor? Det är ju så tråkigt”*
- Tid: det är en hel vecka kvar till nästa lektion och övningen ska redovisas
 - ▶ *“Det är jättelång tid kvar, jag kommer att öva senare”*
- Impulsivitet: det som känns roligare nu övertrumfar övningen
 - ▶ *“Jag ska bara gå in lite på Snapchat innan jag övar”*



Höja förväntan

- Låg förväntan bidrar till en negativ spiral som påverkar nya försök
 - ▶ Låg förväntan → mindre övning → sämre utveckling → lägre förväntan
- *Under lektionen:*
 - ▶ Dela upp svåra moment
 - ▶ Uppmärksamma framsteg
 - ▶ Avsluta med något att lyckas med

- *Inför nästa lektion:*

- ▶ Låt eleven formulera målet
- ▶ Skapa möjlighet att lyckas tidigt
- ▶ Fokusera på övning, inte prestation



Kan jag lyckas?

Höja värdet

- Lågt värde resulterar i att övningen upplevs som tråkig eller meningslös
- Andra aktiviteter uppfattas som mer belönande i stunden
- *Under lektionen:*
 - ▶ Utgå från musik eleven uppskattar
 - ▶ Ge eleven valmöjligheter
 - ▶ Skapa glädje och nyfikenhet

- *Inför nästa lektion:*

- ▶ Koppla till ett närliggande mål
- ▶ Be eleven uppmärksamma framsteg
- ▶ Belöna ansträngning, inte resultat



Är det värt det?

Minska tiden

- Värdet minskar om målet uppfattas alltför avlägset eller abstrakt
- Övningen ger oftast ingen direkt belöning i stunden
- *Under lektionen:*
 - ▶ Dela upp målet i mindre steg
 - ▶ Visa på snabba framsteg
 - ▶ Synliggör utvecklingen

- *Inför nästa lektion:*

- ▶ Ge korta och tydliga mål
- ▶ Formulera ett startmål
- ▶ Fokusera på input istället för output



Måste jag göra det nu?

Minska impulsiviteten

- Övningen kommer att alltid att konkurrera med annat som lockar
- Skapa rätt förutsättningar istället för att lita på inre motivation
- *Under lektionen:*
 - ▶ Skapa tydlig struktur
 - ▶ Fokusera på en sak i taget
 - ▶ Använd timer

- *Inför nästa lektion:*

- ▶ Avlägsna distraktioner
- ▶ Bestäm alltid var, när och hur
- ▶ Gör distraktionen till belöningen
- ▶ (Om grupp: body double)



Finns det något roligare att göra istället?

Min plan till nästa lektion

Förväntan

Vad ska jag arbeta med?

Jag vet vad jag ska göra

- ☐ Jag förstår uppgiften
- ☐ Jag vet hur jag ska börja
- ☐ Uppgiften känns lagom svår
- ☐ Jag tror att jag kan klara det

Om något känns svårt när du övar delar du upp det så här:

Värde

Varför är det viktigt för mig?

- ☐ Det hjälper mig att bli bättre
- ☐ Det hjälper mig att lära mig något jag vill kunna
- ☐ Annat: _____

Mitt lilla startmål till nästa gång

Till exempel: öva 10 minuter per dag

Min plan

När ska du öva? _____

Var ska du öva? _____

Hur länge ska du öva varje gång? _____

Saker som kan störa mig:

Till exempel: mobilen, datorn, tv, kompisar, syskon

Så här kan göra för att inte bli störd:

Till exempel: lägg mobilen i ett annat rum medan jag övar

När jag övar ska jag lägga märke till

- ☐ Något som blev lättare
- ☐ Något nytt jag lärde mig
- ☐ Något jag blev nöjd med
- ☐ Något jag vill fråga om nästa gång

Tid

Impulsivitet

Diskussionsfrågor

- Vilka delar av ekvationen verkar påverka era elever mest?
 - ▶ Avsaknad av eller lågt värde
 - ▶ Låg förväntan att nå värde
 - ▶ Hög fördröjning till värde
 - ▶ Hög känslighet för fördröjning
- Vilken del har ni som pedagoger bäst förutsättningar att förändra?



Alexander Rozental

Professor i psykologi

Legitimerad psykolog

Institutionen för hälsa, lärande och teknik

Luleå tekniska universitet

alexander.rozentel@ltu.se

+46 73 693 79 48