



LUND
UNIVERSITY

Institutionen för psykologi
Kandidatuppsats inom beteendevetenskap

Att förstå prokrastinering: En kvantitativ undersökning av studenters livstillfredsställelse och vardagsbeteenden

Understanding Procrastination: A Quantitative Investigation of Students' Quality of Life and Everyday Behaviours

Linnea Kolmodin & Martin Bovaller

Kandidatuppsats VT 24

Handledare: Henrik Levinsson

Examinator: Patric Nordbeck

Abstract

This study aimed to investigate the relationships between procrastination, routine, quality of life, intrinsic motivation, and physical activity among students at Lund University. Furthermore, the study examined whether procrastination and quality of life could be predicted by the other factors, and finally explored if there were any differences in the results between the various faculties at the university. These variables were measured through a web survey targeting students at Lund University (n = 103). The relationships, correlations, and specifications between the aforementioned variables were examined through correlations, multiple regressions, and a non-parametric Kruskal-Wallis-test. The results showed three significant negative associations with procrastination: physical activity, motivation for physical activity, and the amount of study time excluding scheduled time. In addition to procrastination, level of physical activity also had an association with both motivation for physical activity and intrinsic motivation. Unlike previous research, quality of life had no correlation with procrastination. However, it did show a negative correlation with scheduled hours in school and a positive correlation with intrinsic motivation. The results also indicate that both physical activity and study time can predict procrastination, while only intrinsic motivation showed a significant contribution to the model used to predict quality of life. When it comes to differences within the faculties, there were only significant results regarding scheduled hours and amount of study time excluding scheduled time, where Lund University's Faculty of Engineering (LTH) had the highest number of hours for both, followed by the School of Economics and Management, and then the Faculty of Social Sciences.

Keywords: Procrastination, quality of life, routine, intrinsic motivation, physical activity

Sammanfattning

Denna studie syftade till att undersöka samband mellan prokrastinering, rutin, livstillfredsställelse, inre motivation och fysisk aktivitet hos studenter på Lunds Universitet. Vidare undersöktes om det går att predicera både prokrastinering och livstillfredsställelse med resterande faktorer, och sist utforskades det om det fanns någon skillnad i resultaten mellan de olika fakulteterna vid universitetet. Dessa variabler mättes via en webbenkät riktad till studenter på Lunds Universitet (n=103). Sambanden, korrelationerna och prediceringarna mellan variablerna nämnda ovan undersöktes genom korrelationer, multipla regressioner och ett icke-parametriskt Kruskal-Wallis-test. Resultatet visade på tre samband som var signifikanta och negativt korrelerade med prokrastinering; nivå av fysisk aktivitet, motivation till fysisk aktivitet och mängden studietid exklusive schemalagd tid. Samtliga av dessa korrelationer visade på ett negativt samband. Utöver prokrastinering hade även nivå av fysisk aktivitet ett samband med både motivation till fysisk aktivitet och generell inre motivation. Livstillfredsställelse hade, till skillnad från tidigare forskning, inget samband med prokrastinering. Det visade dock på en negativ korrelation till schemalagda timmar i skolan och en positiv korrelation med inre motivation. Resultaten indikerar också att både nivå av fysisk aktivitet och studietid kan predicera prokrastinering, medan endast inre motivation visade på ett signifikant bidrag till modellen som användes för att predicera livstillfredsställelse. När det kommer till skillnaderna inom fakulteten fanns det endast signifikanta resultat inom schemalagda timmar och mängden studietid exklusive schemalagd tid, där Lunds Tekniska Högskola (LTH) hade flest antal timmar av båda, följt av Ekonomihögskolan och sedan den Samhällsvetenskapliga fakulteten.

Nyckelord: Prokrastinering, livstillfredsställelse, rutin, inre motivation, fysisk aktivitet

Tack!

Vi vill börja med att rikta ett hjärtligt tack till varandra för det fina samarbetet. Dessutom vill vi framföra vår tacksamhet till vår handledare, Henrik Levinsson, för hans värdefulla feedback och kloka bidrag. Ett stort tack också till alla deltagare i studien vars engagemang gjorde det möjligt för oss att genomföra vårt arbete. Slutligen vill vi tacka våra familjer och vänner för deras ovärderliga stöd under hela processen.

Att förstå prokrastinering: En kvantitativ undersökning av studenters livstillfredsställelse och vardagsbeteenden

Denna uppsats undersöker hur prokrastinering samvarierar med ett antal psykologiska faktorer, som inre motivation och livstillfredsställelse, samt ytterligare faktorer som rutin och fysisk aktivitet. Prokrastinering, den frivilliga uppskjutningen av avsedda handlingar trots att man är medveten om de potentiella negativa konsekvenserna, är ett vanligt beteende som påverkar olika aspekter av våra liv. Orsakerna till prokrastinering har länge varit av växande intresse. Dysfunktion av emotionell reglering, uppgiftsaversion, låg självefficacy och självkänsla, brister i tidsplaneringsförmågor, perfektionism och brist på inre kontroll har visat sig vara betydande faktorer som samvarierar med prokrastinering. Detta innebär att när individer upplever problem med att hantera sina känslor, finner uppgifter obehagliga, har lågt självförtroende eller bristande tro på sin förmåga att slutföra uppgifter, eller lider av perfektionism och dålig tidsplanering, ökar risken för att de kommer att skjuta upp sina uppgifter. Dessa faktorer kan alla bidra till en ökad benägenhet att prokrastinera (Boysan & Kiral, 2016).

Det har i en studie rapporterats att 20% av vuxna prokrastinerar vardagliga uppgifter, och beteendet har visats vara ännu mer förekommande bland universitetsstudenter (Hammer & Ferrari, 2002). I snitt prokrastinerar 50% av studenter kontinuerligt, och i en studie kunde nivåer så höga som 95% konstateras (Rozenal & Carlbring 2014; Steel 2007). Prokrastinering bland universitetsstudenter kan kopplas till dåliga prestationer, ansträngda relationer och hälsorisker, samt associeras med sämre välmående i form av depression, ångest och stress (Moon & Illingworth, 2005; Schraw et al., 2007; Sirois, 2014; Tice & Baumeister, 1997). Omkring 50% av universitetsstudenter anser själva att deras prokrastinering påverkar deras akademiska resultat och välbefinnande negativt (Solomon & Rothblum, 1984). Att förstå samspelet mellan rutiner, fysisk aktivitet, inre motivation, prokrastinering och livstillfredsställelse är avgörande för att främja mental hälsa och effektivt hantera produktiviteten i vardagen. Denna teoretiska bakgrund erbjuder insikter kring hur dessa faktorer samverkar och hur man kan predicera individers beteende och välbefinnande.

Cognitive-Behavioral Theory, Temporal Motivation Theory (TMT) och Dual-Systems Model of Self-Regulation är teoretiska ramverk som bidrar till en djupare förståelse för prokrastinering (Ellis & Knaus, 1977; Steel & König, 2006; Strack & Deutsch, 2004).

Cognitive-Behavioral Theory identifierar irrationella övertygelser och negativa tankemönster som ligger till grund för prokrastinerande beteenden och betonar vikten av att etablera strukturerade rutiner för att motverka prokrastinering. TMT framhäver hur prokrastinering stör individers förmåga att prioritera och schemalägga sina handlingar, vilket kan leda till fördröjningar i att uppnå önskade resultat. Dual-Systems Model of Self-Regulation förklarar hur prokrastinering är kopplad till det impulsiva systemet, vilket kan underminera det reflekterande systemets ansträngningar att upprätthålla konsistens och följsamhet till rutiner. Genom att integrera dessa teoretiska perspektiv kan vi bättre förstå de mekanismer som ligger till grund för prokrastinering och livstillfredsställelse. Detta ger oss insikter som skapar möjlighet till att utveckla effektiva interventioner för att hantera prokrastinering och främja en mer hälsosam och produktiv livsstil. Det följande avsnittet presenterar teoretiska ramverk och tidigare studier för att fördjupa förståelsen av prokrastinering, rutiner, livstillfredsställelse, inre motivation och fysisk aktivitet. Dessutom presenteras olika teorier för att öka insikten i ämnet. Genom att inkorporera teorier i forskning om rutiner, prokrastinering och livstillfredsställelse kan en mer omfattande förståelse av det komplexa samspelet mellan dessa faktorer uppnås.

Livstillfredsställelse och inre motivation

Livstillfredsställelse är ett mått på det övergripande välbefinnande och den tillfredsställelse som en individ eller grupp upplever i sitt liv. Det sträcker sig bortom enbart fysisk hälsa och inkluderar även andra dimensioner av välbefinnande såsom psykisk hälsa, socialt välbefinnande och känsla av mening och syfte i tillvaron (Teoli & Bhardwaj, 2024). I en studie av Lindner et al. (2016) visade sig studenter ha ett medelvärde på livstillfredsställelse index på 60.08 av max 96 med en standardavvikelse på 15.72. För mer information kring mätinstrumentet se metoddelen nedan. För att mäta livstillfredsställelse kan olika områden eller dimensioner beaktas, såsom självrespekt, mål och värderingar, fritid, inlärning och kreativitet och sociala relationer (Lindner et al, 2016). Genom att ta hänsyn till och främja dessa olika dimensioner av livstillfredsställelse kan individer och samhällen arbeta för att skapa en mer tillfredsställande och meningsfull tillvaro.

En studie kring sambanden mellan prokrastinering och ökad stress kunde tydligt se att prokrastinering förstärker stress hos unga vuxna (Khalid et al., 2019). När en individ inte känner att de krav den upplever motsvarar dennes förmåga att möta dem, kan det resultera i stress

(Folkman, 2011; Lazarus, 1990). Lazarus och Folkman (1984) presenterar sin stressteori som en subjektiv upplevelse där individer reagerar olika i olika situationer. Olika copingstilar kan antingen mildra eller förvärra de potentiella skadliga effekterna av stress.

Inre motivation, som grundar sig på individens egna intresse och glädje i inlärningsprocessen, har visat sig vara associerad med förbättrade prestationer och ökat engagemang (Froiland & Worrell, 2016). Yttre motivation, som drivs av att uppnå specifika resultat eller yttre belöningar, har visat sig ha en komplex relation till olika aspekter av beteende och prestationer. Å ena sidan är yttre motivation kopplad till maladaptiva copingstrategier, negativa emotioner och sämre resultat (Corpus et al., 2009). Å andra sidan kan inre motivation främja utvecklingen av självkontroll och anpassningsförmåga (Otis et al., 2005). Trots dessa olika argument pekar forskning ändå på att inre motivation är en mer hållbar form av motivation i lärandesammanhang (Corpus et al., 2009). Intressant nog visade inre motivation ett starkare samband med prokrastinering än inre motivation (Cerino, 2014). Detta indikerar att inre motivation kan ha en mer nyanserad roll i hur studenter hanterar och genomför sina uppgifter. Det har i en studie kunnat ses samband mellan högre nivå av prokrastinering och högre nivåer av motivation (Andraško, 2022). En annan studie kring fysisk aktivitet i förhållande till motivation och fokusområden visade konsekvent att anta ett processfokus är positivt kopplat till målförverkligande och känslomässigt välbefinnande både på en proximal nivå och samlad nivå (Kaftan & Freund, 2019).

Fysisk aktivitet

Trots de väl dokumenterade hälsofördelarna med regelbunden fysisk aktivitet för att förebygga kroniska sjukdomar, misslyckas en betydande del av befolkningen med att uppfylla rekommenderade aktivitetsnivåer. Detta misslyckande med att delta i fysisk aktivitet kan delvis tillskrivas prokrastinering, som nyligen har framträtt som en bidragande faktor till självregleringssvikt i hälsovanor (Kroese et al., 2016). Fysisk aktivitet ses ofta som en aversiv uppgift, vilket kan bidra till prokrastinerande tendenser (Blunt & Pychyl, 2000). Dessutom är njutningen av fysisk aktivitet positivt korrelerad med övergripande aktivitetsnivåer, vilket antyder att prokrastinering kan försvåra förhållandet mellan njutning och fysisk aktivitet (Troost et al., 2002).

Procrastination-Health Model föreslår att prokrastinering kan påverka hälsan direkt genom att inducera stress och indirekt genom att fördröja hälsofrämjande beteenden (Sirois et al., 2003). Adressering av prokrastinerande tendenser i hälsovanor såsom motion kan leda till förbättrad övergripande välbefinnande och sjukdomsförebyggande (Sirois, 2007). Prokrastinering är associerat med egenskaper såsom lägre samvetsgrannhet, högre impulsivitet och lägre självkontroll (Steel, 2007).

Rutin

Rutiner definieras som observerbara beteenden som sker i ungefär samma ordning, på samma plats och vid ungefär samma tidpunkt, konsekvent (till exempel dagligen eller veckovis). Fördelarna med rutiner är väl dokumenterade i litteraturen. De tros stärka familjeband, främja självkänsla, förbättra känslomässig stabilitet och öka välbefinnandet. Dessutom har rutiner visat sig fungera som en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa och fungerar som en indikator på övergripande funktion genom hela livslängden. Studier har funnit att färre produktiva rutiner korrelerar med ökad prokrastinering, vilket gör prokrastinering till ett användbart mått på rutiner och tidshantering (Grinnell et al., 2023).

Efter en övergripande studie gjord av Universitetskanslersämbetet konstateras det att det finns en tydlig snedvridning i antalet lärarledd tid mellan olika program och fakulteter. Vissa program inom naturvetenskap, tekniska och farmaceutiska (NTF) har nästan dubbelt så många lärarledda timmar i veckan kontra humanistiska, samhällsvetenskapliga, teologiska och juridiska (HSTJ). Det kunde konstateras att denna snedvridning delvis beror på att vissa program prioriteras högre än andra (Berlin Kolm et al., 2018).

Cognitive-Behavioral Theory

Cognitive-Behavioral Theory hävdar att prokrastinering ofta härrör från irrationella övertygelser och negativa tankemönster. Individer benägna att prokrastinera kan hålla förvrängda övertygelser om sina förmågor, de uppgifter som ska utföras eller konsekvenserna av sina handlingar. Dessa kognitiva förvrängningar bidrar till en cykel av undvikande och fördröjning. Rutiner utgör en avgörande komponent i kognitiv-beteendeintervention för prokrastinering. Genom att etablera strukturerade rutiner kan individer skapa en ram för handling som minskar möjligheten till prokrastinering. Rutiner hjälper individer att hantera sin tid effektivt, bryta ned

uppgifter i hanterbara steg och skapa en känsla av förutsägbarhet och stabilitet i sina dagliga liv. Dessutom kan följsamhet till rutiner utmana irrationella övertygelser och negativa tankemönster genom att ge bevis på ens förmåga att initiera och slutföra uppgifter (Ellis & Knaus, 1977).

Att inte följa rutiner kan förvärra kognitiva förvrängningar associerade med prokrastinering, vilket leder till ytterligare fördröjningar och negativa resultat. När individer avviker från etablerade rutiner kan de uppleva ökad ångest, självtvivel och känslor av överväldigande. Dessa negativa känslor förstärker prokrastineringsbeteenden och bidrar till en cykel av undvikande som underminerar välbefinnandet och produktiviteten (Ellis & Knaus, 1977).

Temporal Motivation Theory (TMT)

Temporal Motivation Theory (TMT) föreslår att individers beslut påverkas av deras uppfattning om värdet av nuvarande och framtida belöningar. Enligt TMT spelar rutiner en avgörande roll för att forma individens fördelning av tid och ansträngning, eftersom de ger struktur för att organisera uppgifter och aktiviteter. Rutiner hjälper individer att prioritera och schemalägga sina handlingar, vilket påverkar timing för belöningar som är förknippade med att slutföra uppgifter (Steel & König, 2006).

Prokrastinering kan störa dessa etablerade rutiner och leda till fördröjningar i att uppnå belöningar. När individer prokrastinerar prioriterar de ofta kortsiktiga belöningar eller omedelbar tillfredsställelse framför långsiktiga mål. Som ett resultat kan uppgifter skjutas upp eller försummas, vilket leder till fördröjningar i att uppnå önskade resultat. Denna störning av rutiner kan ha skadliga effekter på välbefinnandet, eftersom det kan leda till ökad stress, ångest och känslor av skuld eller otillräcklighet. Dessutom kan prokrastinering underminera individernas motivation genom att minska det upplevda värdet av framtida belöningar. När uppgifter försenas kan de upplevda fördelarna med att slutföra dem minska, vilket gör det ännu svårare att övervinna prokrastinering och återuppta produktivt beteende (Steel & König, 2006).

Dual-Systems Model of Self-Regulation

Dual-Systems Model of Self-Regulation föreslår att det finns två distinkta system som är involverade i att reglera beteende: ett reflekterande system, karaktäriserat av rationella och målinriktade processer, och ett impulsivt system, drivet av emotionella och automatiska

reaktioner. Rutiner är främst förknippade med det reflekterande systemet, eftersom de ger struktur och organisation åt dagliga aktiviteter, vilket underlättar målfokus och övergripande välbefinnande (Strack & Deutsch, 2004).

Inom ramen för Dual-Systems Model of Self-Regulation tillskrivs prokrastinering det impulsiva systemet. Individer som är benägna att prokrastinera kan falla för impulstendenser och prioritera kortsiktig tillfredsställelse framför långsiktiga mål. Denna tendens kan störa etablerade rutiner eftersom prokrastinering leder till fördröjningar och avvikelser från planerade aktiviteter. Genom att föredra omedelbara belöningar eller undvika obehag underminerar prokrastinering det reflekterande systemets ansträngningar att upprätthålla konsistens och följsamhet till rutiner. När individer inte fullföljer planerade uppgifter eller aktiviteter kan de uppleva ökad stress, ångest och känslor av skuld eller otillräcklighet (Strack & Deutsch, 2004).

Sammanfattning och kunskapsluckor

Den tidigare forskningen ger en omfattande förståelse för prokrastinering och dess samband med olika psykologiska faktorer. Prokrastinering har identifierats som ett vanligt beteende som påverkar olika aspekter av livet. Orsakerna till prokrastinering inkluderar dysfunktion av emotionell reglering, uppgiftsaversion, lågt självförtroende, bristande tro på förmåga att slutföra uppgifter, perfektionism och brist på inre kontroll. Studier har visat att prokrastinering är särskilt utbrett bland universitetsstudenter och är kopplat till dåliga prestationer, ansträngda relationer och hälsorisker. Dessutom kan prokrastinering fördröja hälsofrämjande beteenden som fysisk aktivitet samt associeras med sämre välbefinnande i form av depression, ångest och stress. Livstillfredsställelse, som ett mått på övergripande välbefinnande, har tidigare visat sig ha ett negativt samband med prokrastinering. Rutiner spelar en avgörande roll för att motverka prokrastinering då det skapar struktur och ordning i dagliga aktiviteter, och genom att inte följa etablerade rutiner kan leda till ökad stress och negativa känslor som i sin tur förstärker prokrastineringsbeteenden. Slutligen indikerar forskningen att inre motivation, som grundar sig på individens egna intressen och glädje i inlärningsprocessen, är kopplad till förbättrade prestationer och välbefinnande. Att integrera dessa teoretiska perspektiv och empiriska fynd kan ge insikter som kan användas för att utveckla effektiva interventioner för att hantera prokrastinering och främja en mer hälsosam och produktiv livsstil.

Teoretiska ramverk som Cognitive-Behavioral Theory, Temporal Motivation Theory (TMT) och Dual-Systems Model of Self-Regulation bidrar till förståelsen av prokrastinering. Dessa teorier belyser hur irrationella övertygelser, brist på motivation och svag självreglering kan leda till prokrastinering och störningar i rutiner.

Inom tidigare forskning finns det till vår kännedom kunskapsluckor när det kommer till att undersöka sambandet mellan olika faktorer, som inre motivation, livstillfredsställelse, prokrastinering, rutiner och fysisk aktivitet. En av de främsta luckorna är bristen på studier som integrerar alla dessa faktorer samtidigt. Istället för att isolera variablerna och undersöka dem var för sig, skulle det vara fördelaktigt att utforska hur de interagerar i komplexa sammanhang. Det är viktigt att utforska de underliggande orsakerna till prokrastinering och dess relation till andra psykologiska faktorer, såsom motivation, självreglering och emotionell hälsa.

Vidare kan det vara betydelsefullt att bidra till forskningen som undersöker prokrastinering i förhållande till rutiner. Trots att rutiner visats vara en viktig faktor för att motverka prokrastinering och främja produktivitet och välbefinnande, är det inte vanligt att man undersöker hur dessa två koncept samverkar med varandra. Att förstå hur rutiner kan bidra till att förebygga prokrastinering och vice versa skulle kunna öka förståelsen för fenomenet och leda till mer effektiva interventionsstrategier.

Slutligen är forskning som undersöker prokrastinering i olika kontexter begränsad, särskilt när det gäller skolarbete. Många studier fokuserar enbart på prokrastinering i skolrelaterade uppgifter, vilket ger en begränsad förståelse för fenomenet. Det är viktigt att komplettera denna forskning med studier som undersöker generell prokrastinering och dess innebörd för olika livsområden och aktiviteter. Forskningen behöver undersöka hur prokrastineringsbeteenden skiljer sig åt över olika kulturella och kontextuella miljöer. Kulturella normer, sociala förväntningar och institutionsstrukturer kan alla spela roll i hur och varför människor prokrastinerar, och det är viktigt att beakta dessa faktorer i studier om prokrastination. Att fylla dessa kunskapsluckor kan bidra till att främja mental hälsa och effektivt hantera produktiviteten i vardagen.

Syfte och hypoteser

Tidigare forskning visar på den betydande utmaning som prokrastinering utgör och understryker vikten av att ta den på allvar. Prokrastinering kan inte bara leda till misslyckande i

akademiska prestationer, utan även ha andra, långtgående effekter på individers mentala och emotionella hälsa. Genom att adressera och ta itu med prokrastinering har vi potential att bidra till effektiva interventionsstrategier som är viktiga för att stödja studenter och andra drabbade personer på sin väg mot framgång och välbefinnande.

Denna uppsats kommer att bygga vidare på detta, och det övergripande syftet är att se hur rutin samvarierar med prokrastinering samt ett antal psykologiska faktorer. Prokrastinering har länge studerats i samband med de psykologiska faktorerna livstillfredsställelse och inre motivation, men kombinationen av dessa är till vår kännedom inte ofta förekommande. Även nivå av fysisk aktivitet och motivation till aktiviteten kommer att studeras i förhållande till tidigare nämnda faktorer. Att skapa förståelse kring denna kunskapslucka kan bidra till hälsofrämjande metoder som i sin tur kan hjälpa att förbättra studenthälsan.

I relation till den tidigare nämnda forskningen kommer uppsatsen att bygga på en rad olika hypoteser. Dessa är följande:

Hypotes (1) att det finns samband mellan prokrastinering, inre motivation, fysisk aktivitet och livstillfredsställelse. (2) Variablerna rutin, livstillfredsställelse, inre motivation och fysisk aktivitet kan predicera studenters prokrastinering, vi tror även att (3) variablerna rutin, prokrastinering, inre motivation och fysisk aktivitet kan predicera studenters livstillfredsställelse, samt att (4) det finns en skillnad mellan fakulteterna inom variablerna rutin, prokrastinering, inre motivation.

Metod

Deltagare och urval

Denna undersökning innefattade 103 svar där 61 stycken var studenter inom Samhällsvetenskapliga fakulteten, 18 stycken från Lunds Tekniska Högskola, 16 stycken från Ekonomihögskolan, och 7 stycken från övriga fakulteter. En av respondenternas svar togs bort i undersökningen då individens svar angående antal lärarledda timmar/vecka multiplicerat med studerande tid exklusive lärarledda timmar/vecka överskred antalet timmar på en vecka. Datan från uppsatsen är baserad på de 64 kvinnor och 38 män som svarade på enkäten. Respondenterna hade en genomsnittlig ålder på 23 år där den yngsta och äldsta deltagaren var 19 respektive 26 år. Det saknades värden från tre respondenter som inte hade besvarat tre separata påståenden inom

kategorin inre motivation. Dessa saknade värden ersattes med medelvärdet från svaren av de resterande respondenterna. Detta kallas för medelvärdesimputation.

Som beskrivits tidigare har forskningen redan kunnat etablera skillnader i lärarledd tid mellan fakulteterna. Dessa skillnader visar på redan etablerade variationer och har legat som grund till studiens urval.

Design och utformning

Datan samlades in genom ett bekvämlighetsurval som innefattade att enkäten skickades ut till vänner, facebooksidor och andra forum som innefattade studenter på Lunds universitet. Utöver detta genomfördes även ett snöbollsurval där vissa respondenter skickade vidare enkäten till vänner och bekanta som också studerade på Lunds universitet.

Trots att uppsatsen bygger på ett bekvämlighetsurval i processen för att rekrytera respondenter kan man etablera intern validitet genom att använda sig av redan välkända och replikerbara mätinstrument. Detta har varit en förutsättning för att snabba på processen av att samla in data och samtidigt bibehålla en hög intern validitet (Lundh och Nilsson, 2018).

Enkäten är till största del uppbyggd av likertskalor och slutna flervalsoalternativ där respondenten behöver ta ställning till olika påståenden. Totalt innefattade enkäten 39 frågor och påståenden som var indelade i fem olika avsnitt. Den första delen handlade om fakta kring respondenten gällande vilken fakultet hen studerar, schemalagda timmar per vecka, timmar lagda på studierna exklusive schemalagda timmar per vecka, därefter följt med två frågor gällande mängden fysisk aktivitet per vecka och motivation till fysisk aktivitet. De tre resterande avsnitten i enkäten var likertskalor inom områdena: prokrastinering, inre motivation och livstillfredsställelse. Avslutningsvis var det fem demografiska frågor gällande ålder, kön, avslutade högskolepoäng, studiefart och huruvida en studerar inom ett program eller fristående kurser.

Mätinstrument

Nedan följer en beskrivning gällande de mätinstrument som uppsatsen innefattar: prokrastinering, inre motivation, livstillfredsställelse, fysisk aktivitet och rutin.

Pure Procrastination Scale

Det andra avsnittet av enkäten var 12 påståenden gällande prokrastinering, och var uppbyggd av en svensk översättning av *Pure Procrastination Scale* gjord av Alexander Rozental och Per Carlbring som i sig är konstruerad från en meta-analys (Rozental et al., 2014; Steel, 2010). Där systematiskt analyserades tidigare studier gjorda av prokrastinering och genom en faktoranalys kunde man skapa en mer ren prokrastineringskala (Steel, 2010). Den svenska översättningen på mätinstrumentet finns i bilaga 6. Påståenden besvaras på en femgradig likertskala där 1 motsvarar “*mycket sällan eller stämmer inte alls med i mitt fall*” och 5 motsvarar “*Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall*”. Det insamlade materialet från 103 respondenter gav ett Cronbach’s Alpha på 0.88.

Inre Motivation

Tredje avsnittet var fem påståenden gällande inre motivation och använde sig av samma femgradiga likertskala som ovan. De fem olika påståenden mäter olika delar inom inre motivation såsom autonomi och engagemang för processen. Dessa fem påståenden hade ett Cronbach’s Alpha på 0.74. Påståendena har hämtats från olika mätinstrument för inre motivation och Self Determination Theory. En av dessa är Intrinsic Motivation Inventory (IMI) som publicerades och konstruerades 1982. IMI är ett mätinstrument med 45 påståenden kring olika aspekter av inre motivation, bland annat upplevd nytta och värde för individen själv (Ryan, 1982). Ett av de påståenden man kan koppla till området upplevd nytta för individen i denna uppsats frågeformulär är: “Det är ofta jag finner mig helt uppslukad av saker som intresserar mig...”.

En annan del av inre motivation som påståendena har hämtat inspiration från är General Self-Efficacy Scale (GSE). Detta mätinstrument avser att mäta individens upplevda förmåga till att lösa olika uppgifter vilket är en viktig del inom Self-Determination Theory, en väl etablerad teori inom socialpsykologin där inre motivation och medfödda behov är två viktiga aspekter (Deci & Ryan, 2020). Ett påstående i denna enkät som respondenterna behövde ta ställning till var: “Jag tycker att det är intressant och spännande att engagera mig även när ingen belöning eller erkännande är involverat...”. Detta påstående kan kopplas till ett påståenden från GSE som i den svenska versionen är: “Jag har inga svårigheter att hålla fast vid mina målsättningar och

förverkliga mina mål” (Koskinen et al., 1999). Dessa olika versioner går att sammanföra då bägge avser sig mäta individens inre motivation till att vara ihärdig i ett mål eller uppgift.

Brunnsviken Brief Quality of Life Inventory

Det fjärde avsnittet i enkäten handlade om att respondenterna fick skatta sin livskvalitet utifrån mätinstrumentet Brunnsviken Brief Quality of Life Inventory (BBQ). BBQ använder sig av en femgradig-likertskala från noll-fyra, där noll är “instämmer inte alls” och fyra är “instämmer fullständigt”. Cronbach’s Alpha för detta urval var 0.64. De olika påståendena inom BBQ har utvecklats från Quality of Life Inventory (QOLI) (Frisch et al., 1992). Via en faktoranalys av QOLI fick man fram sex stycken teman som hade störst inflytande på individens upplevda livstillfredsställelse. Dessa sex teman var självrespekt, mål och värderingar, fritid, inlärning, kreativitet och vänner. Hur dessa teman ser ut samt hur frågorna är formulerade kan ses i bilaga 6.

Fysisk aktivitet

För att undersöka fysisk aktivitet har variabeln delats in i två delar; nivå av fysisk aktivitet och motivation till fysisk aktivitet. Frågan gällande nivå av fysisk aktivitet ställdes: “Hur ofta ägnar du dig åt måttlig till intensiv fysisk aktivitet per vecka?” med fyra svarsalternativ: *Aldrig, 1-2 gånger i veckan, 3-4 gånger i veckan, 5 eller fler gånger i veckan.*

Frågan gällande motivation till fysisk aktivitet ställdes: “Hur motiverad eller intresserad är du av att delta i regelbunden fysisk aktivitet?” med fyra svarsalternativ: *Inte alls motiverad eller intresserad, ganska motiverad/intresserad, mycket motiverad/intresserad, extremt motiverad/intresserad.*

Rutin

I uppsatsen definieras rutin som antal lärarledda timmar/vecka, samt timmar lagda på studierna exklusive schemalagd tid/vecka. Dessa två variabler har i uppsatsen benämnts som schemalagdtid respektive studietid. Schemalagd tid ställdes i enkäten: “Hur många schemalagda undervisningstimmar i snitt har du i veckan?”, och var ställd som en öppen fråga där respondenterna fick skatta själva. Andra frågan, gällande studietid, ställdes i enkäten: “Ungefär

hur många timmar i veckan, exklusive undervisningstimmar, spenderar du på skolarbete?”, även denna var en öppen fråga där respondenterna fick skatta själva.

Procedur

Datan samlades in mellan perioden 21/4-2/5 2024 via Google Forms. Innan enkäten skickades ut genomfördes en pilotundersökning med fem deltagare inom målgruppen. Detta gjordes för att upptäcka tänkbara brister i undersökningen, uppskatta hur lång tid det tar att slutföra enkäten samt se om vissa frågor eller påståenden behöver revideras för att öka förståelse. Den insamlade datan bearbetades och analyserades därefter av dataprogrammet Jamovi. Innan deltagandet av enkäten fick studenterna ta del av syftet kring studien och beviljade samtycke kring medverkan. Deltagarna blev informerade om att när som helst kunna avbryta sitt deltagande i enkäten.

Dataanalys

Följande avsnitt innefattar processerna inom uppsatsens dataanalys. Vid samtliga statistiska analyser justerades signifikansnivån till $p = .05$. De fem olika variablerna hanterades och summerades på olika sätt. Både Pure Procrastination Scale och Brunnsviken Brief Quality of Life Inventory beräknades i enlighet med designen av mätinstrumenten. De resterande tre variablerna, fysisk aktivitet, rutin och inre motivation, mättes och bearbetades utifrån det bästa tänkta utfallet för undersökningen. En viktig aspekt att ha i åtanke är att samtliga mått för de olika variablerna är självskattade, och variablerna bör därför ses som indikationer snarare än något absolut. Nedan kommer var och en av dessa variabler att tas upp för hur de kodades, följt med hur varje hypotes undersöktes.

De tolv påståenden för prokrastinering samt de fem påståenden för inre motivation kodades via en sammanslagning av varje påståenden för respektive variabel. Denna summering av de två variablernas respektive påståenden skapade två index; prokrastineringsindex samt motivationsindex.

Livstillfredsställelse, som mättes av Brunnsviken Brief Quality of Life Inventory, kodades om genom att man multiplicerar varje tema med tillfredsställelsen inom området. Det vill säga att uträkningen för varje individs upplevda livstillfredsställelse var vikten av varje enskilt område multiplicerat med nöjdhet inom det området. Denna summa adderades sedan med

varje tema för att få ut en helhetsindex som i uppsatsen har benämnts som livstillfredsställelseindex.

Nivå av fysisk aktivitet och motivation till fysisk aktivitet studerades som två enskilda variabler. Detsamma gjordes mellan schemalagda timmar i veckan samt studietimmar i veckan exklusive schemalagd tid. Detta för att skapa en mer nyanserad bild av de olika faktorerna och skapa mer plats för en bredare diskussion. Inom de tre psykologiska konstrukterna, livstillfredsställelse, prokrastinering och inre motivation, genomfördes beräkningar av Cronbach's Alpha.

I Hypotes ett använde vi oss av sambanden mellan samtliga variabler och genomfördes med hjälp av en korrelationsanalys. Korrelationerna analyserades med Pearson's r och sträcker sig mellan -1 och +1, där ytterligheterna visar på en perfekt korrelation.

I hypotes två vill vi försöka predicera prokrastinering utifrån de andra variablerna i undersökningen och hypotes tre vill vi predicera livstillfredsställelse också utifrån de samtliga andra variablerna. Hypotes två och tre genomfördes via en multipel regression där prokrastinering och livstillfredsställelse var utfallsvariablerna i de två olika regressionsmodellerna och prediktorvariablerna var de samtliga andra variablerna. Innan regressionsanalyser kontrollerades det för outliers och multikollinearitet. Outliers undersöks då inte enskilda svar ska kunna ha alltför stor inverkan på regressionsmodellen som helhet. Multikollinearitet undersöks för att se till att inte en eller flera prediktorer är högt korrelerade med varandra, något som kan skapa instabilitet kring resultatet av regressionslinjen samt försvåra möjligheten att se varje enskild prediktorvariabels inverkan på modellen. Multikollinearitet beräknas av Variance of Inflation (VIF) samt toleransnivå för varje enskild variabel. För bägge multipla regressionerna var VIF-värdet under fem och toleransnivån över 0.2, vilket indikerar att multikollinearitet inte var ett allvarligt problem i någon av analyserna. Styrkan på regressionsmodellen mättes via adjusted R² och varje enskild variabels inverkan till modellens styrka rapporterades som beta-koefficient (β).

Hypotes fyra behövde använda sig av andra typer av test för att mäta fakulteternas potentiella skillnader inom de olika variablerna. Då de olika fakulteterna skilde sig i storlek och spridningen inte var normalfördelad behövde variansen mellan grupperna jämföras och beräknas mot deras respektive median istället för medelvärden. Storleken på vissa grupper var för små för att mätas gentemot varandra och dessa grupper behövde därför tas bort och datan behövde kodas

om. Den potentiella skillnaden mellan fakulteterna mättes via ett Kruskal-Wallis-test och grupperna som mättes, efter bortfall förklarat ovan, var Samhällsvetenskapligafakulteten, Ekonomihögskolan och Lunds Tekniska Högskola. Utöver gruppstorlek testades variablerna för normalfördelning genom Shapiro-Wilks-test och där endast variablerna livstillfredsställelse och Prokrastinering var normalfördelade. Vidare genomfördes Levene's test för att undersöka varianshomogenitet, där livstillfredsställelse samt prokrastinering kunde uppvisa kraven för varianshomogenitet. Då övriga variabler mellan grupperna inte kunde uppvisa normalfördelning eller varianshomogenitet samt att samplen var små så användes därför ett icke-parametriskt test för att analysera de potentiella skillnaderna mellan fakulteterna för olika variabler.

Etik

Det finns fyra forskningsetiska principer; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa principer har uppsatsen i bästa möjliga mån arbetat för att uppnå. Informationskravet tillgodosågs av att respondenterna informerades kring syftet med uppsatsen, att enkäten var frivillig att fylla i och att det alltid är tillåtet att avbryta sin medverkan. Samtyckeskravet har tillgodosetts av att det var obligatoriskt att klicka i samtycke för att kunna ta del av enkäten. Konfidentialitetskravet möttes via att inga IP-adresser spårades, deltagandet skedde anonymt, att samtliga bakgrundsfrågor och demografiska frågor var i samspel med uppsatsens syfte och ingen överflödig personlig information angavs. Sista kravet om nyttjandekravet uppfylldes av att den insamlade datan inte användes i något annat syfte än till uppsatsen. Författarna kring föreliggande uppsats, i samråd med handledaren, har bedömt risken för psykisk påverkan som låg.

Resultat

Nedan följer redovisningen av den statistik som uppsatsen är uppbyggd på. Den första delen avser den deskriptiva datan och därefter följer en redovisning av uppsatsens fyra hypoteserna.

Tabell 1*Deskriptiv data för uppsatsens variabler*

	Fysisk Aktivitet Motivation	Schemalagda	Studietid	Fysisk Aktivitet Nivå	Prokrastinering sammanställd	Inre Motivation index
N	102	102	102	102	102	99
Missing	0	0	0	0	0	3
Mean	2.1	8.6	15.2	2.6	30.9	18.0
Median	3.0	7.0	12.0	3.0	31.0	18.0
Standard deviation	0.9	6.1	10.3	0.8	9.2	3.3
Minimum	1	0	0	1	13.0	7.0
Maximum	4	35	40	4	55.0	25.0

Korrelationer mellan variablerna

Den första hypotesen kan undersökas av en korrelationsmatris och nedan följer en genomgång av sambanden av variablerna. För en fullständig redovisning av samtliga korrelationer se bilaga 1 i Appendix A. Analysen visade på signifikant effekt mellan nio variabler.

Relationen mellan nivå av fysisk aktivitet och motivation gällande fysisk aktivitet hade det starkaste signifikanta sambandet ($p < .001$, $r = .77$) och relationen mellan livstillfredsställelse och schemalagda timmar hade det svagaste signifikanta sambandet ($p = .047$, $r = -.20$). Av de andra sju korrelationerna med ett signifikant p-värde var tre av de korrelationer gentemot prokrastinering. Dessa tre var prokrastinering och motivation gällande fysisk aktivitet ($p = .002$, $r = -.30$), prokrastinering och studietid ($p = .001$, $r = -.32$) samt prokrastinering och nivå av fysisk aktivitet ($p < .001$, $r = -.45$). Av de resterande fyra korrelationerna var två korrelationer med inre motivation. Dessa var inre motivation och motivation gällande fysisk aktivitet ($p = .007$, $r = .27$) samt inre motivation och nivå av fysisk aktivitet ($p = .004$, $r = .29$). De andra två var korrelationer med livstillfredsställelse. Dessa var livstillfredsställelse och motivation gällande

fysisk aktivitet ($p = .029$, $r = .22$) samt livstillfredsställelse och inre motivation ($p = .003$, $r = .30$).

Predicering av prokrastinering utifrån korrelerade variabler

Uppsatsens andra hypotes är uppbyggd på en multipel regression för att predicera studenters prokrastinering. De variabler som inte korrelerar med prokrastinering kommer inte att vara en del av den multipla regressionen för prokrastinering då korrelation är en förutsättning för regression. De variabler som korrelerade med prokrastinering och var förutsättningen för regressionsmodellen var motivation gentemot fysisk aktivitet, nivå av fysisk aktivitet samt studietid. Bilaga 2 i appendix visar på regressionsmodellen för prokrastinering utifrån de tre olika variablerna som nämns ovan. Modellen som helhet visade på signifikans ($F(3,98) = 12.36$, $p < .001$). Det justerade värdet på R^2 var 0.25 vilket visar att 25% av prokrastinering kan förklaras av modellen. Av de tre prediktorvariablerna var det nivå av fysisk aktivitet och studietid som visade på signifikant inflytande på modellen. Högst Beta-koefficient hade nivå av fysisk aktivitet med $\beta = -.53$ och studerande hade $\beta = .25$. Bilaga 4 i Appendix redovisar samtliga beta-koefficienter med tillhörande signifikansnivå.

Predicering av livstillfredsställelse utifrån korrelerade variabler

Den andra multipla regression har livstillfredsställelse som utfallsvariabel, som i samtliga tabeller skrivs som livstillfredsställelseindex. Prediktorvariablerna, de variabler som visade på en korrelation med livstillfredsställelse, var schemalagda timmar, motivation gällande fysisk aktivitet samt inre motivation. De resterande variablerna som uppsatsen initialt hade velat använda i en multipel regression hade ingen signifikant korrelation mellan livstillfredsställelse, se bilaga 1. Modellen visar på signifikans ($F(3,95) = 4.87$, $p = .003$). Det justerade R^2 var 0.11 och förstås som att den multipla regressionen har en förklaringsmodell på 11% av livstillfredsställelse. Av de tre prediktorvariablerna, inre motivation, motivation kring fysisk aktivitet och schemalagda timmar var det endast inre motivation som kunde uppvisa ett signifikant bidrag till modellen med ett p-värde på .021. Inre motivation-variabelns standardiserade betakoefficient var 0.24, se bilaga 5 i Appendix.

Skillnader mellan fakulteter för olika variabler

Den fjärde hypotesen som redovisas nedan har analyserats via ett Kruskal Wallis-test för att jämföra de olika fakulteterna mot varandra. Detta för att se huruvida det fanns någon signifikant skillnad mellan fakulteterna utifrån rapportens variablerna (se förklaring i metoddelen dataanalys ovan).

Bilaga 6 i Appendix visar på två signifikanta värden mellan de olika fakulteterna, där den ena är schemalagda timmar och den andra är mängden studietid. Mängden schemalagda timmar skiljer sig åt i medianen mellan grupperna, där Lunds Tekniska Högskola enligt den inhämtade datan har högst antal schemalagda timmar i veckan 15h. Ekonomihögskolan hade näst mest antal studietimmar i veckan 10h, medan Samhällsvetenskapligafakulteten har något lägre 6h, se bilaga 6. Kruskal-Wallis-testet mellan fakulteterna och schemalagda timmar visade på signifikant skillnad ($\chi^2(2) = 30.71, p < .001$). Effektstorleken inom schemalagda timmar var $\eta^2=0.33$. Ett post-hoc-test gjordes för att identifiera var skillnaderna fanns. DSCF Pairwise Comparisons visade på signifikanta skillnader mellan Samhällsvetenskapligafakulteten och Lunds Tekniska Högskola ($p < .001$) samt Ekonomihögskolan och Lunds Tekniska Högskola ($p = .008$).

Det andra signifikanta värdet mellan fakulteterna var mängden timmar studietid exklusive schemalagd tid. Ordningen mellan fakulteterna var samma som schemalagda timmar med Lunds Tekniska Högskola som hade flest antal studietimmar exklusive schemalagd tid ($Md = 22$), därefter Ekonomihögskolan ($Md = 15.5$) och sist Samhällsvetenskapligafakulteten ($Md = 10$), se bilaga 6. Kruskal-Wallis-testet mellan fakulteterna och studietimmar var ($\chi^2(2) = 6.27, p = .043$). Effektstorleken, mätt av eta-square, var $\eta^2=0.07$.

Ett post-hoc-test gjordes för att identifiera var skillnaderna fanns. DSCF Pairwise Comparison visade på en signifikant skillnad mellan Samhällsvetenskapligafakulteten och Lunds Tekniska Högskola ($p = .044$).

Diskussion

Resultaten visar att det finns en stark negativ korrelation mellan nivå av fysisk aktivitet och prokrastinering ($r = -0.45, p < 0.001$), vilket indikerar att studenter som är mer fysiskt aktiva tenderar att prokrastinera mindre. Att vara duktig på att ta tag i aversiva uppgifter och skapa vanor kan alltså resultera i att man rör på sig mer frekvent. Resultatet stödjer tidigare forskning

som har visat att regelbunden fysisk aktivitet kan bidra till att minska stress, öka energinivåer och förbättra fokus, vilket kan motverka prokrastinering och öka produktiviteten (Sirois et al., 2003). Prokrastinering kan omvänt öka stress och ångest, samt få individer att känna sig överväldigade av uppgifter, vilket kan vara en bidragande faktor för minskad motivation för fysisk aktivitet (Troost et al., 2002).

Vidare tenderar personer som prokrastinerar att skjuta upp uppgifter och kan uppleva en tidsbrist för andra aktiviteter såsom fysisk träning. Prokrastinering är även ofta förknippad med en preferens för omedelbara belöningar eller kortsiktiga tillfredsställelser framför långsiktiga mål. Istället för att träna kan prokrastinatörer välja att ägna sig åt aktiviteter som ger omedelbar tillfredsställelse, även om det kan vara mindre gynnsamt på lång sikt. Prokrastinering är ofta kopplad till bristande självreglering och impuls kontroll, och personer som har svårt att hantera impulser och följa en plan kan finna det utmanande att upprätthålla regelbunden fysisk aktivitet, trots att de inser dess fördelar. Slutligen så är det vanligt förekommande att prokrastinatörer har negativa självbilder eller låg självkänsla, vilket kan minska deras motivation till att träna (Boysan & Kiral, 2016). Om de inte ser sig själva som kapabla att genomföra eller njuta av fysisk aktivitet kan de undvika det helt. Förklarade anledningar kan göra det svårt för individer att engagera sig i och upprätthålla en regelbunden träningsrutin. Prokrastinering hade även ett samband med motivation kring fysisk aktivitet, och personer som är mer motiverade att träna tränar helt enkelt mer, något som kommer att diskuteras i nästa avsnitt.

En annan aversiv uppgift som korrelerar negativt med prokrastinering är studier utanför schemalagd tid ($r = -.32$, $p = .001$). Detta betyder att studenter som prokrastinerar mindre tar sig mer tid utanför schemalagd tid till att studera, något som i tidigare forskning har visat sig ge bättre akademiska prestationer (Moon & Illingworth, 2005). Det antyder även att en tydlig och strukturerad rutin kan hjälpa till att minska benägenheten att skjuta upp uppgifter och främja produktivitet. Potentiella anledningar till detta samband liknar de mellan prokrastinering och nivå av fysisk aktivitet, såsom tidsbrist, självreglering och att behöva ägna mer tid åt att slutföra uppgifter som de har skjutit upp. Prokrastinering är ofta förknippat med stress och ångest inför ofullständiga uppgifter (Tice & Baumeister, 1997; Khalid et al., 2019). Allt detta kan göra det svårt för studenter att engagera sig i studier på fritiden trots att de inser att det är viktigt för deras akademiska framgång.

Att studenter som är mer motiverade att träna tränar mer är kanske inte helt förvånande. Har vi en högre motivation till att göra något så är det större sannolikhet att vi faktiskt utför det. Studien visar att det finns positiva korrelationer mellan inre motivation och både nivå av fysisk aktivitet ($r = .27$, $p = .007$) och motivation gentemot fysisk aktivitet ($r = .22$, $p = .029$). Detta tyder på att personer som har en stark inre motivation också tenderar att vara mer motiverade att engagera sig i fysisk aktivitet, samt även genomföra det, och vice versa. Detta kan vara på grund av att folk med hög inre motivation har mer fokus på processen, och gör saker för det egna intresset och glädjen i aktiviteten, vilket är något som kan öka både motivationen till att träna men även att se fysisk aktivitet som en uppgift man finner njutbar (Kaftan & Freund, 2019). Inre motivation har även i tidigare forskning varit associerad med förbättrade prestationer och ökat engagemang, något som i sin tur kan agera som motiverande när det kommer till fysisk aktivitet (Froiland & Worrell, 2016). När individer upplever både fysiska och psykiska positiva resultat från fysisk aktivitet, såsom ökat välbefinnande, energi eller förbättrad hälsa, kan detta förstärka deras inre motivation att fortsätta träna. Denna positiva feedback-loop kan bidra till att öka den inre motivationen över tid. Inre motivation, till skillnad från yttre motivation, är starkt kopplad till upplevelsen av autonomi och kontroll över ens handlingar (Otis et al., 2005). Genom att välja att ägna sig åt fysisk aktivitet på sina egna villkor, utan yttre påtryckningar eller krav, kan individer känna en ökad känsla av autonomi och därigenom ökad inre motivation att träna regelbundet. Den positiva korrelationen mellan nivå av fysisk aktivitet och inre motivation kan förklaras av en kombination av individuella faktorer, positiva upplevelser och självreglerande processer som stöder och förstärker varandra över tid samt främjar en aktiv och hälsosam livsstil och bidrar med positiva effekter i livet som helhet.

En skillnad i resultatet för nivå av fysisk aktivitet och motivation till fysisk aktivitet är att endast motivationen har ett samband med livstillfredsställelse. Även om detta kan vara förvånande, så finns det flera faktorer som bidrar till varför livstillfredsställelse endast korrelerar med motivation till fysisk aktivitet och inte med den faktiska mängden träning. En anledning kan vara den av kvalitet kontra kvantitet. Det är möjligt att personer som har en stark motivation till fysisk aktivitet upplever en ökad känsla av livstillfredsställelse på grund av den positiva känslan av att vilja engagera sig i aktiviteter som de tycker om eller som ger dem tillfredsställelse. En annan anledning kan vara upplevelsen av frihet, autonomi och val, där deras livsstil är mer i linje med deras personliga önskningar och värderingar. Personer som känner sig mer motiverade att

delta i fysisk aktivitet kanske upplever frihet i sina val och en större känsla av kontroll över sina liv. Motivation till fysisk aktivitet, särskilt när den är intern och driven av personliga intressen och värderingar, kan vara starkt kopplad till en känsla av självbestämmande och autonomi. Den faktiska mängden träning kan även vara mer begränsad av olika faktorer såsom tid, tillgänglighet av resurser eller hälsotillstånd.

Slutligen finns det några ytterligare faktorer som kan samspela med livstillfredsställelse som inte nödvändigtvis är direkt kopplade till mängden fysisk aktivitet. Dessa kan inkludera sociala relationer, meningsfullhet i arbete eller studier, känsla av prestation och självförtroende, hälsotillstånd och andra livsstilsfaktorer. Dessa faktorer kan vara relevanta för att förstå variationen i livstillfredsställelse.

Resultaten visar på en negativ korrelation mellan schemalagda timmar i skolan och livstillfredsställelse ($p = .047$, $r = -.20$). Detta betyder att studenter som har mer schemalagda timmar i veckan känner mindre livstillfredsställelse. Först och främst kan ett ökat antal schemalagda timmar i skolan öka studenternas upplevda stressnivåer och leda till en känsla av överbelastning. När studenter känner sig överväldigade av det akademiska trycket och känner att de har för många åtaganden, kan deras livstillfredsställelse minska (Folkman, 2011; Lazarus, 1990). En hög andel schemalagda timmar kan även minska studenternas möjlighet att balansera sina studier med andra aspekter av sina liv, såsom fritidsaktiviteter, socialt umgänge och personlig tid. Denna brist på balans kan leda till en känsla av ostillfredsställelse, samt bidra till en minskad känsla av kontroll och autonomi, vilket i sin tur kan minska deras livstillfredsställelse.

Det finns även ett positivt samband för livstillfredsställelse, vilket är det med inre motivation. Detta kan ses som ett samband som är lättare att förutse, men vi ska ändå djupdyka i hur detta samband kan se ut. En anledning som kan ligga till grund för sambandet är känslan av äkthet och engagemang. Inre motivation innebär att studenterna är drivna av sina egna intressen, värderingar och personliga mål när de utför uppgifter (Corpus et al., 2009). När studenter känner en stark inre motivation för sitt skolarbete eller andra aktiviteter, upplever de vanligtvis en djupare känsla av äkthet och engagemang, vilket kan öka deras livstillfredsställelse. En annan kan vara ett generellt ökat välbefinnande, där studenterna känner att de har valt att utföra en uppgift av eget intresse och att de är engagerade i det de gör. Att känna sig passionerad och motiverad för det man gör kan leda till en ökad känsla av tillfredsställelse och glädje i livet (Teoli & Bhardwaj, 2024). Genom att uppleva framgång och prestationer genom inre motivation

kan även detta stärka en persons självkänsla och självförtroende. En positiv självbild och känslan av att kunna påverka sitt eget liv positivt har tidigare visat sig vara starkt korrelerat med livstillfredsställelse (Ellis & Knaus, 1977). Det är alltså viktigt att skapa miljöer som främjar en balans mellan akademiska krav och individens behov, samtidigt som man uppmuntrar och stödjer studenters inre motivation och engagemang.

Att inte finna ett samband mellan prokrastinering och livstillfredsställelse i denna specifika studie, trots tidigare forskning som har visat på ett sådant samband, är intressant och kan bero på flera faktorer (Khalid et al., 2019; Cerino, 2014; Andraško, 2022). Studiens urvalsmetod och det specifika deltagandet kan påverka resultatet. Om deltagarna inte representerar en bred mångfald av åldrar, kön, kulturell bakgrund etc., kan det finnas begränsningar i hur resultaten kan generaliseras till andra populationer och påverka validiteten av resultaten. Denna studie inkluderade främst unga studenter från samma geografiska område. Den specifika kontexten för studien, inklusive den akademiska miljön och de externa faktorerna som påverkar deltagarna, kan ha spelat en roll. Om det till exempel fanns andra stressfaktorer eller viktiga variabler i deltagarnas liv som inte kontrollerades för i studien, kan det ha påverkat sambandet mellan prokrastinering och livstillfredsställelse. Något som även kan vara värt att nämna är att vår studie gav högre medelvärde på livstillfredsställelse index än tidigare studier, samt en lägre standardavvikelse. Detta betyder att deltagarna i vår studie överlag har en högre nivå av livstillfredsställelse, och kanske inte lider av prokrastinering på samma sätt.

Cognitive-Behavioral Theory betonar att prokrastinering ofta är förknippad med irrationella övertygelser och negativa tankemönster (Ellis & Knaus, 1977). I diskussionen belyses det hur prokrastinering kan bero på stress, bristande självreglering, och preferens för omedelbara belöningar. Dessa är alla aspekter som kognitiv beteendeteori skulle identifiera som kognitiva förvrängningar som bidrar till prokrastinering. Teorin föreslår också att etablerade rutiner är avgörande för att hantera prokrastination. Diskussionen lyfter fram hur rutiner kan minska prokrastinering genom att ge struktur och minska känslan av överväldigande. Detta är i linje med kognitiv beteendeteorins fokus på att bryta ned uppgifter i hanterbara steg och utmana negativa tankemönster genom att ge bevis på förmågan att slutföra uppgifter (Ellis & Knaus, 1977).

Temporal Motivation Theory (TMT) förklarar beslut baserade på uppfattningar om värdet av nuvarande och framtida belöningar (Steel & König, 2006). I diskussionen tas det upp hur

prokrastination kan bero på att individer prioriterar kortsiktiga belöningar över långsiktiga mål, vilket är i linje med TMT:s perspektiv. Dessutom betonar TMT vikten av rutiner för att forma tid och ansträngning (Steel & König, 2006). Diskussionen understryker hur avsaknaden av rutiner kan leda till prokrastinering genom att minska det upplevda värdet av framtida belöningar och öka stressen och ångesten.

Dual-Systems Model of Self-Regulation föreslår att två distinkta system styr beteende: ett reflekterande och ett impulsivt system (Strack & Deutsch, 2004). Diskussionen visar på hur prokrastination oftast relaterar till det impulsiva systemet genom att individer prioriterar omedelbara belöningar över långsiktiga mål. Detta underminerar det reflekterande systemets försök att upprätthålla rutiner och organisera aktiviteter. Teorin skulle också förklara hur prokrastination leder till ökad stress och ångest när individer inte fullföljer planerade uppgifter.

Genom att tillämpa dessa teorier på den presenterade diskussionen kan vi få en djupare förståelse för de olika faktorer som är associerade med prokrastinering, fysisk aktivitet, inre motivation och livstillfredsställelse hos studenter. Det ger också insikt om hur man kan utforma interventioner för att minska prokrastinering och främja livstillfredsställelse hos studenter.

Resultaten från den genomförda studien ger en fördjupad förståelse för faktorer som kan bidra till studenters prokrastineringsbeteende och hur dessa faktorer kan samverka med varandra. Genom att använda en multipel regression kan det konstateras att både nivå av fysisk aktivitet och studietid kan predicera prokrastinering (adjusted $R^2 = .25$, $p < .001$). Detta antyder att både en aktiv livsstil och en dedikerad tid till studier kan bidra med strategier för att minska prokrastinering. Denna information kan hjälpa till med att minska prokrastinering och främja en mer hälsosam och produktiv livsstil för studenter. För det första kan man arbeta med att förbättra tillgången till fysisk aktivitet. Genom att främja och underlätta tillgången till fysisk aktivitet på campus eller i närheten av studentbostäder kan man uppmuntra studenter att integrera regelbunden träning i sina dagliga rutiner. Detta kan inkludera att erbjuda gratis eller rabatterade gymmedlemskap, organisera gruppträningsklasser eller främja utomhusaktiviteter som promenader, löpning eller cykling. Genom att införa regelbundna pauser för fysisk aktivitet under studietiden kan man hjälpa till att bryta mönstret av långvarigt stillasittande arbete som kan leda till prokrastinering. Aktivitetspauser kan vara korta och enkla, som att ta en kort promenad runt campus eller göra några snabba stretchingövningar. En annan viktig implementering kan vara att skapa en kultur som värdesätter balans mellan akademiska

prestationer och välbefinnande. Genom att göra detta kan man minska stressen och ångesten som ofta leder till prokrastinering. Detta kan inkludera att erbjuda stödgrupper, tjänster kopplade till mental hälsa och workshops om till exempel stresshantering. Genom att implementera dessa interventioner och strategier kan man hjälpa studenter att utveckla hälsosamma och produktiva vanor som minskar risken för prokrastinering och främjar en mer balanserad livsstil (Troost et al., 2002). Det är viktigt att komma ihåg att en mångsidig och helhetssyn på studenters välbefinnande och prestationer är avgörande för att skapa en gynnsam miljö för lärande och personlig utveckling.

Det finns flera anledningar till att just nivå av fysisk aktivitet ses som en prediktor för prokrastinering. Det kan bland annat vara förknippat med de positiva effekterna av fysisk aktivitet på kognitiv funktion, stresshantering och allmänt välbefinnande, som kan motverka benägenheten att skjuta upp uppgifter (Kroese et al., 2016; Sirois, 2007). Bristen på signifikanta prediktorer förutom nivå av fysisk aktivitet kan indikera att andra psykologiska, sociala eller miljömässiga faktorer som också är relevanta för att förstå och predicera prokrastineringsbeteenden som inte ingick i studien kan spela en viktig roll.

Vidare kan det vara värt att överväga komplexiteten i prokrastinering som ett beteendemönster, som en enkel modell som bara inkluderar några få variabler, inte fullt ut kan beskriva. Prokrastinering är ofta resultatet av en kombination olika faktorer, inklusive individuella personlighetsegenskaper, upplevda krav och förväntningar, samt strategier för att hantera stress och motivation (Boysan & Kiral, 2016; Lazarus & Folkman, 1984). Slutligen är det också viktigt att överväga möjligheten till bidirektionalitet och kausala samband mellan variablerna. Till exempel kan nivå av fysisk aktivitet påverka prokrastinering, men det är också möjligt att prokrastinering kan påverka en persons förmåga att engagera sig i fysisk aktivitet. Ytterligare longitudinella eller experimentella studier skulle kunna bidra till att klargöra dessa samband och eventuellt identifiera andra variabler som är viktiga för att förstå och hantera prokrastinering bland studenter.

Utifrån resultaten av den andra multipla regressionen kan vi se att det är möjligt att predicera studenters livstillfredsställelse till viss del med hjälp av faktorer som inre motivation, motivation gällande fysisk aktivitet och schemalagda timmar samlat. Modellen visade på ett signifikant p-värde och en justerad R^2 på 0.11, vilket betyder att den multipla regressionen har en förklaringsmodell på 11%. Det innebär att ungefär 11% av variationen i livstillfredsställelse kan

förklaras av dessa tre faktorer tillsammans. Dock är det viktigt att notera att endast inre motivation visade ett signifikant bidrag till modellen, medan varken motivation gällande fysisk aktivitet eller schemalagda timmar var signifikanta prediktorer för livstillfredsställelse. Om motivationen är hög kan det öka engagemang, måluppfyllelse och en känsla av tillfredsställelse, vilket i sin tur kan bidra till ökad livstillfredsställelse.

En annan möjlig förklaring till detta resultat är att livstillfredsställelse är en mångfacetterad och subjektiv upplevelse som kan prediceras av en mängd olika faktorer, inklusive individuella livsomständigheter, relationer och copingstrategier. En enkel modell som bara inkluderar några få variabler kan därför vara otillräcklig för att fånga den breda komplexiteten i studenters livstillfredsställelse. Det kan finnas fler variabler eller subdimensioner som predicerar studenters relation till livstillfredsställelse, vilket gör det svårare att tydligt identifiera faktorernas effekt i modellen. Det är också möjligt att mätinstrumenten som användes för att bedöma dessa faktorer inte var tillräckligt känsliga eller exakta för att fånga deras verkliga prediktion på livstillfredsställelse, något som kunde konstateras av Cronbachs alpha-värdet. Om mätinstrumenten inte mäter faktorerna korrekt eller tillräckligt noggrant kan det påverka resultaten i modellen. Det är viktigt att vidare undersöka och beakta olika aspekter av varje faktor samt eventuella interaktioner mellan dem för att få en mer detaljerad förståelse av deras bidrag till livstillfredsställelse. Det kan även vara värt att utforska och inkludera ytterligare variabler i framtida studier för att få en mer komplett förståelse av faktorer som predicerar studenters livstillfredsställelse.

Resultatet visade på betydande skillnader mellan de olika fakulteterna när det gäller både mängden schemalagda timmar och mängden studietid exklusive schemalagd tid. Lunds Tekniska Högskola hade den högsta genomsnittliga mängden schemalagda timmar per vecka, följt av ekonomihögskolan och samhällsvetenskapliga fakulteten. Kruskal-Wallis-testet mellan fakulteterna och schemalagda timmar visade på en signifikant skillnad med ett mycket lågt p-värde ($p < .001$). Effektstorleken, mätt med η^2 , indikerar att 33% av variationen i schemalagda timmar kan förklaras av skillnaderna mellan de olika fakulteterna. Återigen hade Lunds Tekniska Högskola den högsta genomsnittliga mängden studietimmar exklusive schemalagd tid, följt av ekonomihögskolan och samhällsvetenskapliga fakulteten. Kruskal-Wallis-testet visade på en signifikant skillnad även här ($p = .043$), med en effektstorlek på $\eta^2 = 0.07$, vilket indikerar att 7% av variansen i studietimmar kan förklaras av skillnaderna mellan fakulteterna. Det är viktigt

att notera att standardavvikelsen inom varje enskild fakultet var relativt hög, vilket indikerar en betydande variation inom grupperna.

Skillnaderna mellan fakulteterna kan bero på olikheter i studiekulturen och de specifika krav som ställs på studenterna inom varje fakultet (Berlin Kolm et al., 2018). Till exempel kan tekniska eller naturvetenskapliga program kräva mer tid för laborationer och projektarbete, medan samhällsvetenskapliga program kanske har fler läs- och skriftliga uppgifter. Variationer i kursstruktur och schemaläggning kan också påverka hur mycket tid studenter tillbringar med sina studier. Vissa fakulteter kan ha en tätare schemalagd tid med fler föreläsningar och seminarier, medan andra fakulteter kanske har mer självständigt arbete och därmed mer flexibel studietid. Studentpopulationen inom varje fakultet kan också vara olika sammansatta när det gäller individuella egenskaper och studievanor. Det kan finnas skillnader i motivation, studietekniker och förmåga att hantera tidseffektivt mellan olika grupper av studenter. Fakulteternas resurser och stödtjänster kan även spela en roll i hur studenter hanterar sin studietid (Berlin Kolm et al., 2018). Fakulteter som erbjuder mer omfattande studiehandledning eller tillgång till studiegrupper kan potentiellt ha studenter som spenderar mer tid på sina studier. Att förstå dessa organisatoriska och individuella skillnader kan vara viktigt för att utforma effektiva studiestöd och främja studenternas framgång inom varje fakultet.

Det kan finnas flera skäl till varför det inte fanns någon signifikant skillnad mellan de olika fakulteterna när det gäller livstillfredsställelse, inre motivation, fysisk aktivitet och prokrastinering. Det är möjligt att studentpopulationerna vid de olika fakulteterna är relativt homogena när det gäller livstillfredsställelse, inre motivation, fysisk aktivitet och prokrastinering. Om studenterna vid olika fakulteter har liknande egenskaper och beteenden när det gäller dessa variabler, kan det vara svårt att upptäcka signifikanta skillnader mellan grupperna. Det kan även finnas variation inom själva fakulteterna. Även om det inte fanns några signifikanta skillnader mellan fakulteterna som helhet, kan det fortfarande finnas variation inom varje fakultet när det gäller dessa variabler. Vidare, om mätningarna inte var tillräckligt känsliga för att upptäcka små skillnader mellan grupperna, kan det resultera i att eventuella skillnader inte blir signifikanta. Bristen på signifikanta skillnader mellan fakulteterna kan alltså bero på en kombination av faktorer relaterade till studentpopulationerna, studiekrav, variation inom fakulteterna och mätningarna. Det är viktigt att noggrant överväga och analysera dessa faktorer för att förstå varför vissa variabler kan vara likartade över olika fakulteter.

Om det är nödvändigt att arbeta med ett litet urval är det viktigt att vara medveten om dess begränsningar och att tolka resultaten med försiktighet, kanske genom att komplettera studien med andra forskningsmetoder eller genom att vara tydlig med dess begränsningar vid tolkningen av resultaten. Ett litet urval i en studie kan ge upphov till flera problem och begränsningar som kan påverka giltigheten och tillförlitligheten hos resultaten. Den externa validiteten kan bli låg, där det blir svårt att dra slutsatser är representativa och kan generaliseras till en större population. Det kan även finnas en överrepresentation eller underrepresentation av vissa typer av deltagare, vilket kan snedvrída resultaten. En ytterligare faktor att ta i beaktande är selektionsbias, som är ett störningsmoment för den externa reliabiliteten. Selektionsbias kan uppkomma av flera skäl, av till exempel urvalsmetoder som bekvämlighets- och snöbollsurval. På grund av det urval uppsatsen använt sig av så kan det inom, till exempel, hypotes 4 finnas risker med att stickprovet inte är generaliserbart för gruppen eller speglar de faktiska skillnaderna mellan grupperna.

Validitet inom fysisk aktivitet kan även problematiseras. Att ha ett enda items som mäter en variabel kan leda till brister för trovärdigheten inom resultatet. Om tid funnits hade ett mer omfattande mätinstrument kunnat användas som gett en mer nyanserad bild. Värt att poängtera att en större enkät kan ställas mot mängden respondenter, och desto mer tidskrävande en uppgift är desto mindre troligt är det att man får in den mängden svar som krävs. Detta är speciellt viktigt i en tvärsnittsstudie som enbart tar ett stickprov vid ett mättillfälle.

Ett litet urval kan även leda till bristande statistisk kraft, vilket innebär att studien kanske inte kan upptäcka verkliga skillnader eller samband mellan variabler även om de finns, samt leda till missade mönster eller felaktiga slutsatser. Ibland kan bristen på ett statistiskt signifikant samband bero på slumpmässiga variationer i data och då särskilt om studien hade en relativt liten deltagarstorlek. Vi hade till exempel velat få in fler svar från olika fakulteter, samt kunna finna fler statistiskt signifikanta samband genom djupare analys. Uppsatsens storlek och tidsram kan begränsa förmågan att undersöka komplexa samband eller utforska olika mönster i datamängden, då det blir svårt att tillämpa avancerade statistiska metoder eller genomföra subgruppsanalyser med tillräcklig tillförlitlighet. För att mildra dessa problem kan det vara viktigt att forska på större och mer representativa urval när det är möjligt. När det kommer till samband som funnits i flertalet tidigare studier men som inte visades i denna kan det även vara möjligt att det mätinstrument som användes för att mäta till exempel livstillfredsställelse kanske inte var

tillräckligt känsligt eller lämpligt för att fånga eventuella samband med bland annat prokrastinering. Ibland kan även en felaktig operationalisering av variablerna påverka resultaten. Om livstillfredsställelse mättes på ett sätt som inte återspeglade de faktorer som är mest relevanta för att förutsäga prokrastinering, kan det minska förmågan att hitta ett samband. Värt att nämna är dock att både prokrastinering och livstillfredsställelse utgick från befintliga mätinstrument vilket möjliggjorde för att enkäten inom dessa områden fick en hög intern validitet. Tidsbegränsningen och studenters motivation till att svara på enkäter gjorde att mängden frågor drogs ner på, där variabler som inre motivation behövde kortas ner och nytt mätinstrument designades. Att utgå från ett redan etablerat mätinstrument kontra att konstruera ett kan skapa risker för reliabilitet. För att undersöka reliabiliteten inom det nykonstruerade mätinstrumentet mättes det mot Cronbach's Alpha som kan ses som ett mått på reliabiliteten.

Studien har använt sig av en tvärsnittsdesign. Då studien bygger på en enkätundersökning från ett enda mättillfälle skiljer det sig från en longitudinell design där upprepade mätningar av respondenter sker över tid. Viss möjligheten hade funnits, hade en longitudinell studie kunnat göras och undersökningen hade kunnat breddas och utforska tendenser av förändringar över tid mellan variablerna samt potentiella skillnader mellan fakulteterna. Studien har istället behövt ge mer plats åt etablerad forskning och teorier och kopplat dessa till resultaten.

En annan aspekt av tillförlitlighet i uppsatsen är intern validitet. En av aspekterna för att öka den intern validiteten är att ha tydligt definierade begrepp, att uppsatsen har en röd tråd i hur begreppen benämns men även definieras, detta kallas för begreppsvaliditet. I bakgrunden har begreppen preciserats och uppsatsens definitioner sattes. Detta ökar begreppsvaliditeten i arbetet och är en förutsättning för att kunna se huruvida uppsatsen mäter det den avser att mäta.

Ett problem med enkäten var att det missades att göra fem påståenden obligatoriska. Detta kan skapa komplikationer i analysen då de tre missing values som blev inom kategorin inre motivation kan ha en påverkan på resultatet. Dessutom är det viktigt att ha i beaktande att individer svarar utifrån hens tolkning av frågorna/påståenden, det fanns därför risker i enkäten att respondentens egna tolkningar inte speglar hur frågan/påståendet är designat att förstås.

En annan viktig del i tolkningar av resultatet är att livstillfredsställelse uppmätte ett relativt lågt Cronbachs Alpha-värde vilket kan indikera bristningar i den interna konsistensen. Orsaker till dessa kan vara flera, varav en kan vara social önskvärdhet. Detta sker när respondenter svarar efter normer och förväntningar och inte utifrån vad de själva tycker.

Tidigare forskning visade till vår kännedom flera kunskapsluckor kring sambandet mellan inre motivation, livstillfredsställelse, prokrastinering, rutiner och fysisk aktivitet. Bristen på studier som integrerar alla dessa faktorer samtidigt är framträdande. Vidare finns det bristande forskning kring prokrastinering i relation till rutiner och dess samband i olika kontexter, samt generell prokrastinering i förhållande till aversiva uppgifter. Att adressera dessa kunskapsluckor skulle vara viktigt för att förbättra förståelsen av prokrastineringens natur och dess konsekvenser för välbefinnande och prestationer. Denna studie hjälper till med förståelsen kring vissa samband och prediktioner, samt utforskar studenters vardagliga liv på olika fakulteter. Informationen vi har fått in har bidragit till undersökningen av olika variabler i förhållande till prokrastinering och livstillfredsställelse, men det kan vara av stort intresse att vidare forska på detta område för ytterligare insikt i och förståelse för fenomenet.

För framtida forskning är det centralt att båda studera redan funna samband djupare, samt inkludera och utforska ytterligare variabler för att få en mer komplett förståelse av komplexa interaktioner och faktorer som predicerar studenters prokrastinering och livstillfredsställelse. Detta kan hjälpa med att identifiera potentiella riskfaktorer för sämre välbefinnande och prestationer, samt skyddande faktorer som främjar positiva utfall. Det är också relevant att utforska hur olika personlighetsdrag, såsom conscientiousness och neuroticism, relaterar till nivån av prokrastinering för att få en bättre förståelse för vilka individer som är mest benägna att skjuta upp uppgifter och varför. Att undersöka hur ett strukturerat dagligt schema kan hjälpa studenter att hålla sig organiserade och engagerade i sina studier, samt minska tendensen att skjuta upp uppgifter, är av stort intresse. Denna framtida forskning kan bidra till att skapa en gynnsam miljö för studenters utveckling och framgång.

Det hade varit intressant att studera prokrastinering i en longitudinell studie där man kan få en bättre inblick i fenomenet och följa interventioner som implementeras för att minska uppskjutandet av uppgifter. För framtida forskning är det också betydelsefullt att inte bara inkludera en bredare uppsättning faktorer, utan också använda mer exakta mätinstrument för att fånga upp alla relevanta aspekter av studenters liv och erfarenheter. Genom att använda mer exakta mätinstrument kan vi säkerställa att datainsamlingen är tillförlitlig och att resultaten är jämförbara över olika studier, samt generera data som kan användas för att dra meningsfulla slutsatser och utforma evidensbaserade interventioner eller åtgärder.

Att inkludera fler svar från varje fakultet och använda parametrisk envägs ANOVA i framtida studier skulle stärka analysen av skillnaderna mellan fakulteterna på ett mer robust sätt. Genom att öka antalet svar från varje fakultet får vi en mer representativ bild av varje grupp och kan därmed minska risken för snedvridning eller generalisering av resultaten. Dessutom skulle detta möjliggöra en mer detaljerad undersökning av den interna variationen inom varje grupp, genom både inomgruppsvarians och mellangruppsvarians, vilket kan ge viktig information om olika mönster och tendenser inom varje fakultet.

Slutsats

Sammanfattningsvis visar studien på komplexa samband mellan rutin, prokrastinering, inre motivation, fysisk aktivitet och livstillfredsställelse hos studenter. Prokrastinering visade sig ha ett starkt negativt samband med nivå av fysisk aktivitet, motivation till fysisk aktivitet och studietid utanför obligatoriska moment. Det finns många anledningar till att detta kan vara fallet, till exempel tidskonflikter, prioriteringar av omedelbara belöningar, självreglering och negativa självbilder. Nivå av fysisk aktivitet visade sig, utöver prokrastinering, ha ett samband med motivation till fysisk aktivitet och inre motivation. Detta kan bero på inre motivation som drivkraft för fysisk aktivitet, positiva feedback-loopar, upplevelsen av belöningar, autonomi och kontroll samt relationen till individuella mål och värderingar. Livstillfredsställelse hade ett negativt samband med schemalagda timmar i skolan, och positiva samband med motivation till fysisk aktivitet och inre motivation. Möjliga förklaringar till detta resultat är att många schemalagda timmar kan bidra till stress och överbelastning, brist på balans och upplevelse av tvång, medan höga nivåer av inre motivation kan ge känsla av äkthet och engagemang, ökat välbefinnande och stärkt självkänsla och självförtroende.

Vi kunde även konstatera att både nivå av fysisk aktivitet och studietid kan predicera prokrastinering, där nivå av fysisk aktivitet var den starkaste prediktorn, medan endast inre motivation visade på ett signifikant bidrag till modellen som användes för att predicera livstillfredsställelse. Att nivå av fysisk aktivitet är den bästa prediktorn i modellen kan bero på de positiva effekterna av fysisk aktivitet på kognitiv funktion, stresshantering och allmänt välbefinnande. Varför endast inre motivation predicerar livstillfredsställelse kan handla om en större förklaring av motivation, komplexitet och variation, mätinstrumentens noggrannhet och samlad prediktion.

Det finns skillnader mellan fakulteter i studietid och schemalagd tid, där tekniska program tenderar att ha fler schemalagda timmar. Dock finns ingen signifikant skillnad mellan fakulteter när det gäller livstillfredsställelse, inre motivation, fysisk aktivitet och prokrastinering enligt studien. Anledningen till denna skillnad kan vara studiekultur och krav, kursstruktur och schema, individuella skillnader och resurser och stöd. Att vi inte ser större skillnader inom andra faktorer kan bero på homogenitet bland studentpopulationerna, liknande studiekrav och press, variation inom fakulteterna och mätmetoderna som använts.

För framtida forskning är det viktigt att utforska ytterligare variabler och deras samband med livstillfredsställelse och prokrastinering, samt djupare analysera de variabler vi redan mätt. Genom att använda mer exakta mätinstrument och inkludera en bredare uppsättning faktorer kan vi få en mer djupgående förståelse för vad som påverkar studenters välbefinnande och prestationer.

Referenser

- Andraško, A., Baranová, N., Bičkošová, P., Husivargová, K., Janigová, K., Mihok, M. (2022). Procrastination of University Students in the context of Personality and Academic Motivation. *Individual & Society*, 25(4). <https://doi.org/10.31577/cas.2022.04.610>
- Berlin Kolm, S., Svensson, F., Bjernstedt, A., Lundh, A. (2018). Rapport 2018:15: Lärarledd tid i den svenska högskolan – En studie av scheman. *Universitetskanslersämbetet*.
- Blunt, A. K. & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153–167. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00091-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00091-4)
- Boysan, M. & Kiral, E. (2016). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*. <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1213374>
- Cerino, E. S. (2014). Relationships between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 19(4), 156–163. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN19.4.156>
- Corpus, J. H., McClintic-Gilbert, M. S., & Hayenga, A. O. (2009). Within-year changes in children's intrinsic and extrinsic motivational orientations: Contextual predictors and academic outcomes. *Contemporary Educational Psychology*, 34(2), 154–166. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2009.01.001>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, Volume 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., & Retzlaff, P. J. (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory: A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*, 4(1), 92-101. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.92>
- Folkman, S. (2011) . *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.001.0001>

- Froiland, J. M., & Worrell, F. C. (2016). Intrinsic Motivation, Learning Goals, Engagement, and Achievement in a Diverse High School. *Psychology in the Schools*, 53(3), 321-336.
<https://doi.org/10.1002/pits.21901>
- Grinnell, M., Piscitello, J. & Kelley M. L. (2023). Young Adult Routines Inventory (YARI): Development and Initial Validation. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 45(2), 391-402. <https://doi.org/10.1007/s10862-022-10007-7>
- Hammer, B. L., & Ferrari, J. R. (2002). Differential incidence of procrastination between blue- and white-collar workers. *Current Psychology*, 21(4), 333–338.
<https://doi.org/10.1007/s12144-002-1022-y>
- Kaftan, O. J. & Freund, A. M. (2019). How to work out and avoid procrastination: The role of goal focus. *Journal of Applied Social Psychology*. <https://doi.org/10.1111/jasp.12646>
- Khalid A, Zhang Q, Wang W, Ghaffari AS, Pan F. (2019) The relationship between procrastination, perceived stress, saliva alpha-amylase level and parenting styles in Chinese first year medical students. *Psychol Res Behav Manag*, 12:489-498.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S207430>
- Koskinen-Hagman, M., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). Swedish version of the general self-efficacy scale. *Freie Universität*. http://userpage.fu-berlin.de/*health/swedish.htm
(Hämtad 2024/04/22)
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & De Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *J Health Psychol*, 21(5):853-62. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Lazarus, R.S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3–13
<https://www.jstor.org/stable/1449700>
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lindner, P., Frykheden, O., Forsström, D., Andersson, E., Ljótsson, B., Hedman, E., Andersson, G., & Carlbring, P. (2016). The Brunnsviken Brief Quality of Life Scale (BBQ): Development and Psychometric Evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(3), 182-195. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1143526>
- Moon, S.M., Illingworth, S.M. (2005) Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual*

- Differences*, 38 (2005), pp. 297-309 <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.009>
- Otis, N., Grouzet, F. M. E., & Pelletier, L. G. (2005). Latent Motivational Change in an Academic Setting: A 3-Year Longitudinal Study. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 170-183. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.170>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488–1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Psychometric evaluation of the Swedish version of the Pure Procrastination Scale, the Irrational Procrastination Scale, and the Susceptibility to Temptation Scale in a clinical population. *BMC Psychology*, 2(54). <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-014-0054-z>
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 450–461. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.450>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167–1184. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4)
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.2307/20159257>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Strack, F., & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 220–247. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0803_1
- Teoli, D. & Bhardwaj, A. (2024). *Quality of life*. StatPearls Publishing.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996–2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>

Appendix

Appendix A

Bilaga 1

Korrelationsmatrisen

		Schemalagda	Fysisk Aktivitet Motivation	Studietid	Fysisk Aktivitet Nivå	Prokrastinering sammanställd	Motivationsindex	Livstillfredsställelse index
Schemalagda	Pearson's r	—						
	p-värde	—						
Fysisk Aktivitet Motivation	Pearson's r	-0.02	—					
	p-värde	0.841	—					
Studietid	Pearson's r	0.03	0.19	—				
	p-värde	0.760	0.058	—				
Fysisk Aktivitet Nivå	Pearson's r	-0.03	0.77 ***	0.18	—			
	p-värde	0.784	< .001	0.078	—			
Prokrastinering sammanställd	Pearson's r	-0.16	-0.30 **	-0.32 **	-0.45 ***	—		
	p-värde	0.108	0.002	0.001	< .001	—		
Inre Motivationsindex	Pearson's r	-0.15	0.27 **	0.04	0.29 **	-0.13	—	
	p-värde	0.129	0.007	0.679	0.004	0.198	—	
Livstillfredsställelse index	Pearson's r	-0.20 *	0.22 *	-0.10	0.18	-0.01	0.30 **	—
	p-värde	0.047	0.029	0.334	0.078	0.885	0.003	—

Notering: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Bilaga 2

Övergripande redovisning av predicering av prokrastinering

Overall Model Test							
Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.52	0.27	0.25	12.36	3	98	<.001

Bilaga 3

Övergripande redovisning av prediceringen för livstillfredsställelse

Overall Model Test							
Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.37	0.13	0.11	4.87	3	95	0.003

Bilaga 4

Redovisning av beta-koefficienterna av modellen för livstillfredsställelse

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	44.12	7.52	5.87	<.001	
Fysisk Aktivitet Motivation	2.15	1.48	1.46	0.149	0.14
Motivationsindex	0.90	0.38	2.35	0.021	0.24

Schemalagda	-0.33	0.20	-1.68	0.096	-0.16
-------------	-------	------	-------	-------	-------

Bilaga 5

Övergripande redovisning av prediceringen för prokrastinering

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	45.61	2.89	15.80	< .001	
Studietid	-0.23	0.08	-2.88	0.005	-0.25
Fysisk Aktivitet Motivation	1.69	1.46	1.16	0.251	0.16
Fysisk Aktivitet Nivå	-6.09	1.55	-3.93	< .001	-0.53

Bilaga 6

Deskriptiv-data för variablerna schemalagd tid och studietid mellan fakulteterna

	Vilken fakultet studerar du på?	Schemalagda	Studietid
Mean	Samhällsvetenskapliga fakulteten	6.52	13.39
	Lunds tekniska högskola	15.50	19.61
	Ekonomihögskolan	8.25	16.75
Standard deviation	Samhällsvetenskapliga fakulteten	4.90	10.00

Lunds tekniska högskola	6.50	10.51
Ekonomihögskolan	4.07	10.95

Skillnaderna mellan fakulteterna mellan de olika variablerna

	χ^2	df	p	ϵ^2
Fysisk Aktivitet Nivå	5.10	2	0.078	0.05
Schemalagda	30.71	2	<.001	0.33
Studietid	6.27	2	0.043	0.07
Prokrastinering sammanställd	2.88	2	0.237	0.03
Livstillfredsställelse index	2.85	2	0.240	0.03
Motivationsindex	2.54	2	0.281	0.03
Fysisk Aktivitet Motivation	2.33	2	0.311	0.02

Appendix B

Bilaga 1

Samtyckesblankett

Kära respondent,

Följande studie är en del av ett examensarbete på Lunds Universitet. Studien undersöker prokrastinering i förhållande till rutin, och tar detta vidare genom att kolla på hur detta samvarierar med ett antal psykologiska faktorer så som inre motivation och välmående bland studenter på Lunds Universitet. Även fysisk aktivitet tas i akt och studeras i förhållande till ovannämnda faktorer. Du som läser en kurs eller ett program vid Lunds Universitet är behörig att delta. Vi samlar inte in några personuppgifter om dig och inga obehöriga kommer få tillgång till de svar du skickar in i enkäten. Materialet kommer enbart användas i forskningssyfte, vilket betyder att vi kommer att analysera svaren vi får in och presentera resultaten i form av en kandidatuppsats. Svaren kommer att presenteras på gruppnivå vilket innebär att specifika individer inte kommer att kunna identifieras.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl. Genom att klicka "Härmed intygar jag samtycke" bekräftar jag att jag har läst ovanstående information och att jag ger mitt medgivande till att delta i studien. Tack för ditt deltagande,

Har ni frågor eller är intresserade av att ta del av den färdiga studien är ni välkomna att mejla oss:

ma2878bo-s@student.lu.se

li5672ko-s@student.lu.se

Med vänliga hälsningar Martin och Linnea

Notera: Samtliga respondenter behövde godkänna samtycke för att kunna svara på enkäten.

Bilaga 2

Fem korta frågor om dig

Vilken fakultet studerar du på?

- Ekonomihögskolan
- Humanistiska och teologiska fakulteten
- Juridiska fakulteten
- Lunds Tekniska Högskola - LTH
- Medicinska fakulteten
- Naturvetenskapliga fakulteten
- Samhällsvetenskapliga fakulteten

Hur många schemalagda undervisningstimmar i snitt har du i veckan?

Ungefär hur många timmar i veckan, exklusive undervisningstimmar, spenderar du på skolarbete?

Hur motiverad eller intresserad är du av att delta i regelbunden fysisk aktivitet?

- Inte alls motiverad eller intresserad
- Ganska motiverad eller intresserad
- Mycket motiverad eller intresserad
- Extremt motiverad eller intresserad

Hur ofta ägnar du dig åt måttlig till intensiv fysisk aktivitet per vecka?

- Aldrig
- 1-2 gånger i veckan
- 3-4 gånger i veckan
- 5 eller fler gånger i veckan

Bilaga 3

Fullfölja uppgifter och fatta beslut

Nedan följer tolv påståenden som handlar om din förmåga att fullfölja uppgifter och fatta beslut. Bedöm i vilken utsträckning du tycker att dessa påståenden stämmer in på dig genom att ringa in den siffra (1-5) som bäst beskriver din situation. Det är viktigt att du utgår ifrån dig själv och svarar sanningsenligt.

Skalan går från:

1. Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall
2. Stämmer sällan i mitt fall
3. Stämmer ibland i mitt fall
4. Stämmer ofta i mitt fall
5. Mycket ofta eller stämmer helt i mitt fall

1. Jag skjuter upp beslut tills det är försent
2. Även efter att jag har fattat ett beslut dröjer det innan jag agerar i enlighet med det
3. Jag kastar bort mycket tid på bagateller (obetydliga saker) innan jag fattar ett slutgiltigt beslut
4. När jag måste hålla en tidsgräns slösar jag ofta bort tiden på annat
5. Även när det gäller arbeten som inte är särskilt krävande kan det ta mig flera dagar att slutföra dem

6. Jag ägnar mig ofta åt saker som jag hade tänkt att göra för flera dagar sedan
7. Jag säger hela tiden att "det där gör jag i morgon"
8. Jag väntar vanligtvis med att påbörja ett arbete som jag måste göra
9. Det känns som om tiden inte räcker till
10. Jag får inte saker och ting gjorda i tid
11. Jag är inte bra på att hålla utlovade tider
12. Att skjuta upp saker och ting till sista minuten har tidigare fått negativa konsekvenser

Bilaga 4

Motivation

Nedan följer fem korta påståenden om inre motivation. Bedöm i vilken utsträckning du tycker att dessa påståenden stämmer in på dig genom att kryssa i den siffra (1-5) som bäst beskriver din situation. Det är viktigt att du utgår ifrån dig själv och svarar sanningsenligt.

Skalan går från:

1. Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall
 2. Stämmer sällan i mitt fall
 3. Stämmer ibland i mitt fall
 4. Stämmer ofta i mitt fall
 5. Mycket ofta eller stämmer helt i mitt fall
-
1. Jag känner mig inspirerad och motiverad av att utmana mig själv...
 2. Jag finner glädje och tillfredsställelse i själva processen...
 3. Jag spenderar mycket tid med att bredda min kunskap inom ämnen som tilltalar mig...
 4. Det är ofta jag finner mig helt uppslukad av saker som intresserar mig...
 5. Jag tycker att det är intressant och spännande att engagera mig även när ingen belöning eller erkännande är involverat...

Bilaga 5

Livskvalité

Nedan följer 12 frågor om hur du upplever din livskvalitet. Vi undrar dels hur nöjd du är med olika områden av livet, samt hur viktigt respektive livsområde är. Klicka in den siffra som bäst överensstämmer med din upplevelse. Det är viktigt att du utgår ifrån dig själv och svarar sanningsenligt.

Skalan går från:

0. Instämmer inte alls.

4. Instämmer fullständigt

1. Jag är nöjd med min fritid: jag har möjlighet att göra det jag vill för att slappna av och roa mig.
2. Min fritid är viktig för min livskvalitet.

3. Jag är nöjd med hur jag ser på livet: jag vet vad som betyder mycket för mig, vad jag tror på och vad jag vill göra med mitt liv.
4. Hur jag ser på livet är viktigt för min livskvalitet
5. Jag är nöjd med mina möjligheter att få vara kreativ: att få använda min fantasi i vardagen, inom en hobby, på jobbet eller i studier.
6. Att få vara kreativ är viktigt för min livskvalitet.
7. Jag är nöjd med mitt lärande: jag har möjlighet och lust att lära mig nya spännande saker och färdigheter som intresserar mig.
8. Lärande är viktigt för min livskvalitet.
9. Jag är nöjd med vänner och vänskap: jag har vänner som jag umgås med och som stöttar mig (så många vänner som jag vill ha och behöver).
10. Vänner och vänskap är viktigt för min livskvalitet.
11. Jag är nöjd med mig själv som individ: jag tycker om och respekterar mig själv.
12. Att jag är nöjd med mig själv som individ är viktigt för min livskvalitet.

Bilaga 6

Ett par frågor om dig

Kön?

- Kvinna
- Man
- Ickebinär
- Annat
- Vill ej uppge

Ålder?

Hur många avslutade högskolepoäng har du?

Jag studerar...

- Helfart
- Mer än helfart
- Halvfart
- Mindre än halvfart

Jag studerar...

- Fristående kurser
- Program

