



**LUNDS**  
UNIVERSITET

**INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI**

***Studenters uppfattningar kring studiemotgångar***  
*Samband mellan Mindset och Fear of Failure*

**Denise Bengtsson**  
**Sofia Danielsson**

Kandidatuppsats HT 2016

Handledare: Susanna Vestberg  
Examinator: Åse Innes-Ker

## Sammanfattning

Denna studie syftade till att undersöka samband mellan Fixed respektive Growth Mindset och Fear of Failure (FF) hos studenter vid Lunds Universitet och Lunds Tekniska Högskola. Tidigare forskning pekar på att individer med ett mestadels Fixed Mindset har svårt att hantera misslyckanden. Detsamma gäller för individer med hög FF. Upplevelsen av att misslyckas med sina studier är en viktig anledning att svenska studenter hoppar av universitet och högskola. Denna undersökning utgick ifrån hypotesen att studenter som uppvisade hög grad av Fixed Mindset även skulle ha hög FF. Fyrtiotvå studenter besvarade svenska versioner av enkäterna Mindset Assessment Profile (MAP) samt Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) för att mäta Mindset respektive FF. Resultatet visade att FF hade ett samband med Mindset ( $r = -.38$ ). Hög FF hade ett negativt samband med Growth Mindset. Detta tyder på att studenter som har en hög grad av Fixed Mindset upplever större rädsla för att misslyckas med sina studier jämfört med studenter som har en hög grad av Growth Mindset. Resultatet av den föreliggande studien indikerar att studenter med ett Fixed Mindset kan löpa en större risk att hoppa av högre utbildning.

Nyckelord: Fixed Mindset, Growth Mindset, Universitetsstudenter, Mindset Assessment Profile, Performance Failure Appraisal Inventory

## **Abstract**

This study aimed to examine the relation between Fixed or Growth Mindsets and Fear of Failure (FF) in students at Lund University and the Faculty of Engineering at Lund University. Previous research indicates that individuals with a mostly Fixed Mindset experience difficulties handling failures. The same is true for individuals with high FF. The experience of failing one's studies is an important cause of Swedish students dropping out of university. The hypothesis of the present study was that students who showed a high degree of Fixed Mindset would also have high FF. Forty-two students completed Swedish versions of the Mindset Assessment Profile (MAP) and Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) questionnaires in order to measure Mindset and FF. The results showed that FF was related to Mindset ( $r = -.38$ ). High FF had a negative relation to Growth Mindset. This implies that students with a high degree of Fixed Mindset experience greater fear of failing their studies compared to students who have a high degree of Growth Mindset. The result of the present study indicates that students with a Fixed Mindset may run a greater risk of dropping out of higher education.

Keywords: Growth Mindset, Fixed Mindset, University students, Mindset Assessment Profile, Performance Failure Appraisal Inventory

## Inledning

I Sverige är idag mer än 400 000 personer registrerade som studenter på universitet och högskolor (Statistiska centralbyrån, u.å.). För många är förhoppningen stor om att utbildningen ska leda både till utökad kunskap och kompetens samt större chanser på arbetsmarknaden. Studietiden är fylld av utmaningar och innan man kan avlägga sin examen ska ett flertal tentamina, inlämningar, uppsatser och seminarier genomföras, granskas och godkännas. Men vad händer om man inte uppnår de mål man satt upp och vad händer om utmaningarna blir för stora?

Enligt en artikel av Svenning (2014) från statistiska centralbyrån hade 30 % av alla högskolestudenter som startade sin utbildning 2009 hoppat av inom tre år. I en rapport om orsaker till studieavbrott från Högskoleverket (2010) angav 45 % av studenterna att själva utbildningen var huvudsaklig anledning till avhoppet. Den främsta anledningen var att utbildningen kändes fel medan den näst vanligaste anledningen till avhopp var att studenterna inte uppnått de studieresultat de hade hoppats på.

Upplevelsen av att inte lyckas tillräckligt bra med sina studier är alltså en viktig anledning till avhopp från högskolor i Sverige. Något som kan spela in i denna upplevelse är *Fear of Failure*, en rädsla för att misslyckas vilket kan hämma studenters motivation och leda till övergeneralisering av upplevda misslyckanden (McGregor & Elliot, 2005). En annan faktor som kan påverka hur studenter uppfattar och reagerar på misslyckade studieresultat är *Mindset*, det vill säga deras tankesätt kring intelligens och talang. Mindset definieras av Dweck (2015) som antingen *Fixed*, då individen ser intelligens som något statiskt som man besitter en viss mängd av, eller *Growth*, tron att intelligens är dynamiskt och en föränderlig kvantitet som kan ökas med ansträngning och lärande.

Studier har visat att genom att informera och lära amerikanska high school-elever om ett Growth Mindset, går det att förbättra deras studieresultat och även motverka avhopp från skolan (Paunesku et al., 2015). Utbildning i Mindset har visat sig vara mycket effektiv för elever med stora svårigheter i studierna och där risken att eleverna hoppar av är hög.

### **Mindset – Teoretisk bakgrund**

Innan Dweck började använda begreppen Fixed och Growth Mindset för att beskriva en individs syn på intelligens, beskrevs dessa som olika *implicit theories of intelligence* (Dweck, Chiu & Hong, 1995). Att ha ett Fixed respektive ett Growth Mindset beskrevs som att tro på en *entity theory of intelligence* respektive en *incremental theory of intelligence*. Dwecks (2015)

teori om Mindset innebär att det finns två skilda sätt att uppfatta sin egen förmåga till inläring och utveckling. Det är viktigt att poängtera att Mindset inte är en dikotom variabel då individer kan ha varierande grad av Fixed eller Growth Mindset (Mindset Assessment Profile Tool, u.å.). Skalan kan dock delas på mitten och personer som faller på antingen den ena eller den andra sidan kan beskrivas ha ett mestadels Fixed eller Growth Mindset. Beroende på om en individ har ett Fixed Mindset eller ett Growth Mindset, tenderar denne att hantera motgångar och misslyckanden inom livets alla områden på helt skilda sätt (Dweck, 2015). Vilket av dessa två Mindset man får inom ett område bestäms ofta redan i barndomen och påverkas till stor del av vuxna i barnets omgivning (Dweck, 2015; Yeager & Dweck, 2012). Det mest betydelsefulla med teorin om dessa två Mindset är det faktum att ett Fixed Mindset styr individens tankar och ageranden i en viss riktning medan ett Growth Mindset styr tankar och ageranden åt ett helt annat håll och därmed till helt andra resultat (Dweck, 2015).

Ett Fixed Mindset innebär att individen anser att förmågan till förändring och inläring samt mängden intelligens är bestämd redan vid födseln och därmed inte går att påverka genom ansträngning och övning (Dweck, 2015). Individer med ett Fixed Mindset har en syn på motgångar och misslyckanden som något som beskriver deras identitet och värde, vilket leder till att deras eventuella misslyckanden upplevs vara förödande. Att behöva anstränga sig är för dessa individer en bekräftelse på avsaknad talang (Yeager & Dweck, 2012) och på grund av detta finns det ett behov av att återkommande bevisa sin intelligens. Att misslyckas tolkas av dessa individer som ett tecken på bristande intelligens (Dweck, 2015). Vanliga tankar som uppstår hos individer med ett Fixed Mindset vid ett misslyckande kan enligt Dweck vara: ”»Mitt liv är patetiskt.« »Jag har inget liv.« [[...]] »Ingen älskar mig, alla hatar mig.« »Livet är orättvist och det lönar sig inte att anstränga sig.«” eller ”»Jag är dum i huvudet. Det händer mig aldrig något bra.«” (Dweck, 2015, s. 17). Det är viktigt att skilja mellan individer med ett Fixed Mindset och individer med en generellt negativ attityd och en dålig självkänsla. Skillnaden mellan dessa består i att individer med ett Fixed Mindset är positiva och anser sig vara lika intelligenta i alla situationer förutom i just de situationer där de riskerar att misslyckas.

Ett Growth Mindset kännetecknas av en tro på att inläring och förändring bestäms till stor del av mängden ansträngning och övning (Dweck, 2015). Eventuella misslyckanden anses inte beskriva hur individen är som person, utan uppfattas istället som tecken på för liten ansträngning och en inte fullt uppvisad potential. En stark vilja att fortsätta med utförandet av en uppgift, framförallt då det känns som svårast, är ytterligare ett kännetecken för ett Growth

Mindset. Vanliga tankar som uppstår hos dessa individer vid ett misslyckande är tankar med en strategisk karaktär om hur de ska utföra uppgiften annorlunda för att lyckas nästa gång. Exempelvis skulle ett dåligt betyg få en person med ett Growth Mindset att tänka att den måste ändra sitt studieupplägg eller anstränga sig mer på lektionerna.

År 1995 presenterade Dweck et. al. (1995) en teoretisk modell av individuella skillnader när det handlar om förmågan att bedöma, förstå och reagera på sina egna utföranden och resultat. Modellen är baserad på Kellys (2002) personlighetsteori som bland annat beskriver fenomenet med individuella skillnader. Individer skiljer sig åt på flera sätt genom att exempelvis delta i händelser i omgivningen på olika vis men också genom förmågan att både uppfatta och hantera en och samma händelse på ytterst skilda sätt. En av förklaringarna till att människor uppfattar händelser på olika sätt är det faktum att de inom sig har skapat och utgår från olika personliga konstrukt (Kelly, 1977). Ett personligt konstrukt kan beskrivas som mönster eller ramar som individer omedvetet skapar inom sig för att på ett lättare sätt förstå sin omgivning och kunna relatera företeelser i omvärlden med varandra. Dessa konstrukt fungerar som verktyg med syftet att göra det lättare för människor att förstå sin omvärld. Personliga konstrukt bildas genom de förväntningar individen har inför vad som kommer att hända härnäst, då nya kanaler skapas mellan de konstrukt som redan finns från gamla erfarenheter och de konstrukt som tillkommer genom nya erfarenheter.

### **Mindset – Tidigare forskning**

Ett flertal studier har undersökt hur man kan urskilja vilket Mindset en individ har. Genom att undersöka personer med de två olika typerna av Mindset i ett neurofysiologiskt laboratorium fann Dweck att man genom att studera individernas hjärnvågor kunde se skillnader mellan de med ett Fixed Mindset och de med ett Growth Mindset (Dweck, 2015). Hjärnaktiviteten hos personer med ett Fixed Mindset ökade i samband med att de fick veta om deras svar var rätt eller fel efter att de hade blivit tilldelade svåra frågor. Hos individerna med ett Growth Mindset ökade aktiviteten istället när de fick information som gick att använda för fortsatt inläring. Dweck har också funnit att det bara genom att ställa frågan ”När känner du dig smart?” (Dweck, 2015, s. 35) går att skilja individer med ett Fixed Mindset från individer med ett Growth Mindset. Frågan ställdes till både barn och vuxna och svaren från respondenterna med ett Fixed Mindset löd såhär: ”»Det är när jag inte gör några fel.«, »När jag blir klar med något snabbt och det blir perfekt«, »När jag tycker att något är lätt, men andra inte kan göra det.«” (Dweck, 2015, s. 35–36). Svaren från respondenterna med ett Growth Mindset var tydligt annorlunda: ”»När det är riktigt svårt och jag verkligen anstränger mig och lyckas göra

något som jag inte kunde göra tidigare.«, »När jag arbetat med något länge och börjar förstå.«» (Dweck, 2015, s. 36).

Dweck intresserade sig tidigt i sin karriär för frågan om hur unga elever hanterar motgångar i sina studier (Dweck, 2015). Hon upptäckte i samband med sin första undersökning att det fanns två skilda sätt för elever att uppfatta och hantera motgångar. Undersökningen bestod av att ett antal barn gavs uppgifter i stigande svårighetsgrad som de skulle finna svaren till, samtidigt som Dweck observerade deras tillvägagångssätt. Vad Dweck upptäckte i sin undersökning var att flera barn uttryckte frustration kring de uppgifter de inte klarade av att lösa men hon upptäckte också att det fanns barn som i motsats till frustration istället uttryckte stor entusiasm inför de uppgifter de fått tilldelat sig. Dessa barn såg inte de svåraste uppgifterna som risker för att misslyckas, utan såg istället uppgifterna som möjligheter till vidare utveckling.

Mueller och Dweck (1998) har i sex studier jämfört vad som sker när barn blir berömda för att ha hög intelligens jämfört med när barn blir berömda för sin ansträngning. De upptäckte att barn som blir berömda för sin intelligens fortsätter att välja uppgifter och problem som de känner att de klarar av och därmed får dem att fortsätta uppfattas vara smarta. Barn som beröms för sin ansträngning väljer något svårare uppgifter för att på så sätt utveckla sin inläring. Studierna visade även att barn som blir berömda för sin intelligens visar ett större intresse av hur bra eller dåligt andra barn presterar på samma uppgifter jämfört med barn som blir berömda för sin ansträngning. Barn som beröms för sin ansträngning visar istället ett större intresse för hur de skulle kunna förbättra den egna prestationen. Undersökningarna visade slutligen att barn som får beröm för sin intelligens efter att ha lyckats lösa problem tenderar att utveckla en syn på intelligens som något statiskt, vilket är detsamma som att de utvecklar ett Fixed Mindset (Dweck, 2015). Dessa barn uttryckte också en oro efter sina misslyckanden i undersökningen. Barn som fick beröm för sin ansträngning uppvisade istället en dynamisk syn på intelligens (Mueller & Dweck, 1998) vilket är detsamma som ett Growth Mindset (Dweck, 2015) och ansåg inte att deras intelligensnivå kunde avgöras av ett enstaka intelligenstest (Mueller & Dweck, 1998).

Yeager och Dweck (2012) menar att anpassningsbarhet är centralt för att elever ska ha möjlighet till framgång i sina studier och att de två typerna av Mindset kan beskrivas som två olika sätt att tolka sina motgångar. De konstaterar vidare att elever med en tro på att den intellektuella förmågan kan växa och utvecklas, det vill säga elever med ett Growth Mindset, presterar bättre i skolmiljö och har större chanser till akademisk framgång än de som istället anser att intellektuella förmågor är förutbestämda, det vill säga elever med ett Fixed Mindset.

Förutom elevens Mindset finns det flera faktorer som spelar in i resultatet av deras akademiska prestationer, bland annat psykologiska faktorer och socioekonomisk bakgrund (Claro, Paunesku & Dweck, 2016). En undersökning utförd i Chile 2016 fann att elever med ett Growth Mindset presterar avsevärt mycket bättre i akademiska sammanhang än de med ett Fixed Mindset, oberoende av deras socioekonomiska bakgrund. De psykologiska egenskaperna och specifikt egenskapen av ett Growth Mindset verkar därmed ha en större påverkan på elevernas akademiska prestationer än vad deras socioekonomiska status har.

Orsaken till den stora påverkan olika Mindset har på studenten är att Mindset formar studentens kausala attributioner som är grunden i det belönings- och motivationssystem som styr hur människor agerar vid misslyckanden (Hong, Chiu, Dweck, Derrick & Wan, 1999). En studie på individer med Fixed respektive Growth Mindset undersökte hur dessa skiljer sig åt vad det gäller deras förmåga och ansträngningsattributioner. Undersökningen visade att när det gäller resultatet av en prestation tenderar individer med ett Fixed Mindset att lägga större vikt vid sin förutbestämda förmåga än vid potentiella möjligheter till att utvecklas. Tankesättet hos individer med ett Growth Mindset kunde istället beskrivas vara målfokuserat. Dessa respondenter visade inte samma intresse av att varken skryta om sin förmåga eller skydda den från att klassas som otillräcklig, som de med ett Fixed Mindset tenderar att göra.

### **Fear of Failure – Teoretisk bakgrund**

Fear of Failure (FF) definierades ursprungligen av Atkinson (1957) som ett motiv att undvika misslyckanden samt som en kapacitet att uppleva skam och förödmjukelse till följd av ett misslyckande. FF kan ses som en adaptiv och motiverande kraft som hjälper människor att prestera bättre och begreppet har bland annat använts av atleter för att förklara vad som motiverat dem att prestera framgångsrikt på höga nivåer (Conroy, 2001). FF kan dock i många fall leda till negativa konsekvenser och bidra till att personer hämmas av sin rädsla för att misslyckas och går miste om möjligheter att nå upp till sin fulla potential.

Conroy (2001) menar att FF i de flesta fall operationaliseras som en form av prestationsångest och att skambegreppet i Atkinsons ursprungliga definition givits mindre uppmärksamhet. Det som dock är centralt i FF är det faktum att det framkallar emotioner. Enligt Lazarus (1991, refererat i Conroy, 2001) uppstår emotioner då personer upplever faktiska eller föreställda förändringar i omgivningen som kan påverka deras möjligheter att uppnå sina mål. De måste sedan, medvetet eller omedvetet, bedöma hur förändringarna kan påverka deras mål. Skam anses vara den centrala emotion som får människor att känna rädsla inför, och motiveras att undvika, misslyckanden (McGregor & Elliott, 2005). Empiriska



studier av FF har visat att det ofta tar sig uttryck i undvikande av prestationer och att hög FF kan leda till en rad olika destruktiva processer och utfall. Hur misslyckanden i prestationssituationer upplevs och definieras är olika hos olika individer. FF kan i detta avseende ses som ett självutvärderande ramverk som påverkar hur olika människor ställer sig till misslyckanden (Heckhausen, 1991, refererat i McGregor & Elliot, 2005).

### **Fear of Failure – Tidigare forskning**

Forskning av Elliot & Thrash (2004) pekar på att grunden till vilken grad av FF en individ har ligger i relationen mellan barn och föräldrar. Samband har identifierats mellan barn med hög FF och föräldrar som sätter orealistiska mål för sina barn och som reagerar negativt på misslyckanden. Undersökningen studerade samband mellan FF hos högskolestudenter och deras föräldrar. Resultaten visade att FF hos föräldrarna kunde förutsäga barnens orientering mot undvikande av prestationer i sina högskolestudier, vilket även medieras av FF hos barnen. Studien visade också att mammor med hög FF var mer benägna att dra undan kärlek från sina barn när de misslyckades, vilket ledde till hög FF även hos barnen.

En undersökning av McGregor & Elliot (2005) visade att högskolestudenter med hög FF upplevde större skam vid upplevda misslyckanden än de med låg FF. Studenterna var också mindre benägna att berätta för sina föräldrar om situationer där de misslyckats och mer benägna att berätta om framgångsrika prestationer. Studien indikerar att hög FF i många fall verkar grunda sig i en socialisation där individer lär sig att betrakta misslyckanden som något oacceptabelt och associera det med negativa konsekvenser för både sitt eget värde och sina relationer till närstående. Författarna pekar på att detta ofta leder till undvikande av situationer där man riskerar att misslyckas med sina prestationer samt en tendens att övergeneralisera misslyckanden.

Personer som upplever hög FF tillämpar ofta kognitiva strategier för att undvika de negativa konsekvenser och emotioner som misslyckanden tros föra med sig (Elliot & Church, 2003). Två kognitiva strategier; *defensiv pessimism* samt *self-handicapping*, har visat sig ha ett signifikant samband med FF. Defensiv pessimism innebär att personer, inför en situation där de måste prestera, sätter upp orealistiskt låga mål och ställer in sig på det värsta tänkbara resultatet, trots att de upplevt lyckade resultat tidigare (Norem & Cantor, 1986). Det blir på så vis en strategi för att förhindra slag mot självförtroendet om personerna skulle misslyckas.

Vid *self-handicapping* uppvisar individer en strävan efter att undvika misslyckanden som är starkare än driften att lyckas (Jones & Berglas, 1978). De sätter upp hinder mot framgång som de sedan kan ange som orsak till misslyckande. Det kan till exempel handla om

att anstränga och förbereda sig mindre för att kunna attribuera ett misslyckande till dålig förberedelse snarare än otillräcklig intelligens eller talang. Forskning har visat att FF är positivt relaterade till båda dessa strategier (Elliot & Church, 2003).

Bartels & Herman (2011) undersökte self-handicapping och negativa emotionella responser hos högskolestudenter i relation till FF. Först identifierades undersökningspersonernas FF och därefter blev de presenterade för tre olika scenarier som handlade om att misslyckas på en tentamen. De olika scenarierna skilde sig i avseende av vad som låg till grund för misslyckandet. I ett scenario presenterades self-handicapping och självuppsatta hinder, i det andra antogs misslyckandet endast bero på bristande förmåga och i det tredje scenariot var anledningen tvetydig och gavs ingen direkt förklaring. Studenternas respons till de olika scenarierna visade att de studenter som hade hög FF rapporterade fler och starkare negativa emotioner så som skam, besvikelse, förödmjukelse och nedstämdhet än de som hade låg FF. Det fanns dessutom en signifikant skillnad mellan två av scenarierna, där det som beskrev self-handicapping ledde till mindre negativa emotioner jämfört med det tvetydiga scenariot. Detta tyder på att self-handicapping kan skydda självkänslan vid ett misslyckande hos personer med hög FF.

En kvalitativ studie av Cox (2009) undersökte FF hos studenter vid ett community college i USA. Resultatet visade att majoriteten av respondenterna upplevde ångest i relation till sina studier och många beskrev specifikt att de var rädda för att misslyckas som collegestudenter. De flesta studenterna berättade om tidigare misslyckanden i skolan och betraktade dessa som ett bevis på akademisk otillräcklighet. I Cox undersökning identifierades fyra olika strategier som respondenterna använde sig av för att hantera FF. Dessa strategier samstämmer med det faktum att FF leder till undvikande av situationer där individen riskerar att misslyckas. Studenterna försökte till exempel hantera sin rädsla genom att skjuta fram sin inskrivning i college eller skala ned sina ambitioner. Många undvek skolaktiviteter som kunde leda till att de blev bedömda. Vissa lät bli att lämna in uppgifter eller skriva prov för att undvika att bli negativt bedömda och därmed kunna hålla fast vid drömmen om college, om än för en kort tid. En annan strategi var att omdefiniera misslyckanden för sig själva eller andra. Studenter som riskerade att få underkänt i kursen kunde till exempel säga att detta var positivt och gav dem möjlighet att fokusera mer på andra kurser. På så vis försökte de skydda sig själva från negativa emotioner till följd av misslyckanden.

## **Samband mellan Mindset och Fear of Failure**

En studie av Lou & Noels (2016) undersökte Mindset i förhållande till språkinläring. Den experimentella studien delade in språkstudenter i två olika grupper, vilka blev utsatta för två olika typer av betingning rörande språkin intelligens. En grupp utsattes för betingning som främjade en *entity theory of language intelligence*, vilket motsvarar Fixed Mindset, och den andra gruppen blev betingade mot *incremental theory of language intelligence*, motsvarande Growth Mindset. Deltagarna fick sedan svara på olika enkäter, vilka mätte bland annat FF, målorientering och uppfattningar om ansträngning. Resultatet visade ett samband mellan Fixed Mindset och hög FF i förhållande till språkinläring. Man fann att individer i gruppen som blivit betingade mot ett Growth Mindset visade mer positiv värdering av ansträngning för språkinläring. Uppfattningar om ansträngning verkar alltså influeras av Mindset och vara relaterade till både FF, inlärningsmål och reaktioner vid misslyckanden.

De Castella, Byrne & Covington (2013) menar att alla elever har en strävan att framstå som kompetenta. Dock kan hård ansträngning i skolan innebära vissa risker. Elever som måste jobba hårt med sina studier riskerar att uppfattas som bristande i förmåga om de misslyckas trots att de ansträngt sig. Samtidigt betraktas framgång utan ansträngning ofta som något positivt och något som tyder på talang hos individen. Personer med ett Fixed Mindset tenderar att avstå från att anta utmaningar i avsikt att undvika misslyckanden som kan synliggöra brister (Rattan, Savani, Chugh & Dweck, 2015). På liknande sätt upplever personer med hög FF ofta en rädsla för att uppfattas som ointelligenta om de måste jobba hårt för att lyckas, vilket i sin tur kan leda till att de tillämpar kognitiva strategier så som defensiv pessimism och self-handicapping för att skydda sin självkänsla vid misslyckanden (Elliot & Church, 2003).

I tidig forskning sågs FF som en motpol till framgångsorientering och elever kategoriserades som antingen *failure avoidant* eller *success oriented* (De Castella et al., 2013). Nyare forskning tenderar dock att betrakta dessa koncept som interagerande när det gäller motivation hos elever. Det som karakteriserar framgångsorienterade elever är motivation, entusiasm inför lärande samt motståndskraft vid misslyckanden. Individer som har ett Growth Mindset tenderar enligt Rattan et al. (2015) att söka utmaningar och sträva efter att utvecklas och lära sig. De visar dessutom ofta en stark motståndskraft vid motgångar.

Elever som är lågpresterande betraktas ofta som lata och omotiverade (De Castella et al., 2013). I vissa fall framställer de även sig själva som oengagerade elever som inte bryr sig om skolan. I en tvärkulturell studie av Japanska och Australienska high school-elever framgick att hjälplöshet, self-handicapping, likgiltighet samt skolkande från skolan hängde

ihop med hög FF. Detta antyder att många elever som utmålas som oengagerade i själva verket är mycket rädda för att misslyckas. De bryr sig till hög grad om sina studier och oroar sig så pass mycket för sina studieresultat att de tillämpar paradoxala strategier för att undvika misslyckanden. De väljer alltså att framstå som lata, snarare än att riskera att misslyckas trots hård ansträngning. FF hos high school-elever kan alltså leda till att de saboterar sina egna möjligheter, samtidigt som de vill framstå som kapabla i andras ögon, vågar de inte anstränga sig och lägga ner möda på sina studier av rädsla för att deras egen förmåga inte ska vara tillräcklig.

Insatser för att lära studenter att utveckla ett Growth Mindset istället för ett Fixed Mindset har visat sig kunna leda till större ihärdighet och tillämpning av mer adaptiva strategier (Rattan et al., 2015). Det har dessutom bidragit till att höja genomsnittsbetyg och minska klyftor i studieprestationer hos minoritetsstudenter och särskilt utsatta. Ett flertal program som fokuserar på Mindsetträning av studenter i olika åldrar har visat positiva resultat. Utveckling av Growth Mindset har lett till bättre inläring och prestationer hos studenter från grundskolan upp till universitetet. I USA har fördelarna med träning av Growth Mindset kunnat replikeras i stora urval av studenter i både high school, community college och universitet. Dessa fördelar har kunnat urskiljas efter så lite som en eller två Mindset sessioner online.

### **Syfte och hypotes**

Denna undersökning grundar sig i det faktum att många högskolestudenter i Sverige upplever att de inte lyckas tillräckligt bra med sina studier, vilket i vissa fall kan leda till avhopp från högre utbildning. Mot bakgrund av tidigare studier anses både Mindset och FF kunna vara viktiga faktorer att beakta som potentiella anledningar till att studenter ger upp när de upplever att de misslyckas med sina studier.

Syftet med den föreliggande studien är att utöka kunskapen om Mindset och dess relation till FF hos studenter vid Lunds Universitet och Lunds Tekniska Högskola. Denna undersökning utgår ifrån hypotesen att studenter som uppvisar hög grad av Fixed Mindset även kommer att ha hög FF.

## Metod

### Deltagare

I denna undersökning deltog 42 studenter. Det enda urvalskriteriet som skulle uppfyllas för att medverka var att man vid undersökningstillfället skulle vara student vid Lunds Universitet eller Lunds Tekniska Högskola. Deltagarna rekryterades genom att bjudas in att svara på en enkät på internet via social media, i detta fall Facebook. En inbjudan med en länk till den elektroniska enkäten publicerades först i tre olika studentgrupper på Facebook. Två av dessa grupper bestod av studenter som läste ett visst program (*Beteendevetenskapligt Kandidatprogram*) eller en viss kurs (*Kandidatkurs i Psykologi*). Dessa grupper hade 299 respektive 42 medlemmar. Inbjudan publicerades även i en tredje grupp, vilken bestod av 12 personer från olika program och fakulteter. I den sistnämnda gruppen gavs även en uppmaning till medlemmarna om att sprida enkäten vidare till grupper för deras respektive program eller kurs. På enkätens försättsblad ombads deltagarna ange vilket ämne de för närvarande studerade vid Lunds Universitet eller Lunds Tekniska Högskola, se bilaga 1.

### Instrument

I denna studie mättes respondenternas Mindset med hjälp av *Mindset Assessment Profile* (MAP), se bilaga 2 (Mindset Assessment Profile Tool, u.å.). MAP är utvecklad av Mindset Works, vilket är den globalt ledande organisationen för Mindsetträning, grundad av Carol Dweck (Mindset Works, u.å.). Innan undersökningen gavs vi tillstånd av Mindset Works att använda detta instrument, se bilaga 4. Instrumentet består av åtta items, vilka är adapterade från ett antal olika forskningsvaliderade skalor som mäter tankesätt kring intelligens, inlärningsmål och uppfattningar om ansträngning (Blackwell, Trzesniewski & Dweck, 2007).

En studie av Blackwell et al. (2007) på sjundeklass elever använde de ursprungliga skalorna, vilka var och en rapporterade en hög intern konsistens och en Chronbachs alfa på mellan .73 och .84. Items i MAP är påståenden som besvarades på en likertskala med sex steg, från 1 (*Instämmer inte alls*) till 6 (*Instämmer helt och hållet*). Exempel på items är *Oavsett hur mycket intelligens du har, kan du alltid förändra det ganska mycket* och *Jag gillar mitt arbete bäst när jag kan utföra det perfekt utan några misstag*. Totalt kunde man få mellan åtta och 48 poäng. Höga poäng över 29 på skalan indikerar ett mestadels Growth Mindset och låga poäng under 29 indikerar ett mestadels Fixed Mindset. Poäng mellan 41 och 48 tyder på ett starkt Growth Mindset och poäng mellan åtta och 16 tyder på ett starkt Fixed Mindset.

För att mäta respondenternas FF användes *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI), se bilaga 3 (Conroy, 2003; Conroy, Willow & Metzler, 2002). PFAI är ett välbeprövat multidimensionellt instrument som mäter styrkan av individers uppfattningar kring fem negativa följder av misslyckanden: (a) Rädsla för att uppleva skam och genans (FSE), (b) Rädsla för att nedvärdera sin självuppskattning (FDSE), (c) Rädsla för en osäker framtid (FUF), (d) Rädsla för att förlora närståendes intresse (FIOLI) samt (e) Rädsla för att uppröra närstående (FUIO). Poängen på de olika dimensionerna har en moderat till stark korrelation med varandra och deras gemensamma varians kan användas för att representera en högre faktor som mäter *General Fear of Failure* (General FF), alltså en generell rädsla för att misslyckas (Conroy & Metzler, 2003). General FF definieras som en individs tro på att misslyckande generellt sett är associerat med negativa konsekvenser. I denna undersökning användes endast General FF i dataanalysen. De olika dimensionerna togs alltså inte i beaktande då de inte ansågs relevanta för studiens syfte.

Analys av items i PFAI har visat stöd för instrumentets reliabilitet och validitet (Conroy & Metzler, 2003). Tidigare utvärderingar av instrumentet har rapporterat en hög reliabilitet med en Cronbachs alfa ( $\alpha$ ) på .91 beräknat på 25 items (Conroy et al., 2002). General FF har visat sig orelaterat till andra konstrukt som upplevd kompetens och rädsla för framgång. Instrumentets items består av påståenden kring upplevda misslyckanden. Ett exempel på ett item är *När jag misslyckas, beror det ofta på att jag inte är tillräckligt smart för att prestera framgångsrikt*. Items besvarades på en likertskala med fem steg, vilken sträckte sig från 1 (*Håller inte med alls*) till 5 (*Håller med till 100 %*). Sammanlagt kunde en respondent få mellan 25 och 125 poäng. Höga poäng på skalan tyder på hög FF.

## **Procedur**

De instrument som användes i denna studie, MAP och PFAI, är båda utformade på engelska. Då undersökningen genomfördes på ett svenskt universitet och respondenterna antogs vara svensktalande, översattes instrumenten till svenska innan de distribuerades. Översättningen strävade efter att vara så lik originaltexten som möjligt och samtidigt vara lättbegriplig på svenska. Likertskalan för PFAI sträckte sig i det engelska originalet från - 2 till + 2. Av hänsyn till utformningen av enkäten i Google Forms, benämndes skalan istället med 1 till 5. Skalorna för MAP behölls på samma sätt som i originalet, från 1 till 6. En mindre pilotstudie genomfördes innan enkäten delades ut till undersökningspersonerna. Ett första utkast av översatta items och instruktioner samlades i ett textdokument och delades ut till fem personer

via Facebook. De gav sedan skriftlig feedback på formuleringarna, vilka togs i beaktande och vissa ord och meningar formulerades om för att skapa mer tydlighet.

En enkät utformades sedan, bestående av tre delar. Den första delen var en informativ text om studiens syfte samt anonymitet och frivillighet, vilket respondenterna fick godkänna innan de besvarade enkäten, se bilaga 1. I samband med godkännandet intygande de även att de var nuvarande studenter vid Lunds Universitet eller Lunds Tekniska Högskola och angav vilket ämne de studerade. Del två bestod av de åtta översatta items från MAP och del tre av de 25 översatta items från PFAI. Därefter mättes hur lång tid det kunde ta att svara på samtliga delar. Enkäten uppskattades ta mellan fem och tio minuter att genomföra vilket informerades i enkätens första del.

Förfrågan om deltagande i studien inklusive länk till enkäten och en kort beskrivning postades i olika studentgrupper på Facebook. I instruktionerna för PFAI ombads respondenterna att utgå ifrån upplevda misslyckanden i sina universitetsstudier och tänka på exempelvis inlämningar eller tentamina som gått mindre bra. Av denna anledning placerades PFAI sist i formuläret för att undvika att respondenterna skulle bli påverkade av att tänka på misslyckanden och därmed ha en mer negativ inställning då de besvarade items i MAP om intelligens och talang. Efter en vecka hade 42 respondenter besvarat enkäten och den stängdes då ner.

## **Dataanalys**

Respondenternas svar analyserades i SPSS. Först undersöktes de båda skalornas reliabilitet med hjälp av Cronbachs alfa ( $\alpha$ ), vilket även använts för att utvärdera instrumenten i tidigare studier. Därefter räknades respondenternas poäng på de respektive skalorna, MAP och PFAI, ihop för att ta fram deras värden på Mindset samt General FF. Datan genomgick analyser för att säkerställa att statistiska antaganden om normalfördelning, linjäritet och homoskedasticitet möttes. Då denna studie syftade till att undersöka samband mellan Mindset och FF, genomfördes en korrelationsanalys med dessa två variabler. För variabeln Mindset användes sammanlagda råpoäng från de åtta items i MAP. För FF användes råpoäng på General FF, alltså summan av poängen på de 25 items i PFAI. Accepterad nivå för att statistisk signifikans sattes vid  $p < .05$ , vilket är vedertaget som ett accepterat värde inom psykologisk forskning. Sambandets styrka definierades med utgångspunkt från Cohens konventioner för korrelation där effektstorleken anses vara liten vid  $r \geq .10$ , moderat vid  $r \geq .30$  och stor vid  $r \geq .50$ .

## **Etik**

Denna studie tog i beaktande och följde Etikprövningslagens (SFS 2003:460) riktlinjer gällande forskning (Sveriges Riksdag). Första delen av enkäten bestod av information om studiens innebörd, syfte samt deltagarnas rättighet att när som helst avstå från att delta i studien. Genom att kryssa i en ruta på denna informationssida försäkrade deltagarna att de förstod den etiska informationen, att de samtyckte till att deras svar användes i undersökningen samt att de studerade vid Lunds Universitet eller Lunds Tekniska Högskola. Deltagarna var under undersökningsprocessen anonyma, då varje deltagare representerades av en siffra i den elektroniska enkäten och inga personuppgifter samlade in som gick att spåra till någon deltagare. Vidare hade ingen utomstående tillgång till svaren på enkäten och insamlad data kommer inte att användas i något annat avseende än för den aktuella studien. Studien innebar inga känsliga frågor eller någon undersökningsform som gjorde det aktuellt att erbjuda deltagarna debriefing.

## **Resultat**

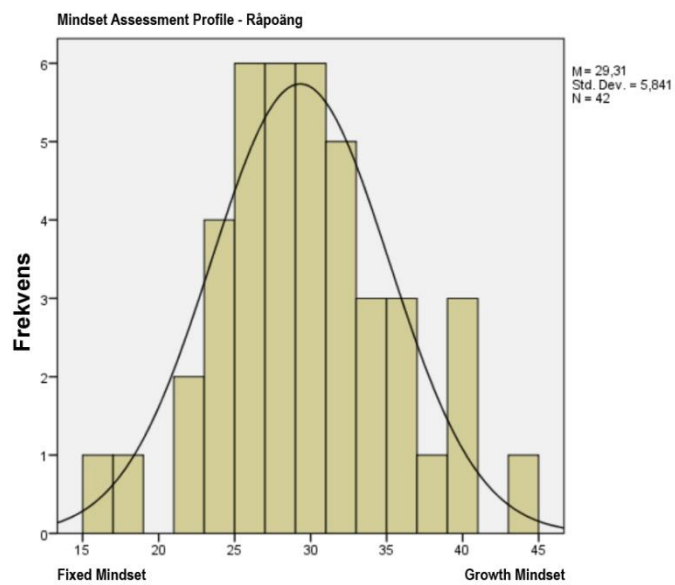
Deskriptiva data för de 42 respondenterna visade att svaren inhämtades från 41 % Civilingenjörstudenter och 26 % Beteendevetarstudenter. Resterande 33 % utgjordes av studenter med andra studieinriktningar. Reliabilitetsanalyser visade att den svenska versionen av instrumentet MAP hade en godtagbar reliabilitet med ett alfavärde på .72. Även den svenska versionen av PFAI hade en hög intern konsistens med ett alfavärde på .91, se tabell 1.

Sambandet mellan Mindset (mätt med MAP) och FF (mätt med PFAI) undersöktes med hjälp av Pearson's product-moment correlation. Resultaten av både MAP och PFAI visade relativ normalfördelning, se figur 1 och figur 2. Resultatet visade en moderat negativ korrelation mellan Growth Mindset och FF,  $r = -.38$ ,  $N = 42$ ,  $p < .05$ . Sambandets styrka kan betraktas som moderat enligt Cohens konvention. Resultatet innebär att låga värden på FF är associerade med poäng som tyder på ett Growth Mindset medan höga värden på FF är associerade med ett Fixed Mindset.

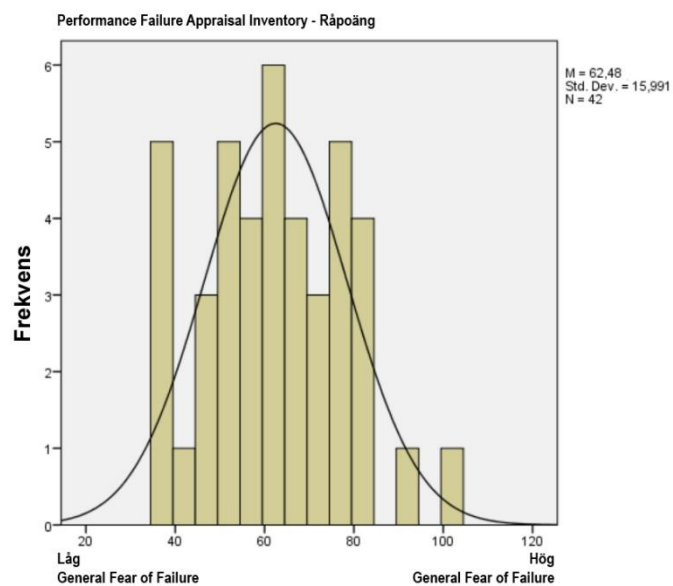


**Tabell 1** Deskriptiva värden av Mindset Assessment Profile (MAP) och Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)

	MAP	PFAI
<b>Antal deltagare</b>	42	42
<b>Medelvärde (SD)</b>	29.31 (5.84)	62.48 (15.99)
<b>Min – Maxpoäng</b>	16 – 43	37 – 102
<b>Cronbachs Alfa</b>	.715	.907



**Figur 1** Frekvensfördelning enligt Mindset Assessment Profile



**Figur 2** Frekvensfördelning enligt Performance Failure Appraisal Inventory

## Diskussion

Denna studie syftade till att undersöka samband mellan studenters Mindset och FF. Hypotesen var att studenter som uppvisar hög grad av Fixed Mindset även skulle ha hög FF. Studiens ursprungliga antagande var alltså att studenter som har ett mestadels Fixed Mindset skulle uppvisa mer rädsla för att misslyckas i sina studier jämför med de som istället har ett mestadels Growth Mindset. Resultatet av denna undersökning visade ett signifikant negativt samband mellan Growth Mindset och FF och gav således stöd för forskningshypotesen. Att hypotesen visade sig stämma är intressant med tanke på att just detta samband är föga studerat hos svenska universitetsstudenter.

### Begränsningar

Undersökningen utgår ifrån enkätsvar insamlade från 42 studenter. Detta begränsar möjligheten att generalisera resultatet till en större population. Undersökningsspersonerna rekryterades vid Lunds Universitet och Lunds Tekniska Högskola och ombads ange vilket ämne de läste. Syftet var att motverka att urvalet enbart skulle bestå av en viss typ av programstudenter samt beakta att det inte enbart skulle vara psykologistudenter som svarade på enkäten, då dessa kan förväntas ha en djupare förståelse för undersökningsämnet och svara mindre spontant än övriga deltagare. Det slutliga urvalet bestod av främst av civilingenjörer och beteendevetare. Ytterligare en aspekt som kan ha haft betydelse för resultatet är att urvalet inte var slumpmässigt utan istället av bekvämlighetskaraktär. Därutöver tillkommer det faktum att vi inte uppnådde full kontroll över vilka grupper enkäten delades i på Facebook, utöver de tre ursprungliga grupper vi själva valt ut.

Instrumenten som använts i denna undersökning, MAP och PFAI, är båda författade på engelska. Då det inte fanns svenskspråkiga versioner av instrumenten tillgängliga, översattes de för denna studie. Detta är något man bör vara medveten om då man tolkar resultatet. Det är möjligt att vissa formuleringar eller ord kan tolkas på ett annat sätt än vad de hade gjort i en engelskspråkig undersökning. Även om översättningen strävade efter att vara så lik originaltexten som möjligt, var vissa omformuleringar nödvändiga för att öka förståelsen. Den tydligaste skillnaden mellan originalinstrumenten och den svenska översättningen ses i definitionen av skalorna i PFAI. Stegen på den ursprungliga skalan benämns på engelska som *Do not believe at all*, *Believe 50 % of the time* samt *Believe 100 % of the time*. Detta översattes på svenska till *Håller inte med alls*, *Håller med till 50 %* samt *Håller med till 100 %* då en formulering i likhet med *Tror 50 % av tiden* ansågs vara mer svårtolkad på svenska.

Den ursprungliga likertskalan i PFAI bestod av fem steg, vilka definierades som -2, -1, 0, +1 och +2. Då enkäten i denna undersökning utformades och distribuerades med hjälp av Google Forms ändrades siffrorna i skalan istället till 1 – 5 eftersom det inte fanns möjlighet att skapa skalor med negativa värden i Google Forms. Detta kan ha påverkat hur respondenterna uppfattade skalorna och svarade på enkäten. Det är möjligt att exempelvis definieringen *Håller inte med alls* skulle uppfattas som mer negativ om den motsvarat -2 än om den, som i det aktuella formuläret, motsvarat siffran 1.

En begränsning som bör iakttagas är det faktum att MAP inte har använts i omfattande forskning som ett självständigt instrument tidigare. MAP består istället av ett urval av frågor från olika forskningsvaliderade skalor och ämnar mäta en individs Mindset på ett snabbt och lättillgängligt sätt. I denna studie påvisade MAP ett alfavärde på .72 och kan därmed anses vara reliabelt. Även den översatta versionen PFAI hade ett högt alfavärde på .91.

När det gäller etiska aspekter i undersökningen gjordes bedömningen att studiens innehåll inte riskerade att åsamka deltagarna någon skada. Den enda påverkan studiens innehåll kan tänkas ha, är att enkäten eventuellt skulle kunna påminna deltagarna om tidigare motgångar eller misslyckanden som för stunden kan skapa negativa känslor.

## **Resultat & implikationer**

Resultatet av denna undersökning visar att studenter som har ett Fixed Mindset också upplever en större rädsla för att misslyckas. Respondenterna ombads att utgå ifrån sina universitetsstudier när de besvarade frågor om FF. Resultatet tyder alltså på att individer som har hög FF i större utsträckning associerar misslyckade skolprestationer med negativa konsekvenser. Dessa individer lutar också mer mot ett Fixed Mindset.

Enligt Högskoleverket (2010) är upplevelsen av att inte lyckas tillräckligt bra med sina studier en av de främsta anledningarna till att svenska studenter hoppar av universitet eller högskola. Det är alltså ett aktuellt problem att studenter som misslyckas på tentamina och inlämningar och som överlag får sämre resultat än de väntat sig, helt enkelt ger upp sina studier. Vi ville med denna undersökning belysa vilka fenomen som kan ligga bakom detta.

Forskning har tidigare visat att elever med ett Growth Mindset presterar mycket bättre i akademiska sammanhang än de med ett Fixed Mindset (Claro et. al., 2016). Denna undersökning indikerar att svenska universitetsstudenter med ett Fixed Mindset också har högre FF. Det är möjligt att rädslan för att misslyckas kan påverka individers koncentration och akademiska förmåga och leda till en sämre prestation (Paunesku et al., 2015).

Med tidigare forskning i åtanke är resultatet av studien inte oväntat. Det är rimligt att de individer som har ett Growth Mindset och alltså anser att ett misslyckande inte har något att göra med egentlig mängd intelligens eller är kopplat till den personliga identiteten, inte heller känner lika stor rädsla för att misslyckas som de med ett Fixed Mindset. Att innebörden av ett misslyckande skiljer sig åt hos personer med olika grad av Fixed respektive ett Growth Mindset kan möjligen förklara att mängden rädsla också varierar mellan dessa individer.

Fyndet i denna undersökning går i linje med en tidigare studie av språkstudenters Mindset (Lou & Noels, 2016). Studien fann att studenter som har ett Fixed Mindset i förhållande till språkinläring uppvisar en större FF än de med ett Growth Mindset. De var dessutom mer benägna att sätta upp mål som riktade sig mot att få positiva omdömen snarare än faktisk inläring. Individer med Fixed Mindset och hög FF visade också upp fler hjälplösa responser.

Denna studie pekar på ett samband mellan Mindset och FF hos ett urval av universitetsstudenter i Lund. Resultatet säger dock ingenting om orsakssamband mellan dessa fenomen. Det är möjligt att individer som har ett Fixed Mindset tenderar att uppleva större FF eller att individer som har ett högt FF, alltså en stark rädsla för att misslyckas, i större utsträckning utvecklar ett Fixed Mindset. Det finns också andra variabler som kan påverka både Mindset och FF. En av dessa är föräldrarnas respons i relation till prestationer. Tidigare forskning har funnit att en individs Mindset är relaterat till vilken typ av uppmuntran denne fick av sina föräldrar under uppväxten (Mueller & Dweck, 1998). Även FF har ursprung i barndomen och har visat sig vara associerat till föräldrars förväntningar och respons på prestationer (Elliot & Thrash, 2004). Eftersom både Mindset och FF kan befästas i barndomen, kan det innebära konsekvenser i akademiska sammanhang. Individer med ett Fixed Mindset löper en större risk att begränsa sig till prestationer de är säkra på att de kan klara av och undvika att anta nya utmaningar (Dweck, 2015).

FF hos universitetsstudenter kan dessutom leda till maladaptiva strategier och självsabotage för att undvika situationer där de riskerar att misslyckas (De Castella et al., 2013). Dessa beteenden kan tänkas grunda sig i att studenterna besitter ett Fixed Mindset, då ett Fixed Mindset karaktäriseras av en stark ovilja att uppfattas som ointelligent eller talanglös (Dweck, 2015). Om dessa studenter hade haft ett Growth Mindset hade det inte funnits anledning till sådana paradoxala strategier, då de inte uppfattar hård ansträngning som något negativt. Om det med framtida undersökningar går att generalisera det faktum att studenter med ett Fixed Mindset också tenderar att ha en hög FF till en större population av studenter, menar vi att interventioner för att uppmuntra till ett Growth Mindset möjligen skulle kunna

motverka de beteenden som studenter med hög FF uppvisar, så som hjälplöshet, self-handicapping, likgiltighet och frånvaro från undervisning.

För att det ska vara möjligt att motverka avhopp och hjälpa studenter att utveckla ett Growth Mindset är det viktigt att så tidigt som möjligt känna igen tecken på ett Fixed Mindset. Om resultatet av den föreliggande studien kan bekräftas av en större undersökning, skulle detta möjligen kunna användas som grund för ett förebyggande arbete för att tidigt upptäcka studenter som ligger i riskzonen för att hoppa av och hjälpa till att förbättra akademiska resultat i en större uträkning.

### **Förslag på vidare forskning**

Denna studie har endast undersökt Mindset och FF. Tidigare forskning har pekat på ett flertal olika psykologiska faktorer som kan spela in i studenters och yngre elevers hantering av motgångar (Lou & Noels, 2016; De Castella et al., 2013). Med denna undersöknings resultat i åtanke skulle det vara intressant med en studie som även mäter andra konstrukt som exempelvis målorientering och kognitiva strategier för att hantera misslyckanden i relation till individers Mindset och FF. Ett ytterligare förslag på forskning som skulle kunna ge mer kunskap om ämnet är jämförelser av olika grupper av studenter. Det vore intressant att undersöka huruvida det finns skillnader i exempelvis kön, socioekonomisk bakgrund eller studieinriktning när det kommer till Mindset och FF.

Då Dweck (2015) hävdar att man bör skilja mellan generellt negativa individer och individer med ett Fixed Mindset vore det intressant att undersöka studenters inställning till andra faktorer i livet än just misslyckanden i studierna. Ytterligare studier som undersöker hur man på ett enkelt sätt kan skilja mellan studenter med ett Fixed Mindset och studenter med en dålig självkänsla skulle vara användbart för att kunna lägga resurser där de bäst behövs i form av utbildning i Growth Mindset.

Cox (2009) undersökning av studenter vid community college i USA visade att många studenter hade en hög FF, vilket i vissa fall ledde till att de själva saboterade sina chanser att komma in på program som leder till en examen. De personer som medverkat i vår undersökning studerar redan vid ett av de högst rankade universiteterna i Sverige och de flesta läser en flerårig programutbildning. Man kan reflektera över om dessa studenter redan besitter en högre grad av Growth Mindset och har en lägre FF än andra studenter. I detta avseende vore det därför intressant att undersöka om studenter som väljer svårare universitetsutbildningar och som inte hoppar av skiljer sig från studenter vid exempelvis Komvux vuxenutbildning.

## **Slutsats**

Den föreliggande studien visar att universitetsstudenter som lutar mot ett Fixed Mindset också upplever en starkare rädsla för att misslyckas. En av de främsta anledningarna till att svenska studenter hoppar av universitet eller högskola är just att de har svårt att hantera misslyckanden i sina studier. Genom att lära studenter att tänka på ett nytt sätt och ändra sitt Mindset skulle man möjligen både kunna förbättra skolresultat och förebygga avhopp. Förhoppningen är att denna undersökning kan bidra till en ökad förståelse för Mindset och dess relation till FF och att detta ska kunna vara behjälpligt i att ta fram strategier för att hjälpa studenter att bättre hantera motgångar i sina studier genom att utveckla ett Growth Mindset.

## Referenser

- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64 (6, Pt.1), 359-372. DOI:10.1037/h0043445
- Bartels, J. M., & Herman, W. E. (2011). Fear of failure, self-handicapping, and negative emotions in response to failure. Online submission, *Paper presented at the Annual Convention of the Association for Psychological Science (APS)* (23rd, Washington, D.C., May 28, 2011). Hämtad 2016-10-12 från <http://eric.ed.gov/?id=ED524320>
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, S. C. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 113, No 31. DOI: 10.1073/pnas.1608207113
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory. *Anxiety, Stress and Coping* 14(4), 431-452. DOI: 10.1080/10615800108248365
- Conroy, D. E. (2003). The performance failure appraisal inventory: Brief user's manual. Hämtad 2016-10-04 från [http://www.personal.psu.edu/dec9/oldweb/lab/reprints/pfai\\_man\\_brf\\_03a.pdf](http://www.personal.psu.edu/dec9/oldweb/lab/reprints/pfai_man_brf_03a.pdf)
- Conroy, D. E., & Metzler, J. N. (2003). Temporal stability of performance failure appraisal inventory items. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 7(4), 243-261. DOI: 10.1207/S15327841MPEE0704\_3
- Conroy, D. E., Willow, J.P., & Metzler, J.N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology* 14(2), 76-90. DOI: 10.1080/10413200252907752
- Cox, R. D. (2009). "It was just that I was afraid": Promoting success by addressing students' fear of failure. *Community College Review*, 37(1), 52-80. DOI: 10.1177/0091552109338390
- De Castella, K., Byrne, D., & Covington, M. (2013). Unmotivated or motivated to fail? A cross-cultural study of achievement motivation, fear of failure, and student

- disengagement. *Journal Of Educational Psychology*, 105(3), 861–880. DOI: 10.1037/a0032464
- Dweck, C. (2015). *Mindset: Du blir vad du tänker*. Stockholm: Bokförlaget Natur & Kultur.
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6, 267–285. DOI: 10.1207/s15327965pli0604\_1
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal Of Personality*, 71(3), 369-396. DOI:10.1111/1467-6494.7103005
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971. DOI:10.1177/0146167203262024
- Hong, Y., Chiu, C., Dweck, C., Derrick, L., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of personality and Social Psychology* 1999, vol. 77, No 3, 588 – 599. DOI: 10.1037/0022-3514.77.3.588
- Högskoleverkets rapport 2010:23 R. (2010) *Orsaker till studieavbrott*. Stockholm: Högskoleverket. Hämtad 2016-10-20 från <http://docplayer.se/21130-Orsaker-till-studieavbrott.html>
- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping Strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 4(2), 200. DOI:10.1177/014616727800400205
- Kelly, G. (1977). Personal construct theory and the psychotherapeutic interview. *Cognitive therapy and research*. Vol. 1. No. 4. Pp 355 – 362. DOI:10.1007/BF01663999
- Kelly, G. (2002). *The psychology of personal constructs*. Volume one: Theory and personality, (e-bok), eISBN: 9780203405970
- Lou, N. M., & Noels, K. A. (2016). Changing language mindsets: Implications for goal orientations and responses to failure in and outside the second language classroom. *Contemporary Educational Psychology*, 4622-33. DOI:10.1016/j.cedpsych.2016.03.004
- McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2005). The shame of failure: Examining the link between fear of failure and shame. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 31(2), 218-231. DOI:10.1177/0146167204271420



- Mindset Works (u.å.) *About Us*. Hämtad 2016-11-21 från  
<https://www.mindsetworks.com/about-us/default>
- Mindset Works (u.å.) *Mindset Assessment Profile Tool*. Hämtad 2016-10-04 från  
<http://schools.nyc.gov/NR/rdonlyres/9CFE0C88-2B48-4ED2-BF39-7D6D4E43CB15/0/MindsetAssessmentProfile.pdf>
- Mueller, M. C., & Dweck, S. C. (1998). Praise for intelligence can undermine children`s motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology* 1998, Vol 75, No 1, 33 – 52. DOI: 10.1037/0022-3514.75.1.33
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 51(6), 1208-1217.  
 DOI:10.1037/0022-3514.51.6.1208
- Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E.N., Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2015). Mind-set interventions are a scalable treatment for academic underachievement. *Psychological Science*. 26(6) 784-793. DOI: 10.1177/0956797615571017
- Rattan, A., Savani, K., Chugh, D., & Dweck, C. (2015). Leveraging mindsets to promote academic achievement: policy recommendations. *Perspectives On Psychological Science*, 10(6), 721-726. DOI:10.1177/1745691615599383
- Statistiska centralbyrån (u.å.) *Registrerade studenter efter läsår och kön 1977/78–2015/16*  
 Hämtad 2016-11-14 från [http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Utbildning-och-forskning/Hogskolevasende/Student-och-examinerade-i-hogskoleutbildning-pa-grundniva-och-avancerad-niva/74409/74416/Registrerade-studenter/76753/](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Utbildning-och-forskning/Hogskolevasende/Student-och-examinerade-i-hogskoleutbildning-pa-grundniva-och-avancerad-niva/74409/74416/Registrerade-studenter/76753/)
- Svenning, A. (2014). *Avhopp från högskolan vanligare bland dem som kommer direkt från gymnasiet*. Hämtad från Statistiska centralbyrån 2016-10-14:  
[http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Artiklar/Avhopp-fran-hogskolan-vanligare-bland-dem-som-kommer-direkt-fran-gymnasiet/](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Avhopp-fran-hogskolan-vanligare-bland-dem-som-kommer-direkt-fran-gymnasiet/)
- Sveriges Riksdags hemsida (u.å) *Lag (2003:460) om etikprovning av forskning som avser människor. Svensk författningssamling 2003:460*. Hämtad 2016-12-21 från [http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som\\_sfs-2003-460](http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460)
- Yeager, S. D., & Dweck, S. C. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed, *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314, 2012. DOI: 10.1080/00461520.2012.722805

## Bilaga 1

### Enkät om inställning till motgångar i studierna

Vi är två studenter som läser en kandidatkurs i psykologi vid Lunds Universitet. Vår studie handlar om att undersöka studenters uppfattningar kring misslyckanden i skolan. Vi kommer dessutom att undersöka om detta är relaterat till studenternas inställningar till intelligens och förmåga. Syftet med denna enkät är att samla in data som ska ligga till grund för vår kandidatuppsats.

Enkäten är frivillig, riskfri och helt anonym. Enkäten cirka 5 - 10 minuter att genomföra. Som respondent kan du avsluta undersökningen när du vill, utan att det leder till några negativa konsekvenser. För att fylla i enkäten behöver du vara nuvarande student vid Lunds Universitet.

Genom att klicka i rutan nedan ger du oss ditt samtycke till att använda dina svar i vår datainsamling, samt betygar att du har tagit del av denna information och att du är student vid Lunds Universitet.

Jag har läst instruktionerna och samtycker till att medverka.

Vilket ämne studerar du?

---

Stort tack på förhand!

// Denise och Sofia

## Bilaga 2

### Mindset Assessment Profile

Tänk på att detta inte är ett test. Det är en undersökning om uppfattningar och mål relaterade till förmåga och prestation. Det är viktigt att du ger din ärliga uppfattning, inte vad du tror att någon annan tycker är bäst. Läs varje påstående, avgör hur mycket du instämmer eller inte instämmer med påståendet, och fyll i ditt svar.

- 1: Instämmer inte alls**
- 2: Instämmer inte**
- 3: Instämmer delvis inte**
- 4: Instämmer delvis**
- 5: Instämmer**
- 6: Instämmer helt och hållet**

1. Oavsett hur mycket intelligens du har, kan du alltid förändra det ganska mycket.
2. Du kan lära dig nya saker, men du kan egentligen inte förändra din grundläggande intelligensnivå.
3. Jag gillar mitt arbete bäst när det får mig att tänka till ordentligt.
4. Jag gillar mitt arbete bäst när jag kan utföra det riktigt bra utan för stor ansträngning.
5. Jag gillar arbete som lär mig något, även om jag gör många misstag.
6. Jag gillar mitt arbete bäst när jag kan utföra det perfekt utan några misstag.
7. När något är svårt, får det mig att vilja arbeta mer på det, inte mindre.
8. Om jag ska vara ärlig, så gör hård ansträngning att jag inte känner mig särskilt smart.

## Bilaga 3

### Performance Failure Appraisal Inventory

Läs varje påstående och fundera över i vilken omfattning du anser att varje påstående stämmer i dina universitetsstudier. Du kan till exempel utgå ifrån skolarbeten eller tentor som gått mindre bra. Använd poängskalan nedan för att ange hur mycket du tycker att varje påstående stämmer för dig.

- |          |                             |
|----------|-----------------------------|
| <b>1</b> | <b>Håller inte med alls</b> |
| <b>2</b> |                             |
| <b>3</b> | <b>Håller med till 50%</b>  |
| <b>4</b> |                             |
| <b>5</b> | <b>Håller med till 100%</b> |

1. När jag misslyckas, beror det ofta på att jag inte är tillräckligt smart för att prestera framgångsrikt.
2. När jag misslyckas, känns det som att min framtid är oviss.
3. När jag misslyckas, gör jag närstående upprörda.
4. När jag misslyckas, skyller jag på min bristande talang.
5. När jag misslyckas, tror jag att mina framtidsplaner kommer att förändras.
6. När jag misslyckas, förväntar jag mig att bli kritiserad av närstående.
7. När jag misslyckas, är jag rädd för att jag kanske inte har tillräckligt mycket talang.
8. När jag misslyckas, så rubbar det min framtidsplan.
9. När jag misslyckas, så förlorar jag tillit av människor som är viktiga för mig.
10. När jag inte lyckas, är jag mindre värdefull än när jag lyckas.
11. När jag inte lyckas, är människor mindre intresserade av mig.
12. När jag misslyckas, är jag inte orolig för att det ska påverka mina framtidsplaner.
13. När jag inte lyckas, verkar människor vilja hjälpa mig mindre.
14. När jag misslyckas, är mina närstående inte glada.
15. När jag inte lyckas, blir jag lätt besviken på mig själv.
16. När jag misslyckas, hatar jag det faktum att jag inte har kontroll över resultatet.
17. När jag inte lyckas, tenderar människor att lämna mig ensam.
18. När jag misslyckas, är det pinsamt om andra människor är där och ser det.
19. När jag misslyckas, blir närstående besvikna.
20. När jag misslyckas, tror jag att alla vet att jag misslyckas.
21. När jag inte lyckas, är en del människor inte längre intresserade av mig.
22. När jag misslyckas, tror jag att de som tvivlar på mig känner att de hade rätt om mig.
23. När jag inte lyckas, sjunker mitt värde för vissa människor.
24. När jag misslyckas, oroar jag mig för vad andra tycker om mig.
25. När jag misslyckas, oroar jag mig för att andra ska tro att jag inte försöker.

## Bilaga 4



Mindset Works, Inc.  
340 S. Lemon Ave. #6463  
Walnut, CA 91789

### Permission for use of copyright material

#### **To Whom It May Concern:**

Sofia Danielsson, student at Lunds University, Sweden LA has requested permission to use "Mindset Assessment Profile" tool (Mindset Works, Inc. copyright material).

Sofia Danielsson is hereby granted permission by Mindset Works to use the Mindset Assessment Profile tool in print or digital form while keeping all copyright information intact. We understand this is for a not-for-profit instance and for educational use only. Please do not further use these materials beyond these descriptions.

Sofia Danielsson understands Mindset Works documents are not to be used for commercial or editorial purposes, or to send them to a third party. Mindset Works retains the copyright to all documents, per USC Title 17 (US Copyright Law).

Dear Licensee, the documents that are being provided to you are licensed copies for personal use and non-commercial purposes. For our full terms of service please visit <http://www.mindsetworks.com/termservice.aspx>

By using any of these documents, you are agreeing to the above terms.

Date: 10/20/16

Approved By: Elisha Perez

Signed:

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Elisha Perez", written over the "Signed:" label.

Mindset Works, Inc.

Support and Operations Team

If you have any questions please email us at [support@mindsetworks.com](mailto:support@mindsetworks.com) or call us at +1-888-344-6463.