



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044 250 30 00
www.hkr.se

Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp
Kandidatexamen i psykologi
VT 2020
Fakulteten för Lärarutbildning

Prokrastinera mindre och må bättre?

En studie av korrelationer mellan
prokrastinering, self-compassion och
livstillfredsställelse

Catharina Riedmüller

Författare

Catharina Riedmüller

Titel

Prokrastinera mindre och må bättre? En studie av korrelationer mellan prokrastinering, self-compassion och livstillfredsställelse.

Engelsk titel

Procrastinate less and feel better? A study of correlations between procrastination, self-compassion and life satisfaction.

Handledare

Jimmy Jensen

Examinator

Anna Kemdal Pho

Sammanfattning

Den här studien har undersökt huruvida det föreligger något samband mellan prokrastinering, self-compassion och livstillfredsställelse. Det har även undersökts om studenter prokrastinerar i högre grad än de som arbetar. Studien har genomförts med en enkät som delats på internet och som till största delen spridits i Facebook-grupper. Det var 96 respondenter som svarade på enkäten och av dessa arbetade 61 personer och 35 studerade. Genom histogram framkom att underlaget för prokrastinering och livstillfredsställelse inte var normalfördelat. För att testa huruvida det föreligger någon signifikant skillnad mellan de som arbetar och de som studerar avseende prokrastinering, har det icke-parametriska testet Mann Whitney U använts. Resultatet visade att en signifikant skillnad föreligger och det är studenterna som i genomsnitt prokrastinerar i högst grad. Även skillnaden i grupperna avseende livstillfredsställelse testades med Mann Whitney U och en signifikant skillnad återfanns även här. Self-compassion jämfördes mellan studenter och arbetande med ett oberoende t-test, men någon signifikant skillnad förelåg inte. Vidare genomfördes korrelationsundersökningar, vilka testades med Spearman's rho. Resultatet visade att det förelåg signifikanta korrelationer mellan prokrastinering och self-compassion samt self-compassion och livstillfredsställelse, men korrelationerna var relativt svaga. Slutsatsen blev således att studenterna prokrastinerade i högre grad än de som arbetade och att det fanns en signifikant negativ korrelation mellan prokrastinering och self-compassion samt en signifikant positiv korrelation mellan self-compassion och livstillfredsställelse.

Ämnesord

Prokrastinering Self-compassion, Livstillfredsställelse, Korrelation, Enkätstudie

Author

Catharina Riedmüller

Title

Procrastinate less and feel better? A study of correlations between procrastination, self-compassion and life satisfaction.

Supervisor

Jimmy Jensen

Examiner

Anna Kemdal Pho

Abstract

The present study has examined whether there is any correlation between procrastination, self-compassion and life satisfaction and also whether students procrastinate to a greater extent than those who work. The study was conducted with a survey that was shared on the internet and was mainly distributed in Facebook groups. There were 96 respondents who answered the questionnaire and of these 61 worked and 35 studied. Histograms showed that the substrate for procrastination and life satisfaction was not normally distributed. To test whether there is any significant difference between those working and those studying when it comes to procrastination, the non-parametric Mann Whitney U test has been used. The results showed that there is a significant difference and it is the students who, on average, procrastinate most. The difference in life satisfaction groups was also tested with Mann Whitney U and a significant difference was also found here. The results from the self-compassion scale were tested with an independent t-test, and no statistically significant result was found. Correlation studies were also conducted, which were tested with Spearman's rho. The results showed that there were significant correlations between procrastination and self-compassion as well as self-compassion and life satisfaction, but the correlations were relatively weak. The conclusion was that the students procrastinated to a greater extent than those who worked, and there was a significant negative correlation between procrastination and self-compassion and a significant positive correlation between self-compassion and life satisfaction.

Keywords

Procrastination, Self-compassion, Life satisfaction, Correlation, Survey

Prokrastinering har kommit att bli ett väl studerat ämne och man har sett i studier att personer som prokrastinerar ibland far illa och drabbas negativt av konsekvenserna av sitt beteende (Steel, 2007). Self-compassion är ett ämne inom positiv psykologi som handlar om att, i stora drag, ha överseende med sina egna fel och brister. Finns det något samband mellan dessa två områden och kan de även relateras till upplevd livstillfredsställelse i stort?

Att prokrastinera definieras i Nationalencyklopedin som att man skjuter upp något till annan dag eller tidpunkt eller att man fördröjer sitt agerande (Prokrastinera, u.å.). Enligt Steel (2007) kan prokrastinering beskrivas som att man frivilligt skjuter upp eller fördröjer saker man borde eller hade tänkt göra, trots att det innebär att man hamnar i ett sämre läge än om man hade gjort det direkt. Som exempel kan det medföra att man känner sig stressad eller överbelastad då man plötsligt har väldigt mycket att göra. Att prokrastinera är en tämligen vanlig företeelse. I en studie av Ellis och Knaus från 1977 (refererad i Steel, 2007) visade det sig att så många som 80-95 % av alla collegestudenter prokrastinerade och enligt en studie av Rothblum och Salomon (1984) var det ungefär 50 % som prokrastinerade konsekvent och på ett sätt som medförde problem för den enskilde. I samma studie fann man att hela 65 % ville minska sitt uppskjutar-beteende. Lika vanligt som det är att man prokrastinerar, lika länge menar forskningen att det har varit ett känt beteende och enligt Steel (2007) kan det betraktas som ett av människans arketypiska tillkortakommanden, då man sett det beskrivet sedan flera tusen år, även om det kanske inte alltid ansetts vara ett problem eller ett negativt drag. Enligt Knaus (2000) var det först i samband med den industriella revolutionen som prokrastinering blev ett uttryck eller begrepp, då tidseffektivitet i samma stund kom att värderas högt och även blev relevant för social acceptans; att kunna prestera på tid blev viktigt. Det är alltså inte ett nutida fenomen, även om man kan tänka sig att vi idag har fler distraktioner runt oss som pockar på vår uppmärksamhet genom bland annat Internet och TV. Man har sett tendenser som pekar på att det prokrastinerande beteendet ökar och blir alltmer utbredd och eftersom det inte enbart innebär att man fördröjer sina handlingar utan kan medföra att man mår dåligt av det eller inte lyckas slutföra t.ex. studier är det ett reellt problem (Steel, 2007).

Prokrastinering är ett ämne som undersökts i flera sammanhang och Steel och Klingsieck (2016) kunde visa i en studie att det korrelerar positivt med personlighetsdraget conscientiousness (samvetsgrann på svenska, författarens översättning). Den studien undersökte även varför personer prokrastinerar och fann två drag som var framträdande hos de som prokrastinerade nämligen neuroticism och extraversion. Skälen till varför man prokrastinerade skiljde sig således åt beroende på typ av personlighetsdrag.

En metaanalys som publicerades 2015 visade att det fanns en negativ korrelation mellan prokrastinering och studieresultat där studieresultaten var sämre bland de som prokrastinerade än bland de som inte gjorde det (Kim & Seo, 2015). Även om begreppets definition i de allra flesta sammanhang ses som ett negativt drag så är det inte helt okontroversiellt (Steel, 2007). I en studie av Chu och Choi (2005) utgick man från att det fanns två varianter av prokrastinering där den ena var passiv och den andra aktiv. Den passiva symboliserade således det man generellt menar utgör prokrastinering, nämligen ett uppskjutande av handling som medför negativa konsekvenser för den enskilde och där personen i fråga både kan fara illa och även ha svårt att genomföra och slutföra till exempel studier. Den aktiva prokrastineringsgruppen använde snarare prokrastinering som en strategi, ett sätt att hantera olika uppgifter och därmed fokusera på det som var viktigast just för tillfället. Den typen av prokrastinering skulle således inte medföra ett sämre välmående eller egentligen ha några negativa effekter alls. En jämförde dessa två grupper med en grupp som inte prokrastinerade alls och genom studiens resultat visade det sig att det fanns skillnader mellan grupperna vad gällde olika faktorer så som coping-strategier kring stress, self-efficacy (självförmåga/egenförmåga) samt grad av depression och de fann att de personer som

tillhörde gruppen som aktivt prokrastinerade liknade de som inte prokrastinerar alls på flera faktorer, om än inte alla.

I en annan studie gjorde man en liknande undersökning och såg att de som tillhörde den aktiva gruppen prokrastinerade avsiktligt för att på så vis bli mer effektiva, dvs. de skjuter upp det som kan vänta och arbetar bra under tidspress. Det påverkade även deras studieresultat i positiv riktning (Kim, Fernandez & Terrier, 2017).

Pychyl (2009) menar dock att *aktiv* prokrastinering inte finns utan att det enbart handlar om att vissa personer, som då tillhör den här gruppen, medvetet och avsiktligt väljer att fördröja eller senarelägga aktiviteter, uppgifter eller sysslor för att det passar bättre att göra dem senare. Pychyl skriver vidare i sin webbartikel att det man undersökt och beskrivit i studier som aktiv prokrastinering inte är samma sak som prokrastinering i sin rätta bemärkelse, utan snarare handlar om self-regulation.

När man talar om self-regulation i relation till beteende avses en förmåga eller färdighet som gör det möjligt att agera på det sätt som är bäst för en själv på lång sikt i enlighet med ens egna värderingar (Stosny, 2011).

Majoriteten av forskningen om prokrastinering baseras på studenter, men det finns åtminstone en studie som istället tittat på hur prokrastinering påverkar i arbetslivet. Här kunde man se att personer som prokrastinerar i högre grad har färre dagar i anställning och lägre inkomst. Man har även sett att kvinnor i allmänhet prokrastinerar i något lägre grad än män (Nguyen, Steel & Ferrari, 2013).

Self-compassion är ett relativt nytt begrepp som innebär att man är vänlig och förstående mot sig själv i situationer när man har det svårt eller misslyckas med något (istället för att vara hård och självkritisk). Vidare ser man sig själv som en del av något större istället för separat och isolerad och avslutningsvis håller man smärtsamma tankar i en slags balanserad medvetenhet istället för att över-identifiera dem, allt enligt Neff (2003a). Vidare konstaterar Neff att self-compassion innebär att man har en positiv attityd mot sig själv som torde skydda mot själv-dömmande, isolering och depression.

Enligt Neff (2003b) är self-compassion en slags medkänsla till en själv som innebär att man möter svårigheter med omtanke om sig själv. Det handlar inte om självförtroende och inte heller om att tycka synd om sig själv, utan är snarare ett sätt att förhålla sig till sina känslor och möta dem med empati, samtidigt som de inte göms undan eller förstoras. Till skillnad mot självförtroende handlar self-compassion inte alls om prestation, att jämföra och mäta sig mot någon annan eller bedöma sig själv, utan fokuserar på ett positivt bemötande av ens egna känslor. Neff (2003b) menar vidare att den enskilde genom self-compassion får en större förståelse och klarhet i vad han eller hon kan åstadkomma och vilka begränsningar som finns eftersom personen inte behöver dölja sina egna tillkortakommanden, fel eller brister för sig själv för att upprätthålla en god självbild.

Siriois (2014) undersökte hur prokrastinering, self-compassion och stress korrelerar. Den studien visade att personer som prokrastinerar i hög grad har lägre nivåer av self-compassion och högre nivåer av stress. Även om man genom resultatet av studien inte kunde fastställa att det är låg eller avsaknad av self-compassion som är skälet till att man prokrastinerar så utgör resultatet en pusselbit i undersökningen av vad som *skulle kunna* vara en förklaring. Man har i dagsläget utvecklat terapiformer som fokuserar just på self-compassion och att stötta den enskilde till en större trygghet så att personen bättre ska klara förändringar och våga möta rädslor. I en studie lät man försökspersoner läsa en själv-hjälps bok i ämnet och man kunde vid uppföljning se att personerna som läst boken upplevde ett större välmående (Sommers-Spijkerman, Trompetter, Schreurs & Bohlmeijer, 2018). Enligt Neff (2003b) finns det goda skäl att tro att hög self-compassion påverkar den mentala hälsan och bidrar till ett större välmående.

Self-compassion har även undersökts i relation till livstillfredsställelse (life satisfaction) och man kunde se att genom en högre self-compassion ökade känslan av tillfredsställelse i livet i stort med hopp som en medierande faktor (Yang, Zhang & Kou, 2016). Även andra studier visar på samma resultat vad gäller korrelationen mellan livstillfredsställelse och self-compassion och däribland en studie som jämfört olika kulturer och kunnat se att hög nivå av self-compassion och hög livstillfredsställelse korrelerar (Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008). Sammantaget torde detta innebära att personer som klarar att möta sig själva med vänlighet och förståelse även vid svårigheter eller känslor av otillräcklighet, upplever en större tillfredsställelse i livet i stort.

Livstillfredsställelse kan ses som ett mått på välmående. Begreppet har definierats som en övergripande bild av en persons livskvalitet enligt de kriterier som den enskilde själv satt upp, istället för att rikta in sig på lycka som ett slags generellt begrepp (Shin & Johnson 1978). Det finns ett stort antal studier som mätt just detta och den vanligaste mätmetoden är SWLS-skalan (Satisfaction With Life Scale) som utvecklades av bl.a. Ed Diener (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Avsikten med skalan är att mäta subjektivt välmående och man har sett att den korrelerar väl med de flesta andra skalor som avser att mäta detsamma. Eftersom det är olika för olika personer vad som ingår i ett gott liv, har skalan kommit att, i sin enkla form, ge ett övergripande mått på hur den enskilde anser att hon eller han har det i livet utan att man fokuserar på särskilda områden såsom ekonomi, hälsa eller för den delen utgår från vad som generellt anses vara ett gott liv eller lycka om man så vill.

Livstillfredsställelse är inte ett statiskt personlighetsdrag utan något som upplevs här och nu och kan variera beroende på kontext och sammanhang (Hultell & Gustavsson, 2008). Man har i en studie kunnat se att prokrastinering korrelerade med hög stressnivå, nedstämdhet, och minskad livstillfredsställelse (Beutel et al, 2016). Däremot kunde inte studien svara på huruvida prokrastineringen gav upphov till dessa svårigheter och därmed inverkar på den enskildes välmående, eller om det snarare var t.ex. nedstämdhet som skapade ett prokrastinerande beteende.

Syfte och hypoteser

Syftet med föreliggande studie har varit att undersöka huruvida det står att finna några samband mellan prokrastinering, self-compassion och livstillfredsställelse. Man har även undersökt om det fanns några skillnader i grad av prokrastinering mellan personer som studerar och de som arbetar. Det finns flertalet studier som tidigare undersökt de olika ämnenas samband till andra områden och även sinsemellan, men bland det som finns publicerat har man inte studerat just dessa tre tillsammans. Framför allt finns studier där studenter varit respondenter och de flesta studier är gjorda i andra länder, varför det är intressant att se hur förhållandet ser ut i en svensk befolkning med både studenter och personer som arbetar. Eftersom en del i föreliggande studie mätt sambandet mellan self-compassion och livstillfredsställelse kommer även ett utfall kring huruvida hög self-compassion är ett vettigt mått på att man är nöjd med livet i stort att diskuteras.

Utifrån tidigare forsknings resultat och diskussioner baserades föreliggande studie på följande hypoteser:

- 1) Prokrastinering är vanligare bland studenter än personer som arbetar.
- 2) Personer som prokrastinerar i hög grad har en lägre grad av self-compassion.
- 3) Personer som har en hög grad av self-compassion har en hög grad av livstillfredsställelse.

Studien genomfördes som en enkätstudie med självskattningsformulär som byggts utifrån mätskalor som är väl validerade och som använts i flera forskningssammanhang tidigare.

Metod

Föreliggande uppsats är kvantitativ till sin form och baseras på en enkätundersökning som har genomförts över internet.

Respondenter

I Tabell 1 nedan presenteras de demografiska uppgifter som samlades in genom enkäten. Sammanlagt var det 96 personer som svarade på enkäten och av dessa var 85 stycken kvinnor och 11 stycken män. Det var 59 stycken av respondenterna som arbetade och 35 som studerade samt två personer som var sjukskrivna, båda kvinnor. Av männen var 10 stycken arbetande och endast en student. Av kvinnorna arbetade 49 stycken medan 34 studerade. I undersökningen var männen mellan 28 och 60 år med ett genomsnitt om 40,9 år och kvinnorna var mellan 19 och 65 år, med ett genomsnitt om 35,7 år.

Tabell 1. Demografiska uppgifter från enkät.

	Totalt	Arbetar	Studerar	Sjukskrivna	Ålder
Kvinnor	85	49	34	2	35,7
Män	11	10	1	-	40,9
Totalt	96	59	35	2	-

Urvalet av respondenter utgjordes av ett randomiserat bekvämlighetsurval med snöbollseffekt där både personer som deltagit och de som eventuellt valt att inte delta, ombads att dela enkäten vidare. För att inte riskera att hota anonymiteten uppmanades respondenterna sprida enkäten vidare till personer som undersökningsledaren inte känner till eller har kunskap om. I enkäten fanns endast ett fåtal demografiska uppgifter vilket även i sig skyddar respondenternas anonymitet.

Enkäten bedöms uppfylla kraven om individskydd i enlighet med forskningsetiska principer framtagna av Vetenskapsrådet (2017). Av enkätens inledande information framkommer att den enskilde svarar anonymt och har möjlighet att när som helst avsluta sin medverkan. Dessutom anges syftet med enkäten samt vad den ämnar undersöka. Vidare framkommer att man behöver vara 18 år eller äldre för att svara på enkäten, vilket innebär att samtycke från vårdnadshavare inte aktualiseras. Av de forskningsetiska principerna framkommer även att samtycke vid mer omfattande postenkäter inte behöver inhämtas i förhand utan genom att delta anses deltagaren ha samtyckt. Föreliggande enkätstudie ansågs jämförbar med den skillnaden att den distribuerades via internet.

Det förekommer inga etiskt känsliga uppgifter i enkäten.

Instrument

För att mäta grad av prokrastinering, self-compassion samt livstillfredsställelse har relevanta mätskalor använts. Skalorna har validerats i flertalet studier och har enligt tidigare forskning god intern konsistens.

Grad av prokrastinering har mätts med skalan Pure Procrastination Scale (PPS) som ursprungligen kommer från Steel (2010). Skalan består av tolv items som besvaras utifrån Likert-skalan 1-5 där 1 står för ”mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall” och 5 innebär ”mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall” och det innebär att maxpoängen på skalan är 60 och minimum 12. Den svenska översättningen har Alexander Rozental och Per Carlbring vid Stockholms universitet gjort och skalan har i en svensk studie med bland annat dessa forskare uppnått Cronbachs alfa om 0,78 (Rozental, Forsell, Svensson, Forsström, Andersson & Carlbring, 2014). Studien avsåg en klinisk prövning, där deltagarna själva fick

anmäla sitt intresse om de ansåg sig prokrastinera och ville delta i internetbaserad KBT för att försöka minska sitt prokrastinerande beteende.

Det därpå följande avsnittet i enkäten mätte grad av self-compassion och bestod också den av tolv items. Även här graderades svaren på en Likertskala mellan 1 och 5 där 1 står för ”nästan aldrig” och 5 representerar ”nästan alltid”. I skalan finns sex items (1, 4, 8, 9, 11 och 12) som ska omvändas vid sammanräkning (reverserade frågor) så att ett svar på 1 blir 5, 2 blir 4 etc. Skalan för self-compassion togs fram av Kristin Neff (2003b) och finns i både lång och kort version. Den korta versionen, Self-Compassion Scale – short form (SCS-SF) har visat sig stämma väl med den längre, $r \geq 0.97$ och har hög intern konsistens, Cronbachs alfa ≥ 0.86 (Raes, Pommier, Neff & Van Gucht, 2010). Den korta versionen användes i föreliggande studie av utrymmesskäl samt för att undvika att enkäten blir onödigt lång och därmed riskera att deltagarna inte fullföljer. Varken den långa eller korta versionen av SCS finns i officiell översättning till svenska utan det har gjorts i samband med att föreliggande studie planerades. För att kunna konstatera att översättningen till svenska är god nog och stämmer med en svensk kontext och ändå bibehåller sin ursprungliga innebörd, har två personer med goda kunskaper i engelska fått göra en så kallad back-translation av översättningen som gjorts. De har således översatt den till svenska översatta versionen tillbaka till engelska (som är ursprungsspråket) och sedan har resultatet jämförts med originalet. Dessutom har en officiell norsk översättning av den längre skalan, i vilken samma frågor förekommer som i den korta versionen (Neff, n.d.), använts som referens, eftersom norsk kultur liknar svensk. Enligt Dundas med kollegor (Dundas, Svendsen, Wiker, Granli & Schanche, 2016) är det nämligen viktigt att skalan vid översättning behåller sin validitet både relaterat till språkligt innehåll och kulturellt sammanhang och översättningen av den amerikanska versionen av SCS till norska har visat sig hög i reliabilitet och extern validitet.

Avslutningsvis mättes grad av livstillfredsställelse med fem items. Svaren angavs på en Likertskala som spänner mellan 1 och 7, vilket motsvarar ”instämmer inte alls” respektive ”instämmer helt”. Mätskalan är SWLS – Satisfaction with life scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) och dess validitet har undersökts i flertalet studier (se bl.a. Diener et al. 1985, Pavot & Diener, 1993). Man har i en svensk studie baserad på 2900 universitets-studerande deltagare uppmätt Cronbachs alfa för skalan till 0,88 (Hultell & Gustavsson, 2008).

Procedur

Enkäten skapades i Google Formulär och inleddes med tre demografiska uppgifter om kön, ålder och sysselsättning vilka följdes av tre självskattningsformulär. Enkäten har distribuerats i Facebook-grupper, i elektroniska veckobrev på en arbetsplats, på vissa av högskolans studentplattformar och genom en QR-kod på en offentlig anslagstavla som finns i författarens bostadsområde. Spridningen har alltså varit vid och syftet med det har framför allt varit att erhålla svar från både studenter och personer som arbetar, för att kunna genomföra en analys av eventuella skillnader mellan de två grupperna. Enkäten har spritts över internet med förhoppningen att nå många och få en god spridning geografiskt. Distribueringen har skett allt eftersom under ungefär sex veckors tid. Enkäten avslutades när antalet insamlade svar översteg det antal som beräknats för power om 0,8.

Statistisk analys

Enkätens resultat har analyserats med SPSS 26 (IBM Corp, Armonk, NY). Ett av enkätsvaren var ofullständigt då respondenten hade missat att svara på fråga 5 bland frågorna om self-compassion. Eftersom endast ett enda svar fattades har man i föreliggande studie valt att ersätta det uteblivna svaret med ett genomsnitt för hela gruppens svar. De personer som angett

att de är sjukskrivna har räknats in bland de som arbetar, vilket innebär att det i den statistiska analysen endast finns två grupper, nämligen de som arbetar och de som studerar.

Med hjälp av histogram undersöktes normalfördelningen i materialet och det visade sig att underlaget som baserades på svaren utifrån skalan för prokrastinering snarare är bimodalt fördelat än normalt. Därmed var ett icke-parametriskt test mest korrekt att använda för att jämföra grupperna och Mann Whitney U användes således.

Vad gäller mätningen av self-compassion så framstod det underlaget som normalfördelat, dock med viss positiv skevhet.

Det genomsnittliga måttet på livstillfredsställelse visade på ett antal outliers. Dessa hade summor mellan 5 (som var det lägsta man kunde få på skalan) och 9 poäng. Eftersom det är möjligt med så låga värden på skalan och de andra två fördelningarna inte tillåter annat än icke-parameteriska test, så lämnades dessa outliers kvar i underlaget.

Genomsnittet för livstillfredsställelse testades också mellan grupperna med Mann Whitney U. För self-compassion gjordes ett oberoende t-test eftersom resultatet av den delen av enkäten är att betrakta som normalfördelat.

För att mäta huruvida det förelåg några samband mellan prokrastinering och self-compassion samt self-compassion och livstillfredsställelse användes det icke-parametriska testet Spearman's rho. Samma test användes även för att undersöka huruvida det fanns något samband mellan ålder och grad av prokrastinering.

Resultat

I Tabell 2 nedan redovisas deskriptiv statistik avseende genomsnittlig poäng på enkätens olika mätskalor, för de som arbetar respektive studerar samt totalen. Medelvärden för de sammanlagda resultatet visade att respondenterna hade ett medel om 30.95 (*SD* 10.83) på skalan som mätte prokrastinering. För self-compassion var genomsnittet 35.74 (*SD* 9.80) och för livstillfredsställelse 24.48 (*SD* 6.89).

Studenterna hade i föreliggande studie ett genomsnitt om 34.80 (*SD* 10.41) vad gäller grad av prokrastinering, medan de som arbetade hade ett genomsnitt om 28.74 (*SD* 10.52), vilket redovisas i Tabell 3. Vad gäller self-compassion visade det sig att de som arbetade uppnått ett genomsnitt om 36.67 (*SD* 9.20) medan de som studerade hade ett något lägre medel om 34.11 (*SD* 10.71). Även vad gäller livstillfredsställelse uppnådde de som arbetar ett något högre genomsnitt än de som studerar, nämligen 25.61 (*SD* 6.49) att jämföra med studenternas 22.51 (*SD* 7.21).

Tabell 2. Medelvärdet för mätskalor för arbetande respektive studerande samt totalt.

	Arbetar		Studerar		Totalt	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Prokrastinering (12-60)	28.74	10.52	34.80	10.41	30.95	10.83
Self-compassion (12-60)	36.67	9.20	34.11	10.71	35.74	9.80
Livstillfredsställelse (5-35)	25.61	6.49	22.51	7.21	24.48	6.89

Not: Inom parentes finns respektive skalas min till max poäng.

Eftersom normalfördelning av resultatet för skalan som mätt prokrastinering inte förelåg krävdes icke-parametriska test för analys. Mann Whitney U användes för att undersöka huruvida det förelåg en signifikant skillnad mellan grupperna avseende prokrastinering. Resultatet blev $U = 698.50$, $z = -2.81$, $p = .01$. När Mann Whitney U används så jämförs inte medelvärdena (så som vid t-test) utan något förenklat är det värdena, i det här fallet grad av prokrastinering, som rangordnas i en gemensam rangskala och därefter räknas totalsumma

och medeltal (för rang) ut. Då resultatet blev signifikant med ett p-värde under .05 förkastades 0-hypotesen om lika rang, och en statistiskt signifikant skillnad förelåg således i vårt sample. Utifrån skillnaden i genomsnittlig rang, som redovisas i Tabell 3, framkom att studenterna prokrastinerade i högre grad än de som arbetade, då de hade en högre genomsnittlig rang. Vid jämförelse mellan grupperna avseende livstillfredsställelse framkom resultatet $U = 792.50$, $z = -2.10$, $p = .04$, vilket innebär att resultatet var signifikant på nivå om $p < .05$ och 0-hypotesen om lika rang kunde således förkastas. En statistiskt signifikant skillnad mellan grupperna förelåg således, och det var de som arbetade som hade högst nivå av livstillfredsställelse. Self-compassion var normalfördelat, varför ett oberoende t-test genomfördes för att se om det förelåg någon skillnad mellan grupperna. T-testet gav resultatet $t(94) = 1.23$, $p = .22$, vilket innebär att det inte kunde påvisas någon signifikant skillnad mellan de som arbetar och de som studerar avseende mått på self-compassion.

Tabell 3. Mann Whitney U resultat, prokrastinering och livstillfredsställelse

	Grupp	Genomsnittlig rang	Total rang
Prokrastinering	Arbetar	42.45	2589.50
	Studerar	59.04	2066.50
Livstillfredsställelse	Arbetar	53.01	3233.50
	Studerar	40.64	1422.50

För att beräkna effektstorleken i Mann Whitney U testet för prokrastinering användes formeln $r = Z/\sqrt{N}$ vilket gav en effekt om $r = .29$, vilket är att betrakta som en medelstor effekt. För livstillfredsställelse var enligt samma beräkning effekten $r = .21$.

Därefter undersöktes korrelationer mellan prokrastinering, self-compassion och livstillfredsställelse. Eftersom data inte var normalfördelad krävdes även här ett icke-parametriskt test. Spearman's rho two-tailed test användes för sambandsundersökning. Alla tre korrelationerna, vilka redovisas i Tabell 4, är signifikanta på nivå om $p < .01$. Mellan prokrastinering och self-compassion uppnåddes en korrelation om $r = - .33$ vilket visar ett negativt samband som innebär att högre grad av prokrastinering ger lägre grad av self-compassion. Detsamma gäller sambandet mellan prokrastinering och livstillfredsställelse, $r = - .32$. Korrelationen mellan self-compassion och livstillfredsställelse, $r = .38$, visade på ett positivt samband.

Tabell 4. Korrelationsmatris för prokrastinering, self-compassion och livstillfredsställelse

	Prokrastinering	Self-compassion	Livstillfredsställelse
Prokrastinering	1		
Self-compassion	-.33**	1	
Livstillfredsställelse	-.32**	.38**	1

** Korrelationen är signifikant vid .01 (2-tailed).

Studiens andra hypotes att personer som prokrastinerar i hög grad har lägre grad av self-compassion kunde därmed bekräftas eftersom korrelationen var negativ. Orsaken kan vi dock inte utläsa av resultatet.

Även samband mellan ålder och prokrastinering har undersökts. Det visade sig dock att inte heller ålder var normalfördelat, varför Spearman's rho användes även i denna undersökning. Resultatet blev inte signifikant.

Diskussion

Föreliggande studie har undersökt huruvida det finns någon skillnad i grad av prokrastinering mellan de som studerar och de som arbetar, där studenterna i enlighet med hypotes 1 förutspåddes prokrastinera i högre grad än de som arbetar. Vidare studerades huruvida det förelåg signifikanta korrelationer mellan prokrastinering och self-compassion (hypotes 2) samt mellan self-compassion och livstillfredsställelse (hypotes 3). Resultatet visade, som hypotes 1 förutspådde, att det fanns en signifikant skillnad mellan grupperna avseende prokrastinering och det är studenterna som prokrastinerar mest. Det visade sig även att det föreligger en statistiskt signifikant skillnad mellan grupperna vad gäller livstillfredsställelse och det är de som arbetar som är mest nöjda. För self-compassion återfanns ingen signifikant skillnad mellan grupperna. Även korrelationsundersökningen går i hypotesernas riktning och visar en svag, men signifikant korrelation mellan prokrastinering, self-compassion och livstillfredsställelse.

Resultatet går i linje med tidigare forskning, även om det kanske är lite överraskande att korrelationerna är så pass svaga och då särskilt mellan livstillfredsställelse och self-compassion. En korrelation visar att det finns ett samband, men ger inte för handen att det föreligger kausalitet. Det innebär att vi inte kan veta om det är en högre grad av self-compassion som innebär att man prokrastinerar i lägre grad eller om man prokrastinerar mindre för att man har en högre grad av self-compassion. Det kan även vara en annan, för studien okänd, bakomliggande variabel som är det egentliga skälet. Samma resonemang gäller samtliga korrelationer.

Valet av metod till föreliggande studie grundas i att undersökningen utgör en korrelationsstudie och därmed behövs ett större antal respondenter. Det hade inte varit möjligt att exempelvis genomföra fysiska intervjuer i samma omfattning och det föreligger inte skäl att tro att intervjuer hade gett ett annat underlag. Enkäter är ett effektivt och billigt sätt att nå ut till många, även om det samtidigt innebär en lägre svarsfrekvens. Förhoppningen har varit att inhämta svar från både studenter och personer som arbetar samt uppnå viss geografisk spridning för att få ett så pass representativt urval som möjligt, eftersom det kan spela roll för studiens resultat. Även om spridningen av enkäten har varit bred är det vid den här typen av undersökningar alltid omöjligt att veta hur många som valt att inte fullfölja eller inte svara alls. Kanske når den bara en viss typ av personer och då blir inte urvalet representativt för befolkningen i stort. Det är ju betydligt fler kvinnor än män som valt att delta i enkäten. Om det beror på att det är fler kvinnor som tagit del av den, om män valt att inte göra den eller något annat skäl vet man inte. Det finns inte heller möjlighet att kontrollera miljön respondenten genomför enkäten i eller avgöra om dagsform kan påverka hur den enskilde svarar. Underlaget till studien är begränsat och det hade varit önskvärt med ett större underlag även om det är tillräckligt enligt power-beräkning. Under slutet av insamlingen av enkätsvar hade Corona-pandemin drabbat Sverige med full kraft och det syntes en stark nedgång i antalet svar som kom in. Huruvida epidemin har påverkat hur respondenterna svarat är dock oklart, men en allmän oro i världen kan inverka på hur den enskilde ser på sin situation och därmed ge effekt på underlaget till studien.

Föreliggande studie bygger på självskattningstest utifrån validerade mätskalor. Neff (2003b) menar att det kan vara svårt att använda självskattningstest för att mäta self-compassion då respondenten kanske inte riktigt har koll på huruvida man saknar eller har self-compassion. Man kanske inte vill inse att man saknar self-compassion och således svarar på ett sätt som

framstår som mer fördelaktigt för en själv. Detsamma torde även kunna gälla mätning av prokrastinering. Även i diskussion kring skalan om livstillfredsställelse framkommer svagheter med självskattningsskalor då den enskilde medvetet kan anpassa sina svar till skalan om han eller hon så önskar. Här menar man att man därför bör göra uppföljande intervjuer eller på annat sätt säkerställa svaren som framkommit i självskattningstestet (Pavot & Diener, 1993).

I studien används översatta skattningsskalor. Skalan som mäter self-compassion är inte professionellt översatt utan har gjorts med hjälp av back-translation samt genom att jämföra med en officiell norsk översättning, i samband med att studien planerades. Det kan trots noggrann översättning föreligga språkliga brister eller undertoner som är inkorrekta, vilket skulle kunna påverka hur respondenterna har svarat. Skalan som mäter livstillfredsställelse har en okänd översättare, men versionen är officiell. Dessutom är frågorna i den här skalan okomplicerade och raka i sin betydelse, vilket gör att översättningen enkelt anpassas till olika språk.

Det förekommer diskussioner om hur väl fungerande Self-Compassion Scale (SCS) är som mätverktyg. Även om forskningen generellt framstår som positivt inställd till self-compassion som begrepp och man är enig kring dess definition, så finns det kritik mot mätskalan. Kritiken handlar om de frågor som är negativt ställda (som t.ex. *Jag är hård och dömande mot mina egna fel och brister*) och som man vid summering av skalans resultat vänder på (reverserat kodning). Kritikerna menar att de egentligen mäter samma sak som ett redan väletablerat personlighetsdrag, nämligen neuroticism, vilket medför att de anser att man inte borde ha med dessa items i mätskalan (Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss & Schindler, 2017). Kritiken har besvarats genom replikering av de tre studierna Pfattheicher med kollegor genomförde (Neff, Toth-Király & Colosimo, 2017) vilka visar att det finns starka korrelationer mellan neuroticism och self-compassion. Neff med kollegor menar dock att det inte nödvändigtvis innebär att de mäter samma sak. Istället menar man att det handlar om distinkt skilda egenskaper som mäts och att det är frånvaron av self-compassion som SCS uppskattar genom de negativt ställda frågorna, vilket framgår tydligt då de är reverserat kodade. Sammantaget menar man att skalan utgör en mätmetod som validerats genom flertalet studier och som inte bara (likt neuroticism) mäter generellt negativ inställning eller tendens att erfara negativa känslor, utan relaterar till negativa känslor på ett uppmärksamt sätt där man förstår, kan hantera och ser att man får illa.

Vad gäller de resultat som föreliggande studie erhållit i sammanställning av enkätsvaren så kan man se att respondenterna framstår som genomsnittligt relativt nöjda med sina liv. Livstillfredsställelse har mätts med skalan SWLS och enligt Diener (2006) ska poäng om 25-29 räknas som en hög poäng och tolkas som att personerna i det stora hela är nöjda och trivs med sina liv, även om det inte betyder att allt är perfekt. I detta spann återfinns genomsnittet för de respondenter som arbetar i underlaget till studien. En poäng mellan 20 och 24, där studenterna hamnar i den här undersökningen, är en generellt sett genomsnittlig poäng för personer som lever i västvärlden och innebär att man mestadels är nöjd med sitt liv. Det kan dock finnas vissa områden man vill förändra och de flesta som hamnar i det här spannet vill genomföra vissa förändringar i sina liv.

I föreliggande studie var det gemensamma genomsnittet för prokrastinering 30,95 (*SD* 10,83). Detta kan jämföras med det genomsnitt som framkom i den studie som omnämndes ovan där personer som ansåg sig prokrastinera och ville minska detta beteende genom att genomgå behandling i form av KBT över internet. I den studien hade de som anmälde sitt intresse ett genomsnitt om på 49,26 (*SD* 5,69) före behandling (Rozental, Forsell, Svensson, Forsström, Andersson & Carlbring, 2014). Det verkar alltså som att urvalet i föreliggande studie prokrastinerar i lägre grad än de som uppfattar att de prokrastinerar *och* söker hjälp för att minska detta beteende.

Generellt har studier kring prokrastinering fokuserat på studenter *eller* personer som arbetar medan man i föreliggande studie har kunnat jämföra de två grupperna. Det visar, i riktning med annan forskning på området, att prokrastinering är vanligare bland studenter. Vad detta beror på kan inte den här undersökningen svara på, även om tänkbara skäl är att man som student har många deadlines och ibland även arbetar vid sidan av sina studier, vilket innebär en högre press på den enskilde. Även ålder kan spela roll för utfallet. Enligt Steel (2007) minskar problem med prokrastinering i takt med att man blir äldre, vilket Steel menar kan påverka validitet och reliabilitet för studier som inte kontrollerat för ålder. Även om ålder inte visade sig ha ett signifikant samband med prokrastinering i den här studien så kan det inte uteslutas att en hade kunnat finna ett samband med ett normalfördelat material, varför det ändå är relevant att studera i framtida forskning på området.

Detsamma kan gälla för kön, eftersom respondenterna i den här studien till övervägande del är kvinnor och man i tidigare studier sett att kvinnor prokrastinerar i något lägre grad än män (Nguyen, Steel & Ferrari, 2013), vilket kan ha påverkat hur studiens resultat tog sig uttryck. På samma sätt kan man tänka att det skulle ha kunnat påvisas en än större skillnad om det var fler manliga studenter som deltog i studien, då tidigare forskning antyder att det är den grupp som prokrastinerar mest.

Sammantaget konstateras att föreliggande studie bekräftar tidigare forskning på området genom att visa att det är studenter, även i en svensk befolkning, som prokrastinerar i högre grad än de som arbetar. Vidare föreligger signifikanta samband mellan prokrastinering, self-compassion och livstillfredsställelse som tyder på att personer som prokrastinerar i högre grad har en lägre grad av self-compassion. Med en högre grad av self-compassion syns en högre livstillfredsställelse. Sambanden är dock inte så starka utan det krävs mer forskning på området för att veta om man verkligen behöver högre self-compassion för att prokrastinera mindre och uppnå en högre livstillfredsställelse. Är self-compassion ett bra mått på livstillfredsställelse? Det föreligger ett signifikant positivt samband mellan self-compassion och livstillfredsställelse, men det är svagt. Detta medför att man utifrån den här studiens resultat inte kan sluta sig till att self-compassion är ett bra mått på livstillfredsställelse, även om man kan se att det finns ett samband mellan de båda variablerna.

För framtida forskning hade det varit intressant att genomföra fler studier kring svenska studenter för att utröna huruvida de som prokrastinerar får illa av det. Man kan tänka sig att det skulle vara relevant att fördjupa undersökningen med intervjuer utifrån självskattningsformulären. Det gäller även studier kring livstillfredsställelse där det vore av intresse att replikera och fördjupa studiet av skillnader mellan de som studerar och de som arbetar, för att söka finna ut vad det är, om det nu visar sig i flera studier, som gör att de som arbetar är generellt mer tillfreds med livet i stort, än de som studerar.

Det är en tankeväckande diskussion som pågår kring mätning av self-compassion. Det är av högsta relevans att mätverktygen fungerar optimalt varför det är viktigt att diskussion och utveckling fortsätter avseende skalorna. Vad gäller möjligheten att mäta self-compassion så finns bara en mätskala, till skillnad mot prokrastinering där man utvecklat flera olika. Diskussionen kring den nuvarande skalan kommer kanske att leda fram till att fler mätmetoder för just self-compassion utvecklas, med eller utan negativa items i skalan.

Det hade varit intressant med fler och större studier i en svensk population avseende prokrastinering som kontrollerar för ålder och kön, för att se om dessa parametrar utgör betydande faktorer för grad av prokrastinering. Naturligtvis gäller detsamma för self-compassion och livstillfredsställelse. Här finns flera intressanta ingångar till vidare forskning i framtiden.

Referenslista

- Beutel, M.E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K.W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., & Wöfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range – A German representative community study. *PLOS ONE 11*(2). doi:10.1371/journal.pone.0148054
- Chun Chu, A. H., & 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
- Diener, E. (2006). Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale. Hämtad från <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S., (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-74. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.hkr.se/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=e19ded00-bc95-4aaf-b287-2a30b30fb4a9%40sessionmgr103>
- Dundas, I., Svendsen, J. L., Wiker, A. S., Granli, K. V., & Schanche, E. (2016). Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian studentsample. *Nordic Psychology, 68*(1), 58-72. doi:10.1080/19012276.2015.1071203 (se Supplementary Material)
- Geiger, M., Hartung, J., Weiss, S., & Schindler, S. (2017). Old wine in new bottles? The case of self-compassion and neuroticism. *European Journal of Personality, 31*, 160–169. doi: 10.1002/per.2097.
- Hultell, D., & Gustavsson, P. J. (2008). A psychometric evaluation of the Satisfaction with Life Scale in a Swedish nationwide sample of university students. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1070-1079. doi:10.1016/j.paid.2007.10.030
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality & Individual Differences, 82*, 26-33. doi:10.1016/j.paid.2015.02.038
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tells a different story. *Personality & Individual Differences, 108*, 164-157. doi:10.1016/j.paid.2016.12.021
- Knaus, W. J., Procrastination, blame, and change. (2000) *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 153-166. <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.hkr.se/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=8e8e8c4e-5adf-4b42-b3a8-99970a255720%40sdc-v-sessmgr03>
- Neff, K. (n.d.). Self Compassion. Hämtad 2020-04-05 från <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>

- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self & Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. doi:10.1177/0022022108314544
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality*, 32(4), 371–392. doi:10.1002/per.2148.
- Nguyen, B., Steel, P. & Ferrari, J. R. (2013) Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*. 21(4). doi:10.1111/ijsa.12048
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale, *Psychological Assessment*, 5(2). 164-172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164
- Prokrastinera. (u.å.). I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2020-05-10 från <https://www-ne-se.ezproxy.hkr.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/prokrastinera>
- Pychyl, T. A. (2009, 3:e juli). Active procrastination: Thoughts on an oxymoron. My favorite oxymoron – active procrastination [Web log post]. Hämtad 2020-05-10 från <http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/200907/activeprocrastination-thoughts-oxymorons.php>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K.D., & Van Gucht, D. (2010), Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. doi:10.1002/cpp.702
- 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:10.1186/s40359-014-0054-z
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978), Avowed happiness as an overall assesment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <http://www.jstor.org/stable/27521880>
- Siriois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion, *Self & Identity*, 13(2), 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

- Sommers-Spijkerman, M. P. J., Trompetter, H. R., Schreurs, K. M. G., & Bohlmeijer, E. T. (2018). Compassion-focused therapy as guided self-help for enhancing public mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 86*(2), 101-115. doi:10.1037/ccp0000268
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality & Individual Differences, 48*(8), 926–934. doi:10.1016/j.paid.2010.02.025
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination. *Australian Psychologist, 51*(1), 36-46. doi:10.1111/ap.12173
- Stosny, S. (2011, 28:e oktober). Self-regulation. To feel better, focus on what is most important. Psychology today. [Web log post]. Hämtad 2020-05-10 från <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201110/self-regulation>
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Hämtad från https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality & Individual Differences, 98*, 91-95. doi:10.1016/j.paid.2016.03.086