



Institutionen för psykologi

Kandidatuppsats

Studenters beteenden i relation till expectancy-value teorin

Students' behaviours in relation to expectancy-value theory

Julius Haraldsson Löfving & Elliot Harrysson Sheppard

Kandidatuppsats VT 26

Handledare: Jean-Christophe Rohner

Examinator: Åse Innes-Ker

Abstract

This study aimed to explore students' behaviours in relation to studies, based on the practical use of the expectancy-value theory. The behaviours were categorized into four different categories: studies, constructive behaviours, self-handicapping and procrastination. The methodology was designed to reflect the expectancy-value theory since the expected consequence of a certain behaviour and the evaluation of that consequence construct a value for expectancy $\times$ value. The study used a quantitative survey with a cross-sectional design that was split into three parts. These were performed behaviour, expected consequences, and evaluation of consequences. 47 students from Lund university answered the survey in our study. In conclusion the results showed that the participants performed procrastination, studies and constructive behaviours the most, while they performed self-handicapping the least. The strongest expected consequences from the categories of behaviour were that studies would lead to academic achievements, and that constructive behaviours would lead to well being. Furthermore, self-handicapping and procrastination both had low expectations of leading to any of the consequences. All consequences were valued positively but well being, social life and achieving academic goals was especially valued. Concerning expectancy $\times$ value, the products that indicated a positive motivation were that studies lead to achieving academic goals and that constructive behaviour lead to well being.

Keywords: expectancy-value theory, self-handicapping, procrastination

Sammanfattning

Denna studie menade att undersöka ifall det går att förstå studenters beteenden i studierelaterade situationer utifrån expectancy-value teorin. Beteendena delades in i de fyra kategorierna: studier, andra konstruktiva beteenden, self-handicapping och prokrastinering. Metodiken i studien användes i syfte att spegla expectancy-value teorin där värderingen av en konsekvens samt förväntan att den konsekvensen är ett utfall av ett specifikt beteende. Detta skapade ett värde för expectancy x value av beteendet. Undersökningen var kvantitativ och genomfördes av en enkät med tvärsnittsdesign. Enkäten var indelad i tre delar: utförande av beteende, förväntade konsekvenser och värdering av konsekvenser. 47 studenter från Lunds universitet svarade på enkäten i vår undersökning. I studien framkom det att deltagarna främst prokrastinerade, studerade samt utövade andra konstruktiva beteenden, vidare utövades self-handicapping i minst utsträckning. De konsekvenser som hade mest förväntningar på de olika beteendekategorierna var att studier förväntades leda till uppnådda studiemål samt att välmående förväntades uppnås av andra konstruktiva beteenden. Vidare hade self-handicapping och prokrastinering låga förväntningar att leda till några av konsekvenserna i studien. Alla konsekvenserna i studien värderades positivt där välmående, socialt liv och studiemål var de konsekvenser med starkast värdering. Gällande expectancy x value var det enbart produkterna för att studier leder till uppnådda studiemål och att andra konstruktiva beteenden leder till välmående som hade en positiv motivation.

Nyckelord: expectancy-value teorin, self-handicapping, prokrastinering

Tack!

Vi vill först rikta ett stort tack till vår underbara handledare Jean-Christophe Rohner, för all support och vägledning i vårt arbete. Vi vill även tacka vänner och familj för deras ständiga stöd och kärlek. Slutligen vill vi även tacka alla studenter som ville ställa upp och besvara vår enkät!

Beteenden utifrån expectancy-value teorin

Lundastudenter har flera möjliga plikter att tillgå till i deras vardag utöver de studier som de är ämnade att utföra, exempelvis behöver många studenter sköta sitt hushåll, en del är engagerade i olika studentkårer och olika studentaktiviteter är vanligt förekommande. Dessutom kan väsentliga aspekter vara att underhålla gamla vänskaper och familj, utöva andra hobbys och fritidsaktiviteter bland annat. Det är därmed förståeligt att studenter finner det svårt att lägga upp sin tid och visa fullt engagemang kring alla delarna i deras vardagliga livspussel. Studenter har därmed även olika sätt att försöka planera och prioritera sina plikter och mål, vilket reflekteras i de beteenden de slutligen utför. Det är därför intressant att förstå orsakerna kring studenters olika beteenden, vilket har inspirerat syftet med vår undersökning.

I vår studie har vi försökt definiera alla de beteenden en student generellt utför i situationer där de även har ett behov att klara av ett studiemål. Vi har därav delat in alla beteendena i fyra kategorier; Studier, andra konstruktiva beteenden, self-handicapping och prokrastinering. Detta i syfte att få en omfattande bild av beteenden som studenter utför i studierelaterade syften.

De två konstruktiva beteendekategorierna i vår undersökning är studier och andra konstruktiva beteenden, vilket beskriver beteenden med intentionen att det direkt leder till en positiv konsekvens. Det som urskiljer begreppen är att studier är beteenden som är direkt kopplade till studieresultat och att andra konstruktiva beteenden istället är kopplade till de andra aspekter av studentens liv som inte är direkt kopplade till studieresultat. Beteenden under kategorin andra konstruktiva beteenden anses vara de beteenden personen upplever leder till andra positiva konsekvenser, dessa är bland annat hälsa, sociala relationer och annan form av kunskap. Vidare ämnar denna uppsats att undersöka de bakomliggande orsakerna till universitetsstudenters olika beteenden i anknytning till deras studier. Trots att studenter utövar olika konstruktiva beteenden finns det även en stor andel studenter som utövar beteenden som inte anses vara konstruktiva i relation till deras studier. Dessa beskriver de två kategorierna self-handicapping och prokrastinering som vi har valt att också benämna under begreppet beteenden i vår studie. Kategorin self-handicapping är definierat som beteenden som utförs med intentionen att aktivt förhindra att uppnå goda studieresultat (Goodarznaseri et al., 2025) medan prokrastinering är beteenden som skjuter upp uppgifter (Steel, 2007).

Inspirationen bakom att ta med dessa kategorierna i vår undersökning kommer från att vi upplever en hög frekvens av beteendemönster hos studenter vars konsekvenser inte främjar deras studier. Tidigare forskning bekräftar att detta är fallet då en studie av Ahmed et al., (2023) visade att en tydlig majoritet av studenter någon gång prokrastinerar i relation till examinationer (91,3%) varav 22,5% av studenter alltid prokrastinerar inför en tentamen. Undersökningen visade också att 55% av studenterna upplevde att prokrastinering påverkade deras studieresultat negativt vilket visar på att prokrastinering upplevs motverka goda studieresultat. Utöver att studera effekten och mängden studenter som utövar ett beteende som motverkar goda studieresultat, riktar vår studie även fokuset till hur studenterna värderar olika konsekvenser och vilka förväntningar de har kring att ett beteende kommer att leda till en viss konsekvens.

Tidigare forskning inom detta område har fokuserat mer på hur motivation påverkar olika former av resultat istället för hur beteende påverkas av förväntningar och värderingar. En teori som frekvent förekommer om motivation och resultat är achievement goal theory där en artikel om studenters motivation har skrivits av Linnenbrink (2005). Achievement goal theory utgår ifrån, i hennes artikel, att motivation till att uppnå goda studieresultat antingen baseras på ett inre behov av att utveckla kompetens (mastery) eller ett behov av att vara bättre än andra studenter (performance).

I syfte att undersöka orsakerna till studenternas beteenden i denna studie användes teorin om expectancy-value som måttstock för de bakomliggande faktorerna till studenternas motivation (Wigfield & Eccles, 2000). Vi undersökte detta genom en kvantitativ forskningsdesign i form av en enkät för att mäta studenters utförande av de olika beteenden, de förväntade konsekvenserna av dessa beteenden samt hur de värderar de olika konsekvenserna.

Motivation och expectancy-value teorin

Att förstå människans motivation till att utöva vissa beteenden och rutiner är några av många anledningar till varför ämnet motivationspsykologi har varit populärt inom psykologisk forskning. Ett exempel på forskning inom motivationspsykologi genomfördes av Wigfield & Eccles (2000), när de utforskade vilka åsikter och övertygelser barn (mellan 10-18 år gamla) hade kring ämnet matematik. Baserat på barnens svar, kom Wigfield & Eccles fram till att motivationen hos barnen i studien kunde förklaras med hjälp av två huvudsakliga faktorer, att individernas val av beteenden utgår från de förväntningar de har om vad beteendet kommer leda till för konsekvenser, samt hur starkt personen värderar denna konsekvensen.

De byggde därmed vidare på teorin kallad “expectancy-value teorin”, vilket är en välkänd teori inom motivationspsykologi som används för att försöka förutse vilka beteenden en individ finner mest motivation att engagera sig i. Teorin bygger på komponenterna “expectancy” och “value” som beskriver en persons motivation till att utföra ett beteende. Komponenten “expectancy” innebär den upplevda sannolikheten att individen är kapabel att framgångsrikt uppnå en konsekvens av ett beteende eller handling. Med andra ord innebär “expectancy” de förväntningar en individ har kring att genomföra ett beteende. Komponenten “value” innebär hur starkt individen värderar konsekvensen av beteendet. Ifall en konsekvens av ett beteende upplevs vara lätt att uppnå samtidigt som individen värderar konsekvensen starkt är det därmed stor chans att beteendet utförs. Vi kan göra ett exempel i relation till vår studie med beteendet *“Jag går på de föreläsningar och seminarier som finns tillgängliga”* och konsekvensen *“Att jag uppnår de studiemål jag har satt från början”*. Ifall personen förväntar sig att medverka på de föreläsningar och seminarier som finns tillgängliga leder till att individen uppnår sina uppsatta studiemål samtidigt som konsekvensen värderas starkt borde det vara sannolikt att personen går på föreläsningarna och seminarierna. Ifall individen förväntar sig att medverka på de föreläsningar och seminarier som finns tillgängliga leder till att personen uppnår sina studiemål men inte värderar denna konsekvens minskar troligheten att individen deltar. Ifall personen inte förväntar sig att medverka på föreläsningar och seminarier leder till att uppnå sina uppsatta studiemål är det låg sannolikhet att personen går på dem.

Det krävs däremot en större förståelse kring de bakomliggande faktorer som påverkar hur en individ bildar sig olika förväntningar och värderingar i syfte att på ett övergripande sätt kunna förstå motivation. De bakomliggande faktorerna som identifierats vara lämpliga för vår undersökning är self-efficacy, intrinsic motivation och self schemas.

Andra teorier kopplade till expectancy-value teorin

Self-efficacy beskriver en persons tro på att de kan utföra en viss handling. (Alosi et al., 2025). Enligt Smothers et.al (2024) undersökning framkom det att hög self-efficacy inom en viss domän även gör att personen erhåller mindre motstånd till att utöva en handling. Detta stödjer expectancy-value teorin där positivt förväntade resultat leder till ökad motivation. Vidare finner Morris D (2025) att en hög self-efficacy även leder till andra positiva konsekvenser. Detta inkluderar beteenden där ett högt värde av self-efficacy leder till att personer känner sig mer kapabla, en utökad uthållighet att fortsätta med uppgiften och även ett större nöje i uppgiften. Det

sistnämnda beskriver det Otermans. et al (2025) definierar som intrinsic motivation, vilket innebär att individen utan externa faktorerers påverkan finner intresse och tillfredsställelse av att utföra en uppgift. Enligt Kyambade (2025) erhålls intrinsic motivation när tre behov uppfylls; dessa är samband, autonomi och kompetens. Samband handlar om skapandet av mänskliga relationer vid utövandet av en aktivitet. Om en individ finner att en handling kan leda till positiva relationer ökar värdet av handlingen. Autonomi beskriver personens upplevda känsla av självbehärskning och ansvarstagande, kompetens är istället en personens upplevda förmåga att utföra handlingar framgångsrikt. Autonomi och kompetens är därav begrepp som är närliggande till self-efficacy, eftersom en upplevd känsla av kontroll och förmåga även beskriver en person med hög self-efficacy. Vi förstår ytterligare därav att self-efficacy kan ingå i komponenter som frambringar en högre intrinsic motivation.

Self-schemas

En annan faktor som påverkar en persons self-efficacy är en persons self schemas. Self-Schemas är ett begrepp som beskriver hur en person föreställer sig själv. Denna föreställningen prioriterar de delarna en individ upplever är de mest essentiella delarna av deras självbild, dessa definieras som "scheman". Scheman som anses mest essentiella för en individ är de som påverkar personens självbild mest (Lee & Feng 2025). En hög självbild på ett essentiellt schema leder därmed ofta till att personen både upplever sig mer kompetent och motiverad att utöva en handling.

Lee & Feng (2025) menar vidare att scheman som en individ har starkast anknytning oftare leder till att en person fortsätter med beteenden som bevarar personens självbild, oavsett om handlingen ger en positiv eller negativ självbild. Värderingen kring olika potentiella resultat påverkas därför av personens self-scheman. Om en viss konsekvens inte är särskilt associerad till några vitala scheman kommer personen inte värdera dessa lika högt i jämförelse till situationer där resultatet mer direkt påverkar individens mer essentiella scheman. I relation till vår undersökning kan self-schemas påverka vilka konsekvenser en individ förväntar sig och hur de värderar dessa konsekvenser.

Prokrastinering

Prokrastinering innebär en tendens eller vana att skjuta upp uppgifter trots att detta

potentiellt kan leda till negativa konsekvenser för individen (Steel, 2007). Intentionen hos individer som prokrastinerar är vanligtvis att de vill klara av ett visst mål men i syfte att försöka reglera sina negativa känslor (exempelvis stress inför en tentamen) distraherar de sig med andra beteenden trots att konsekvensen av detta tenderar att blir en sämre prestation. Beteendet kan därmed anses vara en konsekvens av en misslyckad självreglering (Turner & Hodis, 2023).

Det finns tidigare forskning där faktorer som kan orsaka prokrastinering beskrivs. Bland annat skriver Boysan & Kiral (2016) att ett lågt självförtroende och en låg self-efficacy är betydande orsaker till om en person är benägen att prokrastinera. Framträdande orsaker till prokrastinering sker när en individ besitter en låg tro på den egna förmågan att prestera i förutsättningarna av en specifik uppgift, vilket riskerar att leda till ett beteende där individen skjuter upp utförandet av uppgiften. Andra egenskaper som perfektionism och en oförmåga/otillräcklig förmåga att kunna planera kan resultera i prokrastinering. Med andra ord definierar prokrastinering beteenden där individen fördröjer att påbörja och/eller att fullfölja en uppgift som är planerad att bli genomförd.

Self handicapping

Self handicapping innebär att personen medvetet undanhåller dem själva ifrån att uppnå framgång inom en viss domän. Tillvägagångssättet av self handicapping används huvudsakligen av individer för att bevara sin egen självbild (Goodarznaseri et al., 2025). Self handicapping är därmed tydligt kopplad till begreppet prokrastinering, då båda begreppen används för att beskriva beteenden där en person använder copingstrategier för att skydda sin självkänsla. Den tydliga distinktionen mellan begreppen ligger i personens intention och aktioner. Intentionen hos en person som prokrastinerar är i vidare fall att uppnå framgång med den aktuella uppgiften, medan en person som använder self handicapping medvetet utövar beteenden för att misslyckas med en uppgift. I Hendrix och Hirt (2008) ger de några exempel på beteenden som påvisar self-handicapping. Följande exempel på beteenden som påvisar self-handicapping är: att aktivt inte studera inför ett prov och att ge sig fysiska hinder som att bli berusad dagen innan en tentamen.

Likt prokrastinering är orsaken till self handicapping ofta coping i form av att hantera känslor av stress, däremot grundar sig self handicapping även ofta i en upplevd stigmatisering kring personens grupptillhörighet (exempelvis etnicitet eller sexualitet). Det är ofta ett resultat av att stigmatiserade individer även upplever en rädsla över att leva upp till de stereotyper som är associerade till deras grupptillhörighet (Zheng et al., 2026). Vidare menar Hendrix och Hirt (2008)

att self handicapping definieras av drag hos människor som lägger en stor vikt vid att uppnå mål för att undvika misslyckanden. Personer som upplever ett hot av att potentiellt finna en dissonans i deras essentiella self scheman (grupptillhörighet är ofta en essentiell del av en persons identitet) och som generellt försöker undvika misslyckanden, kommer även att vara mer sårbara i form av att de använder sig av drastiska strategier som self handicapping för att uppnå detta.

Syfte och frågeställningar

Studieteknik hos studenter är ett ständigt förekommande samtalsämne som är problematiserat där det finns ett fokus inom forskningsvärlden att hitta orsaker och bakomliggande anledningar till olika beteenden kopplade till hur studenter tar sig an sina studier. Aktivt studerande, prokrastinering, self handicapping samt andra konstruktiva beteenden eller prioriteringar är alla vanligt förekommande beteenden hos studenter som påverkar prestation och kan därmed även potentiellt påverka välmående och framtida visioner. Undersökningen menar att forska kring motivationen bakom dessa olika beteendemönster genom de bakomliggande förväntningar och värderingar som finns.

Då tidigare forskning riktar sitt primära fokus mot hur motivation påverkar studieresultat istället för hur motivation påverkar studenters beteendemönster blir därmed syftet med denna undersökning att bidra med kunskap för en mer komplett bild av beteenden hos studenter. Utifrån detta har vi skapat fyra frågeställningar som undersökningen ska besvara. Dessa är:

Vilka beteenden tenderar studenter att utföra i studiesammanhang?

Vilka konsekvenser förväntas beteendena leda till?

Hur starkt värderar studenterna de förväntade konsekvenserna av beteenden?

Går det att förstå vilka kategorier av studenters beteenden som upplevs ge en positivt förstärkt motivation, då man har en förväntan att ett beteende leder till en konsekvens man värderar högt?

Metod

Deltagare

Urvalsgruppen i studien var universitetsstudenter på lunds universitet, vidare fanns det ingen specifikation på vilken inriktning studenterna studerade. Insamlingen av deltagarna ackumulerades genom ett bekvämlighetsurval där enkäten distribuerades på facebook och

messenger till vänner och andra studenter på lunds universitet. Det deltog totalt 47 deltagare i studien, där 21 av deltagarna var män (44.7%) och 26 kvinnor (55.3%). Alla deltagare i studien studerade på heltid (100%). Utöver de 47 deltagarna vars svar denna undersökning baserar sin statistik på finns det 24 stycken personer som börjat svara på enkäten men som inte slutfört den och till följd av detta används inte denna data i undersökningen.

Material och procedur

Studien genomfördes i form av en enkät skapad i programmet Sunet survey. Enkäten skapades med tvärsnittsdesign vilket innebär att den datan som används är insamlad under ett tillfälle. Denna design valdes eftersom undersökningen menade att visa studenters beteenden, förväntningar och värderingar vid tiden av datainsamlingen och inte hur den förändras över tid. Enkäten var uppdelad i tre delar, detta i syfte att erhålla data kring de variabler som infinner sig i expectancy-value teorin. Av denna uppdelningen var det möjligt att på ett okomplicerat vis sammanställa datan av utövande beteenden i situationer där de bestämt sig för att studera, förväntade konsekvenser av dessa beteenden samt hur studenterna värderar konsekvenserna.

Enkätfråga om Beteenden (inledande delen)

I den inledande delen av enkäten ställdes frågor där deltagarna skulle uppskatta hur ofta de upplever att de utför ett visst beteende genom frågor på en likert-skala. Skalan hade 5 olika nivåer med alternativen, “*Aldrig*”, “*Sällan*”, “*Neutral*”, “*Ofta*” och “*Alltid*”. I syfte att använda svaren till uträkningar, konverterades varje svar ett värde där konstrukten hade följande värden: “*Aldrig*” = 0, “*Sällan*” = 0.25, “*Neutral*” = 0.5, “*Ofta*” = 0.75, “*Alltid*” = 1.

Kategorier av beteenden var studier, andra konstruktiva beteenden, self handicapping och prokrastinering. Det fanns 3 frågor kopplade till varje beteende, det var därmed totalt 12 ställda frågor angående deltagarnas beteenden. Frågorna som användes och hur de var indelade i de olika kategorierna visas i Tabell 1. De utvalda frågorna var baserade på den teoretiska bakgrunden och definitionerna av varje enskilt beteende. I rubriken på varje fråga stod en text där det stod: “*Tänk dig att du är i en situation där du bestämt dig för att studera; i vilken utsträckning utför du följande beteenden?*”

Syftet med detta var att tydliggöra syftet med frågorna för deltagarna, och därmed förringa möjligheten för missförstånd av frågornas konstrukt.

Tabell 1

De frågor som ställdes i enkäten kopplat till beteenden

Beteendefrågor om Studier

“Jag genomför handlingar som jag upplever ökar mina chanser för goda studier”

“Jag studerar hela arbetsdagar (8 timmar per dag)”

“Jag går på de föreläsningar och seminarier som finns tillgängliga”

Beteendefrågor om Konstruktiva beteenden

“Jag umgås med mina nära vänner och familj”

“Jag utövar en hobby”

“Jag lär mig om kunskap som inte har med mina studier att göra”

Beteendefrågor om Self-handicapping

“Jag är ute och festar för att ha det som en ursäkt för om jag eventuellt inte klarar av en skoluppgift”

“Jag ger mig själv medvetet för lite tid att studera, för att ha det som ursäkt om jag inte klarar en skoluppgift”

“Jag undviker att fråga om hjälp om mina studier”

Beteendefrågor om Prokrastinering

“Jag distraherar mig själv genom att konsumera olika former av media”

“Jag pratar med min studiekamrat om ämnen som inte är kopplade till studierna”

“Jag tar längre och mer frekventa pauser än vad jag behöver”

Enkätfråga Förväntningar av beteenden (den andra delen)

I den andra delen av enkäten fick respondenterna ange ifall de förväntade sig att beteendena angivna i den första delen av enkäten skulle resultera i olika konsekvenser. Detta genomfördes genom ett matrisformat där deltagarna skulle bedöma ifall de förväntade sig att varje beteende leder till någon eller flera av de 5 angivna konsekvenserna (se Tabell 2). I matrisen kunde de klicka i en rutan där de fick ange om de förväntade sig att ett beteende leder till en konsekvens. I denna matrisen gick det även att trycka i mer än en ruta vilket möjliggjorde att deltagarna kunde besvara om de förväntade sig att ett beteende leder till en kombination av konsekvenser. Därtill fanns det även en ruta där det stod *“Inget av följande alternativ”* för beteenden där deltagarna inte förväntade sig att ett beteende leder till någon av de utsatta konsekvenserna. I datasetet skrevs sedan svaren om till värdena 1 och 0. Ifall en respondent förväntade sig att ett visst beteende skulle leda till en viss konsekvens skrevs det om till värdet 1. Ifall en viss konsekvens inte var förväntad av ett beteende skrevs det om till värdet 0. Ett exempel på detta är ifall en deltagare angav att beteendet *“Jag genomför handlingar som jag upplever ökar mina chanser för goda studier”* förväntas resultera i *“Att jag uppnår de studiemål jag har satt från början”*. Då skrivs detta om till värdet 1 i datasetet. Ifall deltagaren därtill inte förväntar sig att detta beteendet ska resultera i någon annan konsekvens skrivs värdena för dessa konsekvenser om till 0 i datasetet.

Detta gjordes i syfte att undersöka i vilken grad deltagarna förväntade sig att olika beteenden leder till olika konsekvenser. Ett medelvärde närmare värdet 1 antyder att ett beteende förväntas leda till en specifik konsekvens medan ett värde närmare 0 innebär att de inte förväntar sig att beteendet leder till den konsekvensen. Enkätens andra del om förväntningar av olika beteenden undersöker därmed expectancy komponenten av expectancy-value teorin genom att beräkna vilka de förväntade konsekvenserna av olika beteenden är.

Tabell 2

De frågor som ställdes i enkäten kopplat till de olika konsekvenserna

“Att jag uppnår de studiemål jag har satt från början”

“Att jag har ett bra välmående”

“Att jag har ett socialt liv”

“Bekräftelse från nära och familj”

“ Att bevara min självbild”

Enkätfråga Värdering av konsekvenser (den avslutande delen)

Den avslutande delen av enkäten skulle reflektera value komponenten av expectancy-value teorin där deltagarna skulle bedöma i vilken grad de värderade de olika konsekvenserna som angavs i den andra delen (se Tabell 2). Dessa besvarades av en likert skala med 7 olika nivåer där varje konstrukt fick ett värde, på följande vis; *“Extremt Oviktigt”* = 0, *“Väldigt Oviktigt”* = 0.167, *“Oviktigt”* = 0.33, *“Neutralt”* = 0.5, *“Viktigt”* = 0.66, *“Väldigt Viktigt”* = 0.833, *“Extremt Viktigt”* = 1. Ett medelvärde närmare 1 indikerar därmed en stark värdering av den konsekvensen medan ett värde närmare 0 visar att den konsekvensen inte värderas starkt av studenterna.

Dataanalys

Variabeln som användes för de utförda beteenden beräknades genom att ta fram medelvärdet på alla de utförda beteendena hos deltagarna. I genomförandet användes de svar deltagarna hade svarat på varje fråga i Tabell 1. Därefter delades beteendena in i kategorierna studier, konstruktiva beteenden, self-handicapping och prokrastinering där medelvärdena på de frågor som tillhörde samma kategori av beteende adderades ihop och dividerades med tre. Ett exempel från våra konstrukt kan vara att medelvärdena; *“Jag genomför handlingar som jag upplever ökar mina chanser för goda studier”*, *“Jag studerar hela arbetsdagar (8 timmar per dag)”* och *“Jag går på de föreläsningar och seminarier som finns tillgängliga”* adderades ihop och dividerades med 3 för att ge ett medelvärde på beteendekategorin studier. Syftet med detta var att framställa ett medelvärde för utförandet av varje beteendekategori i studien.

De förväntade konsekvenserna av beteenden framtoogs genom en mätning på deltagarnas svar angående frågan om de förväntar sig att ett beteende leder till en viss konsekvens. Deltagarna fick besvara frågan med svaret “Ja” eller “Nej” i en matris där alla frågor från Tabell 1 ställdes mot varje förväntad konsekvens från Tabell 2. Ett exempel på detta kan vara; förväntas *“Jag utövar en hobby”* (se Tabell 1) resultera i *“Att jag har ett bra välmående”* (se Tabell 2). I datasetet skrevs angivelserna om i form av att svaret “Ja” = 1 och svaret “Nej” = 0. Utifrån detta beräknades

medelvärden av hur mycket varje specifikt beteende förväntas leda till de olika konsekvenserna. Dessa medelvärden konverterades till de fyra beteendekategorierna genom att addera de 3 medelvärdena som tillhörde samma beteendekategori i relation till en viss konsekvens för att sedan dividera denna summa med 3. Exempelvis räknades medelvärdet för förväntningarna till beteendekategorin studier till konsekvensen välmående på följande vis; ((handlingar för goda studieresultat => välmående) + (studerar hela arbetsdagar => välmående) + (går på seminarier => välmående)) / 3.

Syftet var att få ett medelvärde för förväntningar av alla konsekvenser gällande varje beteendekategori. Vidare användes deltagarnas svar om hur starkt de värderar de olika konsekvenserna för att skapa medelvärden över hur betydelsefulla konsekvenserna anses vara. I genomförandet att få fram expectancy x value, multiplicerades medelvärdena på de förväntade konsekvenserna för varje beteendekategori med medelvärdet av värderingen till samma konsekvens. Exempelvis räknades detta ut med beteendekategorin studier och konsekvensen välmående på följande vis; ((handlingar för goda studieresultat => välmående x värderar välmående) + (studerar hela arbetsdagar => välmående x värderar välmående) + (går på seminarier => välmående x värderar välmående)) / 3.

Expectancy-value teorin syftar till att höga värden på båda faktorerna innebär en positivt förstärkt motivation. Personen behöver därmed både ha en hög värdering av en konsekvens (exempelvis = 0.9) samt erhålla en stark förväntning på att beteendet kommer att leda till en viss konsekvens (exempelvis=0.9) för att de med hög sannolikhet ska leda till ett utfört beteende (exempelvis $0.9 \cdot 0.9 = 0.81$). På motsatt vis kommer en person som har en neutral värdering av en konsekvens troligtvis inte genomföra ett beteende oavsett om personen förväntar sig att det kommer leda till en specifik konsekvens. Produkten blir mindre än 0.5 ifall någon faktor < 0.5 oavsett om den andra faktorn = 1 ($0.49 \cdot 1 = 0.49$). I praktiken är även detta rimligt, om en person exempelvis skulle ha ett förväntningsvärde som är neutralt till en viss konsekvens kommer personen inte uppleva en positivt förstärkt motivation av att utföra beteendet, även om personen värderar konsekvensen starkt. Logiken av produkten i expectancy x value visar därav att båda variablerna behöver vara höga för att en person ska få en positivt förstärkt motivation att utöva ett beteende.

Analys kring val av konstrukt i enkäten

Konstrukten i enkäten valdes ut för att skapa de beteendekategorierna i studien. Frågorna som valdes bedömdes vara de aspekter som är mest essentiella för att definiera beteendekategorierna i undersökningen. Denna proceduren är inspirerad av en formativ mätteori, där en samling olika konstrukt som kallas för indikatorer definierar en viss latent variabel. I vår studie är indikatorerna de tre olika frågorna för varje enskild beteendekategori, och den latent variabeln är därmed en av de fyra beteendekategorierna. I jämförelse med en klassisk mätteori där man antar att kausaliteten går från en latent variabel till de olika indikatorerna, antar man i en formativ mätteori att kausaliteten går från de olika indikatorerna till den latent variabeln (Bollen & Lennox, R, 1991). Fördelen med att genomföra en studie enligt en formativ mätteori är att man med denna mätmetoden kan mäta kategorier där alla indikatorer inte behöver vara beroende av varandra. Ett exempel som Bollen och Lennox (1991) använder på en sådan kategori är att mäta den latent variabeln socioekonomisk status. Då nämner de utbildning, bostadsområde och ekonomi som indikatorer för att definiera socioekonomisk status.

Etik

Inledningsvis fick deltagarna läsa igenom en text om medgivande till att delta i undersökningen där en överblick av enkätfrågorna och studiens syfte fanns med. Vidare tydliggjordes det att deltagarnas svar kommer att hanteras med konfidentialitet och att de kan avbryta när de vill. Deltagarna fick sedan kryssa i att de samtyckte till att delta i undersökningen.

Resultat

Nedan följer den statistik som enkäten har framställt och som studien ämnar att mäta indelat i fyra delar. Statistiken är indelad efter: beteendutförande, förväntade konsekvenser, värdering av konsekvenser samt värden på expectancy x value av de olika beteendena kopplat till de olika konsekvenserna.

Beteendutförande

Figur 1 visar medelvärden, med avvikelser från det neutrala värdet 0.5, av hur stor andel av respondenterna som utför de grupperade beteendena. Det neutrala värdet användes i ett one sample t-test i syfte att testa om de framställda medelvärdena är signifikanta varpå alla test visade ett signifikant p-värde ($p < 0.05$). Det neutrala värdet i enkäten är angett som 0.5 (intervall mellan 0-1)

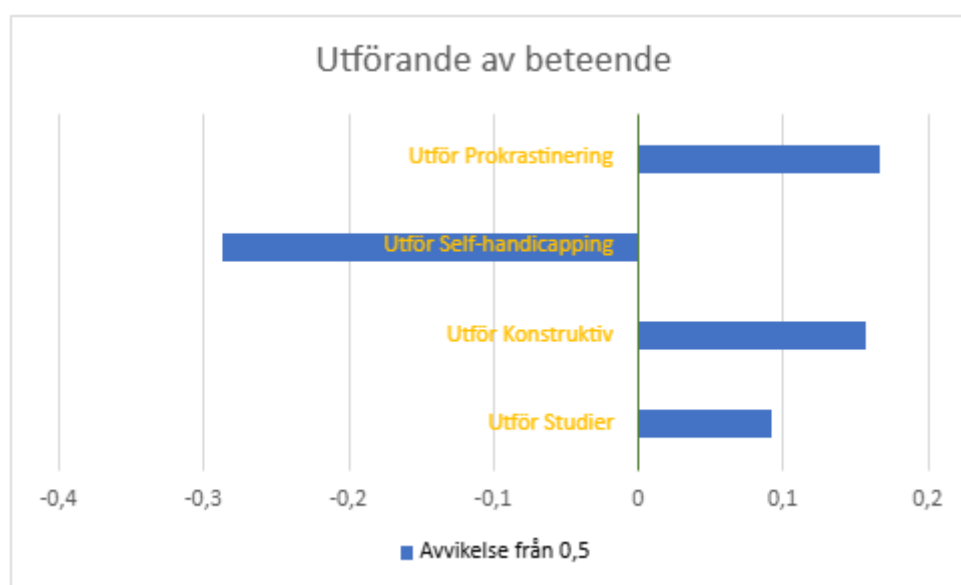
vilket innebär att ett medelvärde av en beteendekategori med högre värde än det neutrala värdet har betydelsen att respondenterna tenderar att utföra beteendet mer ofta än sällan (där “ofta” och “alltid” innebär värden > 0.5). Ett medelvärde lägre än det neutrala värdet indikerar därmed att deltagarna istället utför beteendet mer sällan än ofta (där “sällan” och “alltid” innebär värden < 0.5).

I statistiken som sammanställts i undersökningen går det att avläsa följande: att studenterna i studien finner att de tenderar att utföra studier, andra konstruktiva beteenden samt prokrastineringsbeteenden mer ofta än neutralt. Denna skillnaden i medelvärden kan anses vara signifikant då alla hade p-värden under den signifikanta gränsen ($p < 0.05$). Genom medelvärdena finner vi att studenterna upplever att de utövar prokrastineringsbeteenden mest men skillnaden var inte stor mellan medelvärdet till andra konstruktiva beteenden. Vidare hade self-handicapping också en signifikant skillnad från hypotesen av ett neutralt utövande av beteendet då p-värdet var mindre än 0.05, däremot var denna skillnaden mot ett negativt värde vilket indikerar att deltagarna utövade beteendet mer sällan än neutralt.

Self-handicapping hade ett medelvärde vilket i jämförelse till svarsalternativens värden innebär att deltagarna utövade beteendet i mindre utsträckning än svarsalternativet sällan vilket hade värdet 0.25. Den första frågeställningen om “*Vilka beteenden tenderar studenter att utföra i studiesammanhang*” kan därmed undersökas utifrån figur 1. Fullständig analys av medelvärden, t-test, p-värden och standardavvikelse finns i Appendix A

Figur 1

Graf över utförande av beteende



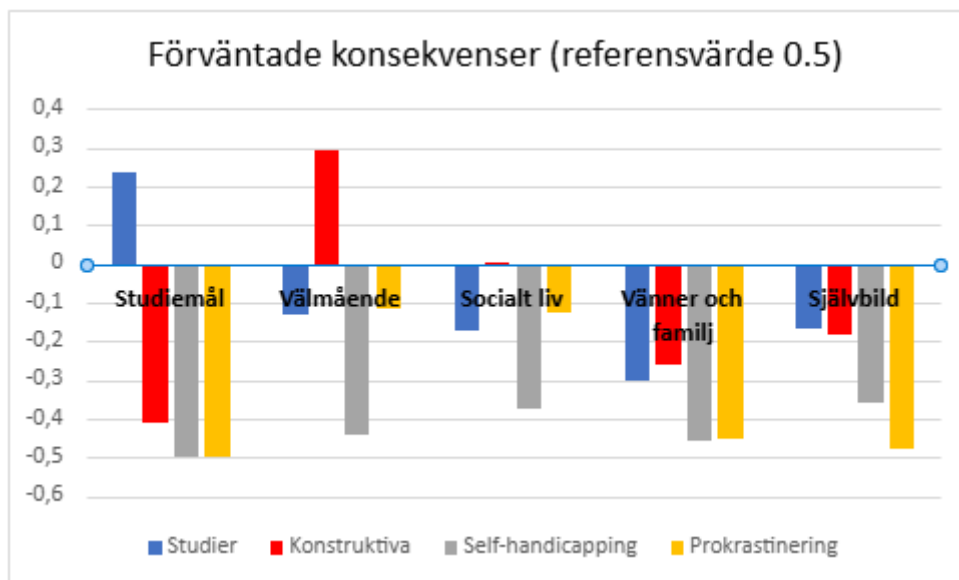
Förväntade konsekvenser

Figur 2 visar medelvärden, med avvikelse från det neutrala värdet 0.5, på andelen deltagare som förväntar att ett visst beteende leder till en viss konsekvens. Medelvärdena var framställda utifrån svarsalternativen ja eller nej. Där svaret nej blir omskrivet till värdet 0 medan ett ja blir omskrivet till värdet 1. Med andra ord blir medelvärdet utskrivet i hur stark förväntan det finns på att ett visst beteende leder till en viss konsekvens. Statistiken visar att studier förväntas resultera i konsekvensen att individen uppnår studiemål men inte i någon av de andra utskrivna konsekvenserna. Därtill förväntar sig respondenterna, utifrån den data som framställts, att andra konstruktiva beteenden ska resultera i ett välmående. Ytterligare visar resultatet en neutral förväntan att andra konstruktiva beteenden leder till att de har ett socialt liv, då t-testet som utfördes inte var signifikant. Vi får därav anta att deltagarna hade en neutral förväntan, vilket innebär att de varken trodde att beteendet skulle eller inte skulle leda till konsekvensen socialt liv.

Andra konstruktiva beteenden förväntades inte leda till något av de resterande konsekvenserna. Det var ingen som förväntade sig att något self-handicapping beteende skulle resultera i att uppnå studiemål och därmed står resultatet med värdet 0.000. Resterande konsekvenser förväntade sig inte deltagarna att self-handicapping skulle leda till. Resultatet visar därtill att prokrastinering inte förväntas leda till någon av de konsekvenser som nämns i denna studien. Vidare var det ingen deltagare som angav att prokrastinering förväntas resultera i goda studieresultat och därmed är resultatet 0.000. Fullständig analys av medelvärden, t-test, p-värden och standardavvikelser finns i Appendix A.

Figur 2

Graf över förväntade konsekvenser av alla beteenden

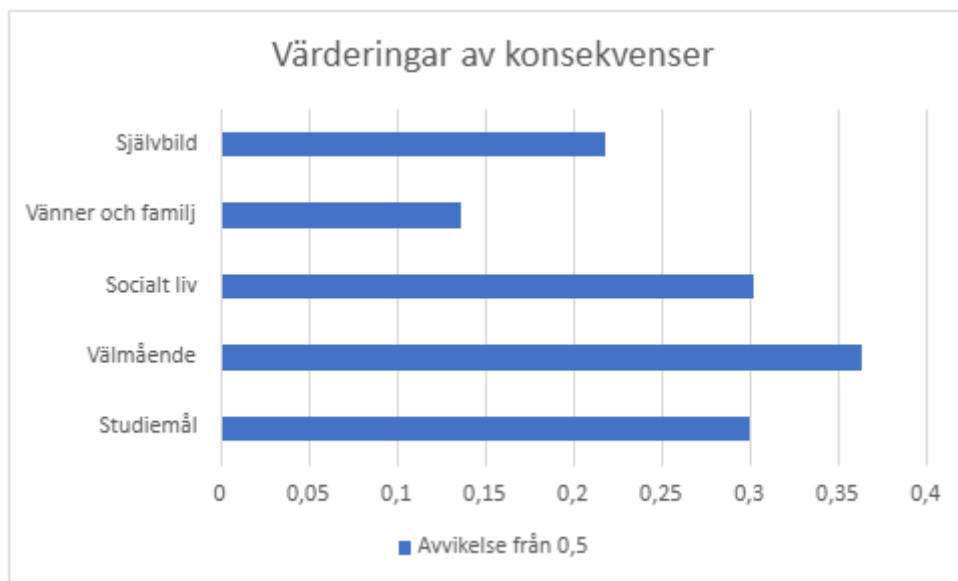


Värdering av konsekvenser

Figur 3 visar medelvärden, med avvikelse från det neutrala värdet 0.5, av de värderingar deltagarna hade i studien. Likt det som stod i metoden var värderingen av de olika svarsalternativen, “*Extremt Oviktigt*”= 0, “*Väldigt Oviktigt*” = 0.167, “*Ganska Oviktigt*”= 0.333, “*Neutral*”= 0.5, “*Ganska Viktigt*”= 0.666, “*Väldigt viktigt*”= 0.833 och “*Extremt Viktigt*”= 1. I one sample t-testet som utfördes visades det att alla konsekvenser värderades vara signifikant positivt skilda från nollhypotesen av neutral värdering, då alla hade positiva t-testvärden och ett p-värde under 0.05. Medelvärdena visar att värderingarna av förväntningar om studiemål, välmående och socialt liv motsvarade värdet för svarsalternativet “*Väldigt viktigt*”= 0.833. Konsekvenserna självbild och vänner och familj hade medelvärden som istället motsvarar värden för svarsalternativen mellan ganska viktiga (=0.666) och väldigt viktiga (=0.833). Därmed värderas alla konsekvenserna som viktigare än neutralt. Den fullständiga analysen av medelvärden, t-test, p-värden och standardavvikelser finns i Appendix A.

Figur 3

Graf över värderingar av konsekvenser



Expectancy x value

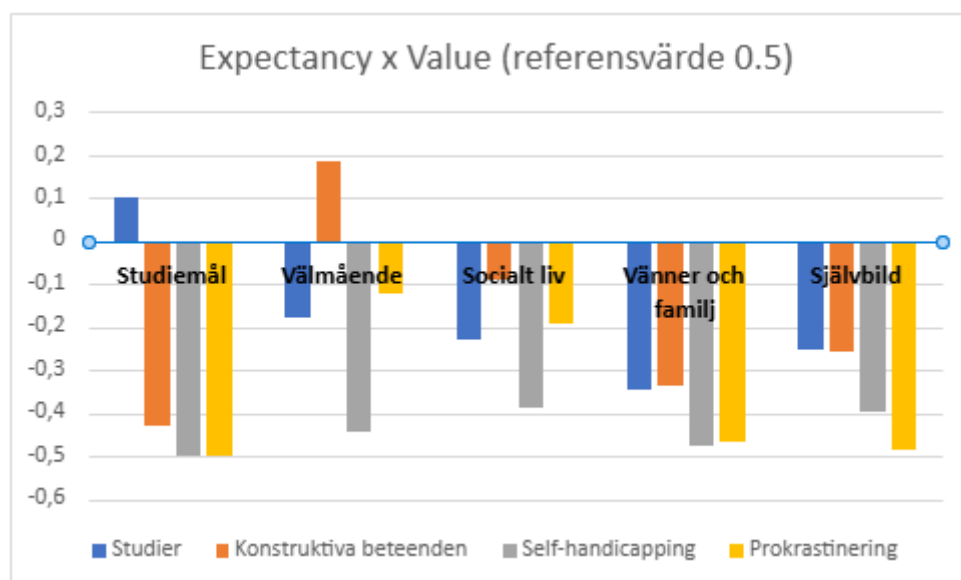
Figur 4 visar medelvärden, med avvikelse från det neutrala värdet 0.5, av alla deltagarnas expectancy x value. Värdet av produkten expectancy x value räknades ut av faktorerna, att förvänta sig att ett beteende leder till en konsekvens och att skatta konsekvensen. För att få värden över 0.5, det neutrala värdet, krävs det att båda faktorerna är höga. Värdet 0.5 kommer inte att uppnås om någon av faktorerna är låga, det vill säga att personen inte förväntar sig att ett beteende leder till en konsekvens, att personen inte värderar konsekvensen eller en kombination av båda två. Höga värden på båda faktorerna påvisar därav en positivt förstärkt motivation att utöva ett beteende.

Ytterligare utfördes ett t-test mot värdet 0.5, då detta värdet indikerar en neutral inställning av motivation till att utföra ett visst beteende. Positivt signifikanta t-testvärden visar på en positiv förstärkt motivation vilket skiljer sig från nollhypotesen av en neutral motivation. I resultatet är det två produkter med positivt signifikanta t-test. Dessa var att studier => studiemål och att värdera studiemål, samt att andra konstruktiva beteenden => välmående och att värdera välmående. Det innebär att studiemål upplevs orsaka en positivt förstärkt motivation av att utföra studier och att även välmående upplevs ge en positivt förstärkt motivation att utöva andra konstruktiva beteenden.

Negativt signifikanta t-testvärden visar istället på att konsekvensen inte orsakade en positivt förstärkt motivation att utföra ett beteende. Det finns tre olika scenarion av utfall som kan orsaka detta, 1) att det inte fanns en förväntning att ett beteende leder till en konsekvens, 2) att man inte värderar konsekvensen eller 3) att man upplever både 1) och 2). I resultatet är de flesta medelvärden låga då de flesta t-test värdena var signifikant negativa från nollhypotesen. Orsaken till detta är förmodligen på grund av att deltagarna inte förväntade sig att beteendet leder till konsekvensen, då värderingarna av alla konsekvenserna i Figur 3 hade höga medelvärden. Den fullständiga analysen av medelvärden, t-test, p-värden och standardavvikelser finns i Appendix A.

Figur 4

Graf över Expectancy x Value av olika förväntningar av de olika kategorierna av beteenden



Diskussion

Relaterat till vår första frågeställning, “*Vilka beteenden tenderar studenter att utföra i studiesammanhang?*” kan vi dra följande analyser av resultatet. De tre beteendena prokrastinering, andra konstruktiva beteenden och studier hade alla medelvärden vilket motsvarar att de utövas mer än neutralt men mer sällan än ofta. Beteendet för self-handicapping utfördes mindre än det värdet som motsvarar svarsalternativet “sällan”. I den andra frågeställningen “*Vilka konsekvenser förväntas beteendena leda till?*” drogs analysen att prokrastinering och self-handicapping hade en låg förväntning att leda till några av konsekvenserna i studien, speciellt till konsekvensen “studiemål” där ingen deltagare hade en förväntning av att dessa beteenden leder till några

studiemål. Deltagarna hade positiva förväntningar på att studier leder till studiemål och att andra konstruktiva beteenden leder till välmående. På den tredje frågeställningen *“Hur starkt värderar studenterna de förväntade konsekvenserna av beteenden?”*, kan vi se att alla konsekvenser värderades mer positivt än neutralt, där välmående, socialt liv och studieliv värderades starkast och till en motsvarighet av svarsalternativet *“våldigt viktigt”*. I den fjärde och sista frågeställningen *“Går det att förstå vilka kategorier av studenters beteenden som upplevs ge en positivt förstärkt motivation, då man har en förväntan att ett beteende leder till en konsekvens man värderar högt?”*, kan vi förstå vilka kombinationer av beteenden och konsekvenser som orsakade en positivt förstärkt motivation (Figur 4) där det endast var expectancy-värdet av studier => studiemål och andra konstruktiva beteenden => välmående som hade medelvärden över 0.5. Dessa två hade även signifikanta t-testvärden med positiva värden vilket påvisar att dessa kombinationer uppgav en positivt förstärkt motivation för deltagarna. Utöver detta såg vi att alla andra värden hade låga medelvärden med signifikant negativa t-testvärden, vilket innebär att dessa kombinationer av beteenden och konsekvenser inte gav någon positivt förstärkt motivation. De generellt låga värdena på expectancy x value kan vara ett resultat av att det krävs höga värden på både förväntningar och värderingar för att få ett högt expectancy x value värde. I vår studie är det troligen de låga förväntningarna att beteendena leder till de utsatta konsekvenserna som orsakade de låga expectancy x value värdena då värderingarna av konsekvenserna i studien värderades högt. Relaterat till studenternas utövade beteenden förstår vi därmed att expectancy x value kan användas för att förstå att beteendekategorin studier utövas på grund av deras förväntningar och värderingar av studiemål. Expectancy x value kan på likt vis även användas för att förstå att beteendekategorin andra konstruktiva beteenden hade en positivt förstärkt motivation av välmående.

I studien utövade deltagarna self-handicapping i liten utsträckning vilket man även hade kunnat förstå baserat på värdena kopplade till expectancy x value. Däremot var expectancy x value en sämre metod för prediktion av beteende när det gällde prokrastinering, då värdena var låga på beteendet trots att deltagarna utövade beteendet i en stor utsträckning.

Diskussion kring studier och andra konstruktiva beteenden

Kopplat till den teoretiska bakgrunden speglar resultaten angående studier de tidigare erhållna förväntningarna. Exempelvis anses det inte uppseendeväckande att studenter förväntar sig att studier leder till konsekvensen studiemål, då huvudmålet av att studera är att nå olika

akademiska mål. Därav är det inte heller förvånande att konsekvensen att uppnå studiemål värderades högt av studenterna. Enligt teorin av expectancy-value teorin borde dessa resultat även leda till att deltagarna också ofta utför studier, vilket det signifikanta värdet på t-testet i vår studie bekräftade att det gjorde. När det gäller kategorin andra konstruktiva beteenden utförde deltagarna denna beteendekategorin i större utsträckning än studier. Orsaken till detta resultatet kan vara att definitionen av beteendekategorin "andra konstruktiva beteendena" kan syfta till fler uttryck av handlingar i jämförelse med definitionen för studier. Det utförda beteendet av andra konstruktiva beteenden reflekteras även i expectancy x value där konsekvensen välmående var konsekvensen med högst medelvärde. Detta kan förklaras av att de andra konstruktiva beteenden utförs med intentionen att förbättra en eller flera aspekter i personernas liv. Detta gäller relationer, kunskap och nöje vilket alla kan anses ha en koppling till välmående.

Diskussion om prokrastineringsbeteenden relaterat till self-handicapping

Kopplat till prokrastinering, hade deltagarna inga höga förväntningar att beteendet skulle leda till någon konsekvens. Det kan därmed anses vara en förvånande upptäckt att prokrastineringsbeteendena utfördes av deltagarna i störst utsträckning. Modellen som användes i studien förklarar därmed prokrastinering dåligt, då alla medelvärdena expectancy x value var låga. Enligt den teoretiska bakgrunden, skulle orsaken till detta kunna förklaras av att handlingen prokrastinering inte utförs med intentionen att de ska uppnå en viss förväntning, istället utför personer ofta prokrastinering i syfte att hantera känslor av ångest och stress. Turner och Hodis (2023) beskriver exempelvis prokrastinering som ett dåligt försök av självreglering.

Prokrastineringsbeteenden hade vidare kunnat vara en orsak av en låg self-efficacy vilket är ett begrepp som beskriver en person med en låg tro på sin egen förmåga att utföra ett mål framgångsrikt (Alosi et al., 2025). Detta skulle förklara orsaken till att det även var låga förväntningar kopplade till prokrastineringsbeteenden i resultatet av vår studie. En låg self-efficacy menar Smothers et.al (2024) även leder till ett större motstånd att utföra ett beteende, denna beskrivningen skulle även kunna appliceras på att beskriva prokrastinering. Spekulativt kan det möjligtvis finnas en koppling till att deltagarna som utförde prokrastinering även upplever en låg self-efficacy, denna grupp studenter skulle i sådana fall vara överrepresenterade av deltagarna. Detta hade kunnat vara en spännande tanke att utveckla om man hade utfört vidare studier. I den teoretiska bakgrunden beskrivs det att det finns en koppling mellan self-efficacy och intrinsic motivation, då en låg self-efficacy även leder till en lägre upplevd glädje att utöva ett beteende. En

låg intrinsic motivation hade även kunnat förklara varför personer som utför prokrastinering upplever negativa emotioner som stress och ångest till att utföra studier.

Self-handicapping likt prokrastinering är coping-relaterade beteenden, trots denna likhet finns det en tydlig skillnad mellan dem. Self handicapping utförs med intentionen att hindra en framgång, prokrastinering utförs inte med den intentionen. Distinktionen mellan beteendekategorierna görs även tydligt i vårt resultat då self-handicapping utförs betydligt mindre av deltagarna i jämförelse med prokrastinering. Det är inte förvånansvärt att värdena är låga då self-handicapping är en mer drastisk form av coping i jämförelse till prokrastinering, det är därmed möjligt att anta att self-handicapping utförs av en liten del av populationen av studenter. Det kan därför vara missvisande att endast kolla på medelvärdet över alla deltagarnas tankar och beteende av self-handicapping för att avgöra vilka förväntningar och värderingar om konsekvenser som motiverar beteendet, då dessa blir låga om en majoritet av deltagarna inte utövar self-handicapping. Istället hade det möjligtvis varit bättre att använda medelvärdet för de deltagarna som faktiskt utövar self-handicapping, om man vill undersöka orsaken till varför studenter utför beteendet. Grupper av människor som utför self-handicapping kan, likt det Zheng et al, (2026) påstår, vara individer som upplever stigmatisering. Spekulativt kan andelen av den lilla grupp deltagare som utförde self-handicapping i vår studie, kanske ha upplevt sig stigmatiserade. Det finns dock inget i vår studies resultat som stödjer det antagandet, istället hade ämnet om self-handicapping till stigmat behövt utföras i vidare forskning om man ska besvara den frågan.

Lee & Feng (2025) förklarar även att self-scheman som personer associerar sig mest med även är de som personen värderar starkast. Många studenters self scheman är troligen relativt starkt kopplade till deras studieresultat, då värderingen av denna är stark kan de möjligen försöka minska dissonansen med hjälp av self-handicapping. I vår studies teoretiska bakgrund beskrivs även att self scheman har en stark koppling till en persons reglering av sin självbild. Det kan därför anses förvånande att "self-handicapping => självbild" hade låga värden på expectancy x value. Det går därmed att motivera att detta resultat är ett motargument till företeelsen om att en persons reglering av sin självbild hör ihop med self-handicapping. Däremot kan det låga värdet på resultatet av självbild möjligtvis vara en orsak av deltagarnas förståelse av begreppet självbild i relation till deras beteende, då begreppet ofta används inom ämnet psykologi finns även risken att deltagarna som inte studerar något liknande ämne inte riktigt förstår vad självbild innebär. Begreppet självbild är även förhållandevis abstrakt i jämförelse till konsekvenser som socialt liv och välmående. Exempelvis är det möjligtvis lättare för en person att föreställa sig hur det är när man har ett socialt

liv eller ett bra välmående i jämförelse till att förstå innebörden av att reglera sin egen självbild. Ett bättre sätt förstå hur självbilden påverkar olika beteenden hos personer, hade möjligtvis varit att fråga en expert som kan analysera de bakomliggande orsakerna till olika beteenden.

Reliabilitet och validitet

Undersökningens reliabilitet stärks av att enkäten var standardiserad i form av att alla respondenter fick svara på samma enkät utan ändringar av frågorna eller svarsalternativen relaterade till enkätens 3 delar. Att alla deltagarna fick genomgå exakt samma procedur tar bort risken för att datan som insamlas påverkas av att deltagarna fått olika frågor eller svarsalternativ vilket i sin tur leder till att datan konsekvent kan jämföras och behandlas. Vidare är inte reliabilitetsmått i form av Cronbachs alpha relevant eftersom den formativa mätteorin användes (Bollen & Lennox, R, 1991). Det är inte relevant eftersom indikatorerna i formativ mätteori inte behöver vara korrelerade med varandra utan definierar en gemensam latent variabel. I studien definieras varje beteendekategori av medelvärdena från svaren av de tre olika frågorna kopplade till det beteendet. Det minskar risken för att studien ger en missledande eller felaktig bild av respondenternas beteendemönster gällande en kategori av beteende, då fler frågor under ett beteende erbjuder en mer övergripande bild av det beteendet i jämförelse till om det enbart var en fråga.

Medelvärdena av flera frågor minskar även effekten av enskilda svar på ett frågekonstrukt vilket i sin tur gör undersökningens operationalisering mer stabil. Däremot är undersökningen genomförd med enbart självrapportering vilket innebär att respondenternas svar på enkäten inte nödvändigtvis behöver stämma överens med verkligheten. Det finns genom denna form av datainsamling en risk för social desirability (Chung & Monroe, 2003) i form av att individen anger svar som är mer socialt accepterade. Self-handicapping beteenden och att prokrastinera ses generellt som negativa beteenden och därmed kan social desirability påverka hur respondenterna anger att de utför beteendena. Vidare skulle detta kunna ge en förklaring till varför resultatet visar att det är en väldigt låg andel studenter som utför self-handicapping beteenden. Men i motsats till detta är prokrastinering det beteende som utförs mest vilket i detta resonemang kan betyda att prokrastinering är mer socialt accepterat, trots att det upplevs vara ett negativt beteendemönster, eller att social desirability potentiellt inte har en stor effekt på undersökningens data. Trots att studier var den beteendekategori som utfördes näst minst, kan även detta värdet ha påverkats av social desirability fast åt motsatt håll där studenterna anger att de utför beteendet mer än vad de

faktiskt gör.

Undersökningens reliabilitet kan även ha påverkats av att enkätens utformning inte hade en identisk överföring från datorvy till mobilversion. Enkäten skapades genom användningen av en dator och utformningen var därmed anpassad efter detta vilket resulterade i att matrisen som användes under andra delen av enkäten (om förväntade konsekvenser av beteenden), inte fanns med versionen på mobiltelefon. Frågekonstrukten på delen där deltagarna fick estimerade förväntade konsekvenser av beteenden, påverkades dock inte. Skillnaden blev att instruktionen de läste inte längre helt stämde överens med utformningen av denna delen i enkäten då instruktionen var anpassad efter matrisformatet. Detta kan troligtvis även ligga till grund för att andelen av påbörjade svar (24 stycken) var hög i jämförelse med antalet deltagare som svarade på hela enkäten (47 stycken). Vidare kan även denna skillnad i layout påverkat hur deltagarna uppfattat frågorna och därmed kan även tillförlitligheten ha påverkats till denna delen av enkäten.

Undersökningens validitet stärks av att enkäten är utformad och konstruerad efter tidigare forskning om de olika begreppen om beteendekategorier (prokrastinering och self-handicapping) och expectancy-value där de olika delarna av enkäten erbjuder en möjlighet att undersöka de relevanta komponenterna separat men också i relation till varandra. Konstruktvaliditeten av undersökningen stärks därmed av innehållsvaliditeten, eftersom att det ställs frågor gällande förväntningar och värderingar i enkäten. Dessa två komponenter som används är definierade utifrån expectancy-value teorin, därav ökar chansen att studien undersöker vad den menar att undersöka.

Konstruktvaliditeten försvagas däremot av att frågorna som ställdes under varje beteendekategori var egenkonstruerade och inte nödvändigtvis ger en helhetsbild av vad beteendena innebär eller potentiellt varit formulerade utifrån andra faktorer än de beteenden de ska representera. I resultatet av detta kan även undersökningen av expectancy-value teorin påverkats.

Vidare kan deltagarna haft olika tolkningar av formuleringen av några frågor i enkäten (trots att enkäten var standardiserad). Ett exempel på detta är frågekonstrukten *“Jag genomför handlingar som jag upplever ökar mina chanser för goda studier”* som ingick i beteendekategorin studier. Frågan är relativt öppen, vilket möjliggör att olika personer kan ha tolkat in olika beteenden. Detta kan också resultera i att de olika beteendena som tolkas in har olika relevans till om de faktiskt leder till ökade chanser för goda studier. Formuleringen av vissa frågekonstrukt hade därmed kunnat förbättras, och detta kan ha påverkat undersökningens konstruktvaliditeten.

Utöver detta begränsas även validiteten i form av att andra delen i enkäten (om förväntade

konsekvenser av beteende) konverterades till värdena 1 (ja) och 0 (nej). Förväntade konsekvenser av ett beteende kan vara situationsanpassat och därmed mer komplext än att ett beteende leder/inte leder till en viss konsekvens. Med detta i åtanke hade ett format, likt likert-skalorna i de andra delarna av enkäten, där respondenten får ange hur starkt eller ofta de förväntar sig att beteendet leder till en konsekvens, troligtvis varit en förbättrad operationalisering av frågan. Däremot riskerar en enkät med flera svarsalternativ på förväntningarna att resultera i en väldigt lång och svår enkät där respondenterna möjligen avslutar innan de är klara med enkäten och/eller blir förvirrade ifall formuleringarna inte är tillräckligt precisa. Metoden som vi använde valdes i syfte att göra beräkningen av expectancy-value mer konkret och mindre abstrakt. Vår metod ger därmed tydlighet, både hos deltagarna som svarade på enkäten och även i vår analys av resultatet. Den interna validiteten är begränsad i studien eftersom att undersökningen enbart undersöker deskriptiv statistik, det går därmed inte att dra några kausala slutsatser av de resultat vi fått. Studien har jämfört utförda beteenden med expectancy-value. Det finns därmed ingen framtagen data över orsak och verkan vilket i sin tur betyder att inga kausala slutsatser har genomförts. I praktiken innebär detta att studien exempelvis inte kan uttrycka att prokrastinering är ett resultat av expectancy x value . Utöver detta är urvalet i undersökningen ett bekvämlighetsurval samtidigt som enbart 47 gjorde färdigt enkäten vilket innebär att den externa validiteten är begränsad. Det var enbart studenter från Lunds universitet som svarade samt att datan därtill utgår från relativt få svar går det inte att generalisera resultatet på alla studenter.

Slutledning

I studien undersöktes beteende hos studenter i en studierelaterad situation utifrån expectancy-value teorin. Undersökningen visade att studenter tenderar att utföra studier, andra konstruktiv beteenden och prokrastinering i en större utsträckning. Vidare gick det främst att koppla expectancy-value teorin till beteendekategorierna studier och andra konstruktiva beteenden. Därtill hade förväntade konsekvensen studiemål mest inflytande i att utföra studier samt att välmående hade mest inflytande i att utföra andra konstruktiva beteenden. Utförandet av prokrastinering kunde däremot inte förklaras med expectancy-value teorin i denna undersökningen. Vidare var det få deltagare som utförde self-handicapping beteenden och resultatet visade att denna kategori av beteende inte förväntades leda till någon av konsekvenserna.

Författarnas bidrag i uppsats

Elliot Sheppard och Julius Löfving utformade och organiserade studien. Elliot Sheppard och Julius Löfving utförde datainsamlingen. Elliot Sheppard och Julius Löfving organiserade och analyserade datan. Elliot Sheppard och Julius Löfving skrev båda uppsatsens text, gjorde en kritisk bearbetning samt skapade textens struktur.

Referenser

- Ahmed, I., Bernhardt, G. V., & Shivappa, P. (2023). Prevalence of academic procrastination and its negative impact on students. *Biomedical and Biotechnology Research Journal (BBRJ)*, 7(3), 363-370. https://doi.org/10.4103/bbrj.bbrj_64_23
- Alosi, A., Casamento, G., Annunziata, E., Rizzi, F., & Frey M (2025). Navigating Acceptance of Paradoxical Tensions: A Self-Efficacy Perspective on paradox and goal setting theories. *Business Ethics the Environment & Responsibility*, 35 (2), 954-975.
<https://doi.org/10.1111/beer.12825>
- Bollen, K., & Lennox, R. (1991). Conventional wisdom on measurement: A structural equation perspective. *Psychological Bulletin*, 110(2), 305-314.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.2.305>
- Boysan, M., & Kiral, E. (2016). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus focus of control. *British Journal of Guidance and Counselling*, 45(3), 284-296. <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1213374>
- Goodarznaseri, E., Songhorabadi, S. K., & Shokori, O. (2025). The structural model of antecedents and consequences of academic self handicapping in students. *Discover Psycology*, 6 (1).
<https://doi.org/10.1007/s44202-025-00572-9>
- Hendrix, K.S., & Hirt, E. R. (2008). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psycology*, 45 (1), 51-59.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.08.016>

- Kyambade, M., Namatovu, A., & Sewante, L. The influence of work ethics on public servants' performance: Investigating the mediating role of intrinsic motivation. *Journal of Public Affairs*, 26 (1). <https://doi.org/10.1002/pa.70095>
- Linnenbrink, E. A. (2005). The dilemma of Performance- Approach Goals: the use of multiple goal contexts to promote students' motivation and learning. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 197-213. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.197>
- Lee, C., & Feng, J. (2025) Role of Self-Schemas in linking childhood Poly-Adversity to drinking and smoking behaviours among undergraduates. *Stress and health*, 41(6), e70130. <https://doi.org/10.1002/smi.70130> Dubbel kolla denna källan
- Morris, D. B (2025) Apoiando a autoeficácia de proffesores principiantes. *Educação*, 35(70). <https://doi.org/10.18675/1981-8106.v35.n.70.s18999>
- Otermans, P. C. J., Kaur, H., Patrao, A., Banerjee-Wøien, T. L., & Baines, S. (2025). Motivation is key: exploring the role of motivation on learning approaches. *Learning Research and Practice*, 12(1), 115–131. <https://doi.org/10.1080/23735082.2025.2536502>
- Smothers, J., Engbers, T., & Clayton, R. (2024). Self-efficacy mediation of spiritual well-being and work-family balance. *Community Work & Family*, 29(2), 193–214. <https://doi.org/10.1080/13668803.2024.2373851>
- 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>

Turner, M., & Hodis, F.A. A systematic review of interventions to reduce academic procrastination and implications for instructor-based classroom interventions. *Educational Psychology Review*, 35(4). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09838-x>

Wigfield, A., & Eccles, J.S “*Expectancy–Value Theory of Achievement Motivation*” *Contemporary Educational Psychology* (25), 68–81 <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>

Zheng, P., Zeng, L., Wang, Y., Pang, F., Wang, R., Weng, X., Su, J., Li, H., Zhou, T., Lan, C., Li, Y., Huang, Q., Li, Z., Lou, T, & Zhang, K. (2026). Perceived discrimination and academic procrastination among collage students with physical disabilities: the mediating role of feelings of shame and selh-handicapping. *BMC Psychology*, 14(1), 196.
<https://doi.org/10.1186/s40359-026-03974-z>

Appendix A

Deskriptiv data och t-test över beteenden

Variabel	Medelvärde (M)	Standardavvikelse (SD)	T-test mot neutralt värde (0.5)	p-värde
Utför Studier	0.592	0.159	3.99	< 0.001
Utför Konstruktiv	0.658	0.186	5.83	< 0.001
Utför Self-handicapping	0.213	0.199	-9.87	< 0.001
Utför Prokrastinering	0.667	0.148	7.64	< 0.001

Deskriptiv data över förväntade konsekvenser av alla beteenden

	Medelvärde (M)	Standardavvikelse (SD)	t-test mot neutralt värde (0.5)	p-värde
Förväntar studier => Studiemål	0.738	0.318	5.122	<0.001
Förväntar studier=>Välstånd	0.369	0.320	-2.809	0.007
Förväntar studier => Socialt liv	0.326	0.255	-4.666	<0.001
Förväntar studier=>Vänner och familj	0.199	0.284	-7.284	<0.001
Förväntar studier=>Självbild	0.333	0.326	-3.504	0.001

Förväntar andra konstruktiva beteenden =>Studiemål	0.092	0.193	-14.494	<0.001
Förväntar andra konstruktiva beteenden =>Välmående	0.794	0.246	8.193	<0.001
Förväntar andra konstruktiva beteenden =>Socialt liv	0.504	0.285	0.085	0.933
Förväntar andra konstruktiva beteenden =>Vänner och familj	0.241	0.257	-6.898	<0.001
Förväntar andra konstruktiva beteenden =>Självbild	0.319	0.387	-3.206	0.002
Förväntar self handicapping => Studiemål	0.000	0.000	-(Oändlig het)	<0.001
Förväntar self handicapping=>Välmående	0.057	0.144	-21.038	<0.001
Förväntar self handicapping=>Socialt liv	0.128	0.191	-13.363	<0.001
Förväntar self handicapping=>Vänner och familj	0.043	0.132	-23.725	<0.001
Förväntar self handicapping=>Självbild	0.142	0.267	-9.200	<0.001
Förväntar prokrastinering=>Studiemål	0.000	0.000	-(Oändlig het)	<0.001
Förväntar prokrastinering =>Välmående	0.383	0.361	-2.222	0.031
Förväntar prokrastinering =>Socialt liv	0.376	0.227	-3.757	<0.001

Förväntar prokrastinering =>Vänner och familj	0.050	0.139	-22.270	<0.001
Förväntar prokrastinering =>Självbild	0.021	0.082	-39.850	<0.001

Deskriptiv data och t- test av värderingar av konsekvenser

	Medelvärde (M)	Standardavvikelse (SD)	t-test mot neutralt värde (0.5)	p-värde
Värderar (Studiemål)	0.800	0.159	12.92	<0.001
Värderar (Välmående)	0.864	0.190	13.14	<0.001
Värderar (Socialt liv)	0.803	0.195	10.64	<0.001
Värderar (Vänner och Familj)	0.637	0.216	4.26	<0.001
Värderar (Självbild)	0.718	0.173	8.52	<0.001

Deskriptiv data och t-test av Expectancy x Value av olika förväntningar av de olika kategorierna av beteenden

	Medelvärde (M)	Standardavvikelse SD	t-test mot neutralt värde (0.5)	p-värde
Förväntar (studier => Studiemål) och värderar (Studiemål)	0.604	0.288	2.48	0.017
Förväntar (studier => Välmående) och värderar (Välmående)	0.322	0.296	-4.12	<0.001

Förväntar (studier => Socialt liv) och värderar (Socialt liv)	0.270	0.228	-6.92	<0.001
Förväntar (studier => Vänner) och Familj och värderar (Vänner och Familj)	0.155	0.221	-10.47	<0.001
Förväntar (studier => Självbild) och värderar (Självbild)	0.246	0.247	-6.97	<0.001
Förväntar (andra konstruktiva beteenden => Studiemål) och värderar (Studiemål)	0.073	0.157	-18.69	<0.001
Förväntar (andra konstruktiva beteenden => Välmående) och värderar (Välmående)	0.685	0.264	4.79	<0.001
Förväntar (andra konstruktiva beteenden => Socialt liv) och värderar (Socialt liv)	0.410	0.251	-2.44	0.019
Förväntar (andra konstruktiva beteenden => Vänner och Familj) och värderar (Vänner och Familj)	0.166	0.188	-11.95	<0.001
Förväntan (andra konstruktiva beteenden => Självbild) och värderar (Självbild)	0.244	0.303	-5.73	<0.001
Förväntar (self handicapping => Studiemål) och värderar (Studiemål)	0	0	- (Oändlighet)	<0.001

Förväntan (self handicapping => Välmående) och värderar (Välmående)	0.0556	0.142	-21.41	<0.001
Förväntan (self handicapping => Socialt liv) och värderar (Socialt liv)	0.113	0.178	-14.87	<0.001
Förväntan (self handicapping => Vänner och Familj) och värderar (Vänner och Familj)	0.027	0.092	-34.66	<0.001
Förväntan (self handicapping => Självbild) och värderar (Självbild)	0.106	0.200	-13.38	<0.001
Förväntar (prokrastinering => Studiemål) och värderar (Studiemål)	0	0	-(Oändlighet)	<0.001
Förväntar (prokrastinering => Välmående) och värderar (Välmående)	0.377	0.330	-3.39	0.001
Förväntar (prokastinerings => Socialt liv) och värderar (Socialt liv)	0.308	0.201	-6.54	<0.001
Förväntar (prokrastinering => Vänner och Familj) och värderar (Vänner och Familj)	0.033	0.102	-30.77	<0.001
Förväntar (prokrastinering => Självbild) och värderar (Självbild)	0.017	0.0649	-50.49	<0.001

Appendix B

Information

Hej!

Vi är två universitetsstudenter på Lunds Universitet som ska genomföra en studie till vårt kandidatarbete.

Syftet med vår enkät är att undersöka olika studierelaterade beteenden hos universitetsstudenter. Detta genomförs genom frågor om copingrelaterade beteenden, aktivt studerande samt andra konstruktiva beteenden som inte är studierelaterade. Därtill ställs frågor där du får skatta hur frekvent du utför beteendet. Vidare ställs även frågor om vilka konsekvenser du tror beteendena leder till samt hur starkt du värderar konsekvenserna.

Vår undersökning kommer att ta omkring 10-15 minuter att genomföra. Dina svar kommer att hanteras anonymt, där svaren ställs på gruppnivå. Enkäten är frivillig att delta i och du har alltid rätt att avbryta.

Klicka i nedanför för att ge ditt samtycke att delta i denna studien.

- *Jag samtycker av att delta i denna studien*

Kontaktinformation:

Julius Haraldsson Löfving - julius@haraldssonlofving.se

Elliot Harrysson Sheppard - elliott@tranquilo.se

Vad har du för kön?

- Man
- Kvinna
- Icke binär/Annan

Hur gammal är du?

- 18-21
- 22-25
- 26-29
- 30+

Hur många procent studerar du för tillfället på Universitet?

- 0%
- 25%
- 50%
- 75%
- 100%
- 125%
- 150%+

Tänk dig att *du är i en situation där du bestämt dig för att studera*; i vilken utsträckning utför du följande beteenden?

	Aldrig	Sällan	Neutral	Ofta	Alltid
Jag genomför handlingar som jag upplever ökar mina chanser för goda studieresultat					

Jag studerar hela
arbetsdagar (8
timmar per dag)

Jag går på de
föreläsningar och
seminarier som finns
tillgängliga

Tänk dig att du är i en situation där du bestämt dig för att studera; i vilken utsträckning utför du följande andra beteenden? (som inte direkt påverkar dina studier)

	Aldrig	Sällan	Neutral	Ofta	Alltid
Jag umgås med mina nära vänner och familj					
Jag utövar en hobby					
Jag lär mig om kunskap som inte har med mina studier att göra					

Tänk dig att du är i en situation där du bestämt dig för att studera; i vilken utsträckning utför du följande andra beteenden? (som inte direkt påverkar dina studier)

Aldrig Sällan Neutral Ofta Alltid

Jag är ute och festar
för att ha det som en
ursäkt för om jag
eventuellt inte klarar
en skoluppgift

Jag ger mig själv
medvetet för lite tid
att studera, för att ha
det som ursäkt om
jag inte klarar en
skoluppgift

Jag undviker att
fråga om hjälp om
mina studier

Tänk dig att du är i en situation där du bestämt dig för att studera; i vilken utsträckning utför du följande andra beteenden? (som inte direkt påverkar dina studier)

	Aldrig	Sällan	Neutral	Ofta	Alltid
Jag distraherar mig själv genom att konsumera olika former av media					
Jag pratar med min studiekamrat om ämnen som inte är kopplade till studierna					
Jag tar längre eller mer frekventa pauser än vad jag behöver					

Om du finner att ett beteende (Vänstra raden) leder till några av de följande konsekvenserna (övre raden) så kryssar du i rutan. Om du istället finner att ett beteende inte leder till en av konsekvenserna så kryssar du *inte* i rutan. Om du upplever att ett beteende inte leder till någon av konsekvenserna kryssa i rutan "*Inget av följande alternativ*". Det går även bra att kryssa i en konsekvens eller att kryssa i flera konsekvenser för varje beteende.

	Att jag uppnår de studiemål jag har satt från början	Att jag har ett bra välmående	Att jag har ett socialt liv	Bekräftelse från nära familj och vänner	Att bevara min självbild	Inget av följande alternativ
Jag genomför handlingar som jag upplever ökar mina chanser för goda studieresultat						
Jag studerar hela arbetsdagar (8 timmar per dag)						
Jag går på de föreläsningar och seminarier som finns tillgängliga						

Om du finner att ett beteende (Vänstra raden) leder till några av de följande konsekvenserna (övre raden) så kryssar du i rutan. Om du istället finner att ett beteende inte leder till en av konsekvenserna så kryssar du inte i

rutan. Om du upplever att ett beteende inte leder till någon av konsekvenserna kryssa i rutan "Inget av följande alternativ". Det går även bra att kryssa i en konsekvens eller att kryssa i flera konsekvenser för varje beteende.

	Att jag uppnår de studie mål jag har satt från början	Att jag har ett bra välmående	Att jag har ett socialt liv	Bekräftelse från nära familj och vänner	Att bevara min självbild	Inget av följande alternativ
Jag umgås med mina nära vänner och familj						
Jag utövar en hobby						
Jag lär mig om kunskap som inte har med mina studier att göra						

Om du finner att ett beteende (Vänstra raden) leder till några av de följande konsekvenserna (övre raden) så kryssar du i rutan. Om du istället finner att ett beteende inte leder till en av konsekvenserna så kryssar du inte i

rutan. Om du upplever att ett beteende inte leder till någon av konsekvenserna kryssa i rutan "Inget av följande alternativ". Det går även bra att kryssa i en konsekvens eller att kryssa i flera konsekvenser för varje beteende.

	Att jag uppnår de studie mål jag har satt från början	Att jag har ett bra välmående	Att jag har ett socialt liv	Bekräftelse från nära familj och vänner	Att bevara min självbild	Inget av följande alternativ
Jag är ute och festar för att ha det som en ursäkt för om jag eventuellt inte klarar en skoluppgift						
Jag ger mig själv medvetet för lite tid att studera, för att ha det som ursäkt om jag inte klarar en skoluppgift						
Jag undviker att fråga om hjälp om mina studier						

Om du finner att ett beteende (Vänstra raden) leder till några av de följande konsekvenserna (övre raden) så kryssar du i rutan. Om du istället finner att ett beteende inte leder till en av konsekvenserna så kryssar du inte i

rutan. Om du upplever att ett beteende inte leder till någon av konsekvenserna kryssa i rutan "Inget av följande alternativ". Det går även bra att kryssa i en konsekvens eller att kryssa i flera konsekvenser för varje beteende.

	Att jag uppnår de studie mål jag har satt från början	Att jag har ett bra välmående	Att jag har ett socialt liv	Bekräftelse från nära familj och vänner	Att bevara min självbild	Inget av följande alternativ
Jag distraherar mig själv genom att konsumera olika former av media						
Jag pratar med min studiekamrat om ämnen som inte är kopplade till studierna						
Jag tar längre eller mer frekventa pauser än vad jag behöver						

Hur värderar du följande konsekvenser?

	Extremt Oviktigt	Väldigt Oviktigt	Ganska Oviktig	Neutral	Ganska Viktig	Väldigt Viktig	Extremt Viktig
Att jag uppnår de studie mål jag har satt från början							
Att jag har ett bra välmående							
Att jag har ett socialt liv							
Bekräftelse från nära familj och vänner							
Att bevara min självbild							