



# Att kasta in handduken eller lämna in?

**En rapport om prokrastinering och frågan om  
elever som skjuter upp att lämna in uppgifter**

2021-01-08

---

## OM RAPPORTEN

---

Denna rapport är svar på en fråga från gymnasieverksamheten. Problemet som frågeställaren identifierat är att elever inte lämnar in uppgifter i tid, och det efterfrågades vad forskning säger om prokrastinering.

Frågan ställdes till Cfs, Center för skolutveckling i Göteborg. Svaret blev denna rapport som är tänkt att fungera som ett problematiserande diskussionsunderlag.

Rapportförfattare är lektor Mats Widigson.

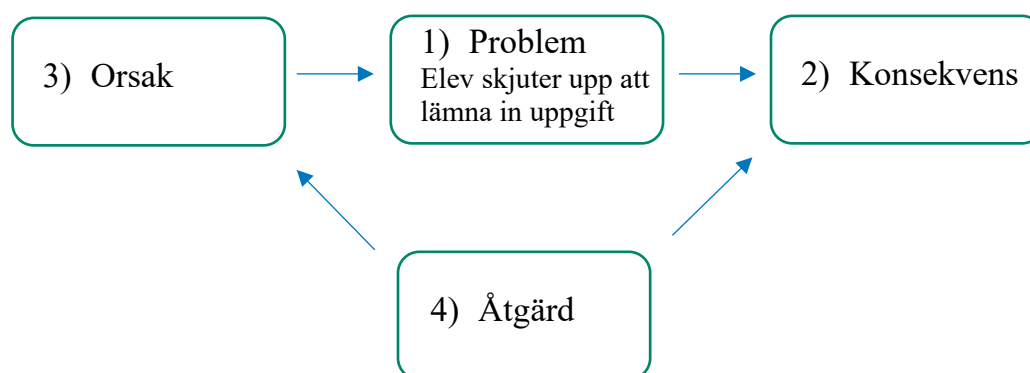
# Innehåll

<b>1</b>	<b>Att välja problem .....</b>	<b>3</b>
1.1	Problem och konsekvenser .....	4
1.2	Definition av prokrastinering.....	4
<b>2</b>	<b>Vad forskning säger om prokrastinering .....</b>	<b>5</b>
2.1	Orsaker och åtgärder .....	6
2.1.1	Individnivå .....	6
2.1.2	Erbjuden undervisning och lärmiljö på gruppnivå .....	7
2.2	Bakomliggande orsaker till att uppgifter inte lämnas in .....	8
2.2.1	Syn på begåvning och talang .....	8
2.3	Att vända blicken mot handlingsutrymmet .....	9
<b>3</b>	<b>Referenser .....</b>	<b>11</b>
3.1	Övriga källor .....	12

# 1 Att välja problem

Alla lärare har högst troligt varit med om elever som inte lämnar in sina uppgifter i tid. Och handen på hjärtat, vem har själv inte någon gång väntat till sista minuten med att göra och lämna in uppgifter. Men det går en gräns när uppskjutandet går från att vara en företeelse vi alla känner igen till att det blir ett problem som får allvarliga konsekvenser. Frågan om vilka orsakerna är till ett sådant uppskjutandebeteende är däremot en mångbottnad fråga, som denna text ger sig på att analysera i syfte att söka möjliga åtgärder.

Till grund för denna text används en enkel analysmodell:



Den genuina frågan är varför elever skjuter upp att lämna in uppgifter. Vad som betraktas som ett problem och därmed identifieras som utgångspunkt är dock inte självklar. Det får stor betydelse för hur vi uppfattar vad som är problemets orsaker, vilket blir helt avgörande för vilka åtgärder som sätts in. Dessutom kan analysmodellens delar betraktas på individ-, grupp- och skolnivå. I detta fall blir det exempelvis stor skillnad på om problemet bestäms vara att eleven skjuter upp att lämna in uppgiften, eller om problemet vi väljer att studera är hur lärare undervisar och ger uppgifter. Problem (1) och dess konsekvenser (2) innebär en deskriptiv nivå där vi först får en bild av det vi pratar om, vilket motiverar att förstå orsaker och söka åtgärder.

Att ställa sig frågan vad orsakerna är (3) innebär ett analysarbete om vad som ger upphov till problemet och dess konsekvenser. Åtgärder (4) kan utan analys av orsaker riktas mestadels mot konsekvenserna av problemet, snarare än att ge sig på orsakerna. Åtgärderna kan bli helt olika beroende på vilka orsaker som vi anser vara de som ger upphov till problemet. Att i en hektisk skoldag snabbt identifiera problemet och sätta in åtgärder är ofta nödvändigt, men riskerar att bli verkningslöst. Detta dels om problemet inte är rätt identifierat, dels om analysen är otillräcklig och om åtgärderna inte angriper orsakerna till problemet. Det senare kan jämföras med skillnaden mellan att mildra symptom istället för hälsofrämjande åtgärder.

## 1.1 Problem och konsekvenser

Det valda problemet för analys är i denna rapport att elever skjuter upp att lämna in uppgifter. Detta kan benämnas prokrastinering, där *cra'stinus* på latin betyder hörande till morgondagen

Att vara flexibel och omprioritera uppgifter och deadlines går förstås att se positivt. Men prokrastinering är förbunden med obehag och är oplanerad och spontan. Till sin natur är prokrastinering irrationell då det inte finns rationell grund för uppskjutandet och då prokrastinering innebär att även tidsramen är oförnuftig. Det går att tala om ”Intention-Action-Gap”, en lucka mellan avsikt och handling.

Att en elev vid upprepade tillfällen inte får bedömningsbart material ur händerna är på individnivå ett problem värt att ta på allvar. Dels för att det riskerar att ge underkänt på kursen, dels då det har negativa konsekvenser för individen i form av bristande personlig produktivitet, skuld känslor, stress med mera. Tilltron till den egna förmågan riskerar att ta stryk vilket har negativa hälsoeffekter.

Av intresse är att prokrastinering enligt självskattning är ett utbrett problem bland högskolestudenter och att forskning där inte har slagit fast starka samband mellan prokrastinering och prestation, men att sambandet mellan prokrastinering och subjektivt välbefinnande och hälsa däremot är starkt och negativt. (Steel & Klingsieck, 2016). Måhända är det så att problemet med prokrastinering för läraren ligger i lägre resultat, försämrad lärmiljö och merarbete, men att det för eleven snarare ligger i upplevelsen av bristande välbefinnande, vilket kan vara en fruktbar ingång i samtal med elever.

## 1.2 Definition av prokrastinering

Den som prokrastinerar skjuter upp inlämningar och har svårigheter med tidshantering och med att organisera sitt arbete då de brister i inre motivation och i högre grad är mottagliga för distraherande stimuli. En i litteraturen vanlig definition hänvisar till Steel (2007) som menar att begreppet prokrastinering betecknar uppskjutandet av en oangenäm men nödvändig handling och uppgift till förmån för positivt upplevda alternativ. Individualpsykologiskt är prokrastinering ett irrationellt och dysfunktionellt beteende som innebär uppskjutande av en uppgift eller ett beslut, och inrymmer en problematik angående beslutsfattande och undvikande (Ferrari & Diaz- Morales, 2007; Klingsieck, 2013a, 2013b).

Begreppet prokrastinering används inom psykologin när uppskjutandet sker vanemässigt. Det är därför inte att beteckna som prokrastinering om en elev vid något enstaka tillfälle inte lämnar in en uppgift. Uppskjutandebeteendet innebär en kontraproduktiv senareläggning, förhållning eller undvikande av planerade handlingar, beslut och arbetsuppgifter, vilket varken leder till målfyllelse eller välmående i ett skolsammanhang.



## 2.1 Orsaker och åtgärder

### 2.1.1 Individnivå

När elever skjuter upp att lämna in uppgifter kan det på en beskrivande nivå förefalla vara samma sak det handlar om. Men när orsaken till uppskjutande på individnivå har varierande orsaker hos skilda elever kan också en och samma åtgärd få olika och till och med motsatt effekt. Utan att förstå orsaken till att elev skjuter upp att lämna in uppgift riskerar därför lärarens eller skolans åtgärder att inte ge effekt trots att problemet och dess konsekvenser beskrivs och diskuteras på skolan. En slutsats blir att det som lärare blir viktigt att inte enbart utgå från den egna förståelsen av prokrastineringen och att inte gå för snabbt från denna förståelse till åtgärd. För att komma till de egentliga orsakerna på individnivå krävs tillit i samtalet, vilket kanske inte alltid är så lätt när den svenska lärarrollen är att både vara den som stöttar och undervisar samtidigt som den bedömer. Här kan en skola med möjlighet till coaching vara en tillgång. **Fråga till elev: Jag märker att du vid återkommande tillfällen inte lämnar in dina uppgifter i tid. Vad skulle du själv säga att det beror på?**

Orsaken till att eleven inte lämnar in uppgiften kan förläggas till elevens personliga egenskaper och betraktas som slarvighet och bristande karaktär, vilket är en förklaring som riskerar att bli en återvändsgränd när vi söker skol- och undervisningsutveckling. En möjlig åtgärd är då att som lärare ställa högre krav på eleven. Prokrastinering kan lätt misstolkas som ansvarslöshet, men den kan även ha sin grund i elevens bristande tilltro till sina förmågor eller perfektionism, där eleven upplever att prestationen inte är tillräcklig och därför skjuter upp färdigställande och inlämning. En person som tvivlar på sin förmåga skjuter ofta upp handlingar för att inte riskera misslyckande. Diaz-Morales, Ferrari, & Cohen, (2008) och Steel (2007) menar att prokrastinere sätter hinder för sig själva som begränsar deras prestationer för att beskydda jaget. Högre krav som åtgärd från läraren riskerar då snarare att bli kontraproduktivt och att bli en åtgärd riktad mot konsekvenserna av problemet, snarare än att angripa orsakerna till problemet.

Orsaken till prokrastinering kan så som det individualpsykologiska perspektivet företräder ligga på individnivå och vara mer av psykologisk karaktär, varför samarbete med elevhälsoteamet kan bli aktuellt. Förklaringar till vad som i sin tur är upphovet till det psykologiska tillståndet kan även sökas i de villkor som finns i och utanför skolan. Åtgärderna kan se då se olika ut och ligga mer eller mindre inom lärarens, elevhälsoteamets och skolans handlingsutrymme. Aktuellt när denna text skrivs är att undervisning sker på distans, vilket innebär att det kan finnas särskilda skäl till att eleven har svårt att ta till sig undervisning och att lämna in uppgifter. Distansundervisning är något av en stresstest för elevens förmåga till uppmärksamhet och tidshantering och elever utan 'egen motor' i behov av lärares sociala ledarskap och särskilt god undervisning är de som drabbas mest (Molin, L., Tallvid, M., Widigson M. & Karlsson A. 2020) (Center för skolutveckling, 2020).

Oavsett villkor och omständigheter behöver elevens självinsikt och strategier att överkomma prokrastineringen stöttas. Det är viktigt för individen med uppmärksamhetshandling, att kunna sätta upp och fullfölja mål och att tidshandling tränas. **Fråga till elev: Vilka strategier har du för att kunna koncentrera dig? Vilka strategier har du för att hantera tid? Hur kan du utveckla dessa strategier?**

**Fråga till lärare: Har du kunskap om elevens skäl till att vid upprepade tillfällen inte lämna in uppgifter?**

**Fråga till lärare: Hur har du med kunskap om elevens skäl till att vanemässigt skjuta upp inlämningar anpassat och differentierat undervisning och uppgifter?**

## 2.1.2 Erbjuden undervisning och lärmiljö på gruppnivå

I och med att problemet prokrastinering definieras som att enskild eleven skjuter upp att lämna in uppgifter är det lätt att blicken inte riktas mot det som verkligen ligger inom ramen för vad lärare och skola kan påverka, nämligen erbjuden undervisning och lärmiljö. Prokrastinering kan med den individualpsykologiska definitionen lätt uppfattas som att hela bristen och dess orsaker ligger hos eleven. Det är individer som ska lämna in uppgifter som examineras, men undervisning och bedömningsdesign sker oftast på gruppnivå.

I en undervisningssituation har lärare företrädesvis grupper att hantera och det är vid inkludering oftast en bättre och mindre resurskrävande väg att sträva efter att erbjuda extra anpassningar och stöd på gruppnivå. Inkluderande insatser är ofta bra för alla, men avgörande för vissa. Ur ett sociokulturellt, snarare än ett individualistiskt perspektiv kan också frågan om prokrastinering ses i ljuset av att lärande, produktion av bedömningsunderlag och uppskjutandet av inlämning sker i ett sammanhang och i en delad lärmiljö.

När fenomenet prokrastinering återfinns på gruppnivå tyder det på att orsaken också kan gå att finna på gruppnivå. För att komma åt orsaker som är mer systematiskt förekommande kan den individorienterade synen på orsaker och åtgärder därför behöva kompletteras med ett pedagogiskt perspektiv inriktat på undervisning och lärmiljö.

Utfallet vid examination av elever, elevers frånvaro från erbjuden undervisning och regelmässig förekomst av prokrastinering vid inlämning av uppgifter kan betraktas som en återspeglning av undervisning och examinationsformer. Utveckling av undervisning och lärmiljö fordrar att självkritiskt vända blicken mot erbjuden undervisning, när uppgifter ges och hur och vilka uppgifter som ges.

**Fråga till elever: Jag kan se att det är många elever som inte lämnar in uppgifter i tid. Vilka förändringar i undervisning, stöttning, examinationsform eller lärmiljö skulle göra att fler elever lämnar in uppgifter i tid och når målen?**

**Fråga till lärare: Kan förändringar göras i undervisning, stöttning eller examinationsformer som kan öka måluppfyllelsen?**

**Fråga till lärare: Är examinationstillfället väl valt sett till elevernas hela arbetsbelastning och studiesituation?** (Finns exempelvis provschema, eller blir det ansamling av examinationer?)

**Fråga till lärare: Kan jag genom mitt sociala ledarskap förändra lärmiljön på ett sätt så att fler elever deltar i undervisning och lämnar in uppgifter?**

## **2.2 Bakomliggande orsaker till att uppgifter inte lämnas in**

### **2.2.1 Syn på begåvning och talang**

Ursprunget till denna text är en fråga angående prokrastinering på estetiskt program på gymnasiet. Det är alltså en fråga ställd på gruppnivå och tankarna går till om det är något särskilt med denna kategori av elever eller med ämnets karaktär. Här kan jag bara spekulera, men utifrån min lärarerfarenhet är det vad gäller elevkategori ofta stora skillnader i ambitions- och prestationsnivå på estetiska program. För vissa elever är estetiska program ett aktivt val och intresset för studier är stort, medan andra har en historia av studiemisslyckanden bakom sig där det estetiska programmet är mer av ett negativt val för att slippa en del teoretiska ämnen. Att en relativt stor del av eleverna då skjuter upp inlämningar och inte når mål för kurser kan måhända förstås, men inte accepteras, utifrån detta.

När det gäller estetiska ämnens karaktär är det i estetiska ämnen måhända svårare att skilja på person och prestation. Eleven behöver investera av sig själv i det den producerar. En tillitsfull relation mellan lärare och elever blir särskilt viktig då bedömning och kritik kan upplevas vara riktad mot ens person snarare än mot produktens kvalitéer. Denna tillitsfulla relation är även viktig när eleven har en historia av tidigare studiemisslyckanden bakom sig. Och för att återknyta till titeln på denna text kan det i ett tillstånd av inlärd hjälplöshet upplevas som att ge upp både att kasta in handduken och att lämna in en uppgift som du som elev själv känner är undermålig.

I samband med ämnets karaktär kan även syn på begåvning och talang ha betydelse. Det kan ligga i ämnestraditioner och i diskurser om ämnen att exempelvis matematik är associerat med IQ och konst med talang. Detta kan ha betydelse för om förmågan i ämnet ses som statisk eller formbar. Lite tillspetsat blir frågan om vi som lärare egentligen tror att alla elever kan lyckas även utan högt IQ eller medfödd talang? Vi vet att om lärare har höga förväntningar och ser elever som kompetenta har det stor betydelse för elevers resultat. (Här finns flera studier kring Rosenthaleffekten, pygmalioneffekten, haloeffekten, självuppfyllande profetior med mera.) En reflektion är att hög tilltro till förmågor snarare än höga krav är att föredra då tilltro till förmågor i högre grad



är förknippat med process, utveckling och vad som ger resultat snarare än fokus på kravnivåer som ska uppnås.

Frågan om syn på begåvning som fast eller formbar har betydelse även för de potentiellt högt begåvade och talangfulla elevernas väg mot att utvecklas så långt som möjligt. Motivationsforskaren Carol Dweck (2006) menar att det även för dessa elever krävs ett 'Growth Mindset' inriktat på processen, 'Grit' och hårt arbete för att utvecklas så långt som möjligt. Hennes studier pekar på att elever som får beröm för att de är intelligenta inte utvecklas lika långt som de som får beröm för att de anstränger sig. De senare kommer att få tilltro till att de kan påverka sin utveckling och att de når högre mål genom ansträngning, snarare än att de vilar i att de har medfödd talang.

Estetisk förmåga som betraktas mer som personliga egenskaper i form av begåvning och talang kan också bli något av en fälla när uppgifter ska lämnas in. Vad betyder det med ett sådant synsätt när produkten som ska lämnas in inte når upp till förväntat resultat? En undvikandestrategi kan bli att senarelägga inlämningen i väntan på att begåvningen ska manifesteras sig när inspirationen infinner sig. Ett sätt att värna bilden av begåvningen kan också vara att intala sig själv och andra att jag inte ens försökt anstränga mig. För om jag anstränger mig och sedan misslyckas är det ett säkert tecken på att min begåvning inte räcker till, snarare än att jag behöver ändra på mitt sätt att studera.

För att använda den gamle humanistiske psykologen Carl Rogers (1977) terminologi så blir vi mindre produktiva och sämre på att anpassa vårt beteende när glappet mellan idealsjälvet (den vi vill vara) och realsjälvet (den vi är), blir för stort. Härav följer att prokrastinering kan vara en försvarsmekanism och att examinationsformer kan behöva ifrågasättas och bli bättre. Nåbara delmål brukar betonas i hjärnforskning då belöningssystem aktiveras, vilket är en viktig väg framåt då det annars kan ställas för höga krav på självdisciplin när även tillfredsställelse uteblir.

## 2.3 Att vända blicken mot handlingsutrymmet

Det är viktigt att förstå villkor som begränsar, men framförallt lägga energi på sådant som går att påverka. Många orsaker på individ- och samhällsnivå har betydelse för om elever lämnar in uppgifter eller inte. Samtidigt vet vi att lärares sociala- och akademiska ledarskap har stor betydelse för hur elever lyckas i skolan och för skolans måluppfyllelse. **En fråga till lärare kvarstår alltså oavsett orsak till att elever inte lämnar in arbeten i tid: Vad är det i vår utbildning och undervisning som medför att elever skjuter upp sina inlämningar?** En viktig förutsättning för att kunna besvara denna fråga är att rektor organiserar för dessa kollegiala samtal om undervisning och att beprövad erfarenhet skapas för att bedriva utbildning och undervisning på vetenskaplig grund.

Nu när jag kommit till slutet vill jag till sist ifrågasätta min egen rubrik till denna text där det är eleven som kastar in handduken istället för att lämna in uppgiften. Att kasta in handduken är ett uttryck som innebär att man ger upp

eller erkänner sig besegrad. Men uttrycket har sitt ursprung i boxningen, där det faktiskt är tränare eller sekonden som kastar in en handduk i ringen när dennes boxare inte längre är i stånd att fortsätta matchen. Vilka 'matcher' eleven ska gå och hur träningen ska vara upplagd har vi som lärare stor möjlighet att påverka. De sociala sammanhangen i skolan kan under lärares ledarskap ständigt utvecklas och undervisning och uppgifter kan didaktiskt designas om. Som lärare gäller det också att inte tappa tilltron till elevens utveckling och förmågor.

Med rätt analys och åtgärder kan undervisning och bedömning utvecklas, elevens agentskap och motståndskraft stärkas, och uppgifter lämnas in. När beprövad erfarenhet skapas blir kollegiet del i sin egen kunskapsproduktion, vilket öppnar möjligheterna att i ett skolsammanhang finna relevanta åtgärder.

### 3 Referenser

- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: the new psychology of success* (1st ed.). New York: Random House.
- Ferrari J.R., Johnson J.L. & McCown W.G. (1995) *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York, US Plenum Publishing Co.
- Ferrari, J. R., & Diaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality* 41, 707-714.
- Klingsieck, K.B. (2013) Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, sid 24-34.
- Krause, K. & Freund A.M. (2014) Delay or procrastination- A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*, 63, sid 75-80.
- Katz I., Eilott K. & Nevo N. "I'll do it later": Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination (2014) *Motivation and Emotion* 38, sid. 111 – 119.
- Klingsieck, K. B. (2013a). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24–34.doi:10.1027/1016-9040/a000138
- Klingsieck, K. B. (2013b). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology*, 32, 175–185.doi:10.1037/0022-0663.95.1.179
- Lohbeck A., Hagenauer G., Mühligh A., Moschner B. & Gläser-Zikuda M. (2017) *Procrastination in teaching and educational science students*. Journal of Education volume 20, sid. 521 – 536
- Molin, L., Tallvid, M., Widigson M. & Karlsson A. *Att skapa närvaro på distans- erfarenheter och framgångsfaktorer från distansundervisning på gymnasiet, gymnasiesärskolans nationella program och Studium i Göteborg vt 2020* <https://goteborg.se/wps/wcm/connect/bd3a6a31-1b2c-4c13-bfdd-f3f01b0ad406/Att+skapa+n%C3%A4rvaro+p%C3%A5+distans.pdf?MOD=AJPERES>
- Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacorte p.
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H. Pychyl T.A & Ferrari J.R. (2006) *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51, 36–46 doi:10.1111/ap.12173

### 3.1 Övriga källor

Docent Eliane Dominok (2020) på Karlsruhe Institut für Technologie (KIT) ger universitetskurser på tyska inriktat mot fenomenet prokrastinering: *0.2 basic course content video: procrastination facts*

<https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000124853>

En utmärkt redogörelse för olika psykologiska perspektiv av prokrastinering finns att läsa i Fatoumata Touray *Prokrastination: Gör inte idag det som du kan skjuta upp till imorgon*. Mälardalens högskola, kandidatuppsats i psykologi:

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1218725/FULLTEXT01.pdf>