Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

# Rädsla för misslyckande och självreglering som prediktorer för akademisk prokrastinering

*En kvantitativ undersökning av universitetsstudenter*

**Författare**: Anastasia Angeleska & Simon Berthelson
**Handledare**: Erik Lindström
**Examinator:** Caroline Johansson
**Termin**: HT2025
**Ämne**: Psykologi
**Nivå**: Grundnivå
**Kurskod**: 2PSÄ4E

# Abstrakt

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om rädsla för misslyckande och självregleringsförmåga fungerade som prediktorer för akademisk prokrastinering hos högskole- och universitetsstudenter. Föreliggande studie genomfördes med ett bekvämlighetsurval bestående av 81 studenter från högskolor och universitet i södra och mellersta Sverige. Data samlades in via en enkät innehållande Pure Procrastination Scale (PPS), Performance Failure Appraisal Inventory–Revised (PFAI) samt Learning Self-Regulation Questionnaire (SRQ-L). Data analyserades med korrelationsanalyser och hierarkisk multipel regressionsanalys. Resultaten visade ett signifikant positivt samband mellan rädsla för misslyckande och akademisk prokrastinering samt ett signifikant negativt samband mellan självreglering och akademisk prokrastinering. Vid regressionsanalysen framkom att rädsla för misslyckande var en signifikant prediktor, medan självreglering uppvisade en trend men inte nådde statistisk signifikans. Resultaten indikerar att rädsla för misslyckande är en central faktor i akademisk prokrastinering.

**Nyckelord**: akademisk prokrastinering, rädsla för misslyckande, självreglering, högskolestudenter

# Förord

Vi ville rikta ett stort tack till våra familjer och vänner som stöttade oss genom hela arbetet med C-uppsatsen. Deras uppmuntran, tålamod och stöd har varit av en stor betydelse för under hela arbetetsgång. Vi ville även tacka vår handledare Erik Lindström som vägledde oss, gav konstruktiv feedback och hjälpte oss att utveckla vårt arbete. Slutligen vill vi också rikta ett tack till alla som deltog i studien och tog sig tid att besvara vår enkät, utan deras medverkan hade vi inte kunnat genomföra arbetet.

De flesta människor har någon gång hört talas om vad prokrastinering är och att det innebär att “man gör det senare”. Detta är ett problem som påverkar människor i alla faser av livet, men det har en markant effekt på studenter, då prokrastinering kan leda till bland annat sämre skolresultat och onödigt hög stress (Duru et al., 2024, s. 2903). De bakomliggande orsakerna till prokrastinering ligger ofta i psykologiska faktorer som påverkar detta uppskjutarbeteende. Forskning visar att rädslan för att misslyckas och bristande självregleringsförmåga är centrala faktorer bakom detta beteende (Zarrin et al., 2020, s. 39; Duru et al., 2024, s. 2908). Hur dessa faktorer påverkar prokrastinering har dock inte undersökts bland svenska universitetsstudenter. Det är därför värt att undersöka om dessa faktorer är relevanta i en svensk kontext, då detta kan informera hur elever, lärare och skolor kan minska akademisk prokrastinering. Nedan presenteras varje begrepp för sig och hur rädslan för att misslyckas och självregleringsförmåga hänger samman med akademisk prokrastinering, samt de mätinstrument som kommer att vara relevanta för föreliggande studie.

## Akademisk prokrastinering

Akademisk prokrastinering har enligt Rozental et al., (2014, s. 2) definierats som att avsiktligt sätt att välja att fördröja ett planerat handlingsförlopp trots vetskapen om att detta kan leda till ogynnsamma konsekvenser för en i framtiden. Steel et al. (2001, s. 97) har sett blandade resultat bland tidigare forskning om prokrastinering. Forskningen har dock visat att individer som prokrastinerar tenderar att ha en större diskrepans mellan sina intentioner och sina handlingar än individer som inte prokrastinerar (Steel et al., 2001, s. 97). För att mäta akademisk prokrastinering i föreliggande studie användes *Pure Procrastination Scale* av Rozental et al., (2014).

## Rädsla för misslyckande

Rädsla för misslyckande kan definieras som ett bedömt hot mot individens förmåga att åstadkomma meningsfulla mål när eller om denne skulle misslyckas med en uppgift (Conroy et al., 2002, s. 76). Av denna anledning är rädsla för misslyckande en individs förhandsbedömning av vilka potentiella konsekvenser olika handlingar kan ha, snarare än observationen av vad konsekvenserna faktiskt blev. En rädsla för misslyckande kan därmed vara stark utan att nödvändigtvis vara korrekt i sin bedömning av handlingars konsekvenser. Rädsla för misslyckande kan delas upp i fem underkategorier, där varje representerar en mer

specifik rädsla; rädsla för skam och förudmjukelse, rädsla för sänkt självkänsla, rädsla för en osäker framtid, rädsla för förlorat socialt inflytande samt rädsla för att göra närstående upprörda (Conroy et al., 2002, s. 77). För att mäta rädsla för misslyckande användes *The Performance Failure Appraisal Inventory-Revised* (PFAI) av Conroy et al. (2002).

## Självreglering

Self-determination theory beskriver att en individs motivation att utföra vissa beteenden skiljer sig åt i graden de antingen är kontrollerade eller autonoma. I de fall en individ utför ett kontrollerat beteende innebär detta att den gör så på grund av upplevda krav från sociala och inre mentala krav att utföra beteendet. Detta skulle exempelvis kunna vara en elev som endast studerar för att inte göra sina föräldrar besvikna eller för att känna sig som en värdefull person. Autonoma beteenden utförs istället frivilligt på grund av en känsla av självkontroll över sina handlingar och ett personligt intresse i att göra så, till exempel när en elev väljer att studera för att den tycker om känslan att lära sig nåt nytt eller är intresserad av ämnet (Black & Deci, 2000, s. 741). I sådana fall att en individ uppvisar autonomt beteende kan den med andra ord sägas uppvisa hög självreglering, vilket är när självgenererade tankar, känslor och beteenden utförs för att närma sig ett personligt mål (Zimmerman, 2000, s. 30). För att mäta självreglering användes *Learning Self-Regulation Questionnaire* (SRQ-L) av Black och Deci (2000).

## Sambandet mellan rädslan för att misslyckas, självregleringsförmåga och akademisk prokrastinering

Zarrin et al., (2020, s. 34–35) utförde en undersökning på 198 universitetsstudenter i Iran. Studien visade en korrelation på att rädslan för att misslyckas hänger ihop med att prokrastinera mer. Vidare visade studien att självregleringsförmåga så såsom att till exempel sätta upp mål för sina studier och att ta ansvar hade ett negativt samband med akademisk prokrastinering (Zarrin et al., 2020, s. 38). Genom linjär regressionsanalys visade det sig att studenter som hade högre rädsla för att misslyckas och sämre självregleringsfömåga hade hög akademisk prokrastinering (Zarrin et al., 2020, s.37–38). Däremot visades det att studenter som har god självregleringsförmåga prokrastinerade mindre. Studiens t-test visade också att prokrastinering skiljer sig åt mellan könen (Zarrin et al., 2020, s. 38). Manliga studenter

tenderar att prokrastinera mer, medan kvinnliga studenter rapporterade rädsla för att misslyckas. Trots det fanns det också en skicklighet inom dem för att organisera sina studier.

Liknande samband framkommer även i studien av García‑Ros et al., (2022). I studien deltog 728 elever från olika åldrar av skolorna i Östra Spanien. Forskarna kom fram till att självreglerat lärande kunde signifikant förutspå akademiska resultat, med prokrastinering som en medlande variabel mellan dessa. Det visade sig att elever som har hög självreglering såsom att sätta upp mål, planera och utvärdera sina prestationer prokrastinerar mindre. Forskarna kom även fram till att det inte fanns någon könsskillnad i variablerna (García‑Ros et al., 2022, s. 26609). Däremot fann forskarna att gymnasieelever som har gott självförtroende och såg sig själva som en elev som klarar av skolan tenderade till att dra nytta av detta för att klara av den akademiska prestationen. Det visade också att yngre elever har fler tendenser till att hamna i prokrastineringsläge än äldre elever (García‑Ros et al., 2022, s. 26608–26610).

Vidare framkommer det forskning om att rädslan för att misslyckas är en stor bidragande faktor till prokrastinering. I en studie av Duru et al. (2024) deltog 292 universitetsstudenter. Denna studie visade hur rädslan för att misslyckas påverkar den akademiska tillfredsställelsen såsom hur nöjd en är med bland annat sina studier och sin prokrastinering (Duru et al., 2024, s. 2904). Studenter som oroar sig över att inte nå sina mål skjuter ofta upp uppgifter på grund av stress och/eller låg självkänsla. Rädslan för att misslyckas leder också till att prokrastineringen ökar och detta bidrar till att den akademiska tillfredsställelsen inte blir tillfredsställd (Duru et al., 2024, s. 2906).

Vidare belyser även en annan undersökning av Kurtovic et al., (2019) som ovan, där man undersökte hur akademiska prestationer, självefektivitet och perfektionism är relaterade till prokrastinering bland universitetsstudenter. I studien deltog 227 universitetsstudenter från olika universitet. Studien visade att en student som får höga resultat på examinationer tenderar att prokrastinera mindre. Självförtroendet är också en bidragande faktor i denna studie och påvisar ju bättre självförtroende desto mindre prokrastinering (Kurtovic et al., 2019, s. 9). Även adaptiv perfektionism, såsom att vilja göra bra ifrån sig och klara av sina studier, minimerade prokrastineringen. Däremot fann man att maladaptiv perfektionism, med andra ord rädsla för att göra misstag och för höga prestationskrav, ökade prokrastinering (Kurtovic et al., 2019, s. 10–11). Svaga samband påvisades mellan könen. Det forskarna kunde se var att kvinnor tenderar att prokrastinera mindre än manliga universitetsstudenter

(Kurtovic et al., 2019, s 9). Vidare påvisades det också ett svagt samband mellan ålder och prokrastinering, där äldre studenter tenderade att skjuta upp mer än yngre studenter (Kurtovic et al., 2019, s.10–12).

Forskning visar att svårigheter med självreglering är starkt kopplade till akademisk prokrastinering. Studien av Mohammadi Bytamar et al., (2020, s. 2–3) undersökte 250 universitetsstudenter med hjälp av Tuckman Procrastination Scale (TPS) och Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Resultaten visade ett tydligt positivt samband mellan prokrastinering och svårigheter i självreglering, även när ångest och depression kontrollerades. Bristande strategier och en försämrad tro på sin förmåga att hantera obehagliga känslor, visade sig förutsäga högre grad av prokrastinering (Mohammadi Bytamar et al., 2020, s.4–5) Deltagare som tenderar till att prokrastinera mer rapporterade också större svårigheter med självreglering än de med låg prokrastinering.

Liknande resultat framkommer i studien av Sugiyo & Sunawan (2022, s.184), som undersökte 300 gymnasieelever i Sydsumatra med Academic Procrastination Scale (APS) och Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). I studien visades ett negativt samband mellan självreglering och akademisk prokrastinering. Elever som kunde hantera sina känslor bättre prokrastinerade mindre (Sugiyo & Sunawan 2022, s.185–186). Låg självreglering ledde ofta till undvikande beteenden och distraktioner (Sugiyo & Sunawan 2022, s.184). Detta visade sig påverka både stressnivåer och skolprestationen negativt. Studien betonar därför vikten av att utveckla elevers emotionella färdigheter för att minska akademisk prokrastinering.

## Syfte och hypotes

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om rädsla för misslyckande och självregleringsförmåga agerade som prediktorer för akademisk prokrastinering. Hypotesen för föreliggande studie var att högre rädsla för att misslyckas och minskad självreglering, enskilt och tillsammans, ökar risken för akademisk prokrastinering.

# Metod

## Deltagare

Populationen för studien var studenter vid högskolor och universitet i södra och mellersta Sverige. Genom att avgränsa oss till svenska universitet fick vi en tydlig inramning till studiens syfte, samtidigt som vi fick möjlighet att kontakta studenter vid många olika skolor. Genom ett bekvämlighetsurval kontaktades främst studenter från vårt eget lärosäte, men så långt det var möjligt även från andra skolor. Studiens sample bestod av 81 deltagare. Externt bortfall bestod av studenter som inte studerade vid någon av de kontaktade universiteten och högskolorna. Även vid de ovan nämnda skolorna får de studenter som inte spenderar tid på Facebook-grupper eller kontaktades personligen också räknas som externt bortfall. Inget internt bortfall har setts i datan, men potentiellt kan studenter ha valt att inte delta i studien på grund av dess ämnen och repetitionen av vissa frågor. Medelvärdes ålder för deltagarna var 24,2 år (Min.= 18, Max.= 45). 54,3% av deltagarna var kvinnor, 40,7% var män, 3,7% var annat och 1,2% ville inte ange.

## Material

Deltagarnas nivåer av akademisk prokrastinering mättes genom mätinstrumentet *Pure Procrastination Scale* (PPS). Specifikt användes versionen översatt till svenska av Rozental et al. (2014, s. 6). Mätinstumentet innehåller 12 items av 5-gradiga Likertskalor (1= Mycket sällan/inte alls, 5= Mycket ofta/helt och hållet). En fråga var exempelvis: “När jag måste hålla en tidsgräns slösar jag ofta bort tiden på annat”.

För att mäta rädsla för misslyckande användes *The Performance Failure Appraisal Inventory-Revised* (PFAI). Mätinstrumentet innehåller 25 items av 5-gradiga Likertskalor där deltagarna får svara på påståenden, var och en kopplade till en av de fem underkategorierna av rädsla för misslyckande (Conroy et al., 2002, s. 90). En fråga var exempelvis: “När jag misslyckas skyller jag på min brist på talang”.

För att mäta deltagarnas nivåer av självreglering användes *Learning Self-Regulation Questionnaire* (SRQ-L). Detta mätinstrument innehåller 12 items översatta till svenska, uppdelat i tre olika kategorier. En fråga var exempelvis: ”Jag följer min lärares

instruktioner… för att jag kommer få ett dåligt betyg om jag inte gör vad hen säger.” Varje kategori beskriver en situation som studenter oftast deltar i under sin utbildning. Till denna situation ställs sedan fyra påståenden som beskriver en potentiell motivation till att delta i skolsituationen. Deltagaren ska då bedöma sin samhörighet med var och en av dessa motivationer med femgradiga Likert-skalor. Varje item klassificeras antingen som ett autonomt eller ett kontrollerat beteende. Svaren för autonomt kontra kontrollerat beteende avrundas till varsitt medelvärde, som sedan subtraheras från varandra för att skapa ett *Relative Autonomy Index* (Black & Deci, 2000, s. 745).

## Procedur

Innan datainsamling började utfördes en pilotstudie. Detta med anledning av att ta reda på hur andra uppfattar frågorna i enkäten men också för att ta reda på hur mycket tid respondenterna behöver lägga för att besvara enkäten. Denna visade att studien tog cirka 8 minuter att genomföra, samt att vissa frågor var förvirrande varpå dessa förtydligades. Deltagare kontaktades genom blanketter med en QR-kod till enkäten. Dessa blanketter lades ut som inlägg på relevanta Facebook-grupper för studenter samt genom personlig kontakt. Deltagare bads även sprida enkäten vidare till andra studenter om de önskade. Denna enkät innehöll studiens tre mätinstrument. Deltagarna frågades även om deras identifierade kön och ålder. När de var klara med enkäten kunde deltagarna skriva om sina upplevelser av variablerna eller om själva studien. Data från denna enkät lades in i analysprogrammet Jamovi där det utfördes korrelationsanalyser samt multipel regressionsanalys på datan.

## Etiska överväganden

En etisk egengranskning av arbetet gjordes innan data började samlas in för att kunna vidhålla god etisk praktik. I början av enkäten presenterades ett informationsbrev (se bilaga A) som låg i linje med Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Detta innebär att deltagarna blev informerade om studiens syfte och metod, att deras medverkan var frivillig och kunde avbrytas när som helst utan uttalad anledning, att information som samlades in inte skulle kunna ses av obehöriga och skulle endast kommer nyttjas i vetenskapligt syfte (Vetenskapsrådet, 2002). Övriga etiska överväganden för studien låg i deltagarnas bekvämlighet i att konfrontera sina egna beteendemönster. Just prokrastinering, rädsla för misslyckande och brist på självreglering kan upplevas som negativa kvalitéer, vilket kunde ha

gjort en deltagare obekväm i att beskriva sig själv utifrån dessa variabler. För att öka deras bekvämlighet gjordes det tydligt genom enkäten att deltagande var frivilligt, att deras svar var anonyma och att det inte fanns några rätt eller fel svar kring dessa ämnen.

# Resultat

I föreliggande studie visade resultatet på signifikanta korrelationer mellan rädsla för misslyckande, självregleringsförmåga och akademisk prokrastinering. Rädsla för misslyckade kunde även predicera akademisk prokrastinering. Självregleringsförmåga visade ingen signifikant prediktion, men kan argumenteras ha visat en trend åt prediktion.

I detta resultat återfinns samtliga mätningar med följande förkortningar:

- PPS/PPSscore= Akademisk prokrastinering
- PFAI/PFAIscore= Rädsla för misslyckande
- Relative Autonomy Index= Självregleringsfömåga

Deskriptiv statistik sedd i tabell 1 visade att PPS hade ett medelvärde på 36,70 (SD = 10,03). PFAI uppvisade ett medelvärde på 2,63 (SD = 0,84), medan Relative Autonomy Index hade ett medelvärde på 0,66 (SD = 0,92). Dessa variabler lades in i en korrelationsmatris, vilken kan ses i tabell 2.

**Tabell 1.** *Deskriptiv statistik*

| | Mean | SD | Minimum | Maximum |
|---|---|---|---|---|
| PPSscore | 36.704 | 10.032 | 16.000 | 56.000 |
| PFAIscore | 2.632 | 0.843 | 1.000 | 4.280 |
| Relative Autonomy Index | 0.663 | 0.919 | −1.833 | 2.667 |

**Tabell 2**. *Korrelationsmatris*

| | | PPSscore | PFAIscore | Relative Autonomy Index |
|---|---|---|---|---|
| PPSscore | Pearson's r | — | | |
| | df | — | | |
| | p-value | — | | |
| | 95% CI Upper | — | | |
| | 95% CI Lower | — | | |
| PFAIscore | Pearson's r | 0.496 | — | |
| | df | 79 | — | |
| | p-value | < .001 | — | |
| | 95% CI Upper | 0.645 | — | |
| | 95% CI Lower | 0.312 | — | |
| Relative Autonomy Index | Pearson's r | −0.395 | −0.458 | — |
| | df | 79 | 79 | — |
| | p-value | < .001 | < .001 | — |
| | 95% CI Upper | −0.194 | −0.266 | — |
| | 95% CI Lower | −0.565 | −0.615 | — |

Som sett i tabell 2 korrelerade akademisk prokrastinering signifikant och positivt med rädsla för misslyckande. Korrelationen mellan dessa två var också starkast. Akademisk prokrastinering korrelerade även signifikant och negativt med självreglering. Det sågs också att rädsla för misslyckande och självreglering korrelerade signifikant och negativt med varandra. Denna korrelation var dock inte en del av studiens syfte.

Det gjordes en initial multipel regression med de ovan nämnda variablerna tillsammans med kovariaterna kön och ålder. Resultatet av denna visade att varken ålder (β= 0.018, p= 0.861) eller något kön (Man-Kvinna: β= -0.115, p= 0.582, Annat-Kvinna: β= 0.013, p= 0.980, Vill inte ange-Kvinna: β= -1.237, p= 0.164) hade någon signifikant effekt på regressionen. Av denna anledning gjordes en ny multipel regression utan dessa kovariater. Resultatet av denna regression kan ses i tabell 3.

**Tabell 3**. *Regressionsmodell och analys*

| | | | | Overall Model Test | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Model | R | $R^2$ | Adjusted $R^2$ | F | df1 | df2 | p |
| 1 | 0.531 | 0.282 | 0.264 | 15.316 | 2 | 78 | < .001 |

*Note.* Models estimated using sample size of N=81

Model Coefficients - PPSscore

| Predictor | Estimate | SE | t | p | Stand. Estimate |
|---|---|---|---|---|---|
| Intercept | 25.749 | 3.919 | 6.570 | < .001 | |
| PFAIscore | 4.746 | 1.284 | 3.696 | < .001 | 0.399 |
| Relative Autonomy Index | −2.319 | 1.178 | −1.969 | 0.052 | −0.213 |

Den sammanlagda modellen är relativt stark (p= <0.01, adjusted $R^2$= 0.264). Detta signalerar att rädsla för misslyckande och självreglering tillsammans kan förklara ungefär 26,4% av akademisk prokrastinering. Rädsla för misslyckande visade sig vara mer signifikant och ha en större effektstorlek (β= 0.399, p= <.001) jämfört med självreglering (β= -0.213, p= 0.052). Självreglering kan därmed inte sägas vara signifikant, men kan med försiktighet sägas peka

på en trend i datan. Sammanfattningsvis pekar datan på att rädsla för misslyckande har en signifikant påverkan på akademisk prokrastinering, medan självreglering skulle kunna ha en direkt eller indirekt påverkan på akademisk prokrastinering.

# Diskussion

## Resultatdiskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om rädsla för misslyckande och självregleringsförmåga agerade som prediktorer för akademisk prokrastinering. Hypotesen var att högre rädsla för att misslyckas och lägre självreglering skulle öka risken för akademisk prokrastinering. Resultaten visade ett signifikant positivt samband mellan rädsla för att misslyckas och akademisk prokrastinering, vilket också var den starkaste korrelationen i studien. Detta går även att avläsa utifrån tidigare forskning, där rädsla för att misslyckas konsekvent har identifierats som en viktig prediktor för prokrastineringsbeteenden (Zarrin et al., 2020, s. 39; Duru et al., 2024, s. 2908; Kurtovic et al., 2019, s. 16). Anledningen till att man skjuter upp sina studier kan bero på den ångest och oro man känner inför uppgifter och examinationer, vilket leder till att man har ett uppskjutarbeteende för att hantera sin ångest. Detta ligger även i linje med tidigare forskning som visar att prokrastinering ofta fungerar som en form av självreglering (Mohammadi Bytamar et al., 2020, s. 4–5; Sugiyo & Sunawan, 2022, s.186).

Vidare visade resultatet att självreglering hade ett signifikant negativt samband med akademisk prokrastinering i korrelationsanalysen. Detta innebär att individer med högre grad av självreglering tenderade att prokrastinera mindre. Detta är även något som styrks av den tidigare forskningen då planering och utvärdering av det egna lärandet är av stor betydelse för att inte prokrastinera (Zarrin et al., 2020, s. 38; García-Ros et al., 2022, s. 26613). Vid den multipla regerssionsanalysen får man tolka resultatet med en viss försiktighet då självreglering inte var en signifikant prediktor i analysen, även om det pekar mot en uppåtgående trend ($\beta = -0.213$, $p = 0.052$). Möjligtvis påverkar självregleringen inte den akademiska prokrastineringen fullt ut och detta kan bero på att självregleringen styrs av andra faktorer exempelvis motivation.

Resultatet visade även på ett signifikant negativt samband mellan rädsla för att misslyckas och självreglering. Detta indikerar att högre nivåer av rädsla tenderar att sammanfalla med lägre grad av självreglering. Detta samband var ett oväntat fynd och bortom studiens syften och bör därmed undersökas närmare genom framtida forskning.

## Metoddiskussion

Studiens resultat visade i allmänhet goda signifikansvärden, vilket talar för variablernas relevans i ämnet. Mätinstrumentet PPS är i grunden designat för att mäta allmän prokrastinering hos deltagare och inte specifikt akademisk prokrastinering. I föreliggande studie ändrades inte mätinstrumentets frågor, utan istället förtydligades det vid flera tillfällen att deltagare ska ha sina studier i åtanke när de svarar på frågorna. Detta kan argumenteras ha lett till lägre begreppsvaliditet. Samtidigt kan instrumentets generella utformning ses som en styrka, då frågorna är tillräckligt breda för att även kunna tillämpas på specifika områden såsom studier.

En potentiell svaghet med studien är urvalet, då dess sample inte nödvändigtvis är representativ för hela populationen av svenska studenter. En stor andel deltagare rekryterades via vårt eget lärosäte. Kontakt till studenter vid andra skolor var möjlig via Facebook-sidor, men på grund av tidsbrist var långt ifrån alla lärosäten representerade. Detta kan innebära att vårt resultat inte är representativt för alla Sveriges studenter. Genom användandet av Facebook-sidor och personlig kontakt fanns risken för selektionsbias. Studenter som inte använder Facebook hade svårare att delta i studien, medan studenter som är intresserade av prokrastinering eller psykologi i allmänhet kunde ha varit mer benägna att svara på enkäten än studenter utan det intresset. Studiens sample bestod av 81 studenter. Detta räckte för att ge studien ett relativt stabilt resultat, men fler deltagare hade kunnat förstärka resultatet ytterligare. Det är exempelvis möjligt att självregleringsförmåga hade nått ett signifikansvärde under .05 med fler deltagare. Användningen av självskattningsformulär kräver att deltagare har en nivå av självinsikt, något som inte kunde garanteras i denna studie. Det kan också ha lett till social önskvärdhet, där deltagare svarar på ett sätt som tros vara önskat av forskarna.

# Framtida forskning

Resultaten i föreliggande studie visade att rädsla för att misslyckas har en inverkan på akademisk prokrastinering, medan självreglering endast uppvisade en trend mot signifikans. Det är troligt att i en studie med fler deltagare hade även självreglering blivit en signifikant variabel, men framtida studier måste undersöka detta närmare innan det kan bekräftas. En större studie hade även kunnat undersöka om föreliggande studies resultat är representativt för studenter vid alla högskolor och universitet i Sverige istället för endast de studenter vi hade möjlighet att kontakta.

För framtida forskning hade det varit spännande att ta reda på vilken inverkan ålders- och könsskillnader har på akademisk prokrastinering med tanke på att tidigare studier visade på varierande resultat. Zarrin et al. (2020, s. 37-38) såg skillnader i prokrastinering och självreglering mellan könen, medan García‑Ros et al. (2022, s. 26612) inte såg denna skillnad. Då även föreliggande studie inte kunde observera någon skillnad mellan könen bör framtida forskning undersöka detta närmare.

Den modell som framkom vid multipel regressionsanalys motsvarade ungefär 26,4% av förklaringsvärde till akademisk prokrastinering. Detta innebär att det finns fler faktorer än rädsla för misslyckande och självregleringsförmåga som påverkar akademisk prokrastinering. Att identifiera dessa andra faktorer hade kunnat göra stor nytta i att förstå vad som orsakar prokrastineringsbeteende.

Vidare hade det i framtida forskning varit intressant att undersöka respondenternas subjektiva upplevelser av rädsla för misslyckande för att försöka förstå sig på de bakomliggande anledningarna till prokrastinering.

Studiens fynd att rädsla för misslyckande och självreglering också korrelerade med varandra var ett oväntat fynd som är värt att undersöka närmare.

## Didaktiska implikationer

Som lärare bör vi vara medvetna om att rädsla för misslyckande kan öka risken för att elever prokrastinerar kring sina studier. Detta gör både elevens och lärarens arbete svårare. García-Ros et al. (2022, s. 26613) tar upp om vikten av att kunna förmedla olika känslohanteringar till elever för att inte hamna i prokrastineringslägen. Lärare bör därmed jobba med att göra sina elever bekväma med risken att misslyckas samt skapa förståelse att misslyckanden är acceptabla och en del av livet. Förhoppningsvis minskar detta rädslan för misslyckande, vilket därmed även bör sänka risken för prokrastinering. I samband med känslohantering är det viktigt för eleverna att lära sig handskas med sin självregleringsförmåga. Det är av stor betydelse för eleverna att dels kunna utvärdera sig själva utifrån de mål de sätter upp med studierna men också kunna se mönster i när rädslan uppkommer och hur man kan hantera det.

## AI-användning

Föreliggande studie har använt sig av AI-verktyget ChatGPT för att korrekturläsa och se över så att språket är korrekt och stringent. ChatGPT har också använts för att leta fram källor till arbetet. Det ska också sägas att dessa källor har noga tittats igenom av forskarna med exempelvis namn och titel om vart ifrån källan kommer ifrån. Källorna är trovärdiga då de är publicerade i psykologiska tidskrifter t.ex. *European Journal of Psychology of Education.* Källorna har därefter kontrollerats i databasen Onesearch där de också återfinns och därav är källorna trovärdiga.

# Referenser


Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education, 84*(6), 740–756. https://doi.org/10.1002/1098-237X(200011)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3

Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional Fear of Failure Measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(2), 76–90. https://doi.org/10.1080/10413200252907752

Duru, E., Balkis, M. & Duru, S. (2024). Fear of failure and academic satisfaction: the mediating role of emotion regulation difficulties and procrastination. *European Journal of Psychology of Education, 39,* 2901–2914, https://link.springer.com/article/10.1007/s10212-024-00868-9

García-Ros, R., Perez, F., Tomás, J. & Sancho, P. (2022). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology. 42.* https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8

González-Brignardello, M.P., Sánchez-Elvira Paniagua, Á, & López-González, M. (2023). Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Children*, *10*, https://doi.org/10.3390/children10061016

Kurtović, A., Gabrijela, V. & Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. International Journal of Educational Psychology. 8 (1). http://dx.doi.org/10.17583/ijep.2019.2993

Mohammadi Bytamar, J., Saed, O. & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology. 11.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588

Rozental, A. , Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G. & Carlbring, P. (2014). Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population. *BMC Psychology, 2 (54),* http://www.biomedcentral.com/2050-7283/2/1/54

Sinta, T., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2022). The predictor of emotional regulation on academic procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 183–188. https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/60750/22496

Steel, P., Brothen, T. & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences, 30*, 95-106, https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1

Zarrin, S., Gracia, E. & Paixao, M.P. (2020). Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice, 20*(3), 34-43, DOI: http://dx.doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/B978-012109890-2/50031-7

# Bilaga A: Informationsbrev

Detta är en enkät som undersöker akademisk prokrastinering, rädsla för misslyckande och självreglering hos universitetsstudenter. Vi söker därmed universitetsstudenter för att delta i denna studie.

Enkäten består av tre olika mätinstrument. Den första mäter akademisk prokrastinering, den andra rädsla för att misslyckas och den tredje självreglering. Hela enkäten förväntas ta ungefär 10 minuter att genomföra.

Deltagande i denna studie är helt frivilligt och kan avbrytas när som helst utan motivering. All information som samlas in kommer att vara anonymt, endast ses av studiens författare och handledare och kommer endast att användas i vetenskapliga syften. Efter genomförd och godkänd inlämning och opponering kommer all data som samlas in att raderas.

Bilaga B: Pappret till enkäten

# Enkät om akademisk prokrastinering

Hej!
Vi söker universitetsstudenter till vår C-uppsats i psykologi om akademisk prokrastinering, rädsla för misslyckande och självreglering. Detta görs i hopp om att bättre förstå vad som kan orsaka prokrastinering och hur det kan motverkas.

Om du är en universitetsstudent är du välkommen att delta!

Länk till enkät: https://forms.gle/Enhn2sdvDWA6Rjrg8