

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Impulsivitet, perfektionism och känsloreglering som
förklaring till uppskjutarbeteende**

Sandra Enander

Självständigt arbete 15 poäng
Kandidatuppsats
PX1500
Hösttermin 2021

Handledare: Lars-Olof Johansson

Impulsivitet, perfektionism och känsloreglering som förklaring till uppskjutarbeteende

Sandra Enander

Syftet med föreliggande tvärsnittsstudie var att genom en enkät utreda om de tre bakomliggande orsakerna impulsivitet, perfektionism och känsloreglering tillsammans kunde förklara variansen i problematiskt uppskjutarbeteende. 231 vuxna svenskar från ett bekvämlighetsurval deltog i studien. De var i åldrarna 19 – 76, en femtedel var män, fler än hälften hade minst tre års eftergymnasial utbildning och de flesta var yrkesverksamma eller studenter. För ändamålet användes Irrational Procrastination Scale, Susceptibility to Temptation Scale, Frost Multidimensional Perfectionism Scale samt Difficulties in Emotion Regulation Scale, Brief Version. En regressionsanalys visade att indexvariabler byggda på dessa skalor korrelerade var för sig med uppskjutarbeteende, vilket överensstämde med tidigare forskning, samt tillsammans förklarade en stor del av variansen i prokrastinering. Impulsivitet hade det starkaste sambandet och därefter följde perfektionism och känsloreglering med betydligt svagare samband. Det framkom även att sjukskrivna hade extra stora svårigheter med uppskjutarbeteende. Slutsatsen var att strategier som utformas för att bekämpa uppskjutarbeteenden framför allt bör inrikta sig på att motverka impulsivitet och att stärka känsloreglering.

Händer det att du skjuter upp saker du bestämt dig för att göra, mår dåligt över det och undrar varför du sköt upp? Om ja, är du inte ensam. I en anglosaxisk studie på vuxna i USA, Storbritannien, och Australien, hade hela 21 procent problem med uppskjutarbeteenden (Ferrari m.fl., 2005) eller *prokrastinering*, (som är en försvenskning av engelskans "procrastination"). Liknande siffror har uppmätts i amerikanska studier. För svenskar är denna siffra ännu inte känd. Eftersom många som prokrastinerar mår dåligt av detta maladaptiva beteende och önskar få bukt med det (Steel, 2007) är det viktigt att förstå mer om orsakerna bakom beteendet. I denna studie undersöks om impulsivitet, perfektionism och känsloreglering tillsammans kan förklara prokrastinering, då tidigare studier har visat att var och en av dessa kan ligga bakom detta fenomen.

Det finns många olika definitioner av prokrastinering, bland annat att det handlar om svårigheter med självreglering (Ferrari & Tice, 2000) eller att av fri vilja senarelägga något planerat trots att det kan få negativa konsekvenser (Steel, 2007). Fenomenet prokrastinering är särskilt studerat bland studenter, så kallad akademisk prokrastinering, men eftersom de bakomliggande mekanismerna antags vara likadana för alla människor, är studien inriktad på prokrastinering generellt. Ingen skillnad görs beroende på vilken sysselsättning deltagaren har och akademisk prokrastinering ses därför som en aspekt av generell prokrastinering.

Vad människor prokrastinerar kan vara individuellt och bero på situation, t.ex. arbets- eller studieuppgifter, att ta hand om sin hälsa, betala räkningar eller hålla kontakten med familj och vänner. Prokrastinering kan delas in i de två typerna beteendeprokrastinering och beslutsprokrastinering (Milgram & Tenne, 2000). Dessa är besläktade, överlappande begrepp (Steel, 2007). Även tillfället för när människor

prokrastinerar kan vara individuellt och bero på situation. Forskarna är inte eniga om huruvida de som prokrastinerar tenderar att göra det i flera situationer i livet eller domänspecifikt, som t.ex. hävdas av Klingsieck (2013). Individens prokrastinering kan dessutom variera i svårighetsgrad och en svensk studie konstaterade att det finns fem sorters prokrastinerare; de välanpassade, de med milda problem, de genomsnittliga, de med svåra problem och de som främst skjuter upp sina göromål på grund av depression (Rozenal m.fl., 2015).

Det finns positiva konsekvenser av prokrastinering (Schraw m.fl., 2007) men dessa är oftast resultatet av det som kallas strategisk prokrastinering (Klingsieck m.fl., 2013). Denna variant innebär att kontrollerat skjuta upp något för att skapa framtida stress som kan bidra till att prestera bättre och effektivare (Schraw m.fl., 2007). De som framgångsrikt klarar av att använda strategisk prokrastinering, är motiverade personer som känner till sin goda effektivitet och självregleringsförmåga (Lindblom-Ylänne m.fl., 2015).

För dem som inte kan kontrollera prokrastinering strategiskt, kan förfarandet leda till stora problem. Även om prokrastinering inte är en diagnos, är beteendet relaterat till en mängd oönskade långsiktiga konsekvenser, som försämrat välbefinnande, psykisk ohälsa och depression (Steel, 2007). Känslomässigt kan den som prokrastinerar drabbas av skam, skuld eller missnöje med sig själv (Grunschel m.fl., 2013). Beteendet kan även medföra interpersonella svårigheter och socialt undvikande (Sirois & Pychyl, 2013). Människor som skjuter upp att ta hand om sin hälsa riskerar att få hälsoproblem som i sin tur kan ge onödiga samhällskostnader (Pychyl & Flett, 2012). Prokrastinering kan även mynna ut i sämre prestationer och lägre produktivitet (Mann, 2016) som dessutom kan leda till minskande ekonomiska tillgångar (Steel, 2007). Prokrastinering kan vidare förorsaka fysisk och psykisk stress, ångest och sömnproblem och dessa symptom kan leda till utmattningsproblematik (Grunschel m.fl., 2013). För att kunna utveckla effektiva strategier för att undvika prokrastinering är det rimligt att utgå ifrån varför människor prokrastinerar. Kunskap saknas om vilka orsaker som i kombination bäst kan förklara människors tendens att prokrastinera, då olika studier har kommit fram till olika bakomliggande skäl och olika förklaringsmodeller.

Prokrastinering kan enligt Steel och Klingsieck (2016) utlösas av både interna och externa orsaker. Externa orsaker är orsaker förknippade med situationen och kan t.ex. vara arbetsförhållanden och en uppgifts egenskaper (Grunschel, m.fl., 2013) samt om det finns möjlighet till belöning i samband med uppgiftens utförande (Hen & Goroshit, 2014). När det gäller interna orsaker, konstaterades att beteende, personlighet, tankar, känslor och motivation samverkade vid prokrastinering (Rebetz m.fl., 2015) och att erfarenheter, förmågor, psykisk och fysisk status, inställning samt upplevelse av en uppgift som skulle utföras, spelade in (Grunschel m.fl., 2013). Dessutom hade en persons förmåga att se kopplingen mellan nuvarande respektive framtida jag betydelse, eftersom konsekvenser av handlingar utförda av det nuvarande jaget skulle åläggas att rättas till av det framtida jaget (Sirois & Pychyl, 2013). Huvudsakligen är de interna orsakerna studerade inom fälten differentiell, klinisk och motivationsforskning, inom vilka det framkommit att prokrastinering framför allt orsakas av problem med självreglering (Pychyl & Flett, 2012; Steel, 2007). Självreglering sågs som en färdighet som utvecklades med åren genom tillkommande kunskaper och strategier. I föreliggande studie undersöks specifikt om och hur prokrastinering kan förklaras av de interna, inneboende egenskaperna impulsivitet, perfektionism och känsloreglering.

Förmågan till självreglering och att stå emot impulser anses avgöras av människans exekutiva förmågor, och problem med dessa är en stark förklaring till prokrastinering (Rabin m.fl., 2011). Impulsivitet innebär svårigheter med att vänta på att tillfredsställa omedelbara behov samt bekymmer med att se konsekvenser av att genast agera på dessa behov (WHO, 2022). Enligt en kanadensisk metaanalys är impulsivitet en av de starkaste förklaringsvariablerna för prokrastinering (Steel, 2007). Sambandet mellan impulsivitet och prokrastinering har även visat sig vara biologiskt, då mängden grå hjärnsubstans i vänster dorsolaterala prefrontala cortex var mindre hos både prokrastinerare och de som har problem med impulsivitet (Liu & Feng, 2017). För personer med diagnoser som ADHD eller instabil personlighetsstörning kan hög impulsivitet potentiellt spela en ännu större roll för beteendet att prokrastinera (Steel, 2007).

Likaså har perfektionism befunnits korrelera med prokrastinering, men inte alltid. Sirois m.fl. (2017) poängterade därför vikten av att undersöka perfektionism som en flerdimensionell konstruktion. I deras brittiska metaanalys delades perfektionism upp i de dimensioner som ansågs vara perfektionismens överordnade; perfektionistisk oro och perfektionistisk strävan. Perfektionistisk oro ansågs vara den maladaptiva aspekten av perfektionism och definierades som oro att begå misstag, rädsla för andras utlåtanden samt svårigheter att känna sig nöjd med prestationer. Perfektionistisk strävan definierades som kravet på sig själv att nå högt uppsatta mål eller personliga normer. Metaanalysens resultat visade ett svagt positivt samband mellan prokrastinering och perfektionistisk oro samt ett svagt negativt samband mellan prokrastinering och perfektionistisk strävan. Även en israelisk studie konstaterade att perfektionistisk oro var en förklaringsvariabel till prokrastinering (Haghbin m.fl., 2012). Det har också konstaterats att perfektionistisk oro kan få allvarliga konsekvenser för hälsan. En amerikansk studie kom fram till att studenter som sköt upp sina göromål på grund av perfektionistisk oro, hade fler självmordstankar än de med perfektionistisk strävan (Adkins m.fl., 1996).

Känsloreglering är också en förklaringsvariabel till prokrastinering och kan ses som en del i självreglering och självkontroll (Sirois & Pychyl, 2013). En tysk studie kom fram till att människor prokrastinerar som ett kortsiktigt sätt att reglera sina oönskade känslor (Eckert m.fl., 2016). Det konstaterades att människor som dels klarar av att stå ut med negativa känslor och obehag och dels kan vända negativa känslor till positiva, prokrastinerar mindre. Det framkom även att människor kan lära sig att prokrastinera mindre, genom att träna dessa båda förmågor. Andra studier visade att motvilja för en uppgift (Steel, 2007) samt känslor av frustration, självförakt och hopplöshet (McCown m.fl., 2012) har starka samband med prokrastinering. Dessutom kan negativa känslor både vara en utlösande faktor till prokrastinering och en konsekvens därav (Wypych m.fl., 2018).

Slutligen har även effekter av bakgrundsvariabler på prokrastinering påvisats. Män prokrastinerar enligt vissa studier aningen mer än kvinnor (Steel, 2007; Steel & Ferrari, 2013) och enligt andra lika mycket (Ferrari m.fl., 2005; Hammer & Ferrari, 2002). Några studier har framvisat att unga människor prokrastinerar mer än gamla, på grund av sämre utvecklad självkontroll (Steel & Ferrari, 2013; Wypych m.fl., 2018), medan andra inte fått någon effekt av ålder (Hammer & Ferrari, 2002). En studie på studenter uppvisade dock det omvända; att äldre prokrastinerar mer än yngre (Rabin m.fl., 2011). Det har också framkommit att lägre utbildningsnivå kan bidra till prokrastinering (Steel & Ferrari, 2013).

Eftersom inga orsaker ensamma kunnat förklara prokrastinering, har olika förklaringsmodeller testats. En polsk enkätstudie undersökte impulsivitet, känsloreglering och motivation som modell för att förklara prokrastinering och landade i att sex variabler tillsammans förklarade 70 procent av variansen i prokrastinering (Wypych m.fl., 2018). En annan studie undersökte indiska chefers olika sätt att se på tid, då dessa ansågs påverka bedömningar, beslut och handlingar i samband med prokrastinering i arbetet. Studien kom fram till att fem olika tidsperspektiv kunde förklara 18 procent av variansen i prokrastinering (Gupta m.fl., 2012). I en tredje studie kunde olika aspekter av perfektionism och motivation förklara 16 procent av variansen i amerikanska studenters uppskjutande av att studera inför tentamen (Burnam m.fl., 2014).

Syftet med föreliggande tvärsnittsstudie var att med hjälp av en enkät och multipel regressionsanalys utreda om de tre bakomliggande interna orsakerna impulsivitet, perfektionism (aspekterna perfektionistisk oro och perfektionistisk strävan) och känsloreglering tillsammans kunde förklara variansen i problematisk prokrastinering av uppgifter eller beslut i en eller flera situationer hos vuxna svenskar med olika kön, ålder, utbildningsnivå och sysselsättning. Studiens beroendevariabel var således Prokrastinering, medan Impulsivitet, Perfektionistisk oro, Perfektionistisk strävan och Känsloreglering var förklaringsvariabler. I studien kontrollerades också för de bakomliggande variablerna Könsidentitet, Ålder, Utbildningsnivå och Sysselsättning. Förhoppningen var att den aktuella studien skulle bidra till den svenska interventionsforskningen genom att ge värdefull information om bakgrundsfaktorer till prokrastinering. Forskningsfrågan löd: "*Kan Impulsivitet, perfektionism (dess aspekter Perfektionistisk oro och Perfektionistisk strävan) och Känsloreglering förklara variansen i Prokrastinering?*"

Tidigare forskning, bland annat en kanadensisk metaanalys, visade att impulsivitet var en av de starkaste förklaringsvariablerna för prokrastinering (Steel, 2007). Alltså ställdes Hypotes 1 som "*Människors grad av Impulsivitet korrelerar positivt med benägenheten att prokrastinera*". Eftersom en brittisk metaanalys konstaterat positiva samband mellan prokrastinering och perfektionistisk oro samt negativa samband mellan prokrastinering och perfektionistisk strävan (Sirois m.fl., 2017), delades perfektionism upp i de två förklaringsvariablerna Perfektionistisk oro och Perfektionistisk strävan. Med tanke på att dessa pekar åt olika håll, ställdes två hypoteser för perfektionism upp; Hypotes 2a var "*Människors grad av Perfektionistisk oro korrelerar positivt med benägenheten att prokrastinera*" och Hypotes 2b var "*Människors grad av Perfektionistisk strävan korrelerar negativt med benägenheten att prokrastinera*". Prokrastineringsstudier, bland annat Eckert m.fl. (2016), kom även fram till att människor prokrastinerar som ett maladaptivt sätt att reglera sina oönskade känslor. Således sattes en tredje hypotes upp: "*Människors svårigheter med Känsloreglering korrelerar positivt med benägenheten att prokrastinera*".

Metod

Deltagare

I studien deltog totalt 231 personer. Dessa valdes med hjälp av ett bekvämlighetsurval, där bland annat författarens släktingar, vänner och klasskompisar ingick. Dessutom eftersöktes personer med prokrastineringsproblem, vilket föranledde att kontakt även togs med medlemmar i specifika Facebookgrupper, där medlemmarna antogs kunna lida av dessa problem, t.ex. olika studentgrupper, egenföretagare, personer med författarambitioner, utmattningsproblematik samt psykisk ohälsa. Beslut om urvalet fattades utifrån att studenter prokrastinerar mer än andra (46%) (Solomon & Rothblum, 1984), att prokrastinering kan leda till utmattningsproblematik eller andra psykiska problem (Grunschel m.fl., 2013), samt att yrkesskillnader påvisats påverka graden av prokrastinering (Hammer & Ferrari, 2002). I och med rekryteringsmetoden är bortfallet inte känt. Alla medverkande rekryterades i svenska sammanhang och enkäten tillhandahölls på svenska. Respondenterna var mellan 19 och 76 år gamla ($M = 38$ år, $s = 11.6$), varav 42 var män ($M = 37.2$ år, $s = 13.9$, åldersspann 19 – 76), 185 var kvinnor ($M = 38.3$ år varav en inte hade uppgett sin ålder, $s = 11.1$, åldersspann 19 – 59) och fyra var icke-binära ($M = 34.8$ år, $s = 11.9$, åldersspann 19 – 44). Som högsta avslutade utbildningsnivå hade sju deltagare grundskola, 57 gymnasium, 38 eftergymnasial utbildning i mindre än tre år och 129 eftergymnasial utbildning i tre år eller mer. I urvalet var 112 yrkesverksamma, 74 studenter, 23 sjukskrivna, åtta arbetssökande, sex föräldralediga, tre pensionärer och fem ville inte uppge sin sysselsättning.

Material

Enkäten var avsedd att mäta de psykologiska variablerna Prokrastinering, Impulsivitet, Perfektionistisk oro, Perfektionistisk strävan, Känsloreglering, samt ett antal bakgrundsvariabler avsedda som kontrollvariabler (Könsidentitet, Ålder, Utbildningsnivå och Sysselsättning).

Prokrastinering

För utfallsvariabeln Prokrastinering användes mätinstrumentet "Irrational Procrastination Scale", IPS, utvecklat av Steel (2010) (med Cronbachs alfa = .91) samt översatt till svenska och psykometriskt utvärderat av Rozental m.fl. (2015a). Valet av skalan byggde till stor del på att skalan använts i tidigare studier gällande prokrastinering, t.ex. Rozental m.fl. (2015b), Steel och Ferrari (2013) samt Steel och Klingsieck (2016). Deltagarna ombads att ta ställning till nio påståenden på en femgradig likertskala om sin tendens att medvetet ägna dig åt annat än det de borde. Exempel på en fråga var "Jag skjuter upp saker och ting så pass länge att mitt välbefinnande eller min effektivitet blir lidande". Svartalternativen var fem till antalet varvid 1 = *Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall* och 5 = *Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall*. Möjliga poäng var 9 – 45, där högsta poäng betydde att respondenten hade maximala problem med prokrastinering. Tre av frågorna var reverserade.

Impulsivitet

Som mätinstrument för Impulsivitet användes "Susceptibility to Temptation Scale", STS, utvecklat av Steel (2010) (med Cronbachs alfa = .89) samt översatt till svenska och psykometriskt utvärderat av Rozental m.fl. (2015a). Denna skala valdes utifrån att den ansetts ha god validitet i tidigare studier om prokrastinering, t.ex. av Rozental m.fl. (2015). Instrumentet bestod av elva frågor på en femgradig likertskala. Respondenterna ombads att ta ställning till påståenden gällande sin tendens att bli distraherade av annat som lockar för att mäta kontroll av impulser. Exempel på en fråga var "Jag har ett så stort behov att ägna mig åt annat som är angenämt att jag får allt svårare att koncentrera mig på det jag ska göra". Skalan hade svarsalternativ från 1 = *Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall* till 5 = *Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall*. Möjliga poäng var 12 – 60, där högsta poäng betydde att respondenten hade maximala problem med impulsivitet.

Perfektionism

Perfektionism var operationaliserad som resultat på 16 av 35 frågor i testet Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS, utvecklat och validerat av Frost m.fl. (1990) (med Cronbachs alfa = .90). Perfektionism ansågs vara en flerdimensionell konstruktion (Sirois m.fl., 2017), som i FMPS definieras av de sex dimensionerna Oro att begå misstag, Personliga normer, Föräldrars förväntningar, Föräldrakritik, Organisation samt Tvivel om handlingsförmåga. I föreliggande studie valdes att endast testa dimensionerna Oro att begå misstag (9 frågor med möjlighet till 9 – 45 poäng) och Personliga normer (7 frågor med möjlighet till 7 – 35 poäng) då dessa, påvisats korrelera med prokrastinering i tidigare studier (Sirois m.fl., 2017). De båda dimensionerna behandlades som två olika förklaringsvariabler i innevarande studie, trots att de mätte samma fenomen, eftersom tidigare forskning konstaterat att dimensionerna pekat åt olika håll. Frågorna gällande Oro att begå misstag representerades av variabeln Perfektionistisk oro och frågorna gällande Personliga normer representerades av variabeln Perfektionistisk strävan. Studiedeltagarna ombads att skatta påståenden om sin tendens till perfektionism. Exempel på en fråga inom Perfektionistisk oro var "Om jag misslyckas på arbetet eller i skolan, innebär det att jag är en misslyckad person" och exempel på en fråga inom Perfektionistisk strävan var "Om jag inte ställer högsta möjliga krav på mig själv, kommer jag förmodligen aldrig att bli något annat än en medelmåta". Frågorna besvarades på en femgradig likertskala med svarsalternativ från 1 = *Stämmer inte alls* till 5 = *Stämmer precis*. Möjliga poäng för urvalet av frågor var 16 – 80, där högsta poäng betydde att respondenten hade maximala tendenser till perfektionism.

Känsloreglering

Som mätinstrument för Känsloreglering användes åtta av 16 frågor av "Difficulties in Emotion Regulation Scale, Brief Version", DERS-16, utvecklat utifrån dess längre version av Bjureberg m.fl. (2016) och översatt och validerat av desamma (med Cronbachs alfa = .92 till .95). Testet valdes eftersom det använts av andra prokrastineringsstudier, t.ex. Mirzaei m.fl. (2014). Av dess fem delskalor Klarhet, Mål, Impuls, Strategier och Icke-acceptans, ansågs Mål, Impuls och Strategier vara mest relevanta för att testa sambandet med prokrastinering. För att reducera antalet enkätfrågor valdes Impuls bort, då denna variabel redan testades med STS. Mål bestod av tre frågor som kunde ge poäng mellan 3 – 15 och Strategier bestod av fem frågor som kunde ge 5 – 25 poäng. Deltagarna ombads att ta ställning till påståenden gällande sin förmåga att hantera känslor och

exempel på en fråga var "När jag blir känslomässigt upprörd har jag svårt att få något arbete gjort". Frågorna besvarades på en femgradig likertskala, med svarsalternativ från 1 = *Nästan aldrig*, 0 – 10 % till 5 = *Nästan alltid*, 91 – 100 %. Möjliga poäng för urvalet av frågor var 8 – 40, där högsta poäng betydde att respondenten hade maximala problem med känsloreglering.

Procedur

Inför datainsamlingen skapades digitala frågor i enkätverktyget Qualtrics. En anonym länk distribuerades via SMS, Messenger, What's up, mail, Familjeliv och Facebook. Datainsamlingen utfördes under perioden 2021-11-18 till 2021-11-22. Deltagarna informerades inledningsvis om studiens syfte, om att deltagandet var anonymt samt att samtycke för medverkan krävdes. För de psykologiska variablerna användes redan existerande skalor, som validerats för att mäta just dessa. För dessa variabler ombads deltagarna ta ställning till hur ett antal påståenden stämde in på dem de senaste månaderna och de uppmanades även att arbeta snabbt och att inte fundera för länge. Vissa ord i instruktionerna fetmarkerades, för att respondenterna skulle uppmärksamma dessa extra noga. Ingen manipulation utfördes, men alla deltagare tilldelades påståenden om Prokrastinering först och därefter randomiserades ordningen för påståenden om de psykologiska förklaringsvariablerna. Därefter presenterades ett egenkonstruerat påstående avsett att fastställa andelen i urvalet som ansåg sig prokrastinera regelbundet. Det löd "Stämmer följande påstående in på dig? Jag skjuter ibland upp uppgifter eller beslut i en eller flera situationer i min vardag, så mycket att det blir ett problem för mig" och hade svarsalternativen ja eller nej. Alla deltagare som upplevde negativa konsekvenser av sitt beteende behandlade således som en och samma grupp och det spelade ingen roll om de prokrastinerade inom en eller flera domäner. Därpå begärdes uppgifter in om bakgrundsvariabler och deltagarna fick möjlighet att lämna kommentarer om helheten. Avslutningsvis erbjöds intresserade deltagare att få ta del av den färdiga studien, genom uppmaning att maila författaren. Enkätundersökningen bestod av totalt 45 frågor (exklusive fyra frågor om bakgrundsvariabler samt möjligheten att lämna synpunkter), och presenteras i sin helhet i Bilaga 1.

När alla svar inkommit exporterades de till IBM SPSS version 28. Alla deltagare hade givit fullständiga svar, då detta var inställt som ett tvingande villkor i enkätverktyget. En variabel för Könsidentitet skapades genom att dummy-koda kvinna = 0 och man = 1. Icke-binära och de som inte velat ange sin könsidentitet tilldelades variabelns medelvärde. Variabeln för Ålder skapades utifrån födelseår. Den person som inte hade uppgett sitt födelseår, tilldelades variabelns medelvärde. En omyndig person uteslöts. Variabeln för Utbildningsnivå skapades genom att omkoda utbildningsalternativen till siffror, där lägst utbildningsnivå tilldelades värdet 1 och högst utbildningsnivå tilldelades värdet 4. För att kunna testa studiens hypoteser med hjälp av multipel, hierarkisk regression, skapades indexvariabler för alla psykologiska variabler genom att ta fram ett medelvärde för alla frågor rörande respektive variabel. Därefter analyserades medelvärden, standardavvikelser, normalfördelning, Cronbachs alfa, påverkan av Sysselsättning på de psykologiska indexvariablerna och en multipel hierarkisk regression utfördes. Dessutom genomfördes, i explorativt syfte, bivariata korrelationer med Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient respektive med Spearmans rangkorrelationskoefficient (för den kategorivariabel som var på ordinalskalenivå).

Resultat

Givet forskningsfrågan "Kan Impulsivitet, perfektionism (dess aspekter Perfektionistisk oro och Perfektionistisk strävan) och Känsloreglering förklara variansen i Prokrastinering?", formulerades och testades hypoteserna: människors grad av Impulsivitet korrelerar positivt med benägenheten att prokrastinera (Hypotes 1); människors grad av Perfektionistisk oro korrelerar positivt med benägenheten att prokrastinera (Hypotes 2a); människors grad av Perfektionistisk strävan korrelerar negativt med benägenheten att prokrastinera (Hypotes 2b), samt; människors svårigheter med Känsloreglering korrelerar positivt med benägenheten att prokrastinera (Hypotes 3).

Deskriptiva analyser

Genom deskriptiva analyser, erhöles medelvärden, standardavvikelser och Cronbachs alfa för indexvariablerna, se Tabell 1. Medelvärdet för Prokrastinering låg över 3, vilket vittnar om att deltagarna vid mättillfället generellt ansåg sig prokrastinera mer än att inte göra det. Män prokrastinerade aningen mer ($M = 3.43$) än kvinnor ($M = 3.36$). Medelvärdena för Impulsivitet och Perfektionistisk strävan låg även de över 3, vilket innebär att deltagarna ansåg sig vara mer impulsiva än att inte vara det och ha högre ställda personliga normer än att inte ha det. Medelvärdet för Perfektionistisk oro låg på 3, vilket tolkas som att studiedeltagarna vare sig ansåg sig ha oro att begå misstag eller inte. Medelvärdet för Känsloreglering låg under 3, vilket betyder att respondenterna generellt ansåg sig ha färre problem med känsloreglering än att ha det. Enligt standardavvikelsena var samstämmigheten för variabeln Perfektionistisk oro aningen mindre än för övriga variabler, men alla medelvärden befanns trovärdiga. Reliabiliteten var god för alla indexvariabler, då alla var över .80.

Tabell 1

Medelvärde, standardavvikelse och Cronbachs alfa för alla indexvariabler.

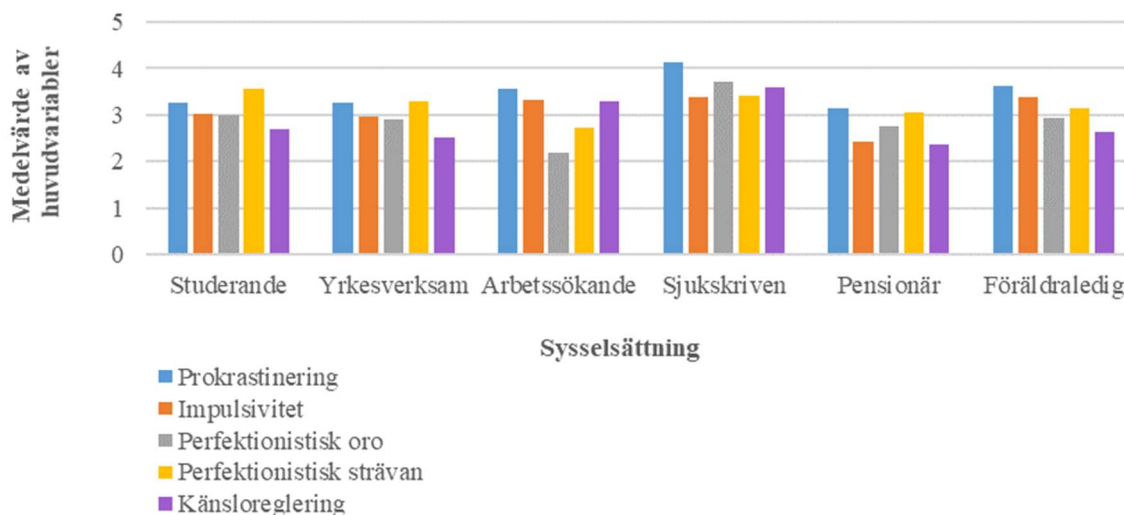
Variabler	<i>M</i>	<i>s</i>	<i>Cronbachs alfa</i>
Prokrastinering	3.4	0.8	.92
Impulsivitet	3.1	0.8	.91
Perfektionistisk oro	3.0	1.1	.92
Perfektionistisk strävan	3.4	0.9	.84
Känsloreglering	2.4	1.0	.93

Kommentar : N = 231

Ingen av indexvariablerna visade sig vara normalfördelad enligt Kolmogorov-Smirnovs test, men efter en okulär besiktning av respektive variablers fördelning befanns de alla ändå vara approximativt normalfördelade. Kurvorna för samtliga variabler hade god varians och pekade uppåt och sedan nedåt likt normalfördelade data, utan golv- eller takeffekter.

Eftersom bakgrundsvariabeln Sysselsättning angavs på nominalskalenivå och inte var numeriskt ordnad, var vare sig linjär korrelation eller multipel regression möjlig att utföra, vilket föranledde en deskriptiv sammanfattning av dess påverkan på studiens huvudvariabler, se Figur 1. Det visade sig att gruppen sjukskrivna var de som hade högst

Prokrastinering och som hade mest Perfektionistisk oro, mest bekymmer med Känsloreglering samt tillsammans med föräldralediga mest Impulsivitet. Pensionärer var de som hade lägst Prokrastinering, lägst Impulsivitet och minst bekymmer med Känsloreglering. Arbetsökande hade lägst Perfektionistisk strävan och lägst Perfektionistisk oro. Studenter hade högst Perfektionistisk strävan.



Figur 1. Sammanfattning av Sysselsättnings påverkan på medelvärdet för Prokrastinering, Impulsivitet, Perfektionistisk oro, Perfektionistisk strävan och Känsloreglering.

Med hjälp av deskriptiva analyser erhöles även antalet respondenter som ansåg sig ha problem med prokrastinering. 150 personer (65%) bedömde sig ibland prokrastinera uppgifter eller beslut i en eller flera situationer i sin vardag, så mycket att det blev ett problem för dem medan 81 personer (35%) inte tyckte sig lida av detta problem.

Sambandsanalyser

Analys av modell

För att testa forskningsfrågan samt Hypotes 1 till 3 utfördes en multipel regressionsanalys i två steg enligt Tabell 2, varav båda stegen var signifikanta ($F(4,226) = 48.45, p < .001$; $F(7,223) = 28.94, p < .001$). Prokrastinering var utfallsvariabel och Impulsivitet, Perfektionistisk oro, Perfektionistisk strävan och Känsloreglering var förklaringsvariabler. I Modell 1 ingick nämnda psykologiska förklaringsvariabler och som modell kunde de signifikant förklara en stor del av variansen i Prokrastinering (45%), då den justerade determinationskoefficienten var signifikant. Alla variabler bidrog signifikant till en egen unik del av förklaringsmodellen till prokrastinering.

I Modell 2 av analysen inkluderades kontrollvariablerna Könsidentitet, Ålder och Utbildningsnivå (se Tabell 2), men denna utökade modell förklarade endast en liten del mer av variansen i Prokrastinering (1.40%) och tillägget i Modell 2 jämfört med Modell

1 visade sig inte vara signifikant, vilket vittnade om att bakgrundsvariablerna inte bidrog till att ytterligare förklara variansen i Prokrastinering.

Analys av hypoteser

Korrelation mellan Impulsivitet och Prokrastinering. Hypotes 1 var att människors grad av Impulsivitet korrelerar positivt med benägenheten att prokrastinera. I Modell 1 av regressionsanalysen (där även Perfektionistisk oro, Perfektionistisk strävan och Känsloregering ingick) undersöktes hypotesen genom att effekten av Impulsivitet på Prokrastinering testades. I linje med Hypotes 1, kunde ett signifikant och betydande positivt samband påvisas, se Tabell 2. Det signalerade att deltagare som generellt uppgett höga värden på Impulsivitet också angivit höga värden på Prokrastinering. Enligt Modell 1, var Impulsivitet den förklaringsvariabel som förklarade störst unik del av variansen i Prokrastinering (27.2%). Även efter tillägget av bakgrundsvariabler i Modell 2, var effekten på Prokrastinering, som syns i Tabell 2, signifikant.

Tabell 2

Resultat av regressionsanalys med Prokrastinering som utfallsvariabel. Regressionskoefficienter rapporteras med konfidensintervall samt markering av signifikans. Dessutom redovisas justerad determinationskoefficient, förändring i determinationskoefficient samt förändringens signifikansprövning.

Oberoende variabler	B	95% KI för B		β	Adj. R^2	Förändring R^2	Sig. F change
		L	Ö				
Modell 1					0.45	.46	<.001
Intercept	1.66	1.22	2.11				
Impulsivitet	0.54	0.42	0.66	0.52***			
Perfektionistisk oro	0.12	0.00	0.23	0.16*			
Perfektionistisk strävan	-0.18	-0.30	-0.06	-0.19**			
Känsloregering	0.11	0.02	0.21	0.15*			
Modell 2					0.46	.01	.109
Intercept	1.65	1.02	2.27				
Impulsivitet	0.53	0.42	0.65	0.51***			
Perfektionistisk oro	0.11	-0.01	0.22	0.14*			
Perfektionistisk strävan	-0.16	-0.28	-0.04	-0.17**			
Känsloregering	0.11	0.01	0.21	0.15*			
Könsidentitet ^a	0.02	-0.18	0.23	0.01			
Ålder	0.01	0.00	0.01	0.11*			
Utbildningsnivå ^b	-0.08	-0.17	0.01	-0.09			

Kommentar: $N = 231$. VIF mellan 1.05 – 2.49. KI = Konfidensintervall. L = Lägre gräns. Ö = Övre gräns. ^aKvinna = 0, Man = 1. ^bGrundskola = 1, Gymnasium = 2, Eftergymnasial, mindre än 3 år = 3, Eftergymnasial, 3 år eller mer = 4.
* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Korrelation mellan Perfektionistisk oro och Prokrastinering. Hypotes 2a var att människors grad av Perfektionistisk oro, korrelerar positivt med benägenheten att

prokrastinera. Modell 1 av den multipla regressionsanalysen (där även Impulsivitet, Perfektionistisk strävan och Känsloreglering ingick) testade denna korrelation och visade att Prokrastinering ökar signifikant när Perfektionistisk oro ökar, se Tabell 2, vilket gav stöd åt Hypotes 2a. Perfektionistisk oro hade enligt den standardiserade regressionskoefficienten för Modell 1, det näst svagaste unika sambandet med Prokrastinering, och var den förklaringsvariabel som förklarade den näst minsta delen av den unika variansen i Prokrastinering (2.4%). När bakgrundsvariabler adderades till förklaringsmodellen i Modell 2 av den multipla regressionsmodellen, sjönk den unika varians i Prokrastinering som förklarades av Perfektionistisk oro och var endast signifikant för en alfanivå på 10 procent, se Tabell 2. Även om Perfektionistisk oro inte befunnits signifikant för en femprocentig alfanivå i Modell 2, ansågs ändå analyserna ge stöd åt Hypotes 2a.

Explorativa analyser. För att utröna varför Perfektionistisk oro tappade förklaringsvärde, studerades analysen ytterligare. Av bakgrundsvariablerna hade vare sig Könsidentitet eller Utbildningsnivå någon signifikant effekt på Prokrastinering i regressionsanalysen, men Ålder visade sig vara signifikant. Det gjorde gällande att ju äldre deltagarna i urvalet var, desto mer ökade benägenheten att prokrastinera. Perfektionistisk oros sänkta förklaringsvärde antogs följaktligen bero på överlappning med Ålder. Därför utfördes en bivariat korrelationsanalys, baserad på Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient. Som går att utläsa i Tabell 3, korrelerade Perfektionistisk oro svagt negativt med Utbildningsnivå och svagt positivt med Prokrastinering, men inte med Ålder, vilket hade antagits. Ålder korrelerade inte med Prokrastinering, men svagt positivt med Utbildningsnivå som enda bakgrundsvariabel. Utbildningsnivå i sin tur, befanns korrelera svagt negativt med Prokrastinering.

Tabell 3

Bivariat korrelation för studiens variabler, rapporterat med Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient, inklusive markering av signifikans (one-tailed).

Variabel	1	2	3	4	5	6	7
1. Prokrastinering	-						
2. Impulsivitet	0.64***	-					
3. Perfektionistisk oro	0.30***	0.34***	-				
4. Perfektionistisk strävan	-0.08	0.00	0.60***	-			
5. Känsloreglering	0.45***	0.47***	0.55***	0.16**	-		
6. Könsidentitet	0.03	0.04	-0.06	-0.11*	-0.12*	-	
7. Ålder	0.05	-0.05	-0.08	-0.11*	-0.12*	-0.04	-
8. Utbildningsnivå	-0.23***	-0.21***	-0.19**	-0.04	-0.28***	-0.09	0.26***

Kommentar: $N = 231$.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

För Utbildningsnivå, som var en kategorivariabel på ordinalskalenivå, utfördes även en bivariat enkel korrelation med hjälp av Spearmans rangkorrelationskoefficient som jämförelse med resultaten i Pearson. Resultaten var jämförbara (ju högre Utbildningsnivå desto lägre Perfektionistisk oro ($\rho(229) = -0.20$, 95% KI [-0.33, -0.07], $p = .002$), ju högre Utbildningsnivå desto högre Ålder ($\rho(229) = 0.29$, 95% KI [0.16, 0.41], $p < .001$) och ju högre Utbildningsnivå desto lägre Prokrastinering ($\rho(229) = -0.23$, 95% KI [-0.35, -0.10], $p < .001$)).

Korrelation mellan Perfektionistisk strävan och Prokrastinering. Hypotes 2b var att människors grad av Perfektionistisk strävan, korrelerar negativt med benägenheten att prokrastinera. Resultatet gav stöd för denna hypotes, då den testades i Modell 1 av regressionsanalysen (där även Impulsivitet, Perfektionistisk oro och Känsloregering ingick). Prokrastinering minskade signifikant ju mer deltagarnas grad av Perfektionistisk strävan ökade, se Tabell 2. Enligt den standardiserade regressionskoefficienten för Modell 1 var Perfektionistisk strävan den förklaringsvariabel som hade det näst starkaste unika sambandet med Prokrastinering, och förklarade 3.7 procent av variansen i Prokrastinering. I tillägget med bakgrundsvariabler i Modell 2 som redogörs för i Tabell 2, kan förstås att effekten av Perfektionistisk strävan på Prokrastinering fortsatt var signifikant.

Korrelation mellan Känsloregering och Prokrastinering. Hypotes 3 var att människors svårigheter med Känsloregering korrelerar positivt med benägenheten att prokrastinera. Hypotesen testades i Modell 1 av regressionsanalysen (där även Impulsivitet, Perfektionistisk oro och Perfektionistisk strävan ingick). Enligt resultaten som presenteras i Tabell 2 förelåg ett positivt, signifikant samband mellan Prokrastinering och Känsloregering, vilket tydde på att ju mer svårigheter med Känsloregering som respondenterna hade, desto mer prokrastinerade de. Resultaten gav därmed evidens för Hypotes 3. Känsloregering förklarade minst del av den unika variansen i Prokrastinering (2.1%), enligt den standardiserade regressionskoefficienten för Modell 1. Som kan utläsas i Tabell 2, var effekten av Känsloregering på Prokrastinering fortsatt signifikant i Modell 2 av analysen, när bakgrundsvariablerna inkluderades.

Diskussion

Syftet med denna studie var att utreda om de tre bakomliggande interna orsakerna impulsivitet, perfektionism och känsloregering tillsammans kunde förklara variansen i problematisk prokrastinering av uppgifter eller beslut i en eller flera situationer hos vuxna svenskar med olika kön, ålder, utbildningsnivå och sysselsättning, genom att testa tre olika hypoteser.

Efter insamling och analys av data från enkäter med undersökande frågor kring nämnda orsaker, konstateras att de tre psykologiska variablerna tillsammans förklarar en stor, signifikant del av variansen i Prokrastinering, medan bakgrundsvariablerna Könsidentitet, Ålder och Utbildningsnivå inte gör det, se Tabell 2. Därmed anses forskningsfrågan besvarad. Alla förklaringsvariabler kan var och en unikt förklara en signifikant del av variansen i Prokrastinering, vilket ger stöd åt alla studiens hypoteser. Impulsivitet visar det starkaste sambandet med Prokrastinering och därefter följer i fallande ordning Perfektionistisk oro, Perfektionistisk strävan och Känsloregering.

Som synes i Tabell 2 är Impulsivitet alltså den starkaste förklaringsvariabeln för Prokrastinering med en betydande positiv effekt, vilket stämmer väl med Steels metaanalys (2007). Därmed ges stöd åt Hypotes 1. Resultat för undergruppen pensionärer enligt Figur 1, belyser att även det motsatta kan gälla, då pensionärer både prokrastinerar minst och har lägst Impulsivitet. I jämförelse med Sveriges befolkning (Ekonomifakta, 2021) bestod studiens deltagare av fler sjukskrivna än normalbefolkningen. Dessa prokrastinerar mest och är tillsammans med föräldralediga mest impulsiva. Det framgår inte vad anledningarna till sjukskrivningarna är, men en anledning skulle kunna vara

problem med exekutiva funktioner. I ett annat urval skulle sambandet mellan Impulsivitet och Prokrastinering alltså kunnat vara svagare.

Precis som i en brittisk metaanalys (Sirois m.fl., 2017), visar det sig att ju högre Perfektionistisk oro som respondenterna har, desto högre grad av Prokrastinering ägnar de sig åt (se Tabell 2), vilket ger stöd åt Hypotes 2a. Det betyder att oron att begå misstag leder till motstånd att utföra eller slutföra en uppgift, exempelvis som ett sätt att skydda sin självkänsla (Sirois & Pychyl, 2013). Resultatet illustreras av de sjukskrivna, som enligt Figur 1 är de som både har mest Perfektionistisk oro och som prokrastinerar mest.

I linje med Sirois m.fl. (2017) leder deltagarnas strävan att uppnå högt uppsatta mål, Perfektionistisk strävan, till mindre prokrastinering (se Tabell 2), vilket ger stöd för Hypotes 2b. Perfektionistisk strävan visar det näst starkaste sambandet med Prokrastinering (dock med klart lägre effektstyrka än Impulsivitet) och Perfektionistisk oro har det näst svagaste sambandet. Totalt förklarar dessa båda mått en lägre del av variansen i Prokrastinering än vad en amerikansk studie gjorde (Burnam m.fl., 2014). I den studien ingick dock inte Känsloregering som förklaringsvariabel. I innevarande studie verkar dessa variabler överlappa med varandra, då Känsloregering korrelerar med både Perfektionistisk oro och Perfektionistisk strävan (se Tabell 3). Det är rimligt att oron över att begå misstag kan leda till behov av att reglera känslor.

Analysen ger även stöd åt Hypotes 3, eftersom respondenter som har svårigheter med Känsloregering också skattar Prokrastinering högt (se Tabell 2). Dessa resultat är i samklang med vad Eckert m.fl. (2016) kom fram till: att människor prokrastinerar som ett maladaptivt sätt att reglera sina oönskade känslor. Detta exemplifieras i innevarande studie av att de sjukskrivna är de som har mest problem med Känsloregering och prokrastinerar mest och av att pensionärerna har minst problem med Känsloregering och samtidigt prokrastinerar minst, se Figur 1. Känsloregering, som förväntats vara en stark förklaringsvariabel för Prokrastinering, förklarar dock minst del av variansen och betydligt mindre än Impulsivitet. Känsloregering och Impulsivitet kan till viss del ha överlappat, eftersom delskalan Impuls i DERS-16 (mätinstrument för Känsloregering) hade valts bort till följd av att Impulsivitet redan mättes av STS. Känsloregering hade således troligen uppvisat ett starkare samband med Prokrastinering om delskalan Impuls hade inkluderats.

Det torde ligga i individens, så väl som den kliniska vårdens och arbetsgivares intresse att bekämpa prokrastinering. Anställdas ineffektivitet kan tänkas bidra till arbetsgivare förlorar ekonomiskt på förlorad arbetstid. Men, eftersom det är befogat att tro att skälen till prokrastinering varierar från person till person och från situation till situation är det svårt att skapa allmängiltiga strategier mot prokrastinering. Råden gällande dessa strategier borde därför anpassas till individens problem och de bakomliggande orsakerna.

Utifrån föreliggande studies resultat kan dock konkluderas att strategierna framför allt bör inrikta sig på impulsivitet eftersom Impulsivitet är den viktigaste förklaringsvariabeln i denna såväl som i andra studier, vilket verkar tyda på att Impulsivitet är relativt okänslig för kontext. Steel och Klingsieck (2016) menade att alla interventioner mot prokrastinering borde ha sin utgångspunkt i att bekämpa impulsivitet. Detta då de visat att personlighetsdraget Samvetsgrannhet var den starkaste förklaringsvariabeln för prokrastinering (negativt samband) och att de definierade impulsivitet som en aspekt därav. Strategier för att bekämpa impulsivitet skulle t.ex. kunna fokusera på stimuluskontroll, dvs reducera triggers för impulsivitet i arbetsmiljön och framhäva påminnelser om aktuella mål, vilket även föreslagits av Steel (2007).

Känsloreglering förklarar minst del av den unika variansen i Prokrastinering, men eftersom Eckert m.fl. (2016) kom fram till att människor kan lära sig att prokrastinera mindre, genom att träna känsloreglering, är ändå slutsatsen att det kan finnas en vinst med att även lära ut strategier för känsloreglering. Med tanke på överlappningen med Perfektionistisk oro, enligt Tabell 3, skulle möjligen dessa bekymmer också kunna minskas med hjälp av förbättrade känsloregleringsstrategier, något som även hävdades av Sirois m.fl. (2017). Det behövs dock mer forskning om hur strategier och interventioner bör utformas för att vara effektiva. Det finns även behov av mer utvärderande forskning gällande de interventioner som rekommenderas idag. Endast få studier (Steel & Klingsieck, 2016) och bara en handfull svenska, har undersökt effekten av dessa.

Styrkor, begränsningar och framtida riktlinjer

En styrka med föreliggande studie är att den undersöker människor med olika sysselsättning, till skillnad från merparten av tidigare studier som undersökt studenter. Den testade modellen förklarar hela 45 procent av variansen i Prokrastinering (se Tabell 2). Andra studier har kunnat förklara 70 (Wypych m.fl., 2018), 18 (Gupta m.fl., 2012) respektive 16 procent (Burnam m.fl., 2014) av variansen, beroende på sammansättning av förklaringsvariabler. Framtida forskning skulle kunna undersöka om denna studies fynd kan konfirmeras och om tillägg av fler interna och externa förklaringsvariabler, t.ex. motivation eller en uppgifts egenskaper, kan öka den förklarade variansen ytterligare.

I den aktuella studien eftersträvades att undersöka bakomliggande orsaker till prokrastinering, vilket föranledde att framför allt personer som antogs ha problem med prokrastinering kontaktades. Andelen deltagare som anser sig ha problem med generell prokrastinering (65%) är således högre än i andra studier med randomiserade urval, som exempelvis kommit fram till 21.4 procent (Ferrari m.fl., 2005). Studiens resultat har alltså en begränsad möjlighet att generaliseras till en svensk population. Trots det ger resultaten stöd åt samtliga ställda hypoteser, vilket indikerar att resultaten ändå är tillförlitliga och att möjligheten till generalisering inte helt kan uteslutas. Resultaten kan tyda på att mekanismerna bakom prokrastinering är allmängiltiga, men framtida forskning skulle behöva undersöka kontexteffekter närmare. Det vore intressant att utvärdera varför sjukskrivna är den grupp som har störst svårigheter inom de flesta undersökta områden, förutom Perfektionistisk strävan, där de har näst högst resultat. Dessutom skulle det vara intressant att undersöka hur stor prokrastineringsproblematiken är bland Sveriges befolkning. Möjligen kan prokrastineringsproblem ha ökat under det senaste dryga decenniet, eftersom innehav av smartphones med lättillgängliga internetjänster blivit vanligare hos allmänheten, vilket även föreslås av Steel (2007).

Som synes i Tabell 2 har Könsidentitet ingen signifikant effekt på Prokrastinering, enligt Modell 2 i regressionsanalysen. Det kan bero på att deltagargruppen bestod av betydligt fler kvinnor än män. Om denna effekt varit signifikant hade män kunnat antas prokrastinera aningen mer än kvinnor, vilket skulle ha stämt överens med vissa tidigare studier (Steel, 2007; Steel & Ferrari, 2013). Ålder däremot, har mot förmodan en signifikant *positiv* effekt i regressionsanalysen (se Tabell 2). Flera andra studier har visat att äldre personer prokrastinerar mindre eftersom de haft möjlighet att utveckla strategier för självreglering samt hunnit tona ner sin oro att begå misstag (Steel & Ferrari, 2013; Wypych m.fl., 2018). En studie av *studenter* visade dock att äldre prokrastinerade mer än yngre (Rabin m.fl., 2011). De oväntade resultaten för Könsidentitet och Ålder antas bero

på att urvalet både var av bekvämlighetstyp och riktat, med många studenter. Gällande Utbildningsnivå finns ingen signifikant effekt på Prokrastinering (se Tabell 2) men spekulativt, utifrån en explorativ analys och baserat på svaga korrelationsdata (se Tabell 3), noteras att Utbildningsnivå kan tänkas mediera effekten av Ålder på Prokrastinering. Framtida studier behövs för att kontrollera effekter av Utbildningsnivå, då medieringsanalyser ligger utanför den aktuella studiens syfte.

Sammanfattningsvis kan sägas att svaret på forskningsfrågan "*Kan Impulsivitet, Perfektionism (dess aspekter Perfektionistisk oro och Perfektionistisk strävan) och Känsloreglering förklara variansen i Prokrastinering?*" är ja, till viss del. Resultaten tyder på att nämnda förklaringsvariabler både tillsammans och var för sig korrelerar med Prokrastinering. Det kan dock finnas ytterligare förklaringsvariabler som skulle kunna komplettera bilden. Resultaten antyder också att sjukskrivna individer har extra stora svårigheter med prokrastinering. Slutsatsen är att strategier som utformas för att bekämpa prokrastinering i synnerhet bör fokuseras på att motverka impulsivitet och stärka känsloreglering.

Referenser

- Adkins, K. K. & Parker, W. (1996) Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64(2), 529-543. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00520.x>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H. & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R. & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009>
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B. & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- Ekonomifakta. (2021, 24 mars). *Vad gör befolkningen?* Hämtad 2021-12-13 från <https://www.ekonomifakta.se/fakta/arbetsmarknad/befolkning/befolkning-och-arbetsmarknad/>
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J. & Newbegin, I. (2005). Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology* 7(1), 1-6. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/prevalence-procrastination-united-states-kingdom/docview/620727128/se-2?accountid=11162>
- Ferrari, J. R. & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83. <http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>

- Frost, R., O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01172967>
- Grunschel, C., Patrzek, J. & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841-861. <http://dx.doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Gupta, R., Hershey, D. A. & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 31(2), 195-211. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-012-9136-3>
- Haghbin, M., McCaffrey, A., Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249-263. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01173>
- Hammer, C. A. & Ferrari, J. R. (2002). Differential incidence of procrastination between blue- and white-collar workers. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological*, 21(4), 333-338. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-002-1022-y>
- Hen, M. & Goroshit, M. (2014). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: A comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 47(2), 116-124. <http://dx.doi.org/10.1177/0022219412439325>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 32(2), 175-185. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S. & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397-412. <http://dx.doi.org/10.1353/csd.2013.0060>
- Lindblom-Ylänne, S., Saariaho, E., Inkinen, M., Haarala-Muhonen, A. & Hailikari, T. (2015). Academic Procrastinators, Strategic Delayers and Something Betwixt and Between: An Interview Study. *Frontline Learning Research*, 3(2), 47-62. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/academic-procrastinators-strategic-delayers/docview/1826519080/se-2?accountid=11162>
- Liu, P., & Feng, T. (2017). The overlapping brain region accounting for the relationship between procrastination and impulsivity: a voxel-based morphometry study. *Neuroscience*, 360, 9-17. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2017.07.042>
- Mann, L. (2016). Procrastination revisited: A commentary. *Australian Psychologist* 51(1), 47-51. <http://dx.doi.org/10.1111/ap.12208>
- McCown, B., Blake, I. K. & Keiser, R. (2012). Content analyses of the beliefs of academic procrastinators. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 213-222. <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0148-6>
- Milgram, N. & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141-156. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/personality-correlates-decisional-task-avoidant/docview/57659051/se-2?accountid=11162>
- Mirzaei, M., Gharraee, B. & Birashk, B. (2014). The role of positive and negative perfectionism, self-efficacy, worry and emotion regulation in predicting

- behavioral and decisional procrastination. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 19(3), 230-240. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/role-positive-negative-perfectionism-self/docview/1519509166/se-2?accountid=11162>
- Pychyl, T. A. & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212. <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
- Rabin, L. A., Fogel, J. & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357. <http://dx.doi.org/10.1080/13803395.2010.518597>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G. & Carlbring, P. (2015a). Internet-based cognitive—behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 808-824. <http://dx.doi.org/10.1037/ccp0000023>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G. & Carlbring, P. (2015b). Differentiating procrastinators from each other: A cluster analysis. *Cognitive Behaviour Therapy* 44(6), 480-490. <http://dx.doi.org/10.1080/16506073.2015.1059353>
- Schraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15-26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S. & Hirsch, J. K. (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *European Journal of Personality*, 31(2), 137-159. <http://dx.doi.org/10.1002/per.2098>
- Sirois, F. & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. <http://dx.doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>

- 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. <http://dx.doi.org/10.1002/per.1851>
- Steel, P. & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <http://dx.doi.org/10.1111/ap.12173>
- WHO. (2022). *International Classification of Diseases 11th revision*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/932178015>
- Wypych, M., Matuszewski, J. & Dragan, W. Ł. (2018). Roles of impulsivity, motivation, and emotion regulation in procrastination—Path analysis and comparison between students and non-students. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-10. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00891>

Bilaga 1



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Hej,

Under hösten skriver jag en kandidatuppsats i psykologi vid Göteborgs Universitet, där jag försöker ta reda på varför människor skjuter upp saker som de tänkt göra, trots att det kan få negativa konsekvenser för dem. För att göra det behöver jag din hjälp med att så ärligt som möjligt fylla i denna enkät - den tar ca 10 minuter. För att vara säker på att jag mäter det jag vill mäta, använder jag beprövade mätinstrument. Du medverkar frivilligt och kan när som helst avbryta utan att förklara varför. Deltagande och svar behandlas anonymt. När du skickar in dina svar samtycker du till att delta.

Tack för din medverkan!

Vänligen,
Sandra Enander

Påståenden om prokrastinering

Följande påståenden handlar om din tendens att **medvetet ägna dig åt annat än det du borde**. Om du har för vana att skjuta på beslut eller uppgifter i vardagen är det relevant, oavsett om du gör det i några få eller i flera olika situationer. **Påståendena avser situationer där detta leder till negativa konsekvenser** och alltså inte situationer där det görs kontrollerat och planerat för göromål som du för tillfället inte hinner med eller vill prioritera senare. Vänligen fyll i hur väl följande påståenden stämmer in på dig **de senaste månaderna**. Arbeta snabbt och fundera inte för länge.

1. Jag skjuter upp saker och ting så pass länge att mitt välbefinnande eller min effektivitet blir lidande.
2. Om det är något jag borde göra, tar jag tag i det innan jag börjar med mindre betydelsefulla uppgifter.
3. Jag skulle må bättre om jag slutförde saker och ting tidigare.
4. När jag borde göra en sak så gör jag något annat istället.
5. När dagen är slut upplever jag att jag hade kunnat utnyttja min tid bättre.
6. Jag använder min tid väl.
7. Jag skjuter upp mina uppgifter mer än vad som är rimligt.
8. Jag förhalar saker och ting.
9. Jag gör allt när jag anser att det behöver göras.

Svarsalternativ: Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall, Stämmer sällan i mitt fall, Stämmer ibland i mitt fall, Stämmer ofta i mitt fall och Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall.

Påståenden om impulsivitet

Följande påståenden handlar om din tendens att **bli distraherad och avbruten av annat som lockar**. Vänligen fyll i hur väl följande påståenden stämmer in på dig **de senaste månaderna**. Arbeta snabbt och fundera inte för länge.

1. Jag har ett så stort behov att ägna mig åt annat som är angenämt att jag får allt svårare att koncentrera mig på det jag ska göra.
2. Jag känner en oemotståndlig dragningskraft till allt som är intressant, underhållande eller trevligt.
3. Jag har svårt att skjuta upp nöjen i samband med att de dyker upp.
4. Jag blir lätt distraherad när det dyker upp något som lockar.
5. Det jag säger och gör skänker mig en kortsiktig njutning snarare än att tillgodose mina långsiktiga mål.
6. Jag får problem eftersom jag lätt blir distraherad av en tillfällig och tilltalande aktivitet.
7. Det krävs en stor uppoffring för mig att skjuta upp något som ger mig tillfredsställelse.
8. När jag jobbar med en tråkig uppgift händer det ofta att jag dagdrömmer om annat än att fokusera på mitt arbete.
9. Om jag står inför något som frestar mig så upplever jag ett starkt begär att falla till föga.
10. Jag väljer mindre men mer omgående nöjen än de som är större och tar längre tid att nå.
11. Jag tar på mig nya uppgifter som framstår som roliga utan att tänka igenom vilka följder det kan få.
12. Respondenterna gavs svarsalternativen; Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall, Stämmer sällan i mitt fall, Stämmer ibland i mitt fall, Stämmer ofta i mitt fall och Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall.

Svarsalternativ: Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall, Stämmer sällan i mitt fall, Stämmer ibland i mitt fall, Stämmer ofta i mitt fall och Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall.

Påståenden om perfektionism

Följande påståenden handlar om **din tendens till perfektionism**. Med perfektionism menas att eftersträva högt uppsatta krav, oavsett om du var framgångsrik i att uppnå dem eller inte. Vänligen fyll i hur väl följande påståenden stämmer in på dig **de senaste månaderna**. Arbeta snabbt och fundera inte för länge.

1. Om jag inte ställer högsta möjliga krav på mig själv, kommer jag förmodligen aldrig att bli något annat än en medelmåtta.
2. Det är viktigt för mig att vara helt igenom kompetent i allt jag gör.
3. Om jag misslyckas på arbetet eller i skolan, innebär det att jag är en misslyckad person.
4. Om jag gör något fel, är det inte mer än rätt att jag blir upprörd.
5. Jag ställer upp högre mål än de flesta andra.
6. Om någon utför en uppgift på arbetet (eller i skolan) bättre än jag, känns det som att jag misslyckats med hela uppgiften.
7. Om jag misslyckas delvis, är det lika illa som att misslyckas helt.
8. Jag är mycket bra på att samla mina ansträngningar för att uppnå ett mål.
9. Jag avskyr att inte vara bäst på det jag gör.
10. Jag har oerhört höga målsättningar.
11. Folk får förmodligen lägre tankar om mig om jag gör ett misstag.
12. Om jag inte gör lika bra ifrån mig som andra, innebär det att jag är mindre värd.
13. Andra människor tycks ställa lägre krav på sig än jag gör.
14. Om jag inte gör bra ifrån mig hela tiden, kommer folk inte att respektera mig.
15. Jag väntar mig att prestera mer i vardagssituationer än de flesta andra.
16. Ju färre misstag jag gör, desto mer omtyckt blir jag av andra.

Svarsalternativ: Stämmer inte alls, 1, 2, 3, 4 och Stämmer precis, 5.

Påståenden om känsloreglering

Följande påståenden handlar om **din förmåga att hantera känslor**. Vänligen fyll i hur väl följande påståenden stämmer in på dig **de senaste månaderna**. Arbeta snabbt och fundera inte för länge.

När jag blir känslomässigt upprörd...

1. ...har jag svårt att få något arbete gjort.
2. ...tror jag att det kommer att ta lång tid innan det går över.
3. ...tror jag att det slutar med att jag blir deprimerad.
4. ...har jag svårt att fokusera på andra saker.
5. ...tror jag inte att det finns något jag kan göra för att jag ska må bättre.
6. ...börjar jag tycka illa om mig själv.
7. ...har jag svårt att tänka på något annat.
8. ...upplever jag mina känslor som överväldigande.

Svarsalternativ: Nästan aldrig, 0 – 10 %, Ibland, 11 – 35 %, Ca hälften av tiden, 36 – 65 %, Det mesta av tiden, 66 – 90 % och Nästan alltid, 91 – 100 %.

Egenkonstruerat påstående

Stämmer följande påstående in på dig?

Jag skjuter ibland upp uppgifter eller beslut i en eller flera situationer i min vardag, så mycket att det blir ett problem för mig.

Svarsalternativ: Ja och Nej.

Frågor om bakgrundsfaktorer

Könsidentitet. Svarsalternativ: Kvinna, Man, Icke-binär och Vill ej ange.

Födelseår. Svarsalternativ: fritextfält.

Högsta avslutade utbildning. Svarsalternativ: Grundskola, Gymnasium, Eftergymnasial, mindre än 3 år, Eftergymnasial, 3 år eller mer och Vill ej ange.

Huvudsaklig sysselsättning. Svarsalternativ: Studerande, Yrkesverksam, Arbetsökande, Sjukskriven, Pensionär, Föräldraledig och Vill ej ange.

Har du några synpunkter gällande denna enkät? Svarsalternativ: fritextfält.

Avslutning

Studien beräknas vara färdig i januari 2022. Om du har frågor eller vill ta del av slutresultatet, hör gärna av dig till ... (författarens mailadress).

Kom ihåg att klicka på den sista pilen, så att dina svar skickas iväg.

Stort tack för din medverkan!