



**LUNDS**  
UNIVERSITET

**INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI**

## **Vad händer när ingenting händer?**

En studie om att “göra ingenting” och dess relation till självreflektion

## **What happens when nothing happens?**

A study about “doing nothing” and its relation to self-reflection

**Ida Andersson**

**Hanna Jacobsen**

Kandidatuppsats VT 2020

Handledare: Jean Christophe Rohner

## Sammanfattning

Vår möjlighet och i förlängningen vårt behov av att vara ständigt stimulerade har ökat drastiskt under de senaste decennierna. Vi människor verkar ha svårt för att bara vara, och när vi befinner oss i dessa lägen tenderar vi att så fort som möjligt söka oss till stimuli, även negativa sådana. Syftet med den aktuella studien var att studera människors förhållande till att “göra ingenting” och om det kunde relateras till självreflektion. Studien utfördes med en internetbaserad enkät om att “göra ingenting” och utformades med utgångspunkt från Theory of Planned Behavior (TPB) och Self-Reflection and Insight Scale (SRIS). Urvalet i enkäten bestod av 102 individer som nåddes med ett bekvämlighetsurval. För att se hur stor del av Intentionen till att “göra ingenting” som kunde förklaras av TPB, utfördes en multipel regression. Modellen var signifikant och visade sig kunna förklara 27% av variansen för Intention. Ytterligare en regressionsanalys utfördes för att utvärdera hur stor del av den beroende variabeln “Självreflektion” som kunde förklaras av intentionen att “göra ingenting”. Modellen kunde förklara 12% av variansen för självreflektion. Deltagarna verkade starkt överens om de positiva effekter som finns med att “göra ingenting”, men verkar inte lika benägna att faktiskt ägna sig åt beteendet, vilket diskuteras med utgångspunkt i den evolutionära drivkraft som människan har att söka sig till nya stimuli. Således kunde slutsatsen dras att många andra faktorer låg till grund för både att “göra ingenting” och självreflektion. Framtida studier föreslås inkludera personlighetsvariabler som möjliga faktorer, samt användning av experimentella metoder.

Nyckelord: “göra ingenting”, självreflektion, Theory of Planned Behavior, Self-Reflection and Insight Scale, The seeking system of the brain

### **Abstract**

Our ability, and in extension our need, to constantly be stimulated has increased dramatically in the recent decades. We humans seem to have a hard time just being, and when we find ourselves in these situations we tend to seek stimuli as quickly as possible, and to some extent even negative ones. The purpose of the current study was to examine people's relationship to "doing nothing" and whether it could be related to self-reflection. The study was conducted using an internet-based survey about "doing nothing" and was designed on the basis of Theory of Planned Behavior (TPB) and Self-Reflection and Insight Scale (SRIS). The sample consisted of 102 individuals reached with a convenience sample. To see how much of the intention to "do nothing" that could be explained by TPB, a multiple regression was performed, and the model showed a significant result explaining 27% of the variance. Another regression analysis was done to evaluate how much of the variance for "self-reflection" that could be explained by the intention to "do nothing", which turned out to be 12%. The participants seemed to strongly agree on the positive effects of doing nothing, but did not seem as likely to actually engage in the behavior, which is discussed based on the evolutionary drive within humans to seek new stimuli. Thus, the conclusion was drawn that many other factors underlie both "doing nothing" and self-reflection. Future studies are suggested to include personality variables as possible factors, as well as the use of experimental methods.

Keywords: "doing nothing", self-reflection, Theory of Planned Behavior, Self-Reflection and Insight Scale, The seeking system of the brain

### **Vad händer när ingenting händer?**

Att ha ett fullspäckat schema är i dagens (västerländska) samhälle en statussymbol. Bellezza, Paharia och Keinan (2017) menar att denna positiva syn på att alltid ha fullt upp, och därmed minimalt med fritid, har sin grund i uppfattningen om en upptagen människa som någon som besitter positiva egenskaper (e.g. kompetens, ambition). Detta i kombination med att en "bra" människa ska jobba hårt och göra rätt för sig, har lett till att "göra ingenting" har blivit förknippat med någonting negativt (Achor, 2010; Generett & Olson, 2020).

Den här studien fokuserar på att undersöka just detta (icke-)beteende; att "göra ingenting". I inledningen beskrivs först de generella samhällseliga attityder som verkar finnas till att "göra ingenting", och hur dessa har förändrats över tid. Digitaliseringens roll och påverkan uppmärksammas, men också den motvåg av mindfulness och sökandet efter en lugnare tillvaro som på senare år har fått ett uppsving. Vidare kommer innebörden av begreppet "att göra ingenting" - och den evolutionära förklaringen till varför det är så svårt för oss - att redogöras för. Därefter beskrivs vad som händer när vi inte får någon yttre stimulans, det som kallas psykisk entropi. I förhållande till detta diskuteras också självreflektion som en möjlig konsekvens av att "göra ingenting", tillsammans med konsekvenser av självreflektion i sig, och hur det inte alltid nödvändigtvis har positiva konsekvenser.

Studiens fokus är att undersöka människors generella föreställningar om att "göra ingenting", att försöka predicera detta beteende och klargöra dess förhållande till självreflektion. För att förstå och förutsäga beteendet att "göra ingenting" används Theory of planned behavior.

#### **Samhälle, status och digitalisering**

Genom att vara upptagna signalerar vi hög status, eftersom vi visar hur eftertraktade och sällsynta vi är. Detta är således en mer sofistikerad taktik än till exempel konsumtion, eftersom det rör sig om våra inre karaktärsdrag och vår intelligens (Bellezza et al., 2017).

Enligt Achor (2010) följer västvärlden också en formel som säger att om vi bara jobbar tillräckligt hårt och mycket, kommer vi att bli framgångsrika, och sedan lyckliga. Detta är vad som motiverar oss att fortsätta, trots att vi inte mår bra på vägen. Den stress och press vi upplever nu, ses som ett nödvändigt ont på vägen mot succé (Achor, 2010). Vi accepterar således att vi inte ska vara lyckliga förrän vi förtjänat det - och framgång och lycka skapas inte genom att ta

det lugnt (Generett & Olson, 2020). Twenge (2014) menar att anledningen till att så många människor känner sig stressade i detta samhälle framför allt beror på tre saker; att våra relationer är svagare, att vi är mer fokuserade på mål såsom pengar och kändisskap, och att vi har för höga förväntningar.

Utvecklingen i västvärlden verkar bli än mer framträdande hos den generation som växer upp idag, som är den första som har levt ett liv där internet alltid varit närvarande, samtidigt som de sociala interaktionerna har minskat (Twenge, 2018). Twenge (2018) menar vidare att denna generation inte "tillåter" sig att ha tråkigt för att de alltid har en telefon eller annan media tillhands där de kan underhålla sig. Det är också den generation som har högst förekomst av psykisk ohälsa, depression och självmord (Twenge, 2018).

Ett problem som på senare år har uppmärksammats gällande ständig uppkoppling och tillgänglighet är vad som kallas Fear of missing out. Przybylski, Murayama, DeHaan och Gladwell (2013) beskriver Fear of missing out som en förståelse för att andra kan ha givande upplevelser som vi inte är delaktiga i, och en stark önskan att därför hela tiden veta vad andra gör. Kostnaden blir således att när vi väl är offline, så kan vi inte koppla bort vår önskan om att vara konstant uppdaterade och är därför oroliga för vad vi missar (Alutaybi et al., 2019). Detta kan ha en starkt negativ inverkan på psykologiskt välbefinnande och i värsta fall leda till ångest och depression (Alutaybi et al., 2019; Baker, Krieger & LeRoy, 2016).

I rapporten *Svenskarna och internet 2019: Undersökning om svenskarnas internetvanor* rapporteras det att 95% av svenskarna använder internet, men att endast en fjärdedel anser att den tid de lägger på sociala medier är meningsfull, medan 60% av användarna anser att användning av nyhetsappar är väl använd tid (Internetstiftelsen, 2019). De digitala e-tjänsterna ökar och skapar ett behov av att vara uppkopplad för att fungera i samhället. Sveriges regering har satt ett högt övergripande mål i den politik som gäller digitalisering; Sverige ska bli bäst i världen på att använda digitaliseringens möjligheter (Internetstiftelsen, 2019).

Beskrivningen av detta samhälle i förändring visar på hur uppkopplade och upptagna vi är. Detta indikerar att vi har mindre tid för oss själva, där tid för eftertanke och reflektion blivit åsidosatt för att hinna med våra karriärer och allt som sker i våra smarta telefoner.

### **Motvågen**

Samtidigt som vi idag är mer uppkopplade än någonsin, så har det också kommit en motvåg där allt fler väljer att ta en paus, och där allt fler förespråkar en digital detox från den konstanta uppkopplingen för att hitta tillbaka till sig själva och verkligheten (Davis, 2018; Jonny, 2019; Syvertsen & Enli, 2019). Också meditation och yoga har fått ett uppsving, och mindfulness-appar såsom Headspace och Calm har snabbt både blivit mer tillgängliga och ökat i popularitet (Flett et al., 2019; Van Dam et al., 2018).

Det verkar alltså som att vi är medvetna om att vår hektiska vardag och konstanta uppkoppling och tillgänglighet inte är bra för oss, eftersom vi också söker oss bort från det för att försöka hitta tillbaka till lugnet. Purser (2019) kallar det för “mindfulness-revolutionen” och menar att mindfulness har blivit mainstream med hjälp av kändisar som kapitaliserat på det. Den underliggande anledningen till varför mindfulness blivit så utbrett anses alltså vara dagens stressiga samhälle, med problematiken som följd att ansvaret läggs på individen att kontrollera denna stress, istället för att göra de samhällseliga förändringar som krävs för att dess invånare ska må bra (Purser, 2019).

Sammanfattningsvis så belyser dessa exempel hur viktigt det verkar vara för oss som individer att ständigt vara sysselsatta och á jour med omvärlden och att vi accepterar den stressiga vardag vi lever i trots den negativa påverkan det tycks ha på vårt subjektiva välbefinnande. Varför har vi en sådan (inre såväl som yttre) press på oss att vara uppkopplade, upptagna och tillgängliga? Och varför borde vi istället lägga mer tid på att göra mindre?

### **Att “göra ingenting”**

Alla verkar veta vad det innebär att “göra ingenting”. Ett allmänt svar är att det helt enkelt betyder att inte göra någonting, vilket naturligtvis rent logiskt inte tillför någonting. Begreppet är svårt att definiera, och det visar sig föga förvånande att alla människor faktiskt verkar ha olika tolkningar om vad det faktiskt innebär, trots denna initiala känsla av universell självklarhet.

Att “göra ingenting” kan inbegripa, i sin striktaste bemärkelse, sådant som sensorisk deprivation, till att i andra änden av spektrumet helt enkelt betyda att inte göra någonting meningsfullt. För att inte tala om alla de saker som faller däremellan, såväl aktiva (e.g. mindfulness) som passiva (e.g. slötittande på TV) varianter som alla skulle kunna inkluderas

under det breda “göra ingenting”-begreppet. Detta bristande konsensus om vad det faktiskt innebär att “göra ingenting” i praktiken, gör det problematiskt både att definiera och i förlängningen därför också att undersöka begreppet.

I föreliggande studie definieras att “göra ingenting” som att “bara vara - det vill säga att inte aktivt fokusera på yttre stimuli. Att göra ingenting innebär alltså att inte aktivt interagera med omgivningen eller saker omkring sig. Detta innebär att medier såsom TV och musik inte är påslagna.”

Mann (2016) menar att vi i dagens samhälle hela tiden vill ha stimulering från vår teknik runt omkring oss, och att det verkar som ju mer stimulering vi får, desto mer har vi behov av det. Men det ligger också någonting essentiellt i att inte få denna stimulering, eftersom det kan bidra till skapandet av kreativitet och reflektion (Mann, 2017; Westgate, 2020).

Taylor (2014) skriver i *Psychology Today* att det generellt finns tre lägen hos människor; göra, tänka och vara. Han menar att vi spenderar större delen av våra liv på de två förstnämnda, och att samhället också värderar dessa högst, eftersom de leder till produktivitet och framgång. Varandet däremot är synonymt med lättja, och sett som bortkastad tid. Taylor (2014) menar dock att varandet tvärtom är viktigt och betydelsefullt:

All of this illustrates that we have the wrong attitude to ‘doing nothing’. Perhaps we should stop thinking of relaxation and inactivity in such a negative light, and begin to see them as essential – not only for our well-being, but for our creativity and even our productivity.

En studie av Wilson et al. (2014) visade att uttråkning kunde leda till sökande efter nya upplevelser, även om dessa upplevelser var negativa, allt för att undvika ett tillstånd av uttråkning (Wilson et al., 2014). Studien utfördes genom att placera deltagare i ett rum i 15 minuter utan någon typ av extern stimulans, förutom valet att ge sig själva en lätt elstöt. Nästan hälften av alla deltagare (43%) valde att göra detta minst en gång, trots att de tidigare testat att få en elstöt och då sagt att de skulle betala pengar för att undvika att göra det i ett framtida scenario. Denna studie demonstrerade att människor hellre skulle utsätta sig själva för en negativ upplevelse, än att bli lämnade med ingenting annat än sina tankar. Många människor verkar

således föredra att göra någonting istället för ingenting, även om detta någonting är negativt (Wilson et al., 2014).

### **Varför är vi så dåliga på att göra ingenting?**

Den mänskliga hjärnan verkar speciellt intresserad av nya och okända situationer, eftersom vi genom att lära oss nya saker om omvärlden kan öka vår möjlighet att överleva. På så sätt har naturen hittat ett sätt att se till att vi söker ny information om vår omgivning och därmed ser till att arten överlever, till exempel hur människan som art har sökt sig till nya platser för att söka bättre skydd och för att få bättre tillgång till mat (Pani, 2000; Panksepp, 1998).

En adaptiv varelse måste också kunna predicera framtida händelser, en drivkraft som har en neurologisk förklaring och som ser till att människan fortsätter söka nya upplevelser (Martinez-Garcia & Lanuza, 2018). Denna motivation kommer från belöningscentrum i hjärnan, närmare bestämt genom utsöndring av dopamin i substantia nigra och ventrala tegmentala området (Martinez-Garcia & Lanuza, 2018; Panksepp, 1998). Dopamin är den neurotransmittor som kopplas till förväntan av belöning, det vill säga att dopaminet säger oss att när vi söker nya situationer och gör prediktioner, så blir vi belönade (Bromberg-Martin & Hikosaka, 2009; Krebs, Heipertz, Schuetze, & Duzel, 2011). Nya situationer och belöning är således inlärningssignaler som verkar kritiskt beroende av dopaminergiska responser i mellanhjärnan (Bromberg-Martin & Hikosaka, 2009; Krebs et al., 2011). Panksepp (1998) beskriver denna funktion i hjärnan som "The seeking system of the brain" (s.144) där överflöd av dopamin i belöningssystemet leder till en känsla av att kunna göra vad som helst, en oöverbinnerlighet, vilken kan förklara varför människan ivrigt söker artificiella sätt att aktivera systemet för att få utsöndring av dopamin, som exempelvis droganvändning. Systemet kan enligt Panksepp (1998) också förklaras som en drivkraft utan mål, där sökandet i sig ger mer belöning än målet. Detta system driver också och ger energi till många andra mentala komplexiteter som intresse, nyfikenhet, sensationsökande och sökande efter en större mening (Panksepp, 1998).

I en studie använde sig Bromberg-Martin och Hikosaka (2009) av två apor för att studera hur dopamin utsöndras vid förväntan av belöning. När dessa apor blev erbjudna vatten i varierande storlek som belöning så sökte de avancerad information om denna storlek. Det visade sig att samma dopaminneuron i mellanhjärnan som signalerar den förväntade mängden vatten,



också signalerar förväntan av information, på ett sätt som korrelerar med styrkan på apans preferens. Den data som Bromberg-Martin & Hikosaka (2009) har tagit fram, föreslår att nuvarande teorier om belöningsökande måste revideras till att också inkludera informationssökande. Utifrån detta kan slutsatsen dras att aporna föredrog att få avancerad information även om det inte hade någon effekt på den slutgiltiga belöningen. Detta, säger Bromberg-Martin & Hikosaka (2009) stämmer överens med den intuitiva tron att det är bättre att söka information och kunskap om något, än att söka ignorans. Denna motivation till att söka information om belöning får oss alltså att fortsätta leta efter exempelvis mat, även när vi inte vet om vi kommer bli belönade (Panksepp, 1998).

En liknande studie har gjorts på människor, av Krebs et al. (2011) som använde sig av en fMRI kamera för att studera förväntan på belöning och reaktion vid främmande och nya situationer. Resultaten visade att både förväntan på belöning och främmande situationer framkallade en stadig ökning i substantia nigra och ventrala tegmentala området. Detta visar alltså att förväntan på belöning och främmande situationer är kritiskt beroende av dopaminergiska responser i mellanhjärnan (Krebs et al., 2011).

Enligt Hansen (2019) är dessa typer av studier en förklaring av människans beteende i dagens digitala samhälle. Hjärnans belöningsystems funktion är att människan motiveras att söka efter mat och nya miljöer för att kunna överleva. Emellertid, i dagens samhälle och speciellt i industrialiserade länder så behövs inte denna funktion på samma sätt som tidigare, men systemet finns fortfarande kvar och utsöndrar dopamin vid förväntan på belöning och inför främmande situationer. Detta gäller även när det kommer till dagens smarta telefoner. Dessa får alltså våra dopaminnivåer att stiga, vilket är en anledning till varför så många människor känner ett starkt behov att ta upp telefonen när den plingar till, eftersom vi förväntar oss belöning. Eftersom det också finns dopaminceller som reagerar på främmande och nya miljöer så påverkar det människans beteende på bland annat sociala medier och nyhetssidor (Hansen, 2019). Dessa celler tycker om beteendet att klicka sig vidare till nästa sida, scrolla ner på instagram, och så vidare. Det är till och med så att hjärnan tycker om "nästa sida" mycket mer än den sidan som en just nu är inne på (Hansen, 2019). Detta förklaras av vår preferens till det som är främmande och

nytt, och förväntan på belöning, vilket i sig ger oss belöning i form av dopaminutsöndring (Hansen, 2019; Panksepp, 1998).

När vi däremot skjuter detta åt sidan och ägnar oss åt uppgifter som fokuserar inåt, så som när vi använder vårt autobiografiska minne, föreställer oss framtiden, eller när vi tar någon annans perspektiv, aktiveras ett annat specifikt nätverk av hjärnregioner (Buckner, Andrews-Hanna & Schacter, 2008). Det är detta som kallas default mode network. När vi lämnas ostörda utan att fokusera på något yttre stimulus, tänker för oss själva och låter våra tankar vandra, är detta som mest engagerat (Buckner & Carroll, 2007). Dessa mentala processer lägger enligt Buckner et al. (2008) grunden för våra tankar, dagdrömmar och fantasier. När default mode network är som mest aktivt, försvagas vår externa uppmärksamhet och detsamma gäller omvänt. Att dagdrömma och reflektera över vårt tidigare och framtida beteende fyller således en funktionell roll för oss, och kan eventuellt förklara varför detta nätverk aktiveras när vi drar oss tillbaka från externa stimuli, och på så sätt fyller en adaptiv funktion istället för att "bara låta tiden passera" (Buckner et al., 2008).

### **Psykisk entropi**

Csíkszentmihályi (2016) skriver att människor ofta har en outhärdlig känsla av tomhet när de är ensamma och kanske särskilt när de inte har något specifikt att göra. När yttre stimulans saknas så kan det leda till att vår uppmärksamhet blir sämre och vårt psyke kan bli kaotiskt, vilket är ett tillstånd som kallas för psykisk entropi (Csíkszentmihályi, 2016). När det inte finns något som kräver uppmärksamhet rapporterar människor att de är oförmögna att bestämma sig för vad de ska göra med sin tid, och denna brist på struktur verkar förödande för många. Csíkszentmihályi (2016) förklarar att ensamhet är en negativ upplevelse för att det är svårt att skapa ordning i psyket utan att få yttre stimuli som hjälp (Csíkszentmihályi, 2016). Kanske kan detta vara en del av förklaringen till varför människan inte vill spendera tid med bara sig själv och sina tankar - upplevelsen blir helt enkelt för outhärdlig.

Av den anledningen kan det också vara så att till exempel TV-tittande kan upplevas som något positivt och uppmuntrande för att det leder till en ordning i medvetandet och kan skydda psyket från personliga bekymmer. Om vi inte har denna ordning kan vi istället drabbas av

jobbiga, negativa tankar för att psyket har svårt för att hindra dem utan hjälp från yttre stimuli (Csíkszentmihályi, 2016).

### **Självreflektion**

För att förklara vad självreflektion innebär behövs först en genomgång av begreppet metakognition. Definitionen av metakognition enligt APA är en medvetenhet om ens egna kognitiva processer som ofta involverar att kunna kontrollera dem (*APA Dictionary of Psychology*, u.å.) Utveckling av metakognition är en aktiv process som kräver övning, vilket kan resultera i att i större utsträckning kunna göra medvetna val i livet och få en ökad förståelse för sig själv och sina egna tankar. Det är en viktig del av processen som gör oss människor till medvetna varelser (Larkin, 2009).

Larkin (2009) förklarar metakognition som “a higher order of thinking, one that is reflective and goes beyond the ordinary level to reflect on thinking itself” (s. 3). Detta innebär alltså någonting mer än att bara tänka tanken “jag ska ta en kopp te nu” - det handlar om att kunna stanna upp och reflektera kring varför den tanken kom upp. Är det för att jag är törstig? Eller är det en vana? Och att bli medveten kring dessa tankar som ligger bakom den initiala tanken, betyder att jag har skiftat fokus från den “vanliga” tanken till en medvetenhet och reflektion kring tanken i sig (Larkin, 2009). Larkin (2009) skriver också att denna typ av tänkande och reflektion inte vanligtvis uppmuntras i skolan, utan att barn bara uppmuntras att hela tiden göra nya uppgifter, och gå direkt från en sak till en annan. Detsamma gäller för en del vuxna som också bara går från en uppgift till en annan utan uppmuntran om reflektion. Detta menar Larkin (2009) kan ha effekter, såsom att göra ens tankeprocesser långsammare. Att bli mer “metakognitiv” handlar alltså om att sakta ner och ta tiden att njuta av tankeprocessen och att tillåta oss själva att följa våra tankar.

En viktig del av metakognition är därför förmågan till självreflektion. Självreflektion beskrivs i Cambridge dictionary som en aktivitet som består av tänkande om ens egna känslor och beteenden, och anledningarna som kan ligga bakom dem (*Cambridge English Dictionary*, u.å.).

Turkle (2015) uttrycker oro över att självreflektion inte värdesätts och till och med har blivit någonting vi försöker undvika så gott vi kan. Turkle (2015) argumenterar också för vikten

av att vara själv för att få tid till reflektion i en värld där vi konstant blir distraherade av information. Hon skriver: "Facebook wasn't designed to stall self-reflection. But it often does" (s. 83). Det kräver övning för att lära sig att reflektera kring sina tankar och sitt själv, och det görs i ensamhet och utan distraktion, där vi får chans att utveckla en metakognitiv förmåga som är viktig för att få en ökad förståelse för varför man tänker och gör som man gör (Turkle, 2015).

Att vända oss inåt skapar våra tankar, känslor och beteenden. Självreflektion är således inte en passiv aktivitet där vi enbart försöker förstå oss själva, utan någonting som också formar och påverkar våra framtida tankar och beteenden. Att avsätta tid till att tänka på oss själva, bör alltså inte ses som någonting egoistiskt utan som någonting som också gynnar de omkring oss (Joireman, Parrott III & Hammersla, 2002). Enligt Grant, Franklin & Langford (2002) kan självreflektion också ta sig många olika uttryck, då vissa människor tenderar att reflektera mer automatiskt, utan någon större ansträngning, medan det för andra kan kräva en mer medveten och fokuserad ansträngning.

### **Self-absorption paradox**

Introspektion och självmedvetenhet verkar således vara någonting som har en positiv inverkan både på oss själva och de omkring oss. Emellertid, enligt Self-absorption paradox kan ett ökat självmedvetande leda till både positiva och negativa konsekvenser för vårt psykologiska välmående (Trapnell & Campbell, 1999). Att vara medvetna om våra tankar och känslor har länge setts som grundläggande för psykologiskt välbefinnande, eftersom vi då kan skapa koherens mellan vem vi är och varför vi tänker och beter oss som vi gör, vilket fyller en terapeutisk funktion (Farber, 1989). Att kunna reflektera över motivationen till och meningen bakom vårt beteende är alltså någonting vi alla bör eftersträva (Farber, 1989). Det finns också ett starkt vetenskapligt stöd för hur självreflektion bidrar till skapandet av empati (Farber, 1989; Joireman et al., 2002; Turkle, 2015). Emellertid verkar inte självmedvetenhet i sig endast ha positiva konsekvenser för oss, utan har också visat sig korrelera med låg självkänsla och lågt emotionellt välmående (Farber, 1989). Detta kan också kopplas till vad Appelbaum (1976) kallar "The dangerous edge of insight" som framhåller hur självmedvetande och insikt kan medföra negativa konsekvenser såsom ångest och depression, och därmed inte i alla kontexter bör ses som någonting eftersträvansvärt. Det är viktigt för människor att upprätthålla en positiv självbild,

och som det verkar är inte självmedvetande uteslutande positiv för denna (Sedikides & Gregg, 2008).

Trapnell och Campbell (1999) föreslår en lösning på paradoxen. Denna pekats ut som distinktionen mellan självreflektion (som relateras till personlighetsvariabeln Openness) och ruminering (som relateras till personlighetsvariabeln Neuroticism), som den generella avgörande faktorn för huruvida ett ökat självmedvetande medför positiva eller negativa konsekvenser.

Sammanfattningsvis verkar både att "göra ingenting" och självreflektion vara någonting som vi i informationssamhället försakar, på bekostnad av vårt psykologiska välbefinnande och våra relationer (Turkle, 2015). Turkle (2015) menar att om vi inte ger plats för ensamhet och lugn, så kommer vi inte heller att reflektera. Det är dock viktigt att poängtera att "göra ingenting" inte automatiskt leder till självreflektion, utan att detta är en av många tänkbara konsekvenser. Vad krävs då för att "göra ingenting" ska leda till positiva effekter för oss i allmänhet, och till självreflektion i synnerhet? Hur kan vi förstå vilka faktorer som krävs för att ett beteende ska leda till ett annat? Sambandet mellan dessa är vad som undersöks i denna studie.

### **Att predicera beteende**

Att försöka predicera och förstå mänskligt beteende är svårt och komplexiteten hos de bakomliggande variablerna har alltid gjort det högst problematiskt för forskare att förstå sig på varför vi beter oss som vi gör i specifika situationer (Ajzen, 1991). De faktorer som främst har använts för att predicera framtida beteende har generellt varit attityd och/eller personlighet (Ajzen, 1991).

Begreppet 'attityd' avser i modern psykologi en inställning till något (Psykologiguiden i Natur & Kulturs Psykologilexikon, u.å). Attityder inbegriper oftast tre komponenter; affekt, kognition och beteende. Affekt (eller emotion) är kärnan i attityder och beskriver helt enkelt hur mycket en individ tycker om någonting. Kognitionskomponenten rör de tankar som förstärker eller försvagar individens emotioner i fråga. Detta kan röra sig om till exempel minnen eller tankar om objektet eller beteendet. Attitydens tredje komponent, beteende, skulle generellt sett kunna sägas kopplas till närmande/avståndstagande-tendenser (eng. approach/withdraw) (Breckler, 1984; Fazio, Sanbonmatsu, Powell & Kardes, 1986).

Wicker (1969) menar dock att det inte finns några egentliga bevis för att påstå att det existerar underliggande stabila attityder som i hög grad påverkar människors beteende. Han beskriver vidare hur det finns flera anledningar till detta, exempelvis såsom att attityder kan vara motsägande i sig själva genom dess flera komponenter eller att det ofta är flera attityder involverade i varje enskilda beteende (Wicker, 1969). En annan anledning som varit problematisk för attitydkonceptet är att generella attityder inte kan predicera beteende i *specifika* situationer. (Ajzen, 1991). Wilson, Dunn, Bybee, Hyman & Rotondo (1984) poängterar att genom att reflektera över de attityder vi har kommer vi att vilseleda oss själva rörande varför vi håller fast vid dessa attityder, och på så sätt vidare försämra korrelationen mellan attityder och beteende.

Glasman och Albarracin (2006) gjorde en metaanalys för att undersöka hur väl attityder faktiskt verkar predicera beteende. De fann att attityder visst är en bidragande orsak till framtida beteende, men att det också finns mängder av underliggande faktorer som påverkar, som gör att våra attityder ibland spelar en stor roll, men att de i andra fall är näst intill irrelevanta.

Inte heller personlighetsdrag verkar vara en särskilt bra prediktor för vårt beteende (Epstein, 1983; Fishbein & Ajzen, 1974; Mischel, 2009). Därmed inte sagt att personlighetsdrag är irrelevanta, men de bör snarare ses som bakomliggande faktorer som ligger till grund för och påverkar mer specifika prediktorer. De flesta forskare verkar enligt Ajzen (1991) överens om att personlighet och generella attityder tillsammans ganska bra kan predicera generella beteenden, men inte beteenden i specifika situationer. För att testa detta har forskare använt sig av *sammanslagningar* av beteenden. Tanken bakom denna idé om sammanslagning lutar sig mot antagandet att ett beteende i en specifik situation inte bara grundar sig i faktorer inom individen utan också i faktorer utanför individen som är unika för situationen. Genom att på så vis göra sammanslagningar av olika beteenden vid olika situationer, tillfällen och kontexter, tenderar dessa faktorer att jämnas ut sig eller snarare ta ut varandra, vilket får effekten att vi får ett mer valitt mått på de bakomliggande faktorerna än om vi bara hade analyserat ett enskilda beteende i sig (Epstein, 1983; Ajzen: 1991).

### **Theory of Planned Behavior**

Theory of planned behavior (TPB) är en förlängning av Theory of reasoned action med syfte att förklara och predicera beteende i specifika situationer. Modellen beskriver hur attityd, upplevd kontroll och subjektiva normer kan förklara intentioner, och i förlängningen beteende.

Hur troligt det är att ett beteendet utförs beror på styrkan i denna intention, tillsammans med upplevd kontroll för att utföra beteendet i sig (Ajzen, 1991). TPB anses generellt ha hög reliabilitet och validitet enligt tidigare metaanalyser på applicering av TPB (Armitage & Conner, 1999; Hagger, Chan, Protogerou & Chatzisarantis, 2016; Nardi, Jardim, Ladeira & Santini, 2019; Scalco, Noventa, Sartori & Ceschi, 2017).

Modellen är som nämnt uppbyggd runt tre huvudsakliga variabler. *Attityd* handlar enligt Ajzen (1988) om att människor värderar ett beteende positivt om de föreställer sig att beteendet leder till en konsekvens som de värderar positivt. Begreppet delas alltså upp två i komponenter; förväntan och värde, och funktionen av dessa ligger till grund för expectancy value model (Ajzen, 1988). Målinriktat beteende bestäms tillsammans av styrkan i en individs förväntan att ett specifikt beteende kommer att leda till ett mål, och värdet individen lägger i detta mål (Ajzen, 1991). Utfallet av dessa kommer således att göra så att vi gynnar beteenden med önskvärda konsekvenser, och tvärtom skapa negativa associationer till betenden som vi förknippar med oönskade konsekvenser. Dessa två kommer att slås samman och skapa en attityd - attityd är alltså enligt TPB en funktion av vad vi tror krävs för att genomföra ett beteende, och hur högt vi värderar konsekvenserna av det (Ajzen, 1991). På så sätt kan attityd förstås som en motivationskomponent.

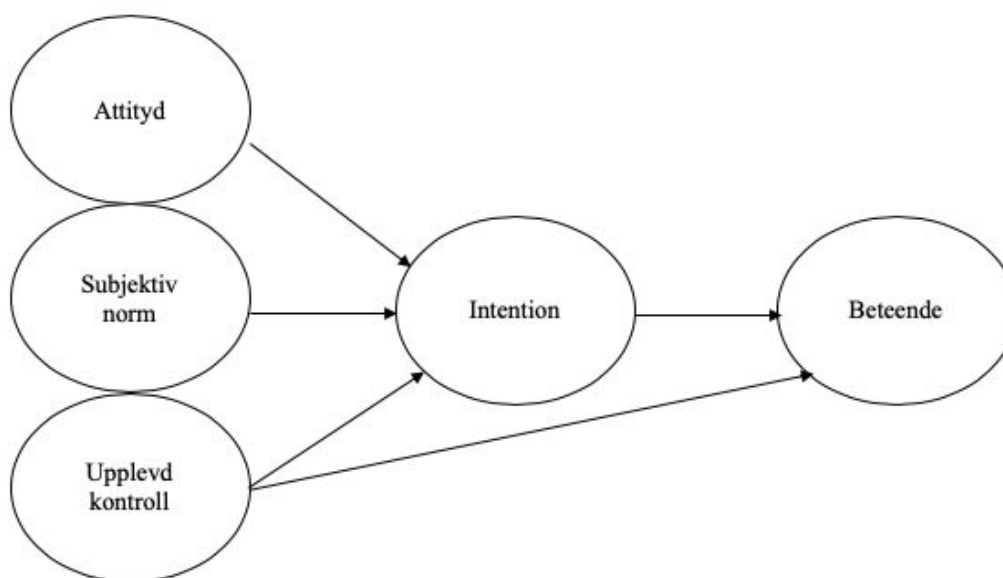
*Subjektiva normer* berör uppfattningen av de åsikter som vi tror andra människor håller gentemot ett beteende, om de ser på det som positivt eller negativt, i kombination med hur mycket vi värdesätter deras åsikt. Också detta är alltså en tvådelad komponent, där subjektiv norm är en funktion av andras förväntade åsikter, och värdet vi tillskriver dessa. Det är viktigt att notera ordet subjektiv - det relevanta är individens uppfattning om andra människors åsikter, inte deras egentliga uppfattning (Ajzen, 1991).

*Upplevd kontroll* berör de resurser och möjligheter en individ har att utföra beteendet. Theory of planned behavior skiljer sig i detta avseende från Theory of reasoned action, genom att ha lagt till denna komponent. Upplevd kontroll finns med för att fånga uppfattningen om hur lätt eller svårt det är att utföra ett beteende, vilket tenderar att starkt variera över situationer. Ajzen (1991) menar att denna upplevda kontroll är jämförbar med Banduras begrepp om upplevd

self-efficacy, som menar att individers beteende är starkt kopplat till deras tro på om de klarar av att genomföra det (Bandura, 1982).

Dessa tre skapar tillsammans en individs intention för att utföra ett specifikt beteende (se Figur 1). Intention förväntas spegla de motivationsfaktorer som ligger till grund för ett beteende, alltså hur mycket någon är beredd att anstränga sig för att utföra beteendet i fråga. Generellt sett, ju starkare intentionen, desto troligare att beteendet utförs. Emellertid gäller detta endast då beteendet står under individens kontroll, det vill säga om hen kan välja att utföra eller inte utföra beteendet (Ajzen, 1988; 1991). Kombinationen av upplevd kontroll och de tre beteendekomponenterna kan sedan användas för att predicera beteende (Ajzen, 1991).

*Figur 1. Theory of planned behavior.*



## Syfte

Som nämnts ovan så har vår möjlighet och i förlängningen vårt behov att vara ständigt stimulerade ökat drastiskt. I och med detta har att “göra ingenting” blivit ett negativt begrepp som ofta förknippas med lättja av andra människor och med frustration och uttråkning av individen själv (Bellezza et al., 2017). Vi människor verkar ha svårt för att bara vara, och när vi



befinner oss i dessa lägen tenderar vi att så fort som möjligt söka oss till stimuli (ibland även negativa sådana) (Wilson et al., 2014).

Ett informationssamhälle som domineras av tillgänglighet och smarta telefoner gör att det också är svårt för oss att hitta plats till detta “ingenting”, även om vi skulle vilja. Tidigare forskning pekar på att tristess och tomrum är viktigt, och att vi behöver befinna oss i detta stadiet emellanåt för att kunna utveckla betydelsefulla förmågor såsom till exempel kreativitet och metakognition (Kets de Vries, 2015; Mann & Cadman, 2014; Spencer, 2018).

Begreppet att “göra ingenting” är alltså relevant och viktigt att undersöka, också hur det påverkar våra faktiska tankar - i stunden - och inte bara hur det tar sig uttryck i exempelvis kreativitet. En anledning till vad som verkar som “bristande” forskning inom fältet skulle kunna vara att det, som tidigare nämnts, inte är så lätt att definiera och sätta ord på det vi vill undersöka (i.e. “vad händer när ingenting händer”), vilket i sin tur gör det svårt att få överblick över ämnet.

Syftet med denna uppsats är att undersöka människors förhållande till att göra just ingenting och hur det kan relateras till självreflektion. Avsikten är också att se vad det finns för föreställningar om begreppet i sig och hur det får människor att känna sig, samt hur frekvent det sker. Vidare vill vi undersöka vilka underliggande faktorer som gör att vissa verkar söka sig till det medan andra gör allt de kan för att undvika det. Baserat på den tidigare forskningen utvecklades därför dessa frågeställningar:

- Hur kan TPB förklara varför en individ väljer att “göra ingenting”?
- Vad finns det för föreställningar om vad det innebär att “göra ingenting”?
- I vilken utsträckning sker det?
- Skiljer det sig i olika åldersgrupper eller mellan kön?
- Korrelerar självreflektion med att i större utsträckning “göra ingenting”?

## **Metod**

### **Design**

I utförandet av denna tvärsnittsstudie konstruerades en internetbaserad kvantitativ enkät. Den bestod av en etablerad skala om självreflektion (SRIS), samt frågor om att “göra ingenting” grundade på TPB med avsikt att predicera beteendet “göra ingenting”, men också med avsikt att söka eventuella korrelationer mellan “göra ingenting” och självreflektion.

## Deltagare

Urvalet bestod av 102 individer. En person togs bort från studien på grund av för många ofullständiga svar i enkäten, vilket gjorde att 101 deltagare slutligen användes i studien, varav 37 personer identifierade sig som män, 62 personer identifierade sig som kvinnor och 2 personer ville inte uppge kön. Deltagarna var mellan 18 och 74 år ( $M = 34.7$ ,  $SD = 12.3$ ).

27 av deltagarna var studenter, 43 var fulltidsanställda, 8 var deltidsanställda, 10 var permitterade på grund av rådande omständigheter, 4 var föräldralediga, 1 var sjukskriven, 4 var pensionärer och 4 uppgav "annat".

## Material och procedur

För att samla in data användes ett bekvämlighets- samt snöbollsurval där enkäten skickades ut digitalt via Facebook och Facebook messenger till författarnas vänner och bekanta, där de också blev ombudda att dela den vidare. Enkäten skickades ut under april 2020 och kunde besvaras under 12 dagar.

Enkäten var uppdelad i två delar, en del om att "göra ingenting" och en del om självreflektion. Totalt bestod den av 50 frågor med svarsalternativ från 1 (*stämmer inte alls*) till 5 (*stämmer helt*), där 3 ansågs vara ett neutralt värde. Information om deltagarnas kön, ålder och huvudsakliga sysselsättning samlades också in, se formulär i Appendix 1.

**Att "göra ingenting"**. Som mall för frågorna om att "göra ingenting" användes Icek Ajzens mall för TPB-enkäter, som finns tillgänglig på hans hemsida (<https://people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.questionnaire.pdf>). Frågorna skapades sedan i enlighet med denna, dock anpassade efter begreppet att "göra ingenting".

**Attityd.** Som tidigare nämnts består attitydvariabeln av förväntan och värde. Exempel på en fråga som användes är *Att göra ingenting lugnar mig när jag är stressad* (förväntan) i kombination med *Det är viktigt för mig att känna mig lugn* (värde). Omvända frågor användes också för att undersöka negativa attityder. Ett exempel på en sådan fråga är *Jag tror att jag kommer att tänka på saker som oroar mig om jag gör ingenting* (förväntan) i kombination med *Jag tycker att det är jobbigt att tänka på saker som oroar mig* (värde).

För att kunna analysera resultaten gjordes värdena i enkäten (på samtliga frågor) om till en 0-1 skala där 1 ersattes av 0, 2 av 0,25, 3 av 0.5 och så vidare. Detta för att kunna multiplicera

resultaten på motsvarande frågor i enlighet med TPB, eftersom varje fråga har en motsvarande fråga (e.g. attityd = värde<sub>1</sub> x förväntan<sub>1</sub> + värde<sub>2</sub> x förväntan<sub>2</sub> etc.). Medelvärde för varje individ på en specifik variabel representeras således av produkten av dessa två, adderade med varandra och sedan delat på antal frågor.

De frågor som var motsatta, det vill säga mätte en negativ attityd, analyserades på liknande sätt. Dock vändes värdena, det vill säga att produkten subtraherades från 1 så att ett högre medelvärde genomgående skulle representera en mer positiv attityd till att "göra ingenting".

**Subjektiv norm.** Subjektiv norm berör de åsikter som vi tror andra människor håller gentemot ett beteende, i kombination med hur mycket vi värdesätter deras åsikt. Exempel på en sådan fråga är *Jag tror att mina nära vänner värdesätter att göra ingenting* (förväntad åsikt) i kombination med *Det är viktigt för mig att bete mig på ett sätt som stämmer överens med de åsikter som mina nära vänner har* (motivation att bete sig i enlighet med åsikten). Medelvärde för normvariabeln räknades ut på samma sätt som för Attityd, genom att först multiplicera förväntad åsikt och motivation att bete sig i enlighet med denna, sedan addera dessa med varandra och dela på antalet frågor. Inga omvända frågor användes.

**Upplevd kontroll.** *Upplevd kontroll* berör de resurser och möjligheter en individ har att utföra beteendet. Exempelvis användes påståendet *Jag känner att min telefon är en distraktion som gör det svårt för mig att "göra ingenting"* (upplevd kontroll) i kombination med *Om min telefon inte hade distraherat mig hade det varit lättare för mig att "göra ingenting"* (styrka i kontrollfaktorn).

Alla kontrollfrågor var omvända och räknades ut genom att produkten subtraherades från 1 så att ett högre medelvärde genomgående skulle representera en högre upplevd kontroll. Exempelvis, om en deltagare på frågan *Jag känner att min telefon är en distraktion som gör det svårt för mig att "göra ingenting"* svarade 4, omvandlades poängen först till en 0-1 skala och fick därmed ett värde på 0.75. Detta värde multiplicerades med värdet på frågan *Om min telefon inte hade distraherat mig hade det varit lättare för mig att "göra ingenting"* där deltagaren exempelvis svarade 3, vilket omvandlades till 0.5. När dessa två värden multiplicerats så

subtraherades produkten från 1. Alltså  $1 - (0.75 \times 0.50) = 0.62$ . Detta värde skulle alltså betyda att individen upplever lite högre kontroll än neutralvärdet 0.5.

**Självreflektion.** För delen om självreflektion användes skalan Self-Reflection and Insight Scale (SRIS). I föreliggande studie användes endast de två första delarna (Engagement in Self-reflection och Need for Self-reflection) av skalan. Anledningen till att den tredje delen (Insight) exkluderades var för att denna inte ansågs tillföra någonting till studien. Detta eftersom syftet i huvudsak var att undersöka relationen mellan begreppen att göra ingenting och självreflektion, inte konsekvenserna av det sistnämnda. Skalan översattes sedan till svenska, med intentionen att försöka skriva påståendena så nära den engelska definitionen som möjligt.

Den aktuella skalan användes efter sökningar på skalor om självreflektion, där artiklar, vilka använde sig av olika skalor, lästes och analyserades utifrån hur reliabel skalan var och om den var relevant för just det som den aktuella studien skulle undersöka. SRIS skalan ansågs valid och reliabel efter de tidigare tester som utförts (se t ex. Grant et al., 2002; Sutton, 2016). Även skalan för självreflektion gjordes på samma sätt om till en 0-1 skala, detta för att standardisera resultaten och underlätta analysen.

Delen för självreflektion använde också både “positiva” (e.g. *Det är viktigt för mig att försöka förstå vad mina känslor betyder*) och “negativa” (omvända) frågor (e.g. *Jag tänker inte ofta på mina egna tankar*). Medelvärde för självreflektion räknades ut genom att ta summan av samtliga frågor och dela med antalet (12). För de frågor som var omvända vändes resultaten (i.e.  $1 - \text{värdet}$ ) innan medelvärdet räknades ut, detta för att ett högre medelvärde generellt skulle representera en mer positiv inställning till självreflektion.

**Tidigare och framtida beteende.** Av de två frågor vardera som rörde tidigare respektive framtida beteende (*Jag har någon gång under senaste dagen/veckan aktivt valt att göra ingenting, Jag har för avsikt att avsätta tid till att “göra ingenting” någon gång under den kommande dagen/veckan*) skapades medelvärden.

## Etik

Denna studie har genomförts utifrån Etikprövningsmyndighetens riktlinjer (<https://etikprovningmyndigheten.se/>). Deltagarna i studien blev informerade om att de var anonyma och att de inte har kunnat spåras tillbaka eller kunnat avslöja deras identitet. Deltagarna

blev också informerade om studiens syfte och utifrån detta samtyckt till att vara med i den. De blev också informerade om att de kunnat dra sig ur studien vid vilket tidpunkt som helst, utan några vidare frågor eller krav på anledning. Studien genomfördes på ett sätt som inte skadat deltagare psykiskt eller fysiskt. Deltagarna uppmanades att höra av sig till författarna via email vid eventuella frågor.

## Resultat

### Hur kan TPB förklara varför en väljer att göra ingenting?

Det första syftet var att undersöka om Attityd, Subjektiv norm och Upplevd kontroll kunde förutsäga intentioner till att "göra ingenting". För att kontrollera antagandena för multipel regression, gjordes preliminära analyser. Dessa visade att modellen inte bröt mot antaganden om normalitet, vilket undersöktes med Shapiro-Wilk och Q-Q plot. Det fanns inte heller problem med varianshomogenitet. Som synes i Tabell 1 var inte heller korrelationerna så starka mellan de oberoende variablerna att multikollinearitet skulle utgöra ett problem. Det fanns inte heller några outliers som bedömdes avvika för mycket från vad regressionsmodellen predicerade.

Tabell 1. Pearsons korrelation

Konstrukt	Attityd	Subjektiv Norm	Tidigare Beteende	Framtida Beteende	Själv-reflektion	Upplevd Kontroll
Attityd	—					
Subjektiv Norm	-0.065	—				
Tidigare Beteende	0.522 ***	0.060	—			
Framtida Beteende	0.504 ***	0.033	0.633 ***	—		
Själv-reflektion	0.134	0.287 **	0.100	0.219 *	—	
Upplevd Kontroll	-0.058	-0.346 ***	-0.059	-0.158	-0.236 *	—

Notera. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

En multipel regression utfördes för att se hur stor del av Intentionen till att “göra ingenting” som kunde förklaras av Attityd, Subjektiv norm och Upplevd kontroll. Modellen var signifikant och visade sig kunna förklara 27% av variansen för Intention,  $F(3,97)=12,0$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = 0.27$ . Endast variabeln Attityd gav ett enskilt signifikant resultat, ( $\beta = 1,03$ ,  $p < .001$ ). Varken kontroll ( $\beta = 0.20$ ,  $p = .197$ ) eller Subjektiv norm ( $\beta = 0.05$ ,  $p = .797$ ) bidrog signifikant till modellen. Medelvärden och standardavvikelser för de oberoende variablerna visas i Tabell 2.

*Tabell 2. Deskriptiv statistik*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Attityd	101	0,13	0,92	0,39	0,18
Subjektiv norm	101	0,00	0,75	0,19	0,15
Upplevd kontroll	101	0,19	1,00	0,74	0,21
Framtida beteende	101	0,00	1,00	0,32	0,38
Tidigare beteende	101	0,00	1,00	0,40	0,42
Själv-reflektion	101	0,02	1,00	0,71	0,22

### **Vad finns det för föreställningar om vad det innebär att “göra ingenting”?**

Nästa analys fokuserade på svar från enskilda frågor (innan produkter skapades) för att undersöka om någon specifik föreställning var mer framträdande än någon annan.

På frågorna rörande förväntan om att “göra ingenting”, fanns det tre resultat som skiljde sig signifikant från neutralvärdet 0.5, vilket prövades med one sample t-test. Den första frågan var *Jag tror att det finns positiva effekter med att “göra ingenting”* ( $M = 0.87$ ,  $SD = 0.26$ ),  $t(100)$

= 17.3,  $p < .001$ . Eftersom maxvärdet är 1 (*stämmer helt*) kan slutsatsen dras att deltagarna i mycket hög grad tror att det finns positiva effekter med att göra ingenting. Resultatet på den andra frågan, Att "göra ingenting" gör att jag kan reflektera kring mina tankar ( $M = 0.69$ ,  $SD = 0.28$ ),  $t(100) = 6.92$ ,  $p < .001$ , visade att deltagarna i signifikant högre grad än neutralvärdet hade föreställningen om att "göra ingenting" möjliggjorde reflektion.

Den tredje frågan Jag tycker att det är bortkastad tid att "göra ingenting" ( $M = 0.36$ ,  $SD = 0.30$ ),  $t(100) = -4.78$ ,  $p < .001$ , visade på att deltagarna i låg utsträckning ansåg att det var bortkastad tid att "göra ingenting".

På frågorna om tidigare och framtida beteende rörande att "göra ingenting" svarade deltagarna däremot varken högt eller lågt ( $M = 0.51$ ,  $SD = 0.34$ ). Det kunde således konstateras en skillnad mellan det föreställningen om att "göra ingenting" och det faktiska beteendet.

Till sist, i frågorna om upplevd kontroll fanns resultat som visade sig intressanta. När det kom till kontroll över sin vardag ( $M = 0.79$ ,  $SD = 0.26$ ), ansvar för andra ( $M = 0.83$ ,  $SD = 0.25$ ) och kontroll över sin fritid ( $M = 0.77$ ,  $SD = 0.29$ ) så uppvisade deltagarna relativt höga nivåer av kontroll, medan kontroll över sin telefon ( $M = 0.57$ ,  $SD = 0.39$ ) uppvisade en lägre nivå.

### **I vilken utsträckning sker det?**

Det fanns en positiv korrelation mellan tidigare och framtida beteende ( $r = 0.63$ ,  $p < .001$ ). Resultatet visade att de som tidigare hade lagt tid till "ingenting", också i högre grad planerade att göra det i framtiden. Som visas i Tabell 2 hade både Framtida beteende och Tidigare beteende relativt låga medelvärden, ( $M = 0.32$ ,  $M = 0.40$ ) alltså sker det inte i särskilt hög utsträckning.

### **Skiljer det sig i olika åldersgrupper?**

En envägs ANOVA utfördes för att se om det fanns några skillnader mellan åldersgrupper. Åldrarna delades in i tre grupper med åldrarna 18-25, 26-39 samt 40-74. Inga signifikanta åldersskillnader kunde påvisas, varken i Attityd,  $F(2,98) = 2.99$ ,  $p = .055$ , Subjektiv norm  $F(2,98) = 2.68$ ,  $p = .074$  eller Upplevd kontroll  $F(2,98) = 1.13$ ,  $p = .327$ . Däremot visade sig finnas signifikanta skillnader gällande självreflektion,  $F(2,98) = 3.66$ ,  $p = .029$ . Ett Tukey post hoc test utfördes som visade att skillnaden fanns mellan 26-39 åringar ( $M = 0.73$ ,  $SD = 0.20$ ) och 40-74 åringar ( $M = 0.62$ ,  $SD = 0.23$ ),  $t(98) = 2.41$ ,  $p < .046$ .

### **Korrelerar självreflektion med att i större utsträckning “göra ingenting”?**

En andra multipel regression genomfördes för att utvärdera hur stor del av den beroende variabeln “Självreflektion” som kunde förklaras av de oberoende variablerna Attityd, Subjektiv norm och Upplevd kontroll. Dessa tre variabler kunde gemensamt förklara 12,4% av variansen för “Självreflektion”  $F(3,97) = 4.57, p = .005, R^2 = 0.124$ . Endast en av de oberoende variablerna gav ett enskilt signifikant resultat. Den faktor som stod för det bidraget var Subjektiv norm ( $\beta = 0.35, p = .017$ ). Attitydvariabeln uppvisade ett icke-signifikant resultat och hade ett värde på  $\beta = 0.17, p = .141$ . Upplevd kontroll uppnådde inte heller något signifikant resultat ( $\beta = -0.14, p = .164$ ).

En korrelation utfördes också för att se om intentionen att “göra ingenting” korrelerade med självreflektion ( $r = 0.22, p < .028$ ), vilket visade på att de som planerar att i framtiden spendera tid på “ingenting”, också hade högre nivå av självreflektion.

Ett t-test för oberoende utfördes till sist för att undersöka om könsskillnader fanns på den beroende variabeln “självreflektion”  $t(97) = 2.67, p = .009$ . Testet visade att kvinnor svarade att de värderade självreflektion högre ( $M = 0.75, SD = 0.20$ ) än män ( $M = 0.63, SD = 0.22$ ). Det fanns inga signifikanta skillnader mellan könen i Attityd, Subjektiv norm eller Upplevd kontroll till att “göra ingenting”.

## **Diskussion**

### **Att “göra ingenting”**

Syftet med föreliggande studie var att undersöka intentionen till beteendet “göra ingenting” och om det korrelerade med självreflektion. Enligt TPB bidrar Attityd, Subjektiv norm och Upplevd kontroll till en viss intention, men i den aktuella studien bidrog endast Attityd signifikant till modellen för att mäta intentionen “göra ingenting”. Med andra ord var positiva attityder kopplade till en starkare intention.

Att Subjektiva normer inte visade sig bidra till modellen, beror kanske helt enkelt på att det inte finns särskilt starka föreställningar om att “göra ingenting” eftersom det kan sägas vara ett “icke-beteende”. Det finns så att säga inga oskrivna regler för hur en individ bör förhålla sig till att “göra ingenting” och andra människors uppfattning anses kanske därför vara irrelevant.



Inte heller Upplevd kontroll var signifikant bidragande. Deltagarna rapporterade generellt en hög Upplevd kontroll över att “göra ingenting” och att det inte verkar finnas några faktorer som försvårar. Attityd förklarade majoriteten av variansen och var den viktigaste, för att inte säga enda, faktorn som kunde bidra till förståelsen för varför människor “gör ingenting”. Med det relativt låga  $R^2$  värdet kan det konstateras att många andra variabler spelar roll och påverkar intentionen. Den aktuella modellen är en förklaring till en del av intentionen, men andra mått behövs för att få en tydligare bild av begreppet “göra ingenting”.

Resultaten visade att det fanns en skillnad mellan beteendet “göra ingenting” och föreställningen om att “göra ingenting”. Deltagarna verkade starkt instämma med att “göra ingenting” leder till positiva konsekvenser, men verkade inte lika benägna att faktiskt ägna sig åt beteendet. Det är svårt att uttala sig om hur det kommer sig att denna diskrepans existerar, eftersom det kan tänkas finnas flera anledningar.

En förklaring skulle kunna baseras på den mänskliga evolutionära drivkraften att söka sig till nya stimuli med förväntan belöning (Panksepp, 1998). Kanske är det så att sökandet gör att stunder av “ingenting” undviks, eftersom det inte anses adaptivt för vår överlevnad. “The seeking system of the brain” kan därför bidra till en potentiell förklaring till varför sökandet efter nya stimuli är så inflytelserikt och därmed hämmar att “göra ingenting” (Panksepp, 1998). Den motivation som driver oss ger också energi till vår nyfikenhet och sensationssökande (Panksepp, 1998), vilket ytterligare kan förklara varför det kan vara svårt för människan att stanna kvar i “ingenting”.

Vid analys av kontrollfrågorna, visade det sig att den enda variabeln som deltagarna inte ansåg att de hade lika hög kontroll över var rörande huruvida deras telefoner störde möjligheten till att “göra ingenting”. Det är dock viktigt att notera att detta endast är *en* specifik fråga, och att skillnader skulle kunna bero på hur frågan var formulerad, att den kan sägas vara mer konkret än övriga kontrollfrågor.

Hansen (2019) argumenterar att dagens smarta telefoner har blivit det nya sökandet efter stimuli, och att dopaminet som utsöndras var gång dessa plingar till skapar ett beroende och ett behov av att konstant ha dem närvarande, vilket i kombination med fear of missing out skapar en stark distraktion (Przybylski et al., 2013). I den studie som Bromberg-Martin & Hikosaka (2009)

gjorde, så upptäcktes också att informationssökande var belönande, något som också Hansen (2019) uppmärksammar, där dagens smarta telefoner ger oss möjlighet till sökande efter information, vilket belönar och gör det svårare att motstå det informationsflöde som sociala medier erbjuder. Detta kan också förklara varför kontrollen över huruvida telefoner gör det svårare att “göra ingenting” var lägre hos deltagarna, än kontrollen över de andra faktorer i omgivningen som undersöktes.

Vad som däremot var oväntat, var att det inte fanns några markanta ålderskillnader beträffande detta, då tidigare forskning pekar på att yngre generationer i högre grad är uppkopplade (Twenge, 2018), har ett större behov av att vara tillgängliga (Przybylski et al., 2013), och upplever mer negativa emotioner när de inte interagerar med omvärlden (Alutaybi et al., 2019).

Trots att dessa evolutionära aspekter kan hjälpa oss att klargöra grunderna för en del av det mänskliga beteendet, vore det emellertid naivt att hävda att det är den enda och sanna grunden till varför vi inte “gör ingenting” i högre grad. Som Bellezza et al. (2017) påpekar, lever vi också i ett samhälle där det signalerar status att vara upptagen och att “aldrig ha tid”, och där ett fullspäckat schema anses vara receptet på framgång och lycka (Achor, 2010).

En tredje anledning till varför denna dissonans mellan attityd och beteende uppstår, skulle vidare kunna bero på en mer emotionell grund, att vi helt enkelt inte klarar känslan av att vara uttråkade och därmed inte vill försätta oss i en situation där vi riskerar att bli det (se Wilson et al., 2014). Detta stämmer också väl överens med Csíkszentmihályis (2016) idéer om psykisk entropi, där “göra ingenting” kan upplevas som obehagligt och kanske därför undviks. Vi verkar generellt veta att det är bra att “göra ingenting”, men obehaget som kan uppstå i det tillståndet kan göra det svårt att stanna kvar där, vilket kan vara en del av förklaringen till dissonansen.

Det verkar följaktligen finnas såväl inre biologiska och som som yttre samhälleliga förklaringar till varför vi undviker att “göra ingenting”. Hur kommer det sig då att deltagarna i så hög grad hävdar att de har en positiv attityd till beteendet? Eftersom föreliggande studie inte djupdyker i *varför* eller *vilka* positiva konsekvenser som att “göra ingenting” medför, kan vi bara spekulera kring detta.

En tänkbar anledning skulle kunna vara den motvåg av mindfulness och hälsoinriktad kultur som präglar samhället idag (Purser, 2019). I och med den stora uppmärksamhet psykisk ohälsa och stress får i media (Ohlsson, 2018), är det rimligt att anta att människor blir mer och mer medvetna om och reflekterande över sin egen mentala hälsa. Michailakis och Schirmer (2010) poängterar också att ansvaret för människors hälsa mer och mer flyttat från fokus från från samhället till individen själv. Den svenska staten *rekommenderar* inte längre att individen tar ansvar för sin hälsa, utan *förväntar* sig att hen gör det (Michailakis & Schirmer, 2010). Dessa tankar ligger nära Pursers (2019) idéer rörande problematiken i hur individen anses vara enskilt ansvarig för sin egen hälsa.

### **Att “göra ingenting” i förhållande till självreflektion**

Att i högre grad göra “ingenting” visade sig korrelera med högre grad av självreflektion i den aktuella studien, vilket stämmer överens med det Turkle (2015) har kommit fram till i sina studier, att det krävs tid och lugn för att kunna tänka och reflektera, vilket görs i ensamhet och utan distraktion. Vägen till att bli mer “metakognitiv” handlar alltså om att sakta ner och ta tiden att njuta av tankeprocessen och att tillåta oss själva att följa våra tankar (Larkin, 2009). Detta skulle kunna spegla resultatet att mer “ingenting” leder till högre självreflektion för att det eventuellt skulle kunna vara så att “ingenting” tillåter en att följa sina tankar, vilket i sin tur ökar självreflektion. Det är svårt att uttala sig om effekterna av denna självreflektion, huruvida de är positiva eller negativa, utan endast att det sker i högre grad för de som också spenderar mer tid på att “göra ingenting” (se Trapnell & Campbell, 1999).

Den könsskillnad som uppvisades i självreflektion, där kvinnor visade sig vara mer positivt inställda, speglar den preskriptiva norm som finns om kvinnor som mer medkännande, empatiska och förstående än män (Leaper, 1995). Kvinnor förväntas alltså i högre grad vara medvetna om både sina egna och andras tankar och känslor, och trots att denna stereotyp inte är lika stark som den varit i tidigare generationer (Diekman & Goodfriend, 2006; Twenge, 1997) råder det inte några tvivel om att den i allra högsta grad fortfarande är allmänt erkänd (Block, Croft, De Souza & Schmader, 2019). Detta skulle kunna vara en del av förklaringen till varför kvinnor i högre grad är positivt inställda till självreflektion.

Att "göra ingenting" förklarade endast en liten del av variansen för självreflektion, men i och med att default mode network aktiveras när vi är ostörda är det rimligt att anta att det finns andra konsekvenser som lämnas utforskade i denna studie. Det finns också flera andra faktorer som påverkar utvecklandet av självreflektion, än att "göra ingenting". En förklaring kan handla om skillnad i individens personlighet, vilket kan påverka i vilken grad en kommer ägna sig åt självreflektion. Enligt Grant et al. (2002) kan självreflektion ta sig många olika uttryck, då det kommer mer automatiskt för vissa, men kräver mer medveten ansträngning för andra.

Enligt Big Five-teorin så tenderar individer som har hög nivå av Openness att också ha högre nivå av självreflektion (Trapnell & Campbell, 1999). Tidigare studier visar också att Openness tenderar att minska med åldern (Terracciano, McCrae, Brant & Costa, 2005; Donnellan & Lucas, 2008). Detta skulle eventuellt kunna vara en bidragande faktor till den åldersskillnad som hittades, där 40-74 åringar rapporterade lägre nivåer av självreflektion än 26-39 åringar. Kanske hade att inkludera personlighetsvariabler gett en bredare förklaring till varför vissa människor i högre grad tenderar att både självreflektera och "göra ingenting".

### **Begränsningar och framtida forskning**

Eftersom Subjektiv norm och Upplevd kontroll inte verkar ha någon inverkan på en individs intention till att "göra ingenting", kan det tänkas att TPB kanske inte är en passande teori för att undersöka denna typ av (icke-)beteende. Det är naturligtvis också möjligt att de frågor som formulerats inte lyckades fånga de aspekter av normer och upplevd kontroll som hade varit relevanta. Dock, genom att använda denna teori begränsades också möjligheterna vid utformningen av frågeformuläret, vilket ledde till att frågor som troligtvis hade kunnat ge mer uttömmande svar om varför en individ ägnar sig åt att "göra ingenting", inte var möjliga att ställa. Eftersom Attityd-variabeln endast kan förklara 25% av variansen i vår modell (och där Upplevd kontroll och Subjektiv Norm endast tillför ytterligare totalt två procent) står det klart att det finns andra starka bakomliggande variabler.

Ett ytterligare alternativ är att det inte endast var teorin som satte begränsningar, utan metoden i sig. Eftersom syftet med studien var att förstå dels människors uppfattning om begreppet att "göra ingenting" i sig och deras beteende i förhållande till det, kunde det eventuellt varit bättre att göra ett experiment och se hur människor faktiskt beter sig när de hamnar i en

situation där de “gör ingenting”. I tillägg hade det varit intressant att göra intervjuer runt detta, för att fånga mer precisa tankar och emotioner rörande begreppet.

Ett experiment skulle också ha en starkare intern validitet, något som är problematiskt i denna studie eftersom det inte går att veta om vår definition av att “göra ingenting” kan sägas fånga det som avsågs undersökas. Trots att stort fokus lades på att försöka formulera definitionen är det svårt att veta om denna tolkades på samma sätt av samtliga deltagare. Med tanke på att frågeformuläret om att “göra ingenting” inte kommer från ett standardiserat mått som testats mer än i den aktuella studien, skulle det kunna finnas problem med validiteten. Förutom det pilottest som utfördes där individer fick tolka den definition som arbetats fram för begreppet “göra ingenting”, finns inget mått på konstruktvaliditet. Emellertid konfirmerade de individer som utförde pilottestet att de förstod och höll med om definitionen som utformats. Frågorna om att “göra ingenting” skapades efter den definition som tagits fram, men kan vara mindre relevanta för att nå det konstrukt som skapats. Det skulle behövas fler studier för att testa validiteten av dessa frågor, men även för att reliabilitet ska uppnås. I nuläget har frågorna en låg reliabilitet på grund av bristen av standardisering, och det för att ett redan existerande konstrukt inte kunde hittas med den definition som efterfrågades.

Således går det inte med säkerhet att säga att det som avsågs mätas genom frågeformuläret också var det som gjorde det. Andra metoder såsom experiment eller intervjuer hade troligtvis också bättre kunnat bidra till att klargöra relationen mellan självreflektion och att “göra ingenting” och ge en bättre bild om hur och när denna uppstår.

### **Sammanfattning**

Föreliggande studie har bidragit med kunskap om faktorer som bidrar till intentionen att “göra ingenting”, men också uppmärksammat att det finns mycket kvar att undersöka utanför modellens räckvidd. Detsamma gäller för den andra modellen, då korrelationen mellan att “göra ingenting” och självreflektion visade sig vara svag. Dissonansen mellan attityder och beteenden rörande att “göra ingenting” har diskuterats och försökt förklaras med utgångspunkt i såväl evolutionära, som samhällliga och emotionella perspektiv. Fortsatt kunskapsutveckling krävs för att ytterligare öka förståelsen för beteendet “göra ingenting” och vad som påverkar det. För att komma åt detta krävs eventuellt en annan metodologisk utgångspunkt, som på ett mer direkt sätt kan fånga mer komplexa kognitioner och bakomliggande faktorer.

### Referenser

- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality and behavior*. Milton Keynes: Open University Press.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-t](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-t)
- Alutaybi, A., Arden-Close, E., McAlaney, J., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2019). How Can Social Networks Design Trigger Fear of Missing Out? *2019 IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics (SMC), Systems, Man and Cybernetics (SMC), Bari, Italien, 3758-3765*.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1109/SMC.2019.8914672>
- APA Dictionary of Psychology*. (u.å.). Hämtad 24 Mars, 2020, från <https://dictionary.apa.org/>
- Appelbaum, S. A. (1976). The dangerous edge of insight. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 13(3), 202–206. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/h0088340>
- Armitage, C. J. & Conner, M. (1999). The theory of planned behaviour: Assessment of predictive validity and “perceived control.” *British Journal of Social Psychology*, 38(1), 35–54. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1348/014466699164022>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Baker, Z. G., Krieger, H. & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/tps0000075>
- Bellezza, S., Paharia, N. & Keinan, A. (2017). Conspicuous Consumption of Time: When Busyness and Lack of Leisure Time Become a Status Symbol, *Journal of Consumer Research*, 44(1), 118–138. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw07>
- Block, K., Croft, A., De Souza, L. & Schmader, T. (2019). Do people care if men don't care about caring? The asymmetry in support for changing gender roles. *Journal of Experimental Social Psychology*, 83, 112–131. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jesp.2019.03.013>
- Breckler, S. J. (1984). Empirical validation of affect, behavior, and cognition as distinct components of attitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(6), 1191–1205. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.47.6.1191>

- Bromberg-Martin, E. S. & Hikosaka, O. (2009). Midbrain dopamine neurons signal preference for advance information about upcoming rewards. *Neuron*, 63(1), 119–126.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.neuron.2009.06.009>
- Buckner, R. L. & Carroll, D. C. (2007). Self-projection and the brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(2), 49–57. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.tics.2006.11.004>
- Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R. & Schacter, D. L. (2008). The brain's default network - Anatomy, function, and relevance to disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1–38. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1196/annals.1440.011>
- Cambridge English Dictionary*. (u.å.). Hämtad 14 April, 2020, från <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-reflection>
- Csikszentmihályi, M. (2016). *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Davis, T. (2018). 5 Ways to Do a Digital Detox. *Psychology Today*. Hämtad 3 April, 2020 från <https://www.psychologytoday.com/blog/click-here-happiness/201801/5-ways-do-digital-detox>
- Diekman, A. B. & Goodfriend, W. (2006). Rolling with the Changes: A Role Congruity Perspective on Gender Norms. *Psychology of Women Quarterly*, 30(4), 369–383.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1471-6402.2006.00312.x>
- Donnellan, M. B. & Lucas, R. E. (2008). Age differences in the big five across the life span: Evidence from two national samples. *Psychology and Aging*, 23(3), 558–566.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0012897>
- Epstein, S. (1983). Aggregation and beyond: Some basic issues on the prediction of behavior. *Journal of Personality*, 51(3), 360-392. doi:10.1111/j.1467-6494.1983.tb00338.x
- Farber, B. A. (1989). Psychological-mindedness: Can there be too much of a good thing? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(2), 210–217.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/h0085421>
- Fazio, R. H., Sanbonmatsu, D. M., Powell, M. C. & Kardes, F. R. (1986). On the automatic activation of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 229–238.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.50.2.229>

- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1974). Attitudes towards objects as predictors of single and multiple behavioral criteria. *Psychological Review*, 81(1), 59–74.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/h0035872>
- Flett, J. A. M., Hayne, H., Riordan, B. C., Thompson, L. M. & Conner, T. S. (2019). Mobile Mindfulness Meditation: a Randomised Controlled Trial of the Effect of Two Popular Apps on Mental Health. *Mindfulness*, 10(5), 863–876.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s12671-018-1050-9>
- Generett, G. G., & Olson, A. M. (2020). The Stories We Tell: How Merit Narratives Undermine Success for Urban Youth. *Urban Education*, 55(3), 394. doi:10.1177/0042085918817342
- Glasman, L. R. & Albarracín, D. (2006). Forming attitudes that predict future behavior: A meta-analysis of the attitude-behavior relation. *Psychological Bulletin*, 132(5), 778–822.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0033-2909.132.5.778>
- Grant A. M., Franklin, J. & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 30(8), 821–835. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.2224/sbp.2002.30.8.821>.
- Hagger, M. S., Chan, D. K. C., Protogerou, C. & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). Using meta-analytic path analysis to test theoretical predictions in health behavior: An illustration based on meta-analyses of the theory of planned behavior. *Preventive Medicine*, 89, 154–161. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.ypmed.2016.05.020>
- Hansen, A. (2019). *Skärmhjärnan: hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda*. Stockholm: Bonnier Fakta.
- Internetstiftelsen. (2019). *Svenskarna och internet 2019: Undersökning om svenskarnas internetvanor*. Hämtad 2 April, 2020, från  
<https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2019/10/svenskarna-och-internet-2019-a4.pdf>
- Joireman, J. A., Parrott III, L. & Hammersla, J. (2002). Empathy and the Self-Absorption Paradox: Support for the Distinction Between Self-Rumination and Self-Reflection. *Self & Identity*, 1(1), 53–65. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/152988602317232803>
- Jonny. (2019). Digital detox: sammankoppla med den verkliga världen. *Utforska Sinnet*. Hämtad 15 Mars, 2020, från



- <https://utforskasinnet.se/digital-detox-sammankoppla-med-den-verkliga-varlden/>
- Kets de Vries, M. F. R. (2015). Doing nothing and nothing to do: The hidden value of empty time and boredom. *Organizational Dynamics*, 44(3), 169–175.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.orgdyn.2015.05.002>
- Krebs, R. M., Heipertz, D., Schuetze, H. & Duzel, E. (2011). Novelty increases the mesolimbic functional connectivity of the substantia nigra/ventral tegmental area (SN/VTA) during reward anticipation: Evidence from high-resolution fMRI. *NeuroImage*, 58(2), 647–655.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.neuroimage.2011.06.038>
- Larkin, S. (2009). *Metacognition in Young Children*. London: Routledge.
- Leaper, C. (1995). The Use of Masculine and Feminine to Describe Women's and Men's Behavior. *Journal of Social Psychology*, 135(3), 359–369.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/00224545.1995.9713965>
- Mann, S. (2016). *The Science of Boredom: Why Boredom is Good*. London: Robinson.
- Mann, S. & Cadman, R. (2014). Does Being Bored Make Us More Creative? In *Creativity Research Journal*, 26(2), 165–173. <https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073>
- Martinez-Garcia, F. & Lanuza, E. (2018). Evolution of vertebrate survival circuits. *Current opinion in behavioural sciences*, 24, 113–123.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.cobeha.2018.06.012>
- Michailakis, D. & Schirmer, W. (2010). Agents of their health?: How the Swedish welfare state introduces expectations of individual responsibility. *Sociology of Health and Illness*, 32(6), 930–947. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1467-9566.2010.01262.x>
- Mischel, W. (2009). From Personality and Assessment (1968) to Personality Science, 2009. *Journal of Research in Personality*, 43(2), 282–290.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jrp.2008.12.037>
- Nardi, V. A. M., Jardim, W. C., Ladeira, W. & Santini, F. (2019). Predicting food choice: a meta-analysis based on the theory of planned behavior. *British Food Journal*, 121(10), 2250–2264. <https://doi.org/10.1108/bfj-08-2018-0504>
- Ohlsson, R. (2018). Public discourse on mental health and psychiatry: Representations in Swedish newspapers. *Health*, 22(3), 298–314.

<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/1363459317693405>

Pani, L. (2000). Is there an evolutionary mismatch between the normal physiology of the human dopaminergic system and current environmental conditions in industrialized countries?

*Molecular psychiatry*, 5(5), 467–475.

<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1038/sj.mp.4000759>

Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Psykologiguiden i Natur & Kulturs Psykologilexikon. (u.å.) Hämtad 20 April, 2020, från

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=attityd>

Scalco, A., Noventa, S., Sartori, R. & Ceschi, A. (2017). Predicting organic food consumption: A meta-analytic structural equation model based on the theory of planned behavior. *Appetite*, 112, 235–248. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.appet.2017.02.007>

Sedikides, C. & Gregg, A. P. (2008). Self-Enhancement: Food for Thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 102–116.

<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1745-6916.2008.00068.x>

Spencer, J. (2018). The Gift of Boredom. *Educational Leadership*, 76(4), 12–17. Hämtad från

<https://eds-a-ebshost-com.ludwig.lub.lu.se/eds/detail/detail?vid=19&sid=bb38010d-37c8-423c-bb52-bca251ed4067%40sdc-v-sessmgr02&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmUmc2NvcGU9c210ZQ%3d%3d#AN=EJ1198991&db=eric>

Syvrtsen, T. & Enli, G. (2019). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. In *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*.

<https://doi.org/10.1177/1354856519847325>

Taylor, S. (2014). The Secret of Success: Relax and Do Nothing. *Psychology Today*. Hämtad 13 April, 2020, från

<http://www.psychologytoday.com/blog/out-the-darkness/201401/the-secret-success-relax-and-do-nothing>

- Terracciano, A., McCrae, R., R., Brant, L. J. & Costa, P. T., Jr. (2005). Hierarchical linear modeling analyses of the NEO-PI-R Scales in the Baltimore Longitudinal Study of Aging. *Psychology and Aging, 20*(3), 493–506.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0882-7974.20.3.493>
- Trapnell, P. D. & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(2), 284–304. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Publishing Group.
- Twenge, J. M. (1997). Attitudes toward Women, 1970-1995. *Psychology of Women Quarterly, 21*(1), 35. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00099.x>
- Twenge, J. M. (2014). Why so many people are stressed and depressed. *Psychology Today*. Hämtad 18 maj, 2020, från <https://www.psychologytoday.com/us/blog/our-changing-culture/201410/why-so-many-people-are-stressed-and-depressed>
- Twenge, J. M. (2018). *iGen: Smartphonegenerationen: hur mår de? Vad tänker de? Vad vill de?* Stockholm: Natur & Kultur.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on psychological science, 13*(1), 36–61. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/1745691617709589>
- Wicker, A. W. (1969). Attitudes versus actions: The relationship of verbal and overt behavioral responses to attitude objects. *Journal of Social Issues, 25*, 41-78.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1540-4560.1969.tb00619.x>
- Wilson, T. D., Dunn, D. S., Bybee, J. A., Hyman, D. B. & Rotondo, J.A. (1984). Effects of analyzing reasons on attitude-behavior consistency. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 5-16. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.47.1.5>
- Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C. L. & Shaked, A. (2014). Social psychology. Just think: the challenges of the disengaged

mind. *Science*, 345(6192), 75–77. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1126/science.1250830>.

## Appendix 1

# Vad händer när ingenting händer?

Vi är två psykologistudenter vid Lunds universitet och denna enkät är en del av vår kandidatuppsats. Syftet är att få förståelse för människors tankar och föreställningar om självreflektion och att "göra ingenting".

Denna enkät består av två delar och tar ca 5-10 minuter att besvara.

Vi vänder oss till deltagare över 18 år. Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta.

Du kommer inte kunna identifieras utifrån dina svar och förblir därför anonym. Eftersom inga svar kan ledas tillbaka till dig ber vi dig att svara så sanningsenligt som möjligt. Svaren på enkäten kommer endast läsas av oss och resultaten kommer sedan att analyseras och presenteras i vår kandidatuppsats.

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta oss.

Ida Andersson

[ida4210an-s@student.lu.se](mailto:ida4210an-s@student.lu.se)

Hanna Jacobsen

[ha4632ja-s@student.lu.se](mailto:ha4632ja-s@student.lu.se)

Handledare

Jean-Christophe Rohner

[jean-christophe.rohner@psy.lu.se](mailto:jean-christophe.rohner@psy.lu.se)

\* Required

### Samtycke till studien

- Jag bekräftar att jag har blivit informerad om studiens syfte
- Jag är medveten om att jag när som helst utan förklaring kan avbryta mitt deltagande
- Jag ger mitt samtycke till att delta i studien

Genom att svara "ja" på nästa fråga samtycker jag till att delta i undersökningen

#### 1. Jag ger mitt samtycke till att delta \*

*Check all that apply.*

Ja

Bakgrundsfrågor

## 2. Ålder \*

---

## 3. Könsidentitet \*

Mark only one oval.

- Man
- Kvinna
- Annat
- Vill inte ange

## 4. Huvudsaklig sysselsättning \*

Mark only one oval.

- Fulltidsanställd
- Deltidsanställd
- Permitterad/deltidspermitterad på grund av rådande omständigheter
- Student
- Föräldraledig
- Sjukskriven
- Pensionär
- Other: \_\_\_\_\_

Att "göra  
ingenting"

Med att "göra ingenting" menar vi att bara vara - det vill säga att inte aktivt fokusera på yttre stimuli.  
Att göra ingenting innebär alltså att inte aktivt interagera med omgivningen eller saker omkring sig.  
Observera: detta innebär att medier som TV och musik inte är påslagna.

Vad vi vill veta är din inställning till att "göra ingenting".  
Notera att det inte finns några rätta svar, vi är intresserade av din subjektiva upplevelse av detta tillstånd.

5. Att "göra ingenting" ger mig energi

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

6. Jag blir stressad av att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

7. Att "göra ingenting" gör att jag kan reflektera kring mina tankar

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

8. Jag vill hela tiden vara sysselsatt

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

9. Jag tror att min familj värdesätter att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

10. Det är viktigt för mig att ladda upp min energi

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

11. Att "göra ingenting" får mig att känna mig lat

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

12. Jag tror att andra människor generellt värdesätter att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt



13. Det är viktigt för mig att känna mig lugn

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

14. Jag tror att det finns positiva effekter med att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

15. Det är viktigt för mig att inte slösa bort min tid

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

16. Jag tror att jag kommer att tänka på saker som oroar mig om jag "gör ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt



21. Att "göra ingenting" lugnar mig när jag är stressad

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

22. Jag tror att mina nära vänner värdesätter att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

23. Det är viktigt för mig att reflektera kring mina tankar

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

24. Det är viktigt för mig att inte känna mig stressad

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

25. Jag tror att min partner (eller den person som står mig närmast) värdesätter att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

26. Ibland väljer jag aktivt att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

27. Jag känner att jag inte har tillräckligt med fritid till att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

28. Jag har för avsikt att avsätta tid att "göra ingenting" den kommande dagen

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt



33. Det är viktigt för mig att bete mig på ett sätt som stämmer överens med de åsikter som min partner har

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

34. Jag tycker att det är jobbigt att tänka på saker som oroar mig

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

35. Jag känner att min telefon är en distraktion som gör det svårt för mig att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

36. Någon gång under den senaste dagen har jag aktivt valt att "göra ingenting"

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt









49. Jag är egentligen inte intresserad av att analysera mitt beteende

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

50. Det är viktigt för mig att utvärdera de saker jag gör

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

51. Jag är väldigt intresserad av att fundera kring vad jag tänker på

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

52. Det är viktigt för mig att försöka förstå vad mina känslor betyder

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

53. Jag har ett starkt behov av att förstå hur mitt psyke fungerar

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

54. Det är viktigt för mig att försöka förstå hur mina tankar uppstår

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

---

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms