



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för social arbete och psykologi

Prokrastinering, arbeta extra & upplevd stress

En kvantitativ studie inriktad på heltidsstudenter vid
högskola/universitet

Helena Eriksson
Felinda Heinst

2017

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Psykologi
Personal- och arbetslivsprogrammet, 180 hp

Handledare: Niklas Halin
Examinator: Mårten Eriksson

Sammanfattning

Föreliggande kvantitativa studie ämnade undersöka om det fanns några skillnader i prokrastinering och upplevd stress mellan heltidsstuderande kvinnor och män vid högskola/universitet med eller utan arbete vid sidan om studierna, samt sambandet mellan prokrastinering och upplevd stress. Som mätinstrument utformades en internetenkät utifrån Pure Procrastination Scale (PPS) och Perceived Stress Scale (PSS-14). Enkäten spreds via Facebook där deltagarna, 164 studenter varav 82 kvinnor och 82 män, valdes ut genom ett bekvämlighetsurval. Resultatet visade att studenter som arbetar extra prokrastinerar i mindre utsträckning än de som inte arbetar, samt att kvinnor prokrastinerar mer än män. Resultatet visade även att studenter som arbetar extra upplevde sig vara mindre stressade än de som inte arbetar, samt att kvinnor upplevde sig mer stressade än män. Det förelåg ett starkt positivt samband mellan prokrastinering och upplevd stress för samtliga undersökningsgrupper, och när det kontrollerades för stress försvann effekterna av kön och att arbeta extra. Upplevd stress är därmed en av flera bakomliggande faktorer som spelar en viktig roll när det kommer till om individen prokrastinerar eller inte.

Nyckelord: studenter, arbeta extra, prokrastinering, upplevd stress, könsskillnader

Title: Procrastination, extra work and perceived stress – A quantitative study focused on full time college/university students

Abstract

The purpose of this quantitative study was to examine if there were any differences regarding procrastination and perceived stress between full-time female and male college students with or without work parallel to their studies, as well as the relationship between procrastination and perceived stress. A web-based questionnaire was designed based on Pure Procrastination Scale (PPS) and Perceived Stress Scale (PSS-14). The survey was shared on Facebook where the participants, 164 students of which 82 women and 82 men, were selected by convenience sampling. The result of the study showed that students who worked extra procrastinate less than students without work, and that women procrastinate more than men. The result also showed that students who worked extra were less stressed than students without work, and that women were more stressed than men. There was a strong positive correlation between procrastination and perceived stress for all groups in the study. Moreover, the effects of gender and extra work on procrastination disappeared when stress was statistically controlled for. This indicates that underlying factors, such as stress, can play an important role in procrastination.

Key words: students, extra work, procrastination, perceived stress, gender differences

Förord

Först och främst vill vi tillägna ett speciellt tack till vår fantastiska och oslagbara handledare Niklas Halin för gott samarbete med stort stöd och snabb respons genom hela processen. Vidare vill vi även tacka alla respondenter som tagit sig tid att delta i studien. Ett ytterligare tack vill vi tillägna Petter Forsberg för ditt engagemang och hjälp med enkäten. Utan er hade denna studie inte varit möjlig att genomföra. Stort tack!

Helena Eriksson & Felinda Heinst 2017-05-24.

Introduktion

I dag är det många studenter på högskolor och universitet som kombinerar heltidsstudier med arbete. Omkring hälften (43%) av alla heltidsstudenter arbetar extra, och det är fler kvinnor än män som arbetar parallellt med studierna (CSN, 2015). Främsta orsaken är för att skaffa sig en extra inkomst och hålla nere studieskulden (CSN, 2015), andra orsaker är för att skaffa sig arbetslivserfarenhet, gärna inom sitt studieområde, samt för att få utmärkande meriter på sitt CV (SACO, 2009). Att arbeta extra kan bidra till att studenten utvecklar färdigheter inför det kommande arbetslivet och ökar sin anställningsbarhet (Robotham, 2009).

Upplevelsen för många studenter som arbetar extra är att de aldrig är lediga (Statens offentliga Utredningars analys, 2006), och att de har högre ställda krav på sig själva än studenter som inte arbetar (Kompier & Levi, 1994). När de är på jobbet känner de att de borde vara hemma och plugga, och när de pluggar känner de att de borde arbeta för att få ihop pengar till räkningarna (Statens offentliga Utredningars analys, 2006). Ekonomin och oron över om pengarna kommer att räcka till påverkar studenter, både med eller utan arbete, negativt (CSN, 2015). Oron och den ekonomiska pressen kan leda till stress (Stallman & Hurst, 2016), stress över att inte hinna arbeta (CSN, 2015) eller stress över att inte lyckas hitta ett arbete som under studietiden ger arbetslivserfarenhet och kan underlätta att ta sig in på arbetsmarknaden (Statens offentliga Utredningars analys, 2006). Stress har ett samband med prokrastinering (Blunt & Pychyl, 2000; Chu & Choi, 2005; Flett, Stainton, Hewitt, Sherry & Lay, 2012), som innebär att skjuta upp uppgifter och är vanligt förekommande hos studenter (Balkis, Duru & Bulus, 2013; Steel, 2007). Prokrastinering påverkar, både direkt och indirekt studenternas prestationer negativt i såväl studiemiljö och arbetsliv eftersom de inte får lika mycket tid att prestera på (Balkis, et al., 2013).

Svenska studier inom prokrastinering är hittills relativt begränsade. Tidigare forskning har främst inriktat sig på akademisk prokrastinering i andra länder. Det finns även relativt lite forskning på studenter som arbetar extra (Cinamon, 2016). Därav intresset att hos svenska studenter uppmärksamma prokrastinering och arbete vid sidan om studierna, samt upplevd stress. Föreliggande studie ämnar därför undersöka om det förekommer några skillnader i prokrastinering och upplevd stress mellan kvinnliga och manliga heltidsstudenter vid högskola/universitet med eller utan arbete vid sidan om studierna, samt sambandet mellan prokrastinering och upplevd stress.

Prokrastinering

Begreppet prokrastinering har definierats på olika sätt. Dels kan prokrastinering definieras som ett beteende där människor medvetet skjuter upp eller försenar en viktig aktivitet eller handling (Klingsieck, 2013), och inträffar trots medvetenheten att det kan leda till negativa konsekvenser för individen eller omgivningen (Ackerman & Gross, 2007). Prokrastinering kan också definieras som ett beteende där individen har kontroll på uppskjutandet och uppgiften, samt är medveten om vad som borde utföras, men inte finner motivation att utföra detta inom en specifik tid (Wan, Downey & Stough, 2014). Prokrastinering kan även vara ett destruktivt tillvägagångssätt för självhämmande, som när individer skjuter upp eller inte anstränger sig för att kunna ursäktas vid en förväntad dålig prestation (Tice & Baumeister, 1997). Individer som prokrastinerar besitter många gånger lägre grad av beslutsamhet, vilket kan förknippas med lägre motivation och sämre kapacitet när det gäller att strukturera och organisera sitt arbete (Steel, 2007).

Vid tidigare studier framkommer det att studenter är en grupp med hög sannolikhet att prokrastinera (Wahyu, Juneman & Yeni, 2013). Upp till 95% av alla högskolestudenter prokrastinerar på något sätt, och hälften av studenterna anses ha ett kontinuerligt och problematiskt uppskjutarbeteende (Steel, 2007). Andra studier har funnit att nästan hälften av studenterna rapporterar att de alltid prokrastinerar när det gäller att skriva en uppsats (Solomon & Rothblum, 1984). För studenter som prokrastinerar sker den största pluggtiden nära inpå deadline istället för att fördela lärandet över tid (Tice & Baumeister, 1997) och prokrastinering förekommer oftare hos de som studerat flera terminer än de som nyligen börjat studera (Yusheng & Wei, 2012). Manliga studenter tenderar att prokrastinera i större utsträckning än kvinnliga studenter (Milgram, Marshevsky & Sadeh, 1995; Steel & Klingsieck, 2016; Yusheng & Wei, 2012).

I undersökningar gjorda vid KTH (Kungliga Tekniska Högskolan) framkom det att 48% av de tillfrågade studenterna ångrar att de inte börjar med uppgifterna tidigare, och 35,3% känner på kvällen att de kunde ha spenderat tiden under dagen bättre (Hedin, 2012). I samma studie undersöktes e- och m-prokrastinering (vanorna att använda datorer och mobiltelefoner vid uppskjutande) där resultatet visade att de tre vanligaste kategorierna för dator är film, Facebook och annat surfande, och för mobiltelefon SMS, Facebook och e-post (Hedin, 2012). Studenter som använder Facebook rapporterar i synnerhet att användandet "får dem att förlora tid" och att "de försenar uppgifter" som de faktiskt tänkt sig att få gjort (Meier, Reinecke & Meltzer, 2016). När studenter får uppgifter kan tankar som "Jag tror inte att jag kommer att kunna utföra den här uppgiften" eller "Jag är inte på humör för att studera" dyka upp. Med tankarna följer obehag som undviks genom att sysselsätta sig med icke-arbetsrelaterade uppgifter som att titta på TV eller surfa

på internet (Gagnon, Dionne & Pychyl, 2016). I en studie gjord av Steel (2007) framkom det att ju besvärligare och obehagligare en uppgift uppfattas desto mer prokrastinerar individen. Tidigare studier visar att studenter som prokrastinerar drabbas av stress, skuld känslor och ångest, samt att de inte uppnår samma kvalitet inom de arbeten de utför (Schraw, Olafson & Wadkins, 2007). Studenter har rapporterat konsekvenser i deras privatliv i form av negativa reaktioner från omgivningen samt bristande socialt nätverk (Steel & Klingsieck, 2016).

Rozental (2014, 23 oktober) menar att prokrastinering orsakas när individer upplever flera negativa tankar och känslor i relation till uppgiften som skall utföras. Det kan röra sig om att en uppgift känns tråkig, svår eller obehaglig att komma igång med. I den situationen är det lätt att individen ställer sig kritisk till sin egen förmåga att klara av uppgiften, och skuldbelägger sig själv. Detta leder till prokrastinering, som innebär att individen för stunden bortser från de negativa känslorna och genom att skjuta upp uppgiften upplever situationen som någonting positivt (Rozental, 2014, 23 oktober). Individer som prokrastinerar upplever högre nivåer av stress (Sirois, 2014; Stead, Shanahan & Neufeld, 2010; Tice & Baumeister, 1997) som kan vara fysiska stressreaktioner eller psykisk stress (Steel & Klingsieck, 2016). Andra hälsomässiga konsekvenser till följd av beteendet kan vara sömnproblem och utmattning, och känslomässiga konsekvenser av prokrastinering kan vara skuld, ångest, press, ilska, missnöje och oro (Steel & Klingsieck, 2016).

Prokrastinering behöver inte enbart ses som ett negativt fenomen där individer till följd av ett destruktivt beteende både presterar och mår sämre (Steel, 2007), utan det finns funktionella former av prokrastinering som i vissa fall kan ses som fördelaktigt (Chu & Choi 2005; Schraw et al., 2007). Prokrastinering är exempelvis funktionellt vid situationer där passivitet kan göra att stress minskar (Steel, 2007). En del individer kan gynnas av att jobba under tidspress och väljer därmed aktivt att prokrastinera (Chu och Choi, 2005), och många som prokrastinerar menar att arbete som sker nära inpå en deadline kan skapa bättre prestanda, kreativitet och spänning där uppgiften fortfarande slutförs i tid (Tice & Baumeister, 1997). Andra forskare anser att prokrastinering inte alls fyller någon positiv funktion (t.ex. Corkin, Yu & Lindt, 2011; Klingsieck, 2013).

En del studier visar att prokrastinering är mer förekommande hos män än hos kvinnor (Steel & Ferrari, 2013; Higgins & Tewksbury, 2006), samt mer hos yngre än äldre individer (Steel & Ferrari, 2013), medan andra studier rapporterar att det inte finns några kön- (Ferrari, 2001; Hess, Sherman & Goodman, 2000; Kachgal, Hansen & Nutter, 2001) eller åldersskillnader (Haycock, McCarthy & Skay, 1998; Howell, Watson, Powell & Buro, 2006) i prokrastinering. Skillnaden mellan kvinnor och män kan delvis ha en personlighetsmässig förklaring, då kvinnor har högre

självdisciplin och visar på en lägre grad av impulsivitet i sina handlingar (Higgins & Tewksbury, 2006). Tidigare forskning har visat att en hög grad av otillräcklig självkontroll, hur lätt en individ har för att bli distraherad och att impulsivitet inverkar på individens benägenhet att prokrastinera (Steel, 2007). Då impulsiva individer lättare blir uttråkade, vill känna spänning av att arbeta nära en tidsgräns och drivs av snabba belöningar väljer de medvetet att skjuta upp uppgiften (Steel, 2007). Dygnsrytmen har även visats kunna påverka prokrastineringen där nattaktiva individer prokrastinerar i större utsträckning än morgonpigga individer (Steel, 2007).

Upplevd stress och sambandet med prokrastinering

Stress är ett mönster som består av fysiologiska reaktioner, kognitiva värderingar och beteendemässiga tendenser, som aktiveras när det uppstår en obalans mellan krävande situationer och resurserna som behövs för att hantera dem (Holt et al., 2012). Individens perception, motivation och tolkning är avgörande för den totala stressreaktionen, där stor vikt ligger vid individens egna subjektiva tolkning av händelserna som avgör om det känns stressande eller inte (Währborg, 2009). Orsaker till stress kan vara bristande kontroll över situationer, för höga åtaganden, störningar i vardagen och prestationskrav (Garbarino, Chiorri & Magnavita, 2014).

Bland universitetsstudenter är stress ett vanligt fenomen (Pluut, 2015) där stress kan vara obalansen mellan studier, arbete och privatliv (Stallman & Hurst, 2016). Av studenterna är det 70% som ofta känner sig stressade, och kvinnliga studenter anger oftare att de känner sig stressade än manliga studenter (CSN, 2015). I en studie av Misra och McKean (2000) rapporterade kvinnor högre stressnivåer och press på sig själva än män i den akademiska miljön, och i en studie av Nordin och Nordin (2013) upplevde sig kvinnor överlag vara mer stressade än män. En viss grad av stress kan vara fördelaktigt och nödvändig för prestationen och kan gynna individens studieresultat, medan en för hög stressnivå kan påverka välbefinnandet och prestationen negativt och försämra den akademiska framgången (Stallman & Hurst, 2016). Studenter som prokrastinerar känner lägre grad av stressnivå och ohälsa vid terminens början, och vid slutet av terminen upplevs raka motsatsen (Tice & Baumeister, 1997).

Även om tidigare forskning har visat att det finns ett samband mellan prokrastinering och upplevd stress (Flett, et al., 2012; Chu & Choi, 2005; Blunt & Pynchyl, 2000) är orsaken varför prokrastinering är kopplat till upplevd stress mindre känt. Orsakssambandet mellan prokrastinering och upplevd stress kan också reverseras där prokrastineringen är ett resultat av att uppleva ökad stress. Denna förklaring kräver att prokrastinering uppfattas som en handling. Om prokrastinering

istället ses som ett beteende som är relativt stabilt över tid är det svårare att se prokrastineringen som ett resultat av den upplevda stressen (Sirois, 2014).

Syfte

Syftet med föreliggande studie är att undersöka om det finns några skillnader i prokrastinering och upplevd stress mellan kvinnliga och manliga heltidsstudenter med eller utan arbete vid sidan om studierna. Tidigare studier har berört de olika områdena var för sig, men inte i denna uppsättning. Vidare ämnar studien undersöka sambandet mellan prokrastinering och upplevd stress. För att besvara syftet med föreliggande studie har följande frågeställning och hypoteser ställts:

Frågeställning:

1. Finns det skillnader i prokrastinering och upplevd stress mellan kvinnliga och manliga heltidsstudenter med eller utan arbete vid sidan om studierna?

Hypoteser:

Utifrån tidigare forskning bör vi kunna förvänta oss:

H1 Att manliga studenter prokrastinerar mer än kvinnliga studenter.

H2 Att kvinnliga studenter upplever sig vara mer stressade än manliga studenter.

H3 Att det är en positiv korrelation mellan prokrastinering och upplevd stress för samtliga undersökta grupper (dvs. kvinnliga och manliga heltidsstudenter med eller utan arbete vid sidan om studierna).

Metod

Deltagare och urval

Deltagarna valdes ut genom ett bekvämlighetsurval med ett kriterium att vara heltidsstuderande vid högskola/universitet. Studien riktades till samtliga ämnesinriktningar och studieorter i Sverige, och datainsamlingen skedde genom Facebook.

Antal deltagare i studien var 164, varav antal kvinnor 82 (50%) och antal män 82 (50%). Åldersspannet för samtliga deltagare varierade från 19 till 46 år ($M = 26.05$, $SD = 3.79$). Deltagarna delades in i två grupper, de som arbetar extra samt de som inte arbetar extra. Gruppen "arbetar extra" bestod av 85 deltagare, varav 35 kvinnor och 50 män. Gruppen "arbetar inte extra" bestod av 79 deltagare, varav 47 kvinnor och 32 män. Kvinnor ($M = 9.51$, $SD = 6.60$) arbetade i signifikant större utsträckning mätt i antal timmar per vecka än manliga studenter ($M = 5.92$, $SD = 7.42$). Ett t -test visade att grupperna är signifikant skilda från varandra $t(83) = 2.30$, $p = .024$. Dock, korrelationsanalyser visade att det inte var något samband mellan antalet arbetade timmar och prokrastinering $r(84) = -.03$, $p = .770$, inte heller mellan antalet arbetade timmar och stress $r(81) = -.13$, $p = .247$. Därför räknades alla deltagare som uppgav att de arbetade någonting vid sidan av studierna till gruppen "arbetar extra". Det var sammanlagt 27 enkäter med ofullständigt ifyllda svar som därmed exkluderades ur studien.

Material/Mätinstrument

Undersökningen baserades på en kvantitativ internetbaserad enkät (se bilaga 1) i fyra delar som distribuerades i enkätverktyget Relationwise. Enkätens första del bestod av demografiska frågor som könstillhörighet, födelseår, ämnesinriktning, antal studerade terminer samt vilken högskola/universitet respondenten studerar vid. Deltagarna fick även uppskatta hur många timmar de lägger ner på sina studier i veckan eller i månaden. Den andra delen av enkäten inleddes med en "ja eller nej"-fråga om respondenten arbetade extra. Om respondenten svarade "ja" fick denne uppskatta hur många timmar i veckan eller månaden han/hon i genomsnitt brukade arbeta under terminerna, samt besvara om arbetstiderna var varierande mellan vardagar/kvällar/helger och utgick efter fastlagt schema eller flexibla arbetstider. Delen avslutades med en fråga där respondenten fick ange orsak/orsaker till arbetet vid sidan om studierna. Enkätens två sista delar behandlade prokrastinering och upplevd stress och baserades på två mätinstrument; Pure Procrastination Scale (PPS) och Perceived Stress Scale (PSS-14). Avslutningvis kunde deltagarna lämna synpunkter på enkäten eller saker som berörts i enkäten i en avslutande fritextfråga. Flera av bakgrundsfrågorna

valdes att inte inkluderas i senare analys. Ordet “prokrastinering” valdes i enkäten att omformuleras till att skjuta upp/senarelägga saker, detta med anledning till att alla deltagare kanske inte känner till ordets innebörd och kan uppfatta det som krångligt.

Pure Procrastination Scale (PPS)

Mätverktyget Pure Procrastination Scale (PPS) är framtaget av Steel (2010) och har i tidigare studier visat på god reliabilitet (Cronbach's α .78). PPS fastställer kvantiteten av beslutsfattande, tidsplanering och beslutsförmåga (mot specifika mål) hos en individ (Steel, 2010). Den här studien använde den svenska översättningen av (Rozenal et al., 2014). Instrumentet bestod av 12 påståenden där respondenterna, utifrån vad som överensstämmer bäst med deras syn på påståendet, fick välja en siffra på en skala från 1 till 5. Skalan bestod av stegen: Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall, Stämmer sällan i mitt fall, Stämmer ibland i mitt fall, Stämmer ofta i mitt fall, Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall. Exempel på fråga: “När jag måste hålla en tidsgräns slösar jag ofta bort tiden på annat”. Genom att summera alla mottagna värden från respondenterna erhöles en total poäng, där högre poäng indikerade på högre tendens att prokrastinera.

Perceived Stress Scale (PSS-14)

Skalan bygger på originalmodellen av Cohen, Kamrack och Mermelsteins (1983). I den här studien användes den svenska versionen av Perceived Stress Scale (PSS-14) för att mäta graden av självupplevd stress hos respondenterna (Institutet för stressmedicin, 2012). PSS-14 bestod av 14 frågor som handlade om respondentens tankar, upplevelser och känslor under den senaste månaden. Skalan bestod av fem olika skalsteg från 1-5: Aldrig, Sällan, Ibland, Ganska ofta, Mycket ofta, där personen kryssade för det alternativ som bäst stämmer in på sig själv. Exempel på fråga: “Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?”. Vissa av frågorna var reverserade, vilket innebar att poängsättningen på fråga 4, 5, 6, 7, 9, 10 och 13 skedde omvänt. Exempel på fråga: “Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting?”. Deltagarens svar summerades till en viss poäng där lägre poäng innebar låga nivåer av upplevd stress och högre poäng tolkas som höga nivåer av upplevd stress (Institutet för stressmedicin, 2012). Ursprungsversionen av PSS-14 på engelska har i flera tidigare studier visat på god validitet och reliabilitet och är ett av det mest använda internationella instrumentet för att mäta upplevd stress (Cohen et al., 1983). Den svenska versionen har hittills inte testats gällande reliabilitet och validitet.

Tillvägagångssätt

Internetenkäten färdigställdes och testades genom en pilotstudie på 10 tillfrågade studenter som fick ge sina synpunkter på hur de upplevde frågorna och språkets korrekthet. Därefter gjordes vissa revideringar innan slutversionen publicerades. Länken till enkäten spreds genom direktmeddelanden på Facebook till personer med kriteriet att vara heltidsstuderande vid högskola/universitet. Deltagarna informerades om att enkäten skulle ta några få minuter att besvara samt syftet med studien. Dessutom ombads de att i sin tur dela vidare enkätlänken till andra studenter inom deras program och andra bekanta heltidsstudenter. De studenter som valde att delta i studien kom via länken till internetenkätens första sida där de fick läsa igenom missivbrevet (se bilaga 2) innehållandes information om studiens syfte, villkor, användningsområde, tillvägagångssätt, och hur undersökningen uppfyllde forskningsetiska principer av vetenskapsrådet (2002). Kontaktuppgifter till författarna av uppsatsen och till handledare fanns i slutet av missivbrevet om frågor från deltagarna skulle dyka upp under studiens gång. Det tydliggjordes i början av missivbrevet att enkäten endast kunde besvaras av heltidsstuderande vid universitet/högskola. Det framkom även mellan vilka datum enkäten gick att besvara (170411-170426), den hölls öppen under 15 dagar. Vid slutet av enkäten presenterades ett tackmeddelande där respondenten återigen tackades för sitt deltagande i studien. Efter en vecka uppmärksammades att det inkommit tillräckligt många svar från kvinnor och den respondentgruppen stoppades, för att fokusera på att få in lika många svar från män. Enkäten tog ungefär 5-8 minuter att besvara. Enkätsvaren överfördes slutligen till Excel för att senare kunna importeras till SPSS och analyseras.

Design och dataanalys

Den kvantitativa undersökningen i föreliggande studie hade två oberoende variabler samt två beroende variabler. Oberoende variablerna var kön (kvinna, man) och arbeta extra (arbete, inte arbete) där båda var mellanpersonsvariabler. Det ena beroendemåttet var medelpoängen som deltagaren fick på de 12 påståendena som mätte prokrastinering i Pure Procrastination Scale (PPS). Det andra beroendemåttet var medelpoängen som deltagaren fick på de 14 frågor som mätte upplevd stress i Perceived Stress Scale (PSS-14).

Data analyserades genom två flervägs oberoende ANOVA i statistikprogrammet IBM SPSS Statistics version 22, den första med prokrastinering som beroendemått och den andra med upplevd stress. För att undersöka sambandet mellan prokrastinering och upplevd stress genomfördes bivariata korrelationsanalyser som undersökte sambandet för samtliga undersökningsgrupper, samt

en ANCOVA där det kontrollerades för stress. För att kunna avgöra om en skillnad är statistiskt signifikant sattes gränsen vid $p < .05$ (5%).

Forskningsetiska överväganden

Denna studie har följt de allmänna forskningsetiska överväganden gällande kravet på individskydd och utgått från Vetenskapsrådet riktlinjer (2002); informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att deltagarna innan skall informeras om studiens syfte, deltagandets villkor, att det är frivilligt och att respondenten har rätt att avbryta sitt deltagande när som helst. Informationen skall innefatta allt som kan påverka deltagarens val att vilja delta i studien. Samtyckeskravet innebär deltagarens rätt att själv bestämma över sin medverkan. Konfidentialitetskravet innebär att deltagarnas uppgifter behandlas konfidentiellt och skyddas från allmänheten. Nyttjandekravet innebär att de insamlade enskilda uppgifterna om personerna enbart får användas i forskningssyfte, inte heller användas som beslut som direkt kan skada den enskilde individen.

I början av enkäten bifogades ett missivbrev (se bilaga 2) innehållandes information från ovannämnda krav. Missivbrevet innehöll information om att deltagandet var anonymt och kunde därmed inte kopplas till den enskilde individen. Uppgifterna förvarades så att utomstående inte kunde ta del av innehållet, endast författarna till studien och handledaren kunde ta del av materialet. Den insamlade datan användes endast i forskningssyfte för denna studie. Sist i missivbrevet framkom kontaktuppgifter till författarna och handledaren av uppsatsen vid eventuella uppstådda frågor under studiens gång.

Resultat

Föreliggande studie har undersökt om det finns några skillnader i prokrastinering och upplevd stress mellan heltidsstuderande kvinnor och män med eller utan arbete vid sidan om studierna, samt sambandet mellan prokrastinering och upplevd stress. Detta analyserades med en mellangrupsdesign med 2 oberoende variabler: kön (kvinna, man) och arbetar extra (arbete, inte arbete) och med två beroende mått: prokrastinering (medelpoängen på mätskalan PPS) och upplevd stress (medelpoängen på mätskalan PSS-14).

I tabell 1 och 2 redovisas medelvärden och standardavvikelser för prokrastinering och upplevd stress. Först kommer resultatet för prokrastinering att redovisas, följt av resultatet för upplevd stress. Slutligen redovisas analyserna för sambanden mellan prokrastinering och upplevd stress för respektive undersökningsgrupp (dvs. kvinnliga och manliga studenter som har eller inte

har arbete vid sidan om studierna). Figur 1 presenterar svarsfördelning för frågan gällande orsak/orsakerna till arbete vid sidan om studierna.

De två mätinstrumenten som användes i denna studie uppvisade båda god reliabilitet då PPS hade en Cronbach α på .90 och PSS-14 hade en Cronbach α på .89.

Prokrastinering

Som tabell 1 visar upplevde de studenter som arbetar extra att de prokrastinerar i mindre utsträckning än de som inte arbetar, samt att kvinnor upplevde sig prokrastinera mer än män. En 2 kön (kvinna, man) x 2 arbeta extra (arbete, inte arbete) ANOVA visade på en signifikant huvudeffekt av variabeln arbeta extra [$F(1, 160) = 6.75, p = .01, \eta^2_p = .04$] och nästan på en signifikant huvudeffekt av kön [$F(1, 160) = 3.78, p = .054, \eta^2_p = .02$]. Det förekom ingen signifikant interaktionseffekt mellan att arbeta extra och kön [$F(1, 160) = 1.33, p = .251, \eta^2_p = .01$].

Tabell 1. Medelvärden (och standardavvikelser) för kvinnor (N=82) och män (N=82) i prokrastinering mellan grupperna som arbetar extra och arbetar inte extra (N=164).

Prokrastinering						
	Arbetar extra		Arbetar inte extra		Totalt	
	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)
Kvinnor	2.58	(.72)	3.03	(.69)	2.84	(.74)
Män	2.49	(.88)	2.66	(.62)	2.55	(.79)
Totalt	2.53	(.82)	2.88	(.69)	2.70	(.78)

Stress

Som tabell 2 visar upplevde de studenter som arbetar extra sig mindre stressade än de som inte arbetar, samt att kvinnor upplevde sig mer stressade än män. En 2 kön (kvinna, man) x 2 arbete extra (arbete, inte arbete) ANOVA visade på en stark signifikant huvudeffekt av variabeln arbete extra [$F(1, 153) = 10.83, p < .001, \eta^2_p = .07$] och på en signifikant huvudeffekt av kön [$F(1, 153) = 16.18, p < .001, \eta^2_p = .1$]. Det förekom ingen signifikant interaktionseffekt mellan att arbeta extra och kön [$F(1, 153) = 3.12, p = .08, \eta^2_p = .02$].

Tabell 2. Medelvärden (och standardavvikelser) för kvinnor (N=78) och män (N=79) i upplevd stress mellan grupperna som arbetar extra och arbetar inte extra (N=157).

	Arbetar extra		Arbetar inte extra		Totalt	
	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>
Kvinnor	2.57	(.51)	3.00	(.51)	2.81	(.55)
Män	2.38	(.60)	2.51	(.45)	2.43	(.55)
Totalt	2.46	(.57)	2.79	(.54)	2.62	(.58)

Sambandet mellan prokrastinering och upplevd stress

Korrelationsanalysen mellan prokrastinering och upplevd stress för *kvinnliga heltidsstudenter som arbetar extra* visade ett starkt positivt samband mellan variablerna $r(33) = .54, p < .001$. Även mellan prokrastinering och stress för *kvinnliga heltidsstudenter som inte arbetar extra* visade resultatet ett starkt positivt samband $r(41) = .37, p = .015$. Mellan prokrastinering och upplevd stress för *manliga heltidsstudenter som arbetar extra* framkom ett starkt positivt samband $r(45) = .53, p < .001$, och korrelationen mellan prokrastinering och upplevd stress för *manliga heltidsstudenter som inte arbetar extra* visade även den ett starkt positivt samband $r(30) = .49, p = .005$. Det analyserna visar är att det är ett starkt positivt samband mellan prokrastinering och upplevd stress för samtliga undersökningsgrupper, dvs. individer som rapporterat högre grad av prokrastinering har också rapporterat en högre grad av upplevd stress.

Då prokrastinering och upplevd stress uppvisar ett starkt positivt samband genomfördes en ANCOVA för att undersöka vilken effekt kön och att arbeta extra har på prokrastinering när det kontrolleras för den upplevda stressen. En 2 kön (kvinna, man) x 2 arbete extra (arbete, inte arbete)

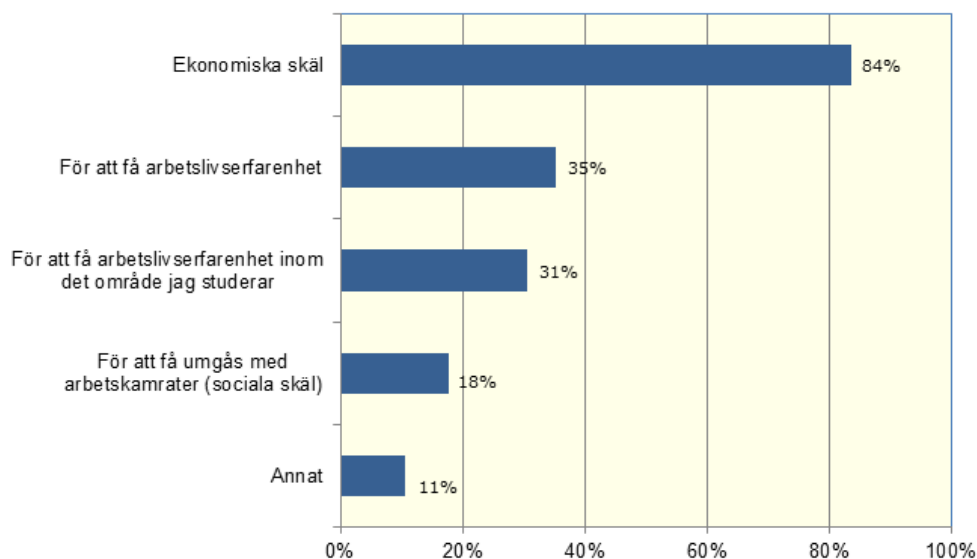
ANCOVA med stress som kovariat visade på en signifikant huvudeffekt av stress [$F(1, 152) = 46.78, p < .001, \eta^2_p = .24$] men ingen huvudeffekt av att arbeta extra [$F(1, 152) = 1.336, p = .249, \eta^2_p = .009$] eller av kön [$F(1, 152) = .003, p = .954, \eta^2_p = .001$]. Interaktionen mellan kön och att arbeta extra var inte heller signifikant [$F(1, 152) = .371, p = .543, \eta^2_p = .002$]. Detta innebär att när det statistiskt kontrollerades för stress var det inga effekter av kön eller arbeta extra på prokrastinering.

Figur 1 presenterar svarsfördelning för respondenterna i gruppen "arbetar extra" på frågan "Vad är orsaken/orsakerna till att du arbetar vid sidan om studierna?". Det klart vanligaste skälet som studenterna angett till att arbeta extra vid sidan av studierna är det ekonomiska skälet, följt av att skaffa sig arbetslivserfarenhet samt arbetslivserfarenhet inom sitt studieområde.

Figur 1. Andelen studenter som rapporterade olika orsaker till varför de arbetar extra. N= 85

Vad är orsaken/orsakerna till att du arbetar vid sidan om studierna?

(Här kan du ange flera skäl)



N = 85

Not. Observera att summan av staplarna i figuren ovan blir mer än 100 procent. Det beror på att respondenterna haft möjlighet att ange fler än ett skäl.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om det finns några skillnader i prokrastinering och upplevd stress mellan kvinnliga och manliga heltidsstudenter med eller utan arbete vid sidan om studierna, samt sambandet mellan prokrastinering och upplevd stress. Resultatet visade att studenter som arbetar extra prokrastinerar i mindre utsträckning och upplevde sig vara mindre stressade än de som inte arbetar. Resultatet visade även att kvinnor prokrastinerar mer än män, dock underskred p -värdet inte .05, samt att kvinnor upplevde sig vara mer stressade än män. Det förelåg ett starkt positivt samband mellan prokrastinering och upplevd stress för samtliga undersökningsgrupper, och när det kontrollerades för stress var det inga skillnader mellan grupperna i kön och arbete vid sidan av studierna.

Skillnader i att arbeta extra och inte arbeta extra för prokrastinering och upplevd stress

Resultatet på frågeställningen 'Finns det skillnad i prokrastinering och upplevd stress mellan kvinnliga och manliga heltidsstudenter med eller utan arbete vid sidan av studierna?' visade att studenter som arbetar extra både prokrastinerar mindre och upplever sig vara mindre stressade. Dock försvann skillnaderna i prokrastinering mellan alla undersökningsgrupper när det kontrollerade för stress. En möjlig förklaring till varför studenter som arbetar extra prokrastinerar mindre kan vara att individer som väljer att arbeta parallellt med studierna upplever sig ha högre ställda krav på sig själva (Kompier & Levi, 1994), samt kan en förklaring vara att individer som prokrastinerar ofta är sämre på att ta beslut som går ihop med låg motivation och förmåga att organisera och strukturera sitt arbete (Steel, 2007). En tänkbar förklaring till varför studenter som arbetar extra upplever sig vara mindre stressade kan vara att färdigheterna de utvecklar bidrar till att anställningsbarheten ökar inför framtiden (Robotham, 2009). Skillnaderna mellan att arbeta och inte arbeta är intressant i den bemärkelsen att kombinationen av arbete och studier kan vara fördelaktigt i den mening att det kan underlätta att ta sig in på arbetsmarknaden (Statens offentliga Utredningars analys, 2006).

Föreliggande studie visade att det var fler män än kvinnor som arbetade extra, men de kvinnliga studenterna arbetade dock mer timmar i veckan än de manliga studenterna. Resultatet uppvisade inte några signifikanta samband mellan antal arbetade timmar och prokrastinering och upplevd stress. Detta ger en indikation om att eventuella skillnader i prokrastinering och upplevd

stress mellan kvinnor och män som arbetar extra inte beror på att kvinnorna i genomsnitt arbetar fler timmar än männen.

En förklaring till varför studenter som inte arbetar extra prokrastinerar mer och är mer stressade kan bero på att de i större utsträckning känner oro över ekonomin och att de inte får praktisk arbetslivserfarenhet, vilket stärks av Stallman & Hurst (2016) som menar att den ekonomiska pressen kan leda till ökade stressnivåer. Studiens resultat visade att den främsta anledningen till att arbeta extra är av ekonomiska skäl (se figur 1). CSN (2015) nämner också den ekonomiska biten som främsta orsaken till arbete vid sidan om studierna. Resultatet visade också att både arbetslivserfarenhet och arbetslivserfarenhet inom sitt studieområde var två viktiga orsaker till valet av att arbeta extra (se figur 1), vilket också framkom i SACO (2009) där studenter uppgav arbetslivserfarenhet, gärna inom sitt studieområde, som en av de främsta anledningarna.

Könsskillnader i prokrastinering och stress

Utifrån tidigare forskning kunde man förvänta sig att män skulle prokrastinera i större utsträckning än kvinnor (Yusheng & Wei, 2012; Steel & Klingsieck, 2016; Milgram et al., 1995), men resultatet i föreliggande studie visar snarare på det motsatta. Därmed förkastas H1 som säger att manliga studenter prokrastinerar mer än kvinnliga studenter. Observera att när det kontrollerade för stress var det inga som helst skillnader mellan könen ($p = .954$). Det är fullt möjligt att det finns andra faktorer, förutom stress, som kan förklara varför man får könsskillnader i prokrastinering. En tänkbar sådan faktor är hur aktiv individen är på sociala medier. Till exempel har man funnit ett positivt samband mellan prokrastinering och att tekniken har gått framåt (Steel, 2007). Enligt Internetstiftelsen i Sverige (2016) är kvinnor i genomsnitt mer aktiva på sociala medier än män, vilket kan vara en möjlig förklaring till att kvinnor i denna studie skattade högre medelvärden på prokrastinering. En annan tänkbar förklaring kan vara att kvinnor har en förmåga att värdera negativa händelser oftare och markantare än män (Misra & McKean, 2000), och man kan ställa sig frågandes till om skillnaden mellan könen beror på att de kvinnliga respondenterna skattade högre värden än männen. Ytterligare en tänkbar bakomliggande faktor till skillnader i prokrastinering mellan kvinnor och män kan enligt Higgins och Tewksbury (2006) vara en personlighetsmässig förklaring, och Steel (2007) lyfter andra faktorer som lägre självkontroll, impulsivitet och hur lätt individen blir distraherad som inverkan på prokrastinering. Det finns antagligen en mängd olika personlighetsfaktorer som har en påverkan på benägenheten att prokrastinera och viktigt att poängtera är även att vissa individer kan se prokrastinering som fördelaktigt. Högt skattade medelvärden i prokrastinering behöver inte innebära att individen till

stor del presterar och mår sämre av uppskjutandebeteendet. Prokrastinering kan ses som fördelaktigt vid situationer där passivitet kan göra att stress minskar (Steel, 2007) och vissa individer gynnas av att arbeta under tidspress och väljer därmed aktivt att prokrastinera (Chu och Choi, 2005).

Resultatet visade även på en signifikant könsskillnad i upplevd stress där kvinnor upplevde sig vara mer stressade än män, vilket också framkommer i CSN (2015), i en studie av Nordin och Nordin (2013) samt i studien av Misra och McKean (2000) som rapporterade att kvinnor upplever högre stressnivåer och press på sig själva i studiemiljön. Därmed bekräftas H2 som säger att kvinnliga studenter upplever sig vara mer stressade än manliga studenter. Precis som för prokrastinering kan en anledning till högre skattade medelvärden i upplevd stress för kvinnor tänkas vara att kvinnor oftare och lättare värderar negativa händelser än män (Misra & McKean, 2000).

Viktigt att påpeka är att stress uppfattas olika av alla individer vilket påverkar hur individerna tar ställning till frågorna om upplevd stress. Det handlar mycket om individens egna subjektiva tolkning av situationen som avgör hur stressande det känns där motivationen, tolkningen och perceptionen hos en individ avgör den sammanlagda stressreaktionen (Währborg, 2009)

Sambandet mellan prokrastinering och upplevd stress

Resultatet visade ett starkt samband mellan prokrastinering och upplevd stress för samtliga undersökningsgrupper där studenterna som rapporterade högre grad av prokrastinering också rapporterade en högre grad av upplevd stress. Därmed bekräftas H3 gällande en positiv korrelation mellan prokrastinering och upplevd stress för samtliga undersökta grupper (kvinnliga och manliga heltidsstudenter som har och inte har arbete vid sidan av studierna). Resultatet styrks av tidigare studier där man visat ett samband mellan individers prokrastinering och upplevd stress (Schraw et al., 2007; Sirois, 2014; Stead, et al., 2010; Tice & Baumeister, 1997). Det intressanta är att när det kontrollerades för stress så försvann de tidigare effekterna av kön och att arbeta extra, vilket tyder på att stress förklarar de föreliggande skillnaderna och har därmed en viktig del i prokrastineringsbeteendet.

I en studie gjord av Sirois (2014) framkom det att det var ett ganska starkt samband mellan prokrastinering och en lägre grad av självmedkänsla, som i sin tur hade en negativ påverkan på stress. Individer med lägre grad av självmedkänsla har en sämre förmåga att stå emot roliga aktiviteter, sociala dragningskrafter och direkta belöningar (Chu & Choi, 2005; Ferrari, 2001; Van Eerde, 2000; Wolters, 2003). En bristande självmedkänsla skulle enligt Sirois (2014) kunna förvärra de problem prokrastinering medför, eftersom det ökar negativa känslor och skuldbeläggande. Stressen som förknippas med prokrastinering kan också uppstå av egna tankar kopplade till de

negativa självbedömningar en prokrastinerare ställer på sig själv när svåra uppgifter skall hanteras och i följderna av onödigt uppskjutande (Flett et al., 2012). Att ändra uppfattning om situationen och acceptera att uppgifter ibland är svårhanterliga kan vara av betydelse för att bryta ett prokrastineringsbeteende (Sirois, 2014).

Under de senaste decennierna har forskningen om prokrastinering utvecklats, och det har uppkommit flera synsätt och tolkningar om ämnet (Steel & Klingsieck, 2016). Tidigare forskning har främst inriktat sig på sambandet mellan prokrastinering och personlighetsdrag, och i mindre utsträckning på sambandet mellan prokrastinering och psykiska förhållanden (Klingsieck, 2013). Föreliggande studie har riktat in sig på prokrastinering, att arbeta extra samt på upplevd stress, där det sistnämnda verkar ha en inverkan på prokrastineringsbeteendet. Men sammantaget finns det flera andra faktorer som kan ha en inverkan. Återigen kanske det handlar mer om personlighet och hur situationen uppfattas individuellt, att en viss personlighetstyp prokrastinerar i större utsträckning snarare än att könet har en påverkan. Enligt Klingsieck (2013) kan prokrastinering tolkas utifrån fyra perspektiv och han menar att prokrastinering dels kan ses som ett personlighetsdrag och kopplar det till andra egenskaper som omsorgsfull och neurotisk, samt till liknande egenskapsdrag som perfektion, självbedömning, optimism och intelligens. Han menar också att prokrastinering kan vara ett misslyckande i individens inre- och yttre motivation samt i självbestämmande och i självförtroende. Vidare menar han att prokrastinering kan kopplas till ångest, depression, stress och personlighetsstörningar, samt att det är ett perspektiv som undersöker situationens och omgivningens syn på prokrastinering i form av personliga egenskaper (Klingsieck, 2013).

Metoddiskussion

Föreliggande studie använde ett bekvämlighetsurval, som precis som andra urvalsmetoder har både för- och nackdelar. En fördel med bekvämlighetsurval är att det på ett enkelt och snabbt sätt går att nå ut till potentiella deltagare. En nackdel med bekvämlighetsurval är att resultatet inte blir helt representativt för hela gruppen heltidsstudenter på universitet/högskolor. Med en internetenkät går det inte att styra vilka respondenterna är eller vilka de hänvisar enkäten vidare till. Att istället direkt ta kontakt med universitet/högskolor hade möjliggjort ett bredare urval som hade bidragit till en bättre generalisering av resultatet.

I pilotstudien var det ett par respondenter som hade synpunkter på språket i vissa frågor/påståenden, men i enkätens slutversion valdes det ändå att behålla mätinstrumentens befintliga översättningar för att inte riskera att ändra något till en annan innebörd. Översättningar av

test kan bli problematiskt då meningar kan uppfattas som oförståeliga, få en annan innebörd eller bli grammatiskt fel (Kristjansson, Desrochers & Zumbo, 2003). I fritextsvaren i enkäten uttryckte vissa respondenter att några påståenden/frågor upplevdes som komplicerade och otydliga, vilket kan ha påverkat hur de besvarade frågorna. Om fel ordval används kan det ha signifikanta konsekvenser över studiens slutsats (Kristjansson et al., 2003). Båda mätinstrumenten visade dock på mycket god validitet (Cronbach's α .90) för Pure Procrastination Scale (PPS) och (Cronbach's α .89) för Perceived Stress Scale (PSS-14).

Antalet användare av mobila webbläsare ökar, och vid webbundersökningar där mobiltelefoner används istället för datorer kan mobilanvändningen i vissa fall påverka hur noggrant respondenten svarar och generera mer snedvridna svar (Aigul & Mick, 2013). I föreliggande studie framgår inte hur många av respondenterna som besvarat enkäten via mobiltelefon, men det går inte att utesluta att resultatet kan ha påverkats.

I mätinstrumentet PSS-14 utgår frågorna från hur respondenterna upplevt och känt den senaste månaden, vilket är fördelaktigt på så vis att det blir lätt för dem att tänka tillbaka på hur det har varit den senaste tiden. Anmärkningsvärt är att resultatet av deras upplevda stressnivå blir mer kortsiktigt då samma resultat inte kan garanteras om mätningen skulle gjorts över en längre period. PSS-14 bestod även till hälften av reverserade frågor. Det framkom i enkätens fritextsvar att en del respondenter kände sig förvirrade när det var blandat med både positiva och negativa frågor. Med detta följer risken att respondenten av misstag kunnat lämna ett felaktigt svar.

För att minska bortfall hade webbenkäten kunnat utformas med låsta frågor, som innebär att deltagaren måste svara på samtliga frågor för att kunna gå vidare till nästa del. Fördelen med att använda låsta frågor är att det inte blir något internt bortfall, men å andra sidan går det att ställa sig frågande kring risken att fler deltagare antagligen väljer att avbryta undersökningen. Att inte använda låsta frågor genererar antagligen i bäst utfall med fler antal svar, dock får man räkna med och godta ett antal exkluderade ofullständiga svar i undersökningen. Observera att det är svårt att styra över bortfall i allmänhet och orsaker till detta gällande webbaserade undersökningar.

Framtida studier och studiens praktiska relevans

Tidigare forskning visar att prokrastinering är ett alltmer vanligt förekommande problem, framförallt hos studenter. Att uppmärksamma ämnet prokrastinering kan bidra till att fler studier genomförs vilket resulterar i ökad medvetenhet och djupare förståelse om uppskjutarbeteendet. Utifrån föreliggande studie går det inte att dra några slutsatser att det är troligare att det ena orsakar det andra gällande prokrastinering och upplevd stress. Det studien bekräftar är att de två

företeelserna har ett samband och att de eventuella gruppskillnaderna kan förklaras av hur stressad en individ är. Om det sedan finns ytterligare bakomliggande faktorer, utöver stress, kan man inte uttala sig om utan endast spekulera kring. Att förstå hur prokrastinering och upplevd stress hänger samman är väsentligt för att i framtiden kunna utveckla olika insatser för att reducera prokrastineringens negativa konsekvenser för individens tillfredsställelse (Sirois, 2014).

Att prokrastinering har ökat kan ha ett samband med att tekniken går framåt gällande mobiltelefoner, internet, tv-spel m.m (Steel, 2007). Framtida studier kan inriktas på hur tekniken istället kan användas för att förebygga prokrastinering. I en kandidatuppsats av Normark, Eriksson och Oskarsson (2016) tas det fram en applikation för mobiltelefoner som bland annat hjälper till att blockera andra applikationer från att skicka notiser som kan distrahera studenten under studietiden, samt påminner om när det är dags att ta pauser.

Det framkom i föreliggande studie (se figur 1) samt i CSN (2015) och i SACO (2009) att en av de största anledningarna till att studenter väljer att arbeta är för att skaffa sig arbetslivserfarenhet, och gärna inom den studieinriktning de studerar. Hur studenter och utbildningar ställer sig i frågan om att införa mer praktik under utbildningens gång, för att ge mer arbetslivserfarenhet och skapa bättre förutsättningar, kan vara förslag på vidare studier.

Ytterligare förslag på framtida studier kan vara att undersöka hur självmedkänsla kan kopplas till prokrastinering och upplevd stress, då föreliggande studie tagit upp detta samt att tidigare studier (Flett, et al., 2012; Sirois, 2014) visat att det är en faktor som verkar ha en stor inverkan.

Referenser

- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2007). I can start that JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal Of Marketing Education, 29*(2), 97-110. doi:10.1177/0273475307302012
- Aigul, M., & Mick P., C. (2013). Sensitive Topics in PC Web and Mobile Web Surveys: Is There a Difference?. *Survey Research Methods, Vol 7, Iss 3, Pp 191-205 (2013)*, (3), 191. doi:10.18148/srm/2013.v7i3.5458
- Balkis, M., Duru, E., & Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *European Journal Of Psychology Of Education, (3)*, 825. doi:10.1007/s10212-012-0142-5
- 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*153-167. doi:10.1016/S0191-8869(99)00091-4
- Centrala studiestödsnämnden (CSN. (2015). *Studerandes sociala och ekonomiska situation 2015*. Stockholm: Centrala studiestödsnämnden. Åtkomst från: http://www.csn.se/polopoly_fs/1.16799!/studerandes-sociala-och-ekonomisk-%20situation-2015.pdf
- Chu, A. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal Of Social Psychology, 145*(3), 245-264. doi:10.3200/SOCP.145.3.245-264
- Cinamon, R. (2016). Integrating Work and Study Among Young Adults: Testing an Empirical Model. *Journal Of Career Assessment, 24*(3), 527-542. doi:10.1177/1069072715599404
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4). 385-396
- Corkin, D. M., Yu, S. L., & Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning And Individual Differences, (5)*, 602.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European Journal Of Personality, 15*(5), 391-406. doi:10.1002/per.413.

- Flett, G., Stainton, M., Hewitt, P., Sherry, S., & Lay, C. (2012). Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223-236.
- Gagnon, J., Dionne, F., & Pychyl, T. A. (2016). Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, (2), 97. doi:10.1016/j.jcbs.2016.04.002
- Garbarino, S., Chiorri, C., & Magnavita, N. (2014). Personality traits of the Five-Factor Model are associated with work-related stress in special force police officers. *International Archives Of Occupational And Environmental Health*, 87(3), 295-306.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal Of Counseling & Development*, 76(3), 317-324. doi:10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x
- Hedin, B. (2012). Teaching Procrastination - A Way of Helping Students to Improve their Study Habits. Presenterad vid LTHs 7:e Pedagogiska Inspirationskonferens. Hämtad Från: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kth:diva-100824>
- Hess, B., Sherman, M. F., & Goodman, M. (2000). Eveningness Predicts Academic Procrastination: The Mediating role of Neuroticism. *Journal Of Social Behavior & Personality*, 15(5), 61-74.
- Higgins, G., & Tewksbury, R. (2006). Sex and self-control theory: The measures and causal model may be different. *Youth & Society*, 37(4), 479-503.
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vlieg, M., Passer, M. & Smith, R. (2012). *Psychology – The Science of Mind and Behaviour* (2:a uppl.). Berkshire: McGraw-Hill Education
- Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., & Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement. *Personality And Individual Differences*, 401519-1530. doi:10.1016/j.paid.2005.11.023
- Institutet för stressmedicin. (2012). *PSS-14*. Hämtad 2016-05-20, från <https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/workspace/SpacesStore/bbe7902c-3443-47e3-a769-14cbd3fadf9b/PSS-14%20ISM.pdf?a=false&guest=true>
- Internetstiftelsen i sverige. (2016). *Svenskarna och sociala medier 2016 - en del av undersökningen Svenskarna och internet 2016*. Hämtad 2017-05-20, från https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_sociala_medier_2016.pdf

- Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic Procrastination Prevention/Intervention: Strategies and Recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25, 14-24.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. doi:10.1027/1016-9040/a000138
- Kompier, M., & Levi, L. (1994). *Stress at work: causes, effects and preventions: : a guide for small and medium sized enterprises*. Shankill, Co. Dublin, Ireland: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- Kristjansson, E. A., Desrochers, A. & Zumbo, R. (2003). Translating and Adapting Measurement Instruments for Cross-Linguistic and Cross-Cultural Research: A Guide for Practitioners. *Canadian Journal of Nursing Research*, 35, 127-142.
- Meier, A., Reinecke, L., Meltzer C. E. (2016). 'Facebocrastination'? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, Vol 64, Nov, 2016. pp. 65-76. DOI: 10.1037/t03772-000
- Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability. *The Journal Of Psychology*, (2), 145.
- Nordin, M. & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(6), 502-507. DOI: 10.1111/sjop.12071
- Normark, A., Eriksson, M., & Oskarsson, R. (2016). *HappyHelper - Get it done!* (Kandidatuppsats). Uppsala: Institutionen för informationsteknologi , Uppsala universitet. Åtkomst från:
<http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:940967/FULLTEXT01.pdf>
- Pluut, H., Curseu, P., & Ilies, R. (2015). Social and study related stressors and resources among university entrants: Effects on well-being and academic performance. *Learning And Individual Differences*, 37262-268.
- Robotham, D. (2009). Combining study and employment: A step too far?. *Education & Training*, 51(4), 322-332. doi:10.1108/00400910910968337
- Rozental, A. (2014, 23 oktober). Prokrastinering, stress och självmedkänsla [Blogginlägg]. Hämtad från:
<http://www.psykologifabriken.se/prokrastinering-stress-och-sjalvmedkansla/>

- 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). doi: <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-014-0054-z>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Differentiating procrastinators from each other: A cluster analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(6), 480-490. doi:10.1080/16506073.2015.1059353
- Saco studentråd. (2009). *Studenter som arbetar - varför och var?*. Stockholm: Saco studentråd.
- Schraw, G., Olafson, L., & Wadkins, T. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal Of Educational Psychology*, 99(1), 12-25. doi:10.1037/0022-0663.99.1.12
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13, 128-145. DOI: 10.1080/15298868.2013.763404
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503
- Stallman, H. M., & Hurst, C. P. (2016). The University Stress Scale: Measuring Domains and Extent of Stress in University Students. *Australian Psychologist*, 51(2), 128-134. doi:10.1111/ap.12127
- Statens Offentliga utredningar. (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Fritze (Stockholm: Edita Sverige).
- Stead, R. R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. J. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality And Individual Differences*, 49(3), 175-180. doi:10.1016/j.paid.2010.03.028
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, (1), 65-94
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality And Individual Differences*, 48(8), 926-934. doi:10.1016/j.paid.2010.02.025
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal Of Personality*, 27(1), 51-58. doi:10.1002/per.1851

- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, *51*(1), 36-46. doi:10.1111/ap.12173
- 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. doi:10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality And Individual Differences*, *35*(6). doi:10.1016/S0191-8869(02)00358-6
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wahyu, R., Juneman, J., & Yeni, S. (2013). Computer Anxiety, Academic Stress, and Academic Procrastination on College Students. *Journal Of Education And Learning*, *Vol 7, Iss 3, Pp 147-152 (2013)*, (3), 147. doi:10.11591/edulearn.v7i3.179
- Wan, H. C., Downey, L. A., & Stough, C. (2014). Understanding non-work presenteeism: Relationships between emotional intelligence, boredom, procrastination and job stress. *Personality And Individual Differences*, *86*. doi:10.1016/j.paid.2014.01.018
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal Of Educational Psychology*, *95*(1), 179-187. doi:10.1037/0022-0663.95.1.179
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Yusheng, Y., & Wei, Lv., (2012). A Study on Higher Vocational College Students' Academic Procrastination Behavior and Related Factors. *IJEME*, *2*(7), 29-35, doi:10.5815/ijeme.2012.07.05

Bilaga 1 Internetenkät

Bakgrundsfrågor

Kön?

- Kvinna
- Man
- Annat

Vilket år är du född?

.....

I vilken eller vilka orter läser du på högskolan/universitetet?

- Borås
- Eskilstuna
- Falun/Borlänge
- Helsingborg
- Gävle
- Göteborg
- Halmstad
- Jönköping
- Karlstad
- Linköping
- Luleå
- Lund
- Malmö
- Stockholm
- Sundsvall
- Umeå
- Uppsala
- Västerås
- Växjö
- Örebro
- Östersund
- Annan: _____

Bakgrundsfrågor

Bedrivs undervisningen i universitetets/högskolans lokaler eller studerar du på distans?

- Undervisningen bedrivs i universitetets/högskolans lokaler
- Undervisningen bedrivs på distans

Hur många terminer har du studerat på universitet/högskola (räkna även med pågående termin)?

- 1 termin
- 2 terminer
- 3 terminer
- 4 terminer
- 5 terminer
- 6 terminer
- 7 terminer eller fler

Vilken typ av ämnesinriktning har dina studier?

- Naturvetenskaplig inriktning
- Samhällsvetenskaplig inriktning
- Humanistisk eller språklig inriktning
- Annan inriktning, nämligen: _____

Ungefär hur många timmar brukar du i genomsnitt lägga ner på dina studier?

Försök att uppskatta antal timmar per vecka, om det är lättare ange antal timmar i månaden.

Antal timmar i veckan: _____

Antal timmar i månaden: _____

Arbete vid sidan av studierna

Arbetar du något vid sidan av studierna?

- Ja
- Nej

Ungefär hur många timmar brukar du i genomsnitt arbeta under terminerna?

Försök att uppskatta antal timmar per vecka, om det är lättare ange antal timmar i månaden.

Antal timmar i veckan: _____

Antal timmar i månaden: _____

När brukar du arbeta?

- Alltid/Ofta under vardagar
- Både vardagar och helger
- Alltid/Ofta under helger

När du arbetar - arbetar du då efter ett fastlagt schema eller är dina arbetstider mer varierande/obestämda?

- Jag jobbar alltid/ofta på fastlagda tider (efter schema)
- Jag jobbar både på fastlagda och på obestämda/varierande tider
- Jag jobbar alltid/ofta på obestämda/varierande arbetstider (ej schemalagda tider)

Vad är orsaken/orsakerna till att du arbetar vid sidan av studierna?

(Här kan du ange flera skäl)

- Ekonomiska skäl
- För att få arbetslivserfarenhet
- För att få arbetslivserfarenhet inom det område jag studerar
- För att få umgås med arbetskamrater (sociala skäl)
- Annat skäl: _____

Att skjuta upp/senarelägga saker

Nedan följer ett antal påståenden som handlar om din förmåga att fullfölja uppgifter och fatta beslut?

Hur väl stämmer följande påståenden med din uppfattning?	Stämmer aldrig (1)	Stämmer sällan (2)	Stämmer ibland (3)	Stämmer ofta (4)	Stämmer helt och hållet (5)
Jag skjuter upp beslut tills det är försent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Även efter att jag har fattat ett beslut dröjer det innan jag agerar i enlighet med det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kastar bort mycket tid på bagateller innan jag fattar ett slutgiltigt beslut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När jag måste hålla en tidsgräns slösar jag ofta bort tiden på annat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Även när det gäller arbeten som inte är särskilt krävande kan det ta mig flera dagar att slutföra dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ägnar mig ofta åt saker som jag hade tänkt att göra för flera dagar sedan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag säger hela tiden att "det där gör jag i morgon"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag väntar vanligtvis med att påbörja ett arbete som jag måste göra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det känns som om tiden inte räcker till	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag får inte saker och ting gjorda i tid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är inte bra på att hålla utlovade tider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Att skjuta upp saker och ting till sista minuten har tidigare stått mig dyrt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Upplevd stress

Följande frågor handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. Ange det svar som motsvarar hur ofta du känt eller tänkt på ett särskilt sätt.

Hur ofta har du under den senaste månaden ...	Aldrig (1)	Sällan (2)	Ibland (3)	Ganska ofta (4)	Mycket ofta (5)
... känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt dig nervös och stressad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att du hanterat vardagsproblem och irritationsmoment på ett bra sätt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att du på ett bra sätt kunnat hantera viktiga förändringar som inträffat i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt tilltro till din egen förmåga att hantera personliga problem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att saker och ting gått din väg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att du har haft kontroll på saker och ting?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... blivit arg på saker som har hänt och som du inte kunnat kontrollera?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kommit på dig själv med att tänka på saker som du måste göra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... känt att du haft kontroll över hur du använder din tid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte kunnat hantera dem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Övriga synpunkter

Här nedan har du möjlighet att lämna synpunkter på enkäten eller på saker som berörts i enkäten. Vi tar tacksamt emot alla tips och synpunkter.

Stort tack, nu är undersökningen slut.

Du avslutar undersökningen genom att klicka på "Skicka"!

Skicka

Bilaga 2 Missivbrev

Tack för att just du vill svara på vår enkät!

Klicka på "Nästa" för att komma till frågorna i enkäten.

OBS! Om du inte studerar på heltid kan du tyvärr inte medverka i undersökningen, eftersom den enbart riktas till heltidsstuderande.

Syftet med studien är att undersöka tendensen att skjuta upp saker samt upplevd stress hos heltidsstudenter, med eller utan extraarbete, vid högskola/universitet. Vi som genomför studien heter Helena Eriksson och Felinda Heinst och studerar sista året på Personal- och arbetslivsprogrammet vid Högskolan i Gävle. Vi söker nu deltagare till vårt examensarbete.

Enkäten är inte speciellt omfattande och tar inte så lång tid att besvara. Resultatet kommer att presenteras i form av en kandidatuppsats. Deltagandet är frivilligt och du har möjlighet att avbryta studien när du vill. Alla uppgifter är anonyma och kommer att behandlas konfidentiellt av oss. Enkäten kommer att kunna besvaras fram till **onsdag 26:e april 2017**.

Vi är mycket tacksamma för så många inkomna svar som möjligt. Genom att besvara enkäten hjälper du inte bara oss som studenter med vår studie, utan bidrar även till ökade insikter inom de ämnen som undersöks.

Du är välkommen att kontakta oss rörande frågor kring studien.

Helena Eriksson: ofk14heo@student.hig.se
Felinda Heinst: ofk14fht@student.hig.se
Handledare Niklas Halin: Niklas.Halin@hig.se

På förhand, ett mycket stort tack för din medverkan!
Gävle, april 2017

Nästa