



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

Prokrastinering: Ett problem som inte bör skjutas upp
– Motivation och self-efficacy i relation till uppskjutarbeteende

Maja Lindström
Emilia Ortman

Kandidatuppsats VT 2012

Handledare: Eva Hoff

Abstract

The present study had two primary objectives; one, to examine whether general self-efficacy was correlated with procrastination; and two, to investigate if a specific motivation approach could be linked to the tendency to procrastinate. It was hypothesized that self-efficacy would be negatively correlated with procrastination, and that avoidance-oriented motivation and mastery-oriented motivation would, respectively, be positively and negatively associated with the inclination to procrastinate. The third purpose of the study was to examine whether the tendency to procrastinate differed between men and women. Seventy-nine participants (62 women and 17 men) completed a self-evaluation questionnaire containing items measuring the three constructs (*General Procrastination Scale*; *General Self-efficacy Scale*, and *Achievement-Motive Grid*). A bivariate correlation analysis was carried out to investigate potential relationships. No results were found in the study's first two objectives. However, a gender difference was indicated; males demonstrated a higher degree of procrastination than females.

Keywords: procrastination, motivation, self-efficacy, gender, general

Inledning

Prokrastinering är för många ett vanligt förekommande problem; det kan beröra allt från förhållande av viktiga uppgifter i arbetet, till uppskjutande av att lägga undan pengar till pensionssparandet (Steel, 2010). Studier visar att prokrastineringen inte bara presterar sämre, utan dessutom riskerar att må sämre till följd av det destruktiva beteendet (Steel, 2007). Trots detta är det paradoxalt nog en relativt vanlig företeelse, som de flesta människor sannolikt har ägnat sig åt i något sammanhang. Varför lockas då människor in på prokrastineringens farliga stigar? En tanke är att människor genom att skjuta upp viktiga ärenden kan minska eventuellt kognitivt obehag genom att momentärt glömma bort krävande sysslor och i stället fokusera på något som vi bedömer som mer behagligt och lättsamt. Teknikens utveckling kan även tänkas ha medfört en ökad risk att distraheras av saker som vi egentligen inte anser har hög prioritet, men som för stunden ger oss en eftertraktad, om än kortvarig, belöning. Även om prokrastinering i sig inte är ett nytt fenomen (Walker, 1682), har födelsen av Tv:n, och kanske framför allt uppkomsten av Internet, sannolikt både ökat och underlättat benägenheten att prokrastinera. Distraktionsmöjligheter finns överallt omkring oss - vill vi fly undan något, kan vi enkelt göra det. Statistik som representerar förekomsten av prokrastinering visar tydligt att så är fallet; enligt Steel (2007) kan uppemot 80 % - 95 % av alla högskolestudenter anses prokrastinera i någon form, och 75 % av dessa identifierar sig själva som en typisk uppskjutare. Än mer alarmerande statistik är att det i en studie kom fram att cirka hälften av alla högskolestudenter prokrastinerade till den grad att beteendet utgjorde ett så pass allvarligt problem att de var tvungna att söka professionell hjälp för att kunna handskas med prokrastineringen (Schubert Walker, 2004). Vidare är detta kontraproduktiva beteende tyvärr inte ett fenomen som är isolerat till unga människor som befinner sig i studentlivet. Även om siffran minskar drastiskt för den allmänna befolkningen, utgör fortfarande 15-20% av alla vuxna prokrastinärer (Harriot & Ferrari, 1996; Steel, 2007). Frågan är vilka implikationer detta får för samhället i stort och inte minst för prokrastineringen själv. Enligt Schouwenburg, Lay, Pychyl och Ferrari (2004) är prokrastinering ett fenomen som gör både individen och dess omvärld olycklig. Att praktisera detta, i de flesta fall ohälsosamma, beteende kan alltså generera negativa konsekvenser för både oss själva och människor omkring oss.

Dagens samhälle är i allt större utsträckning beroende av prestation och deadlines (Schouwenburg et al., 2004); inte minst i arbetsrelaterade sammanhang, där det ofta är av yttersta vikt att kunna möta en deadline. Att inte leva upp till de krav som ställs och leverera i

tid kan innebära ett stort nederlag för ett företag. Följaktligen riskerar prokrastinerare inte bara att själva drabbas av sitt uppskjutarbeteende, utan även deras omgivning. Vidare ställer omvärlden, och mer specifikt arbetsmarknaden, allt högre krav på att den arbetande ska ta större ansvar och vara mer självgående (Van Eerde, 2003). Denna utveckling kan bidra till en arbetsroll som i större utsträckning lämnar utrymme för uppskjutarbeteende. Samtidigt kan detta ses i kontrast till att prokrastinering faktiskt är ett ökande fenomen bland befolkningen (Steel, 2007), i en omvärld som allt mindre tolererar detta kontraproduktiva beteende.

Ovanstående illustrerar *varför* det är viktigt att vidare undersöka detta område. För att kunna skapa preventionsmöjligheter behöver vi först förstå oss på både fenomenets beskaffenheter och dess upphov. Mer specifikt *vad* denna tendens för uppskjutarbeteende beror på, men även vad som skulle kunna göras för att eventuellt *motverka* det i de fall där det kan få negativa konsekvenser för individen ifråga. Tyvärr är dagens forskning kring prokrastinering och dess bakomliggande orsaker väldigt begränsad, inte minst i Sverige. Vad som dock har framkommit i tidigare forskning är att prokrastinering till viss del kan associeras med situationella såväl som psykologiska faktorer som exempelvis; self-efficacy, motivation, impulsivitet, samvetsgrannhet, neuroticism, organisatorisk förmåga och benägenhet för distraktion och att vara rebellisk (Schubert Walker, 2004; Steel, 2007). Även faktorer med viss biologisk grund, såsom en individs dygnsrytm, kan påverka dennes benägenhet att prokrastinera enligt Digdon och Howell (2008). Författarna menar nämligen att så kallade nattuglor i större utsträckning än andra ägnar sig åt uppskjutande beteende.

Vad denna studie specifikt avser att utforska är sambanden mellan prokrastinering och grad av upplevd self-efficacy respektive motivationsorientering. Studiens hypotetiska antaganden är att det finns en negativ korrelation mellan generell self-efficacy och prokrastinering, samt att prokrastinering har ett positivt samband med en undvikande motivationsorientering, och omvänt ett negativt samband med *mastery*-orienterad motivation. Vidare ämnar studien undersöka huruvida det finns könsskillnader i uppskjutarbeteende.

Motivet för att utforska dessa potentiella samband är att förhoppningsvis skapa en större förståelse för samvarierande faktorer och eventuellt bakomliggande orsaker. Detta för att på så sätt kunna bidra till att hitta preventiva lösningar på de problem som prokrastinering utgör för många människor.

Bakgrund

Prokrastinering

Prokrastinering är en form av uppskjutarbeteende, och innebär kortfattat att medvetet och vanemässigt vänta med att genomföra ett åtagande som måste fullföljas. Det finns en mängd olika definitioner och tolkningar av prokrastinering som psykologiskt fenomen. Steel (2010) beskriver det som ”att frivilligt fördröja en planerad handling trots att fördröjningen förväntas förvärra [situationen]” (s. 930). Lay (1986) definierar fenomenet som ”tendensen att skjuta upp det som är nödvändigt för att nå ett mål” (s. 475). Solomon och Rothblum (1984) tar även hänsyn till den känslomässiga påfrestning prokrastinering kan medföra, och beskriver det som ”onödigt uppskjutande av åtaganden till den grad att det orsakar subjektivt obehag” (s. 503).

Det finns inga entydiga svar på vilka eventuella faktorer som ligger till grund för benägenheten att prokrastinera. Tidigare forskning har emellertid kunnat utröna att prokrastinering är starkt kopplat till impulsivitet (Steel, 2007). Individer som uppvisar hög tendens att prokrastinera är följaktligen mer benägna att falla för tillfälliga lockelser än individer med låg tendens (Steel, 2010). Detta beteende föranleder således uppskjutning av uppgifter som ger mer långvariga belöningar (som att till exempel utföra viktiga arbetsuppgifter eller studera inför en tentamen).

Som redan nämnts innebär prokrastinering inte enbart att misslyckas med att slutföra uppgifter i tid. Det kan även betyda att skjuta upp handlingar, som trots allt avses fullföljas i tid, till den grad att det orsakar känslomässigt obehag. Ett sådant beteende kan få allvarliga konsekvenser på dess utövare, inte bara emotionellt utan även rent praktiskt, då studier har visat att beteendet kan skapa mindre gynnsamma förutsättningar för både inläring och prestation (Wolters, 2003). Trots detta, samt det faktum att individer med tendens att prokrastinera ofta skjuter på att utföra uppgifter som genererar långvariga belöningar, har flertalet andra studier kommit fram till att hög-prokrastinerare överlag inte har sämre betyg än låg-prokrastinerare (Ferrari, 1989; Howell & Watson, 2007). Detta indikerar följaktligen att majoriteten av prokrastinerande studenter trots allt genomför sina åtaganden i akademiska sammanhang, men att starten sannolikt sker betydligt senare än för en låg-prokrastinerare. Vad gäller den generella befolkningen visar emellertid forskning att det i allmänhet finns ett negativt samband mellan prokrastinering och prestation i olika sammanhang (Steel, 2007).

Self-efficacy

Self-efficacy kan med enkla ord beskrivas som individens tilltro på den egna förmågan, och reflekterar alltså dennes uppfattning av sin personliga kompetens i olika sammanhang (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005; Scholz, Gutiérrez Dona, Sud & Schwarzer, 2002). Studier har visat att detta fenomen påverkar människor i både tanke såväl som i handling och anses vara starkt länkat till både prestation och motivation (Bandura, 1997).

Scholz et al., (2002) menar vidare att människors handlingar är formade i tanke innan de verkställs och att denna förkonstruktion ter sig som mer eller mindre optimistisk i relation till det förväntade. Dessa förväntningar reflekterar i sin tur graden av upplevt self-efficacy. Individer med låg self-efficacy har alltså redan innan handlingen är utförd en negativ inställning till det förväntade utfallet. Detta kan ställas i rak motsats till de människor med hög self-efficacy, som förutom en positiv mental föreställning av en förestående handling, dessutom är mer benägna att anstränga sig ihärdigt för att lyckas med det de företar sig. Utöver den ökade målmedvetenheten är de också mer motståndskraftiga när det kommer till att hantera motgångar (Bandura, 1997).

En låg grad av upplevd self-efficacy kan ha mycket negativa konsekvenser för individen och associeras ofta med lägre självförtroende och en pessimistisk inställning till den egna förmågan och personliga utvecklingen. Rent känslomässigt kan detta innebära att personen i fråga känner hjälplöshet, ångest och depression (Bandura, 1997; Scholz et al., 2002).

När det däremot kommer till hur en högre grad av self-efficacy kan påverka individen, blir det tydligt att det finns många fördelar. Personer som upplever en större tilltro till den individuella förmågan sätter nämligen inte bara upp högre mål för sig själva, de ser som tidigare nämnt även till att följa dem i högre utsträckning. En högre grad av self-efficacy gör också människor mer angelägna att anta utmaningar och utforska nya möjligheter och associeras även med andra positiva företeelser så som bättre hälsa och sociala fördelar (Bandura, 1997; Scholz et al., 2002; Schwarzer, 1992).

Motivation

Motivation definieras enligt Elliot (1999) som "drivkraften och riktningen av kompetensbaserad affekt, kognition och beteende" (s. 169).

Motivationsforskningen har genom åren genererat en mängd teorier. Ett av de ramverk som har visat sig mest framstående inom området *achievement motivation* är *Achievement*

Goal Approach (Elliot, 1999). Dwecks (1986) och Nicholls (1984) beskrivs av Elliot (1999) som pionjärer inom den prestationsrelaterade motivationsforskningen. Deras forskning under 70- och 80-talet mynnade, tillsammans med ett flertal andra forskare, ut i *Achievement Goal Approach*-modellen, och är till stor del föregångare inom dagens motivationsforskning (Elliot, 1999). Viktigt att påpeka är emellertid att många forskare inom området använder olika begrepp att förklara sina modeller, men enligt Elliot (1999) är dessa ofta att betrakta som konceptuellt lika nog att falla in under samma ramverk.

Forskningen kring *achievement*-motivation har länge fokuserat på två olika drivande motivationskrafter: “*need for achievement*” och “*desire to avoid failure*”, det vill säga behov av att prestera och önskan att undvika misslyckanden. Enligt *Achievement Goal Approach*-ramverket utgår prestationsrelaterad motivation huvudsakligen från två olika former av målfokus: *mastery goal* och *performance goal*. En individ med ett *mastery goal*-fokus strävar efter att utveckla kompetens eller att kunna bemästra en viss uppgift, och drivs således av en inre motivation, medan *performance goal*-fokus utgår från att visa sig kompetent i relation till andra människor, och innebär i huvudsak en yttre motivation. *Performance goal*-fokus anses främst vara länkat till negativa processer, medan *mastery goal*-fokus är kopplat till mer positiva. I takt med att forskningen inom området har utvecklats, har man strävat efter att ytterligare tydliggöra skillnader mellan och inom de två motivationsdrivkrafterna (Elliot, 1999).

Achievement-Motive Grid (Schmalt, 2005) är ett mätinstrument som utvärderar vilken typ av motivation som har starkast drivkraft hos en individ, och utgår från tre olika typer av motivation. Den första är förhoppning om framgång – *hope-of-success* (HS), och ses som likvärdig med tidigare nämnda *Achievement Goal Approach*-modellens “*need for achievement*”. De andra två motivationstyperna är båda relaterade till rädsla för att misslyckas: *active*, respektive *passive fear-of-failure* (FF). *Fear-of-failure* innebär likt “*desire to avoid failure*” rädsla för att misslyckas. *Active fear-of-failure* (FFa) behandlar främst känslomässiga upplevelser och förväntningar om kommande misslyckanden. *Passive fear-of-failure* (FFp) innebär tillbakadragande faktorer samt negativa utvärderingar om effektivitet (Schmalt, 2005). *Hope-of-success* har således en positiv fokus, likt *mastery goal*, medan *fear-of-failure* har en mer negativ utgångspunkt, likt *performance goal*-fokus. De tre motivationsorienteringarna (HS, FFp och FFa) kan följaktligen ses som tre olika delskalor i *Achievement-Motive Grid* (AMG-S).

Förevarande studie fokuserar främst på prestationsbaserad motivation, och huvudsakligen på Schmalts (2005) motivationsmodell *Achievement-Motive Grid*, men drar även paralleller till *Achievement Goal Approach*-ramverket.

Könsskillnader i benägenheten att prokrastinera

Den tidigare forskning som hittills har diskuterats har inte funnit några könsskillnader vad gäller benägenheten att prokrastinera, varken i specifika sammanhang eller generellt (Ferrari, 1989; Howell & Watson, 2007; McCown, Johnson & Petzel 1989). Detta är dock ett område av intresse för den aktuella studien då tidigare forskning som undersökt prokrastinering främst bedrivits i andra länder, vilket innebär att eventuella könsskillnader vad gäller uppskjutarbeteende inte undersökts i ett mer lokalt sammanhang.

Relationer mellan prokrastinering, motivation och self-efficacy

En studie av Steel (2007) visade att människor som har en tendens för uppskjutarbeteende prokrastinerar mindre när projektet de arbetar med ligger närmre deras personliga intressen. Denna tendens uppvisar emellertid inte låg-prokrastinerare. Vederbörande resultat kan därmed tolkas som att en hög-prokrastinerares benägenhet att skjuta på viktiga uppgifter i grunden beror på brist på motivation. Vidare anses, som tidigare nämnts, *performance goal*-fokus vara kopplat till flera negativa konsekvenser; det kan exempelvis innebära undvikande av ansträngning på grund av rädsla att misslyckas (*fear-of-failure*) samt minskad glädje vid utförandet av en uppgift (Elliot, 1999). Vissa paralleller kan följaktligen dras mellan tendensen att prokrastinera och motivation, i synnerhet motivationsorienteringen *fear-of-failure*. Ytterligare samband mellan fenomenen har kunnat påträffas i en undersökning av Howell och Watson (2007). Studien visade att prokrastinering var negativt kopplat med en *mastery goal*-orientering och positivt kopplat till en *avoidance*-orientering. Resultaten demonstrerade att individer som hade som mål att bemästra uppgiften (likvärdigt med *hope-of-success*) prokrastinerade mindre, medan individer vars mål var att undvika misslyckande (likvärdigt med *fear-of-failure*), tenderade att prokrastinera i högre utsträckning. Seos (2009) studie "*The relationship of procrastination with a mastery goal versus an avoidance goal*" fick likvärdiga resultat. Detta tyder ytterligare på att det finns kopplingar mellan olika typer av motivation och tendensen att prokrastinera. Ett eventuellt samband mellan fenomenen motivation och prokrastinering är därför något som den här studien ämnar undersöka.

Elliot (1999) tar även upp att det är tänkbart att flera av de mätinstrument som använts i tidigare motivationsstudier har varit bristfälliga eftersom de ofta har baserats på en mer generell motivationsskala. Det är möjligt att de studier som inte har tagit i beaktning att det finns flera olika sorters motivation, utan behandlat fenomenet som ett ensidigt begrepp, eventuellt kan ha erhållit nollresultat till följd av detta. De tre motivationstyperna kan till viss del kopplas till olika förlopp och påföljder, följaktligen menar Elliot (1999) att sammanfogning av samtliga motivationsformer till en generell motivationsform potentiellt kan leda till att resultaten slår ut varandra. Detta belyser alltså ytterligare hur viktigt det är att behandla fenomenet motivation som separata beståndsdelar av ett större ramverk. Resonemanget kring denna problematik återupptas vidare i diskussionen.

Studier i self-efficacy har visat att en stark tilltro till den egna kompetensen underlättar de kognitiva processer som kan ligga till grund för hur väl vi presterar (Bandura, 1997; Scholz et al., 2002). Detta kan också tala för ett eventuellt samband mellan de psykologiska fenomen som är intressanta för studien. Eftersom prokrastinering, enligt Schubert Walker (2004), är ett problem som påverkar individens produktivitet negativt är det rimligt att dra slutsatsen att denna influens även påverkar individens *förväntningar* på den personliga produktiviteten negativt. Denna koppling mellan prokrastineringens negativa effekt på prestation samt individens förväntningar och tilltro till den egna prestationsförmågan kan även förväntas ha ett samspel med motivationen inför uppgiften ifråga.

Studien ämnar alltså undersöka det eventuella sambandet mellan tre olika psykologiska fenomen; prokrastinering, self-efficacy samt motivation. De två sistnämnda koncepten är synnerligen etablerade och beprövade inom forskningen individuellt sett, till viss del även associationer dem emellan. Men det eventuella sambandet mellan prokrastinering och self-efficacy, respektive prokrastinering och motivation är fortfarande relativt outforskat i Sverige. Med detta sagt är det viktigt att påpeka att det fortfarande finns forskning som kan tyda på en viss association mellan de ovanstående begreppen:

Self-efficacy has an influence on preparing action because self-related cognitions are a major ingredient in the motivation process. Self-efficacy levels can enhance or impede motivation (Scholz et al., 2002, s. 242).

Själva förberedelsen inför en handling, eller rättare sagt bristen därav, kan enligt ovanstående beskrivningar tolkas som essensen av prokrastinering. Om nu self-efficacy i samverkan med motivation påverkar denna process, bör detta rimligtvis kunna bevisas i denna studie. Vidare

kan det diskuteras vad det är som föranleder vad vid ett eventuellt orsakssammanhang; om det är bristen på motivation och self-efficacy som leder till prokrastinering eller om det är tvärtom. Rent spekulativt skulle ett konsekvent uppskjutande beteende kunna fungera likt en självuppfyllande profetia, som befäster uppfattningen av och förväntningarna på prestationen, vilket i sin tur skulle kunna påverka motivationen och self-efficacy negativt.

Det har i andra studier kunnat påvisas ett signifikant samband mellan prokrastinering och self-efficacy som indikerar att en person med låg self-efficacy har en större benägenhet för uppskjutarbeteende (Steel, 2007). Det har även slagits fast att det är fullt möjligt att vidta åtgärder för att höja människors grad av upplevd self-efficacy (Margolis & McCabe, 2006). En intressant tanke är då huruvida det är möjligt att minska en individs fallenhet för prokrastinering genom att förbättra dennes self-efficacy. Med denna möjlighet i åtanke betonas vikten av att utreda ett eventuellt samband mellan prokrastinering och self-efficacy. Kunskaper av denna sort skulle kunna bidra till utvecklingen av strategier ämnade att motverka prokrastinering – ett viktigt område där en del åtgärder har börjat utforskas.

Enligt Schubert Walker (2004) är prokrastinering en negativ konsekvens av inlärd beteendemönster som relaterar till individens känsla av hjälplöshet. Detta mönster kan brytas genom att förändra prokrastinerarens inställning till den egna förmågan, sedermera individens self-efficacy. Utgångspunkten är en terapeutisk modell som åtgärdar de negativa faktorer som kan bidra till upplevelsen av hjälplöshet, såsom till exempel bristande självkontroll och negativa sociala jämförelser. Detta terapeutiska tillvägagångssätt förbättrar individens självkänsla och förser även denne med strategier som ökar graden av upplevd self-efficacy och personlig kontroll, vilket beskrivs som en nyckelprocess för att motverka prokrastinering. Sambandet mellan personlig kontroll och prokrastinering kan även styrkas genom en studie av Carden, Bryant & Moss (2004), som visar att *locus of control* är en stark prediktor för uppskjutarbeteende i akademiska sammanhang.

Vidare bygger Schulbert Walkers (2004) modell på att prokrastineraren får insyn i uppskjutandets mekanismer och konsekvenser och får således en större förståelse för varför och i vilka sammanhang beteendet är aktuellt. Dessa strategier ska i längden skapa gynnsamma förutsättningar för att öka individens self-efficacy samt motverka de känslor av hjälplöshet som enligt författaren bidrar till den onda cirkel som prokrastineringen utgör.

Antagandet är alltså att det finns ett samband mellan upplevd self-efficacy och benägenheten att prokrastinera och att insyn i denna relation på något sätt skulle kunna erbjuda möjligheter för att komma till rätta med problemet ifråga. Det finns dock ännu en

variabel som kan vara en viktig nyckel i denna ekvation, nämligen motivationen hos prokrastineraren. Studier visar att self-efficacy och just motivation har någon form av samband. Margolis och McCabe (2006) menar till exempel att det inom akademiska sammanhang finns ett kausalt samband mellan låg grad av upplevd self-efficacy och motivationella problem hos den studerande. Denna problematik ska i längden reflekteras i ett undvikande beteende i relation till specifika uppgifter som ska utföras, det vill säga ett handlande som skulle kunna liknas vid prokrastinering. Margolis och McCabe (2004) förstärker detta samband ytterligare i ett akademiskt sammanhang och beskriver i sin forskning hur sannolikheten för att studerande ska ta sig an en utmanande uppgift och dessutom prestera bra är beroende av motivationella faktorer och self-efficacy; *“Motivation, or the willingness to initiate and sustain goal directed activity, is influenced by self-efficacy”* (Margolis & McCabe, 2004, s. 247). Att öka studentens grad av upplevd self-efficacy ses här som nyckeln till att även öka motivationen i relation till relevanta uppgifter, vilket i sin tur antas förbättra den akademiska prestationen (Margolis & McCabe, 2004). Eventuella möjligheter för att åtgärda prokrastinering utforskas vidare i diskussionen.

Baserat på ovan nämnda studier kan dock slutsatsen dras att vad individen tror att denne *kan* prestera påverkar vad han eller hon *vill* prestera. Detta verkar i sin tur påverka själva utförandet av handlingen, eller i prokrastinerarens fall; undvikandet av därutav. Den aktuella studien är relevant eftersom att den först och främst behandlar ett relativt outforskat område, nämligen prokrastinering, samt potentiellt samvarierande faktorer till detta beteende i form av self-efficacy och motivation. Denna eventuella relation är viktig att utreda då både self-efficacy och motivation är två påverkbara faktorer som enligt ovan kan tänkas influera benägenheten att prokrastinera.

Även om uppskjutarbeteende är ett relativt begränsat intresseområde inom forskningen, betyder det nödvändigtvis inte att fenomenet är ovanligt hos gemene man. Tvärtom är prokrastinering ett beteendemönster som säkert de flesta människor kan känna igen i något personligt sammanhang. Vidare har utgångspunkten för studien varit att ha ett brett undersökningsperspektiv i relation till studiens eventuella generaliserbarhet, då den begränsade forskning som faktiskt bedrivits har gjorts ännu mer begränsad genom att till största del enbart mäta akademisk prokrastinering.

Syfte

Studiens avsikt är att undersöka self-efficacy och motivation i relation till prokrastinering ur ett huvudsakligen generellt perspektiv. Undersökningen ämnar även ta reda på om det finns könsskillnader i tendensen att prokrastinera. Flera tidigare studier har i olika varianter valt att utforska sambanden mellan de psykologiska fenomenen genom att fokusera på hur de relaterar i olika akademiska sammanhang (exempelvis om det finns ett samband mellan akademisk self-efficacy och tendensen att prokrastinera). Den här studien ämnar emellertid undersöka om det finns mer generella samband mellan dem, för att vidare kunna applicera eventuellt resultat på en bredare population.

Prokrastinering har enligt Steel (2007) en negativ inverkan på prestation i flera sammanhang, och då graden av self-efficacy reflekterar tilltron till den personliga förmågan, förväntas denna vara lägre för de individer som ägnar sig åt uppskjutande beteende. Self-efficacy antas följaktligen ha en negativ korrelation med prokrastinering. Motivationsorienteringen *fear-of-failure* (FF), i synnerhet *passive fear-of-failure* (FFp), förväntas ha ett samband med prokrastinering. FFp manifesteras genom tillbakadragande faktorer samt negativa utvärderingar om effektivitet (Schmalt, 2005), och förmodas således ha en positiv korrelation med tendensen att prokrastinera. Drivkraften bakom motivationsorienteringen *hope-of-success* (HS) är att erhålla kunskap och kunna behärska en uppgift (Schmalt, 2005); HS förväntas därför ha ett negativt samband med prokrastinering.

Att kunna styrka ett eventuellt samband mellan prokrastinering och self-efficacy kan vara av stor vikt då tidigare forskning visat att åtgärder för att höja individens self-efficacy även kan motverka benägenheten att prokrastinera (Margolis & McCabe, 2006; Schubert Walker, 2004). Går det vidare att påvisa ett samband mellan prokrastinering och undvikande motivationsinriktning, kan det bidra med viktig kunskap i eventuell utveckling av preventiva åtgärder för att minska förekomsten av prokrastinering.

Det huvudsakliga syftet med studien är följaktligen att undersöka om tendensen att prokrastinera har ett negativt samband med self-efficacy, samt om prokrastinering kan relateras till en specifik motivationsorientering. Studien är även intresserad av att undersöka om det föreligger några könsskillnader i benägenheten att prokrastinera.

Hypoteser och frågeställning

Studien avser att testa följande hypoteser:

1. Self-efficacy har ett negativt samband med prokrastinering.
2. a. Motivationsorienteringen *passive fear-of-failure* (FFp) har ett positivt samband med prokrastinering
b. Motivationsorienteringen *hope-of-success* (HS) har ett negativt samband med prokrastinering.

Samt utreda frågeställningen:

Finns det könsskillnader i benägenheten att prokrastinera?

Metod

Deltagare

Studien eftersträvade att i största möjliga mån uppnå ett varierat populationsurval, med både yrkesverksamma och studenter som undersökningsdeltagare. Detta för att kunna generalisera resultatet på vuxna i allmänhet och inte enbart på studenter. Dock var tillgången på studerande deltagare större än vad som är representativt i den generella populationen, vilket reflekteras i urvalet.

I undersökningen deltog 91 personer; 12 enkäter var emellertid ej korrekt ifyllda och uteslöts från studien. Av kvarstående 79 deltagare var 62 kvinnor (78,5%) och 17 män (21,5%), varav 9 var yrkesverksamma (11,4%), 69 studerande (87,3%) och 1 annat (1,3%). Deltagarnas ålder varierade från 20 till 63 år ($M = 26,08$).

En stor del av datainsamlingen gjordes under en föreläsning i "Rättigheter i samhälls- och arbetslivet" på Malmö högskola, där studenter från två olika klasser gavs möjlighet att delta. Detta genererade 47 svar. Vidare söktes deltagare på en sjukhusavdelning på Trelleborgs Lasarett, vilket genererade 13 svar. Resterande deltagare värvades på Lunds universitet, främst på Sociologiska institutionen, men även på Psykologiska institutionen.

Material

Undersökningen baserades på en sammansatt enkät bestående av tre separata test (se *Bilaga 1.*); *General Procrastination Scale* (GPS), *General Self-efficacy Scale* (GSE) och *Achievement-Motive Grid* (AMG-S). Samtliga test är individuellt validerade och etablerade inom respektive område. Dock bör påpekas att översättningarna av GPS och AMG-S inte har

genomgått en sedvanlig så kallad tillbakaöversättningsprocedur. Denna långdragna process prioriterades bort på grund av tidsmässiga skäl. Detta bör emellertid anses försvarbart då frågorna är väldigt korta och tämligen okomplicerade. Vidare fick deltagaren ange könstillhörighet, men även andra demografiska uppgifter såsom födelseår, modersmål samt huvudsakliga sysselsättning efterfrågades.

General Procrastination Scale (GPS). Prokrastineringskalan (Lay, 1986) användes i studien för att utvärdera deltagarens generella benägenhet till uppskjutarbeteende. Skalan består av 20 påståenden som värderas på en Likertskala från 1 (*inte alls utmärkande*) till 5 (*helt och hållet utmärkande*). Ett exempel på ett påstående är: "Jag skjuter generellt sett på att sätta igång med arbete som jag måste göra". Hälften av påståendena indikerar en positiv relation till prokrastinering, hälften en negativ. Lays (1986) studie hade ett Cronbachs alfa-värde på .82. Då det inte fanns en svensk version att tillgå av General Procrastination Scale, översattes skalans item till svenska.

General Self-efficacy Scale (GSE). Self-efficacy är ett fenomen som oftast associeras med och mäts i ett specifikt sammanhang, så som akademiskt, sportsligt eller arbetsrelaterat (Luszczynska et al., 2005). Som tidigare nämnts, har studien strävat efter att kunna generalisera resultatet så brett som möjligt. På grund av detta valdes testet *General Self-efficacy Scale* (Schwarzer & Jerusalem, 1995), vilket mäter self-efficacy ur ett generellt perspektiv och kopplas alltså inte till ett specifikt ändamål. Studier har visat att generell self-efficacy är ett universellt fenomen och det relaterade testet som är aktuellt i denna undersökning har blivit validerat i ett internationellt forskningssammanhang (Luszczynska et al., 2005). Skalan består av 10 påståenden som värderas på en Likertskala från 1 (*tar helt avstånd*) till 4 (*instämmer helt*). Ett exempel på ett påstående är: "Jag lyckas alltid lösa svåra problem om jag bara anstränger mig tillräckligt". Samtliga påståenden indikerar en positiv relation till generell self-efficacy. GSE-skalan har använts i flertalet studier där det vanligtvis erhållit Cronbachs alfa-värden mellan .75 och .91 (Scholz et al., 2002).

Achievement-Motive Grid (AMG-S). AMG-S (Schmalt, 2005) är en validerad motivationsskala och användes i studien för att mäta vilken form av motivation som hade starkast drivkraft hos deltagaren. AMG-S mäter tre olika typer av motivation: *hope-of-success* (HS), samt två olika former av *fear-of-failure* (FF): *passive fear-of-failure* (FFp) och *active fear-of-failure* (FFa). AMG-S är en kombination av ett bildbaserat mätinstrument (ett så kallat TAT - *Thematic Apperception Test* [Murray, 1943]) och ett självskattningsformulär. Motivationsskalan består av sex bilder, där varje bild visar en prestationskrävande situation;

under var och en av bilderna presenteras tio olika påståenden (samma tio påståenden för samtliga bilder), där deltagaren kryssar i huruvida de instämmer med påståendet eller ej. Sammanlagt består testet av 60 item. Påståendena reflekterar bland annat tankar, känslor och förväntningar som kan förekomma i situationen som bilden föreställer. Ett exempel på ett påstående är: "Hon tänker: 'Jag är stolt över mig själv eftersom jag kan göra det här'". De tre olika typerna av motivation representeras genom tre påståenden vardera, medan ett påstående är utfyllnad.



Figur 1. Exempel på item från Achievement-Motive Grid (Schmalt, 2005).

Achievement-Motive Grid var initialt riktat till barn. Detta utmärktes i några av de tillhörande bilderna, där personen som figurerade var liten till växten. Detta modifierades för att samtliga bilder skulle kunna relateras till och vara representativa för vuxna deltagare. Vidare gjordes ännu en nödvändig modifiering gällande bilderna i testet; vissa detaljer lades till för att klargöra att huvudpersonen i det beskrivda scenariot var kvinna på hälften av bilderna, respektive man på andra hälften. Originalversionens ursprungliga ambition var att bilderna skulle vara så pass diffusa att könstillhörighet ej gick att utröna. Detta krav ansågs emellertid inte uppfyllas, då utseendet på huvudpersonen på fem originalbilder av sex bedömdes se ut mer som en man än som en kvinna. Det ursprungliga skälet till att försöka framställa bildernas huvudpersoner som "könlösa" var att det skulle vara lättare för undersökningsdeltagaren, man som kvinna, att kunna sätta sig in i det avbildade scenariot (för att deltagarens kön inte skulle kunna påverka resultatet av undersökningen). Eftersom originalbilderna inte ansågs nå upp till detta ändamål togs beslutet att ändra vissa detaljer (som att exempelvis lägga till en baddräkt eller långt hår) som istället gav en jämn könsfördelning mellan bilderna, vilket i sin tur

rimligtvis borde eliminera eventuella könsskillnader i resultatet. De tre delskalornas Cronbachs alfa-värden var .80 för HS, .77 för FFp, och .81 för FFa i Schmalts (2005) studie.

Procedur

Studiens data samlades in i olika sammanhang och alltså under varierande omständigheter med hänsyn till situationen; vissa fyllde i formuläret med många runt omkring sig och andra nästan ensamma. Dock var instruktionerna inför undersökningen, samt begränsningen av information gällande studiens syfte innan utförandet, konsekventa i de olika situationerna. Gemensamt för samtliga datainsamlingstillfällen var även att försökspersonen informerades om deltagandets frivillighet och anonymitet, samt att de blev erbjudna möjlighet till debriefing vid ett senare tillfälle via mail.

Innan undersökningen startade blev deltagarna yttligt informerade om att testet skulle undersöka olika psykologiska fenomen och uppskattningsvis ta 5-10 minuter. Därefter tilldelades de en enkät innehållande samtliga deltester (*General Procrastination Scale*, *General Self-efficacy Scale* och *Achievement-Motive Grid*) att fylla i. Efter att ha slutfört undersökningen erbjöds deltagarna kompensation i form av godis. De deltagare som var intresserade av studiens syfte samt det slutliga resultatet av undersökningen, fick uppge sin mailadress på en lista för att senare ta del av en mer utförlig debriefing och genomgång av undersökningsresultat.

Resultat

Deskriptiv bearbetning

Dataanalysen inleddes med att göra scatterplots mellan prokrastinering, self-efficacy och motivationsorienteringarna (FFp, FFa och HS). Inga entydiga resultat kunde utrönas i någon av de testade kombinationerna. En bivariat korrelationsanalys genomfördes därefter för att ge en tydligare helhetsbild. Analysen jämförde värden mellan de olika delskalorna i det sammansatta självskattningsformuläret. Ett oberoende *t*-test utfördes även för att undersöka eventuella könsskillnader.

Tabell 1 ger översikt över medelvärden och standardavvikelser för mätningarna i de tre testen (*General Procrastination Scale*, *General Self-efficacy Scale* och *Achievement-Motive Grid*). *Tabell 2* visar korrelationsvärdena mellan samtliga test.

Deskriptiv data

Prokrastineringsstestet var reliabelt enligt de generella kriterierna för intern reliabilitet ($\alpha = .6$ [Aron, Aron & Coups, 2009]), med ett Cronbachs alfa-värde på $\alpha = .85$. Även self-efficacy-skalan uppnådde kriterierna för intern reliabilitet, $\alpha = .84$. De tre olika motivationstyperna uppvisade något lägre, men likväl tillförlitliga, värden: $\alpha = .68$ för *passive fear-of-failure* (FFp), $\alpha = .66$ för *active fear-of-failure* (FFa), samt $\alpha = .66$ för *hope-of-success* (HS).

Tabell 1.

Beskrivande statistik för prokrastinering, self-efficacy och motivationsorientering (FFp, FFa och HS).

Skala	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Test-Min	Test-Max
1. Prokrastinering	79	58,66	13,41	20	100
2. Self-efficacy	79	30,43	4,46	10	40
3. FFp	79	4,68	3,44	0	18
4. FFa	79	10,01	3,59	0	18
5. HS	79	11,20	3,48	0	18

Not: FFp = passive fear-of-failure (motivationsorientering); FFa = active fear-of-failure (motivationsorientering); HS = hope-of-success (motivationsorientering).

Hypotes- och frågeställningsanalys

En bivariat korrelationsanalys genomfördes för undersöka relationerna mellan prokrastinering (mättes med *General Procrastination Scale*), self-efficacy (mättes med *General Self-efficacy Scale*) och motivationsorienteringarna HS, FFp och FFa (mättes med *Achievement-Motive Grid*).

Self-efficacy och prokrastinering. Analysen undersökte om self-efficacy hade ett negativt samband med prokrastinering. I motsats till studiens prediktion, visade korrelationsanalysen inget signifikant resultat. Det fanns inget samband mellan self-efficacy och prokrastinering, $r(77) = -.12, p > .05$

Fear-of-failure (FFp) och prokrastinering. Analysen undersökte om motivationsorienteringen *passive fear-of-failure* hade ett positivt samband med prokrastinering. I motsats till studiens prediktion, visade korrelationsanalysen inget signifikant resultat. Det fanns inget samband mellan FFp och prokrastinering, $r(77) = -.06, p > .05$.

Hope-of-success (HS) och prokrastinering. Analysen undersökte om motivationsorienteringen *hope-of-success* hade ett negativt samband med prokrastinering. I motsats till studiens prediktion, visade korrelationsanalysen inget signifikant resultat. Det fanns inget samband mellan HS och prokrastinering, $r(77) = -.04, p > .05$.

Tabell 2.

Pearson-korrelationer mellan prokrastinering, self-efficacy och motivationsorientering (FFp, FFa och HS).

Skala	1	2	3	4	5
1. Prokrastinering		-,118	,059	,027	-,038
2. Self-efficacy		-	,010	,120	,169
3. FFp			-	,285*	,011
4. FFa				-	,323**
5. HS					-

Not: FFp = *passive fear-of-failure* (motivationsorientering); FFa = *active fear-of-failure* (motivationsorientering); HS = *hope-of-success* (motivationsorientering).

Pearson-korrelationer på självskattningsformuläret presenteras ovan.

* $p < .05$ (two-tailed), ** $p < .01$ (two-tailed)

Kön och prokrastinering. Ett oberoende *t*-test utfördes för att undersöka skillnader i grad av prokrastinering mellan män och kvinnor. I motsats till tidigare forskning visade resultatet att det fanns en signifikant skillnad mellan kvinnor ($M = 57,06, SD = 12,93$) och män ($M = 64,47, SD = 13,91$): $t(77) = -2.06, p < .043$ (two-tailed). Män skattade att de prokrastinerade i högre utsträckning än kvinnor.

Viss korrelation kunde påträffas mellan motivationsdelskalorna FFp och FFa, samt mellan FFa och HS. FFp och HS var oberoende av varandra. Detta är enligt Schmalt (2005) helt i linje med forskningen inom *achievement*-motivation; FFa och FFp delar viss konstrukt, då deras gemensamma mål är undvikande, medan FFa och HS båda relaterar till prestation (*achievement*) (Schmalt, 2005).

Diskussion

Inledningsvis avhandlas studiens resultat, därefter följer diskussion om metod, förebyggande åtgärder, förslag på vidare forskning, samt slutsats.

Resultatdiskussion

Hypotes 1 var att prokrastinering skulle korrelera negativt med self-efficacy; mer specifikt att tendensen att prokrastinera skulle ha ett negativt samband med låg self-efficacy. Resultatet visade att det inte fanns något signifikant samband mellan prokrastinering och self-efficacy. Tidigare forskning har registrerat en relation mellan prokrastinering och self-efficacy; individer med låg self-efficacy förefaller vara mer benägna att prokrastinera än individer med hög self-efficacy (Steel, 2007). Analysen bekräftade ej hypotesen, vilket alltså står i motsats till tidigare studier på området.

Hypotes 2a var att prokrastinering skulle ha ett positivt samband med motivationsorienteringen *fear-of-failure*; främst motivationstypen *passive fear-of-failure* (FFp), då denna specifikt yttras genom bl.a. tillbakadragande beteende (Schmalt, 2005). Hög tendens att prokrastinera förmodades följaktligen vara relaterat till den undvikande motivationsformen FFp. Resultatanalysen visade dock inget signifikant samband mellan prokrastinering och *passive fear-of-failure*. Ett flertal tidigare studier har emellertid kunnat koppla prokrastinering till specifika former av motivation (Howell & Watson, 2007; Seo, 2009). Forskningen har främst funnit stöd för att individer vars motivation huvudsakligen grundas i en rädsla för att misslyckas tenderar att skjuta upp åtaganden i högre utsträckning än en person som exempelvis motiveras av *hope-of-success*; något förevarande studie alltså inte kunde verifiera.

Hypotes 2b var att prokrastinering skulle ha ett negativt samband med *hope-of-success* (HS). Motivationsorienteringen HS drivs främst av att tillägna sig kunskap och bemästring (Elliot, 1999; Schmalt, 2005). Inget samband kunde dock påträffas i analysen. Forskning av bland annat Howell och Watson (2007) och Seos (2009) har i tidigare studier funnit stöd för att individer som har som mål att bemästra en uppgift även tenderar att prokrastinera i mindre utsträckning; *hope-of-success* förmodades därför vara negativt kopplat till prokrastinering. Denna hypotes fick emellertid inget stöd i den aktuella studiens analys.

Trots att tidigare forskning alltså har funnit visst stöd för dessa förhållanden, erhöll inga av studiens tre hypoteser några statistiskt signifikanta resultat i den empiriska

undersökningen. Den aktuella studien bekräftar följaktligen inte de forskningsresultat som tidigare presenterats i uppsatsen. Eventuella orsaker till varför liknande resultat uteblev diskuteras i metoddiskussionen.

På frågeställningen om könsskillnader beträffande benägenheten att prokrastinera visade det sig finnas en signifikant skillnad mellan könen, där män i större utsträckning än kvinnor rapporterade ett uppskjutande beteende. Vad denna skillnad kan bero på är oklart, då tidigare forskning inte har funnit könsskillnader i detta sammanhang (Bryant, Carden & Moss, 2004; Ferrari, 1989; Howell & Watson, 2007; McCown, Johnson & Petzel, 1989). Med hänsyn till det låga antalet manliga deltagare i undersökningen kan emellertid validiteten i detta enskilda resultat ifrågasättas. Studieresultatet väcker likväl intresse, då det visar indikationer på att viss könsskillnad kan förekomma.

Metoddiskussion

I resultatdiskussionen belystes det faktum att tidigare forskning har funnit samband mellan både olika motivationsorienteringar och prokrastinering, samt self-efficacy och prokrastinering. De mätinstrument som användes i undersökningen har därutöver visat sig vara både reliabla och valida i tidigare studier (Lays, 1986; Luszczynska et al., 2005; Schmalt, 2005). Det finns således ingen uppenbar anledning till varför förevarande studie inte genererade några signifikanta resultat. Med hänsyn till tidigare forskning, samt mätinstrumentens giltighet, finns det följaktligen en risk att det förekom brister i studiens metodupplägg. Nedan diskuteras potentiella svagheter.

Deltagare. Könsfördelningen mellan studiens deltagare var relativt ojämn. Eftersom det främst rekryterades undersökningsdeltagare som läste ett humanistiskt program på Malmö högskola, alternativt befunnit sig på den Sociologiska eller Psykologiska institutionen i Lund, kan denna överrepresentation av kvinnliga deltagare möjligtvis reflektera den rådande könsdistributionen bland studenter inom samhällsvetenskapen i stort. Denna problematik skulle vidare ha kunnat påverka eventuell generaliserbarhet av undersökningsresultatet.

Material. Studiens val av mätinstrument kan ifrågasättas. Trots att *Achievement-Motive Grid* (AMG-S) har visat sig vara ett effektivt mätinstrument i tidigare studier (Elliot & Reis 2003; Schmalt, 2005), kan det diskuteras om det var rätt för den här studien. Av de 12 enkäter som uteslöts ur studien, föll majoriteten bort på grund av de var felaktigt, alternativt ofullständigt, ifyllda på motivationsdeltestet. Vidare framhöll även ett antal undersökningsdeltagare efter sin medverkan att de ansåg att motivationsdelen var en aning

svår att tyda och sätta sig in i. Det är följaktligen ett rimligt antagande att ett ännu större antal deltagare upplevde svårigheter med AMG-testet, vilket potentiellt kan ha påverkat slutresultatet. En motivationsskala i samma format som de andra två testen hade eventuellt varit mer effektivt. Det alternativet valdes dock bort för att i största möjliga mån undvika att det sammansatta testet bestod av alltför många snarlika item, vilket eventuellt kan resultera i att formuläret fylls i slentrianmässigt mot slutet. Denna möjliga svaghet svarar emellertid endast för det icke-signifikanta resultatet mellan prokrastinering och motivationsorientering.

Vidare behandlade studien prokrastinering och self-efficacy utifrån generella perspektiv, medan motivationsbetingelsen delades in i de tre, inom den ledande forskningen, vedertagna motivationstyperna. Skälet till denna uppdelning var att det inom tidigare motivationsforskning har resonerats att motivation inte bör behandlas som ett enskilt fenomen eftersom det finns indikationer på att detta kan leda till att eventuella resultat nollställer varandra (Elliot, 1999). Av denna anledning finns det inte heller, så vitt studiens författare vet, någon validerad skala som testar för generell motivation. Det finns det däremot för prokrastinering och self-efficacy. Dock utgår Schubert Walker (2004) från att det finns flera olika prokrastineringsstilar och att det uppskjutande beteendet således kan ses ur flera olika dimensioner. Dessa skillnader baseras på den uppskjutande individens varierande utgångspunkter och personliga behov och riskerar kanske att därmed inte registreras i ett generellt utformat test. Stämmer detta kan det i praktiken innebära att det finns individuella skillnader vad gäller prokrastineringsstil, vilket potentiellt kan ha påverkat studiens resultat. På samma sätt som olika former av motivation kan "slå ut varandra" är det inte otänkbart att prokrastinering och self-efficacy kan fungera på liknande sätt.

Resultatanalysen visade emellertid att samtliga av studiens deltest hade intern reliabilitet (se *Resultat*); den interna reliabiliteten bör därmed kunna uteslutas som eventuell felkälla till bristen på signifikanta resultat.

Procedur. Andra faktorer som möjligtvis kan ha påverkat resultatet är tillvägagångssättet som användes för att rekrytera deltagare till undersökningen, mer specifikt löftet om kompensation i form av en chokladbit eller en godispåse. Ett flertal studiedeltagare tog eget initiativ till att medverka i studien genom att komma till det grupprum där formulären skulle fyllas i. Detta gjordes runt lunchtid eller sen eftermiddag. Det är således tänkbart, om än något långsökt, att en betydande del av undersökningens deltagare motiverades att medverka i studien på grund av att de var hungriga, och att denna hunger, alternativt låga

blodsockernivå, i sin tur negativt påverkade deltagarens kognitiva förmåga (exempelvis koncentrationen), vilket slutligen kan ha influerat resultatet.

Förebyggande åtgärder

Även om denna studie inte fick något signifikant resultat gällande de primära hypoteserna, kan det fortfarande vara av intresse att belysa de framsteg som gjorts för att motverka uppskjutarbeteende som sådant. Prokrastinering är nämligen ett stort problem för många människor. Det ger sig uttryck i ett destruktivt beteende som enligt Steel (2007) kan få svåra ekonomiska och emotionella konsekvenser för individen och samhället i stort. Samma författare menar vidare att prokrastinering ur ett långsiktigt perspektiv helt enkelt är mindre lyckliga samt att 95 procent av dem önskar att detta problematiska beteende kunde reduceras på något sätt. Med detta i åtanke bör det således vara av stor vikt att ytterligare forskning på området bedrivs för att kunna utveckla strategier för att motverka prokrastinering. Är det möjligt att på något sätt bekämpa det kontraproduktiva beteendet ifråga? Mycket tyder på att så är fallet.

Denna studie fick inte något signifikant resultat vad avser self-efficacy och motivation i relation till prokrastinering, detta utfall står dock i kontrast till tidigare efterforskning som visar starka indikationer på en sådan relation (Margolis & McCabe, 2004, 2006; Steel, 2007). Som tidigare nämnts i denna studie har till exempel Schubert Walker (2004) presenterat en terapeutisk modell som kan användas för att motverka prokrastinering genom att bland annat höja den uppskjutande individens grad av upplevd self-efficacy.

Vidare har fenomenet *time management* utforskats som ett alternativt hjälpmedel för att i förebyggande syfte motverka benägenheten att prokrastinera (Mackenzie, 1997; Van Eerde, 2003). *Time management* kan beskrivas som förmågan att ta kontroll över sin tid och lära sig att använda den på rätt sätt, dels genom att utveckla sin prioriteringsförmåga men också genom att lära sig att sluta skjuta uppgifter på framtiden (Mackenzie, 1997). Olika strategier inom *time management* kan enligt samma författare rent konkret inbegripa bland annat:

- Sätta deadlines för sig själv.
- Rangordna och prioritera uppgifter i relation till möda och betydelse.
- Avsätta 20-50 procent mer tid än initialt beräknat åt stora uppgifter.

Van Eerde (2003) har i sin studie påvisat att det finns mycket för den prokrastinerande individen att vinna genom att anamma vissa *time management*-strategier, åtminstone i ett arbetsrelaterat sammanhang. Resultatet ifråga visade att det var fullt möjligt att reducera det undvikande beteendet och då även undkomma den associerade oro som uppskjutandet kan orsaka. Det finns således all anledning för den obotliga prokrastineraren att hysa hopp inför morgondagen. Om den inte är tyngd av gårdagens åtaganden, det vill säga.

Förslag på vidare forskning

Den aktuella studien inte kunde observera något utmärkande förhållande mellan prokrastinering och self-efficacy, eller hitta en koppling mellan prokrastinering och någon av de tre olika motivationstyperna: *hope-of-success*, samt *passive* respektive *active fear-of-failure*. Tidigare forskning tyder emellertid på att det faktiskt föreligger ett samband mellan dem (Howell & Watson, 2007; Seo, 2009; Steel, 2007). Dessa skiftande resultat vittnar om att vidare forskning inom området är eftersträvansvärt för att få ett mer entydigt resultat över hur relationen mellan fenomenen förhåller sig. Även andra faktorer, som exempelvis personlighet, *locus of control* och individuell dygnsrytm och deras eventuella relation till prokrastinering är områden som vore betydelsefulla att utforska ytterligare.

Vidare forskning vad gäller eventuella skillnader mellan kön och benägenheten att prokrastinera är också av intresse. Det signifikanta resultat som presenterades i denna studie är förvisso intressant, då den motsäger tidigare fynd inom området (Ferrari, 1989; McCown et al., 1989). Med hänsyn till att det endast medverkade sjutton män bland undersökningens deltagare, undviker emellertid förevarande studie att dra några säkra slutsatser vad beträffar könsskillnader och tendensen att prokrastinera.

Slutsats

Det finns indikationer på att prokrastinering är ett växande problem i dagens samhälle, samt att detta beteende skapar problem för både den enskilde individen och samhället i stort (Steel, 2007, 2010). För att bättre förstå bredden av fenomenet och kunna utveckla preventiva metoder för att minska dess förekomst, anser författarna att det följaktligen är ytterst angeläget att det läggs större fokus på vidare forskning inom området. Prokrastinering är ett högaktuellt problem som *inte* bör skjutas upp.

Referenser

- Aron, A., Aron, E. N., & Coups, E. J. (2009). *Statistics for psychology*, 5. uppl.. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Carden, R., Bryant, C., & Moss, R. (2004). Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports*, 95, 581-582.
- Digdon, N. L., & Howell, A. J. (2008). College students who have an eveningness preference report lower self-control and greater procrastination. *Chronobiology International*, 25 (6), 1029-1046.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189.
- Elliot, A. J., & Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 317-331.
- Ferrari, J. R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports*, 64, 1057-1058.
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20, 474-495.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-efficacy Scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139 (5), 439-457.
- Mackenzie, A. (1997). *The Time Trap (3rd ed)*. New York: AMACOM.
- Margolis, H., & McCabe, P. P. (2004). Self-efficacy: A key to improving the motivation of struggling learners. *The Clearing House*, 77(6), 241-249.

- Margolis, H., & McCabe, P. P. (2006). Improving self-efficacy and motivation: What to do, what to say. *Intervention in School and Clinic, 41*(4), 218–227.
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences 10* (2), 197-202.
- Murray, H. E. (1943). Thematic Apperception Test manual. Cambridge, MA: *Harvard University Press*.
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*, 328-346.
- Schmalt, H-D. (2005). Validity of a short form of the Achievement-Motive Grid (AMG-S): Evidence for the three-factor structure emphasizing active and passive forms of fear of failure. *Journal of Personality Assessment, 84*(2), 172–184.
- Scholz, U., Gutiérrez Dona, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general Self-Efficacy a Universal Construct? Psychometric Findings from 25 Countries. *European Journal of Psychological Assessment, 18* (3), 242-251.
- Schouwenburg, H.C. Lay, C., Pychyl, T. A., Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*. Portland, Oregon: American Psychological Association.
- Schubert Walker, L. J. (2004). Overcoming the patterns of powerlessness that lead to procrastination. In *Counseling the Procrastinator in Academic Settings* (pp. 75-89). Hämtad från PsycBOOKS.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.). *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, England: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R. (Ed.). (1992). *Self-efficacy: Thought Control of Action*. Washington, DC: Hemisphere.
- Seo, E. H. (2009). The relationship of procrastination with a mastery goal versus an avoidance goal. *Society for Personality Research, 37*(7), 911-920.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioural correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 504–510.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences, 48*, 926-934.

- Van Eerde, W. (2003). Procrastination at Work and Time Management Training. *The journal of Psychology*, 137 (5), 421-434.
- Walker, A. (1682). *The Great Evil of Procrastination, or, The Sinfulness and Danger of Deferring Repentance*. Copy from: Union Theological Seminary (New York, N.Y.) Library.
- Wolters, C.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.

Bilaga 1.

Vad är du?

Kvinna
Man

Vilket år är du född?

Födelseår: _ _ _ _

Vilket är ditt modersmål?

Svenska
Svenska och annat
Annat

Vilken är din huvudsakliga sysselsättning?

Studerar
Arbetar
Annat

Man kan använda följande påståenden för att beskriva sig själv. För varje påstående ber vi dig att försöka avgöra om påståendet är utmärkande för dig eller inte alls utmärkande för dig genom att välja något av de fem alternativen. 5 är helt och hållet utmärkande för dig och 1 är inte alls utmärkande. 3 betyder att det varken är utmärkande eller speciellt otypiskt för dig. 3 är alltså neutralt. Kryssa i den siffra som bäst stämmer för dig.

	1 Inte alls utmärkande	2 För det mesta inte utmärkande	3 Varken utmärkande eller inte	4 Utmärkande i viss utsträckning	5 Helt och hållet utmärkande
1. Jag hamnar ofta i situationen att jag får göra uppgifter flera dagar senare än jag har tänkt mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag missar ofta konserter, sportevenemang, eller liknande på grund av att jag inte kommer till skott med att köpa biljetter i tid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. När jag planerar en fest gör jag de nödvändiga förberedelserna långt i förväg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. När det är dags att gå upp på morgonen, går jag för det mesta upp ur sängen direkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ett brev kan bli liggandes i flera dagar efter att jag har skrivit det innan jag postar det.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Generellt sett ringer jag tillbaka omgående om någon har sökt mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Till och med uppgifter som inte kräver mycket mer än att sitta ned och göra dem får jag sällan gjorda förrän efter flera dagar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag tar ofta beslut så fort som möjligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag skjuter generellt sett på att sätta igång med arbete som jag måste göra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. När jag reser måste jag ofta skynda mig mycket i mina förberedelser för att komma fram till flygplatsen eller stationen i lämplig tid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. När jag förbereder för att gå ut kommer jag sällan på mig själv med att behöva göra något i sista stund. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. I förberedelserna inför en deadline slösar jag ofta bort tid på att göra andra saker. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Om det kommer en räkning på en mindre summa, betalar jag den omedelbart. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Jag besvarar ofta en OSA-förfrågan (Om Svar Anhålles) väldigt snabbt efter att jag har fått en inbjudan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Jag brukar slutföra uppgifter tidigare än nödvändigt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Det tycks alltid bli så att jag köper födelsedagspresenter och julklappar i sista stund. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Jag gör även nödvändiga inköp i sista stund. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Jag brukar genomföra alla de saker jag planerar att göra under dagen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Jag säger hela tiden ”jag ska göra det imorgon”. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Jag brukar ta tag i alla de uppgifter jag måste utföra innan jag slår mig ner och kopplar av för kvällen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

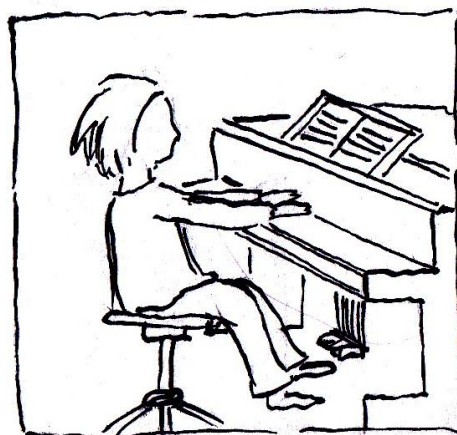
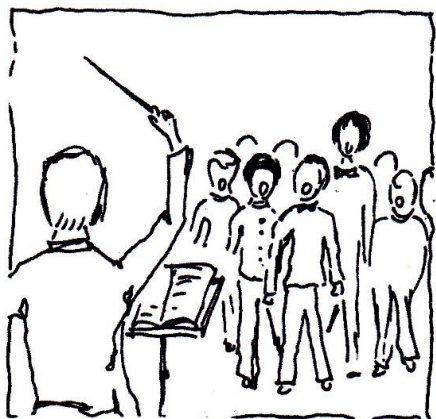
Man kan använda följande påståenden för att beskriva sig själv. För varje påstående ber vi dig att försöka avgöra om påståendet stämmer in på dig eller inte genom att välja något av de fyra alternativen. 4 innebär att du instämmer helt och 1 innebär att du helt tar avstånd från påståendet. Kryssa i den siffran som stämmer bäst för dig.

- | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt |
| 1. Jag lyckas alltid lösa svåra problem om jag bara anstränger mig tillräckligt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Även om någon motarbetar mig hittar jag ändå utvägar att nå mina mål. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jag har inga svårigheter att hålla fast vid mina målsättningar och förverkliga mina mål. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. I oväntade situationer vet jag alltid hur jag skall agera. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Till och med överraskande situationer tror jag mig klara av bra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Tack vare min egen förmåga känner jag mig lugn även när jag ställs inför svårigheter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Vad som än händer klarar jag mig alltid.
8. Vilket problem jag än ställs inför kan jag hitta en lösning.
9. Om jag ställs inför nya utmaningar vet jag hur jag skall ta mig an dem.
10. När problem uppstår kan jag vanligtvis hantera dem av egen kraft.

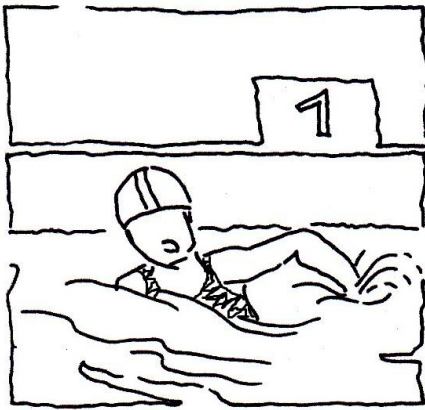
Människor skiljer sig i hur de tänker och känner i olika situationer. På följande sidor kommer du att se en rad bilder som föreställer olika situationer. Bilderna är inte så detaljerade, eftersom vi vill att du använder din fantasi när du skapar dig en uppfattning om vad som händer på bilden. Under dessa bilder finns en rad påståenden som beskriver hur människor skulle kunna tänka och känna i situationen i fråga. Försök avgöra för alla tio påståenden (under varje bild) om du tycker att det beskriver hur en person kan känna eller tänka i den specifika situationen. Om påståendet stämmer, kryssa i "Ja"-rutan och om du inte anser att det stämmer, kryssa i "Nej"-rutan. Tänk inte för länge på ett enskilt påstående, utan försök att svara spontant.

Gå vidare till nästa situation när du har gått igenom alla påståenden för den första bilden.

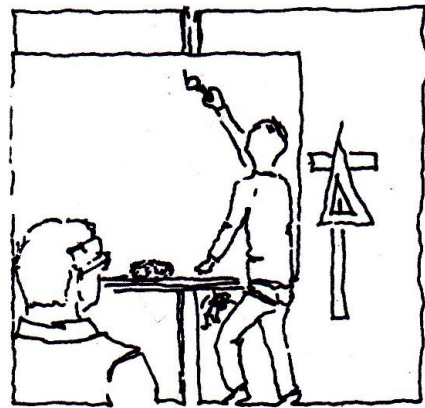


- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Han mår bra när han gör detta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Han tänker: "Jag är stolt över mig själv eftersom jag kan göra det här." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Han tänker: "Jag undrar om något är fel?" | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Han är inte nöjd med vad han gör. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Han är rädd för att göra något fel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Han vill inte göra ett misstag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Han vill kunna göra mer än alla andra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Han föredrar att inte göra någonting alls. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Han tänker: "Om det är väldigt svårt kommer jag säkerligen att försöka mer än alla andra." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Han tror inte att han kan göra det. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

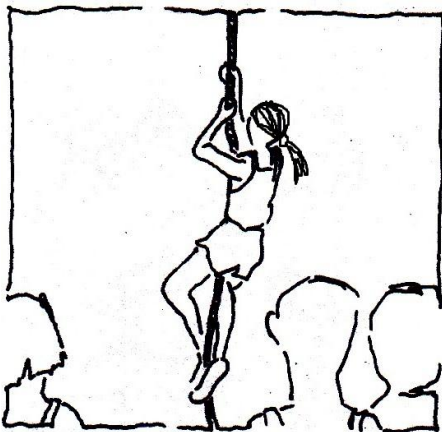
- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Hon mår bra när hon gör detta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Hon tänker: "Jag är stolt över mig själv eftersom jag kan göra det här." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Hon tänker: "Jag undrar om något är fel?" | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hon är inte nöjd med vad hon gör. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Hon är rädd för att göra något fel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Hon vill inte göra ett misstag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Hon vill kunna göra mer än alla andra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Hon föredrar att inte göra någonting alls. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Hon tänker: "Om det är väldigt svårt kommer jag säkerligen att försöka mer än alla andra." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Hon tror inte att hon kan göra det. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



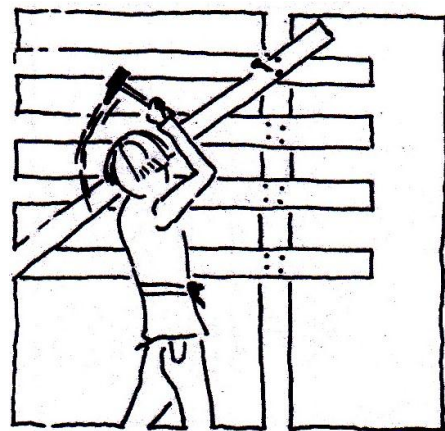
- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Hon mår bra när hon gör detta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Hon tänker: "Jag är stolt över mig själv eftersom jag kan göra det här." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Hon tänker: "Jag undrar om något är fel?" | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hon är inte nöjd med vad hon gör. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Hon är rädd för att göra något fel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Hon vill inte göra ett misstag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Hon vill kunna göra mer än alla andra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Hon föredrar att inte göra någonting alls. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Hon tänker: "Om det är väldigt svårt kommer jag säkerligen att försöka mer än alla andra." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Hon tror inte att hon kan göra det. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Han mår bra när han gör detta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Han tänker: "Jag är stolt över mig själv eftersom jag kan göra det här." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Han tänker: "Jag undrar om något är fel?" | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Han är inte nöjd med vad han gör. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Han är rädd för att göra något fel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Han vill inte göra ett misstag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Han vill kunna göra mer än alla andra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Han föredrar att inte göra någonting alls. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Han tänker: "Om det är väldigt svårt kommer jag säkerligen att försöka mer än alla andra." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Han tror inte att han kan göra det. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Hon mår bra när hon gör detta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Hon tänker: "Jag är stolt över mig själv eftersom jag kan göra det här." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Hon tänker: "Jag undrar om något är fel?" | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hon är inte nöjd med vad hon gör. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Hon är rädd för att göra något fel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Hon vill inte göra ett misstag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Hon vill kunna göra mer än alla andra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Hon föredrar att inte göra någonting alls. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Hon tänker: "Om det är väldigt svårt kommer jag säkerligen att försöka mer än alla andra." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Hon tror inte att hon kan göra det. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Han mår bra när han gör detta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Han tänker: "Jag är stolt över mig själv eftersom jag kan göra det här." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Han tänker: "Jag undrar om något är fel?" | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Han är inte nöjd med vad han gör. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Han är rädd för att göra något fel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Han vill inte göra ett misstag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Han vill kunna göra mer än alla andra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Han föredrar att inte göra någonting alls. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Han tänker: "Om det är väldigt svårt kommer jag säkerligen att försöka mer än alla andra." | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Han tror inte att han kan göra det. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |