Motivation och prokrastinering

Sophie Zail

“Den som sätter upp sina mål är inte samma person som den som sedan måste arbeta för att uppnå dem”

”Prokrastinering är att medvetet välja att fördröja ett tilltänkt handlingsförlopp trots vetskapen om att det kan leda till negativa konsekvenser”

Piers Steel

“Prokrastinering har ökat under de senaste decennierna”.

Alexander Rozental, Psykolog och forskare

”Dagens utbildningar bäddar för prokrastinering”

Alexander Rozental, Psykolog och forskare

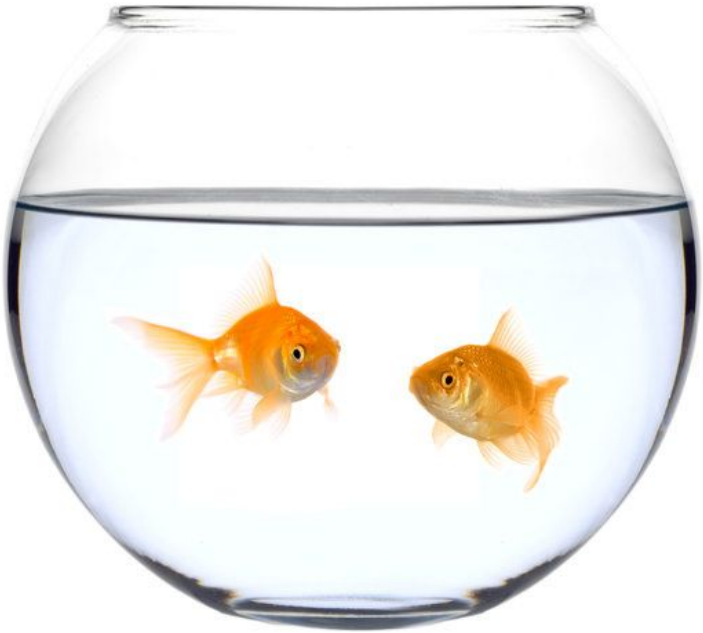
”Dagens utbildningar bäddar för prokrastinering”

”Genom att belöningen för att bli klar *(värde)*, inträffar först i slutet av en termin *(tid)* krävs mycket självdisciplin för att kunna påbörja studierna när man borde. Lägg till ett stort mått av distraktion, i form av sociala aktiviteter *(impulsivitet)* samt svårigheten att avgöra vad som krävs för att klara utmaningen *(förväntan)* – så har du ett perfekt recept på prokrastinering”.

Alexander Rozental

“Skolan behöver förhålla sig till det man vet om prokrastinering, genom att anpassa undervisning utifrån att många människor har problem med att prokrastinera”

Alexander Rozental



Prokrastineringsekvationen

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

Låg självkänsla → prokrastinering

Tydlighet (vad, var, när, hur)

Tilltro till den egna förmågan (Self efficacy)

Förväntan

Tydliga instruktioner, exempel, mallar
→ *Läraren som en uppgiftsförmedlare*

Undervisning, övning, repetition

Mindre undervisning → mer bedömning

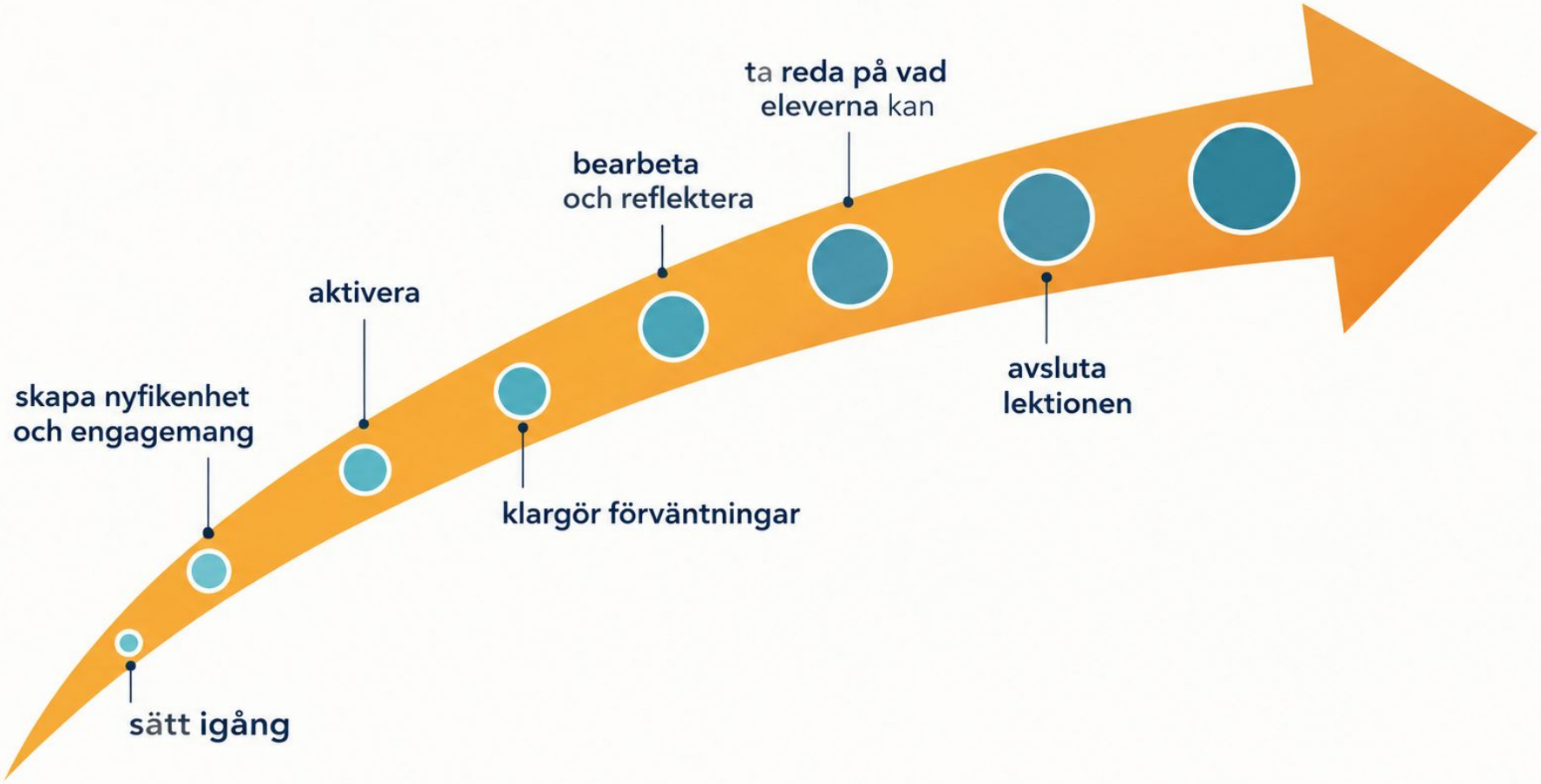
= svag förväntan!

Lucy Crehan

→ Lärarledd undervisning

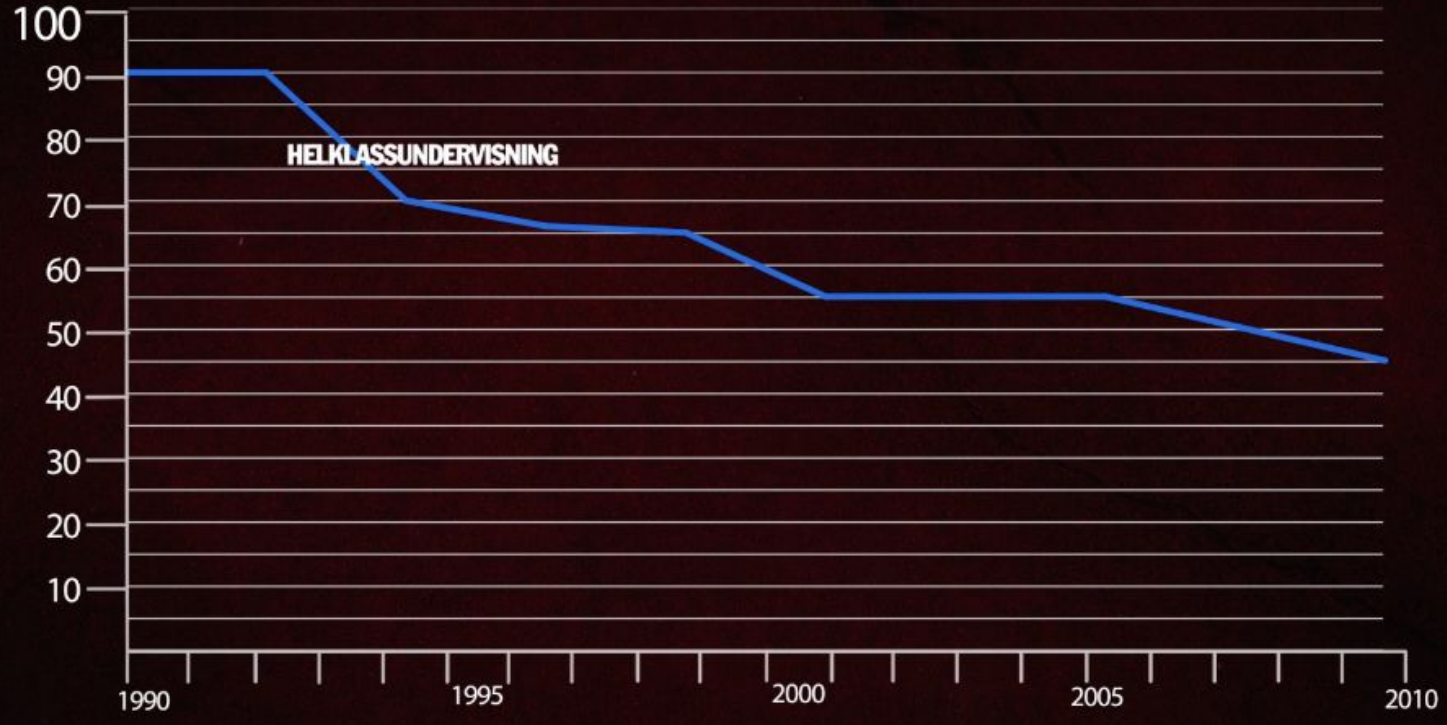
Variation inom samma lektion

Olika arbetssätt, aktiviteter och former av lärarledd undervisning – under samma lektion.


sätt igång
skapa nyfikenhet och engagemang
aktivera
klargör förväntningar
bearbeta och reflektera
ta reda på vad eleverna kan
avsluta lektionen

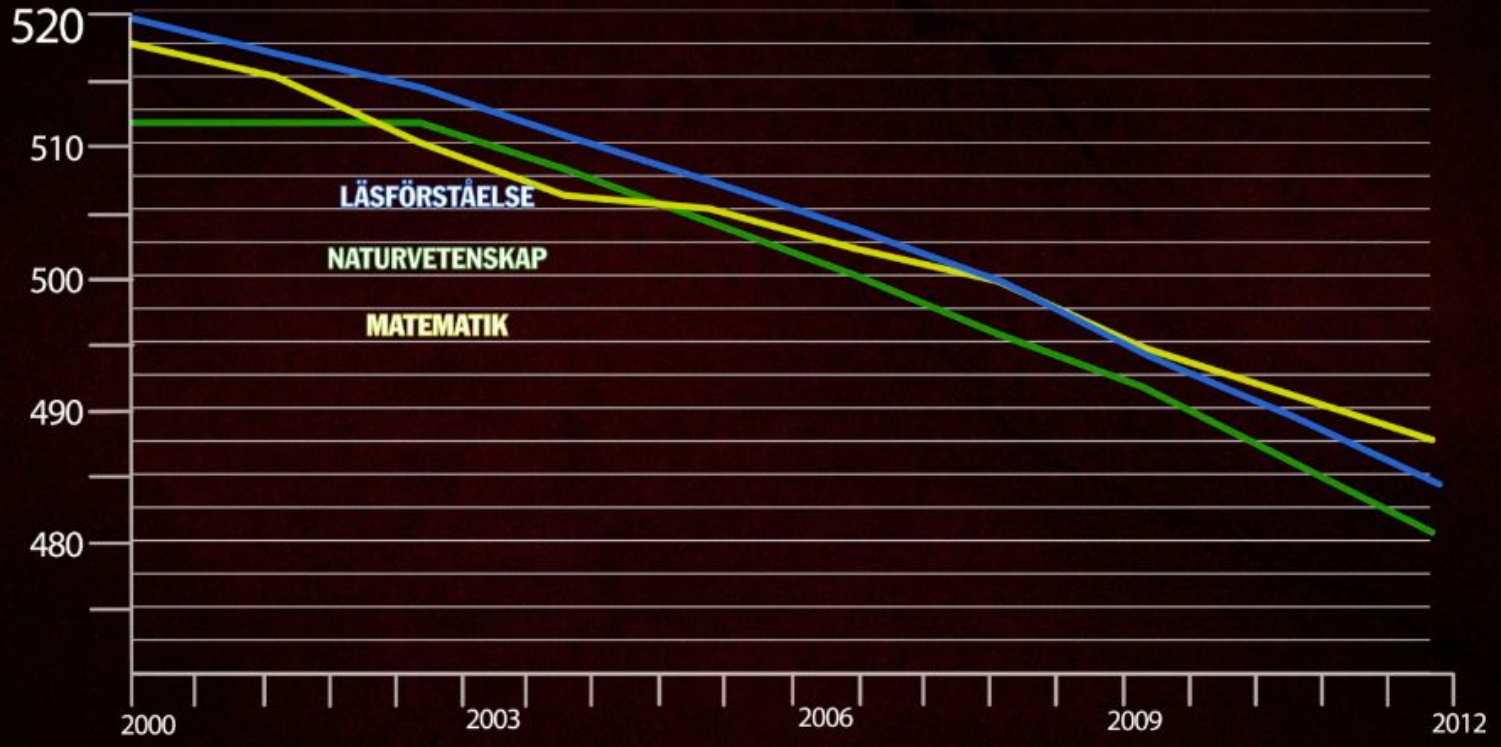
LÄRARLEDD UNDERVISNING

SKOLVERKETS NATIONELLA UTVÄRDERING AV ÅRSKURS 9



PISA-UNDERSÖKNING 2012

KÄLLA: SKOLVERKET



Lönen för arbetet / belöningen

Inre & yttre motivation

“Belöningen kommer ofta långt fram” *(betyget, körkortet)*

Exit-tickets

Värde

→ Stärka lektionstidens värde

Inre Motivation

- ❑ Intresse

→ Att lösa ett problem för att det är kul

→ Att läsa om ett ämne för att man är intresserad!!

- ❑ Meningsfullhet
- ❑ Nyfikenhet
- ❑ Kunskap

"Jag vill"

Yttre Motivation

- ❑ Betyg
- ❑ Feedback

- ❑ Konsekvenser
- ❑ Deadlines
- ❑ Förväntningar

- ❑ Struktur

"Jag måste"

Tiden vi lever i

Distraktioner - vår tids största hot

Godisskål → (Netflix, HBO, SVT-Play, Cmore, Facebook, Messenger, Instagram, TikTok, Snapchat...)

Impulsivitet

Långsiktigt tänkande, impulskontroll → Att välja bort mer lockande aktiviteter

Distraktionsfria arbetsmiljöer

Klara rutiner vid datoranvändning

Ju kortare sträcka → desto högre motivation

Viktigaste faktorn

Tydlighet

Deadline

Tid

Avgränsade uppgifter/delmål

Rutiner för omprov

Nedlåsningsprogram

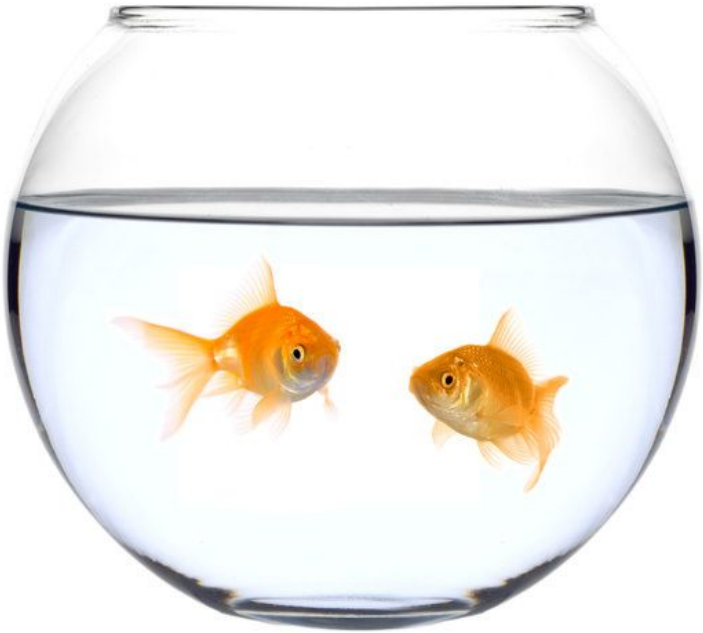
Inlämning under lektionstid

”Dagens utbildningar bäddar för prokrastinering”

”Genom att belöningen för att bli klar *(värde)*, inträffar först i slutet av en termin *(tid)* krävs mycket självdisciplin för att kunna påbörja studierna när man borde. Lägg till ett stort mått av distraktion, i form av sociala aktiviteter *(impulsivitet)* samt svårigheten att avgöra vad som krävs för att klara utmaningen *(förväntan)* – så har du ett perfekt recept på prokrastinering”.

Alexander Rozental

Hur vi bäddar för motivation



Referenser

- Clever lands (2018) Lucy Crehan
- Dansa på deadline (2014) Alexander Rozental & Lina Wennersten
- Skärmhjärnan (2019) Anders Hansen
- Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom (2019) Sissela Nutley
- The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done (2012) Piers Steel
- Barry Schwartz - Paradox of choice (2004)
- Artikel: Jag gör det imorgon — orsaker till studenters prokrastinering (2018) https://www.su.se/ceul/forskning/aktuell-h%C3%B6gskolepedagogisk-forskning/jag-g%C3%B6r-det-imorgon-orsaker-till-studenters-prokrastinering-1.415157
- Artikel: Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions (2018) https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10459-018-9832-3