Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

Stress, prokrastinering & personlighet

En kvantitativ enkätstudie

Författare: Amanda Fredriksson
Handledare: Erik Lindström
Examinator: Caroline Johansson
Lärosäte: Linnéuniversitetet
Termin: HT25
Ämne: Psykologi
Nivå: Psykologi III
Kurskod: 2PS63E

Abstrakt

Studien syftade till att undersöka om personlighetsdrag utifrån femfaktormodellen och prokrastinering kunde associeras med stress hos universitetsstudenter i Sverige. I studien deltog 97 studenter från två medelstora universitet i södra Sverige som besvarade en enkät med 31 frågor. Korrelation och multipel regressionsanalys användes vidare till att analysera resultatet. Resultatet indikerade att prokrastinering korrelerade positivt med stress vilket innebar att högre nivåer av prokrastinering var relaterat till högre stress. Det framkom även en negativ korrelation mellan personlighetsdraget emotionell stabilitet och stress vilket innebar att mer emotionellt stabila individer upplevde lägre stress. Resultatet gick huvudsakligen i linje med tidigare forskning men fler studier kan behövas för att fastställa sambandet mellan stress och variablerna som det inte kunde ses ett signifikant samband för i studien. Slutsatsen drogs att högre prokrastinering innebär en ökad risk för stress samt att högre grad av emotionell stabilitet kan ses som en skyddande faktor mot stress.

Nyckelord: *Stress, prokrastinering, personlighet, femfaktormodellen, universitetsstudenter*

Innehållsförteckning

Inledning.....1

Syfte.....8

Frågeställningar.....8

Metod 9

Deltagare.....9

Material......9

Procedur.....11

Etiska överväganden.....11

Resultat 12

Diskussion 15

Resultatdiskussion.....15

Praktiska implikationer.....18

Metoddiskussion.....19

Framtida forskning.....20

Referenser 21

Bilagor.....25

Bilaga A – Informationsbrev.....25

Stress är ett utbrett problem som länge har varit ett intresse för forskning. Rydén och Stenström (2015, s 43) lyfter att stress tidigare visats vara relaterat till depression och ökar risken för en rad olika kroppssjukdomar. Folkhälsomyndigheten (2018, s. 3) betonar dessutom att universitetsstudenter i hög grad upplever stress och ofta uppvisar symtom som indikerar ångest, depression och utmattning samt en rädsla att inte lyckas med sina studier. Folkhälsomyndigheten (2018, s. 7) påpekar att när de undersökte i vilken omfattning som yrkesverksamma respektive studerande i samma ålder upplevde stress, såg de att studenter upplevde högre nivåer av fenomenet där kvinnor i båda grupperna upplevde dubbelt så mycket stress som män. Prokrastinering innebär att skjuta upp uppgifter trots att det kan innebära negativa långsiktiga konsekvenser (Steel, 2007, s. 66) och är enligt Ragusa m.fl. (2023, s. 1) vanligt förekommande, framförallt hos studenter. Tidigare studier har dessutom i viss mån visat att prokrastinering är relaterat till stress (Gökalp & Haktanir, 2024, s. 3366). Utifrån de hälsorisker som stress är associerat med och att prokrastinering visat ett samband till stress, gör det viktigt att studera vidare. Rydén och Stenström (2015, s. 43) förklarar att människor är olika sårbara för stress och kan reagera olika på fenomenet. Hur påfrestningarna upplevs och i vilken grad de bidrar till ohälsa kan bero på många faktorer såsom sociala förhållanden, hur vi hanterar händelser och personlighetsfaktorer. Personlighet utifrån femfaktormodellen hävdar att en uppsättning egenskaper i olika grad är vad som skiljer oss från andra (McCrae & Costa, 1992, s. 653) och vissa egenskaper har tidigare setts vara relaterade till sämre mental hälsa såsom höga nivåer av neuroticism (Ebstrup m.fl., 2011, s. 416). Att personlighet beskrivs leda till variationer i upplevelsen av stress gör det viktigt att studera närmare eftersom det indikerar att vissa individer besitter en högre risk att drabbas av de negativa effekter som fenomenet medför.

Stress

Lazarus och Folkman (1984, s. 19) uppger att definitionen av psykologisk stress innefattar ett samspel mellan miljön och individen där individen uppfattar överbelastande krav från omgivningen vilket påverkar dennes välbefinnande. Lazarus och Folkman (1984, s. 12) hävdar att det är en genererande process och att en av de mest förekommande definitionerna innefattar stimulus. Stimulus beskrivs oftast som händelser från omvärlden som påverkar en person där stimuli i samband med stress ofta benämns som stressorer (Lazarus & Folkman, 1984, s. 12; Rydén & Stenström, 2013, s. 43; Le Fevre m.fl., 2003, s. 728). Lazarus och Folkman (1984, s. 14) hävdar att i vissa fall har stress definierats som responser. Då beskrivs

stress som ett stadium, det vill säga en organism som är under stress eller reagerar på stress. Vid definiering av stress som en respons finns däremot inget sätt att identifiera vad som är en stressor och inte. Vissa responser kan antas innefatta psykologisk stress när det egentligen inte är fallet eftersom stressreaktionen inte kan ske utan ett stimulus. Hjärtrytm kan exempelvis indikera en stressrespons i samband med träning även om individen uppvisar fysiska symtom som indikerar att den är avslappnad (Lazarus & Folkman, 1984, s. 15). I de fall då stimulus endast definieras som stressfulla hot mot individen kan det däremot inte beskriva hur den specifika individen reagerar på stress eftersom definitionen då inte tar hänsyn till responser. Därav påpekar de som tidigare nämndes att definitionen sammanfattas genom en interaktion av å ena sidan miljömässiga faktorer från omvärlden och å andra sidan aspekter från individen (Lazarus & Folkman, 1984, s. 21; Rydén och Stenström, 2015, s. 43). Stress kan även vara individuellt genom att människor kan reagera mycket olika när de ställs inför stressfyllda händelser (Rydén & Stenström, 2013, s. 43; Lazarus & Folkman, 1984, s. 19). Även om stress oftast uppfattas som negativt kan det i vissa fall även uppfattas som fördelaktig i måttlig mängd (Le Fevre m.fl., 2003, s. 729).

Prokrastinering

Steel (2007, s. 66) klargör att prokrastinering inte har en enda definition utan är ett brett begrepp. En definition som däremot används i många sammanhang är den av Steel (2007, s. 66) som beskriver att prokrastinering innebär att skjuta upp uppgifter trots medvetenhet av att förseningen kommer innebära mindre fördelaktiga konsekvenser. Steel (2010, s. 926) förklarar att långsiktiga belöningar skjuts upp på grund av kortsiktiga tillfredsställelser som därav drivs av impulser. Det finns ofta en avsikt att genomföra det som medvetet skjuts upp i väntan på att rätt tillfälle kommer. Däremot ändras preferenserna när vi möter kortsiktiga tillfredsställelser vilket ofta resulterar i förseningar.

Det finns en skillnad mellan aktiv och passiv prokrastinering. Aktiv prokrastinering innebär att föredra arbete under tidspress och innebär därigenom att prokrastinera medvetet. De som prokrastinerar passivt skildrar den traditionella synen på prokrastinering och innebär att individen blir handlingsförlamad av sin oförmåga att handla och därav inte kan färdigställa sina uppgifter vid utgiven tid (Chu & Chaoi, 2005, s. 245).

Temporal Motivation Theory

Steel m.fl. (2022, s. 4) lyfter att Temporal Motivation Theory (TMT) förklarar hur motivation påverkas av faktorer i förhållande till prokrastinering. De skriver att det finns tre huvudkomponenter till varför personer prokrastinerar som kan sammanfattas som förväntningar, värderingar och tid. De kan appliceras på prokrastinering i form av utförandet av en uppgift i lärande miljöer. Aspekten, förväntan på en uppgift, förklarar att prokrastinering handlar om en persons självförtroende och tro på sin egen förmåga att effektivt klara av uppgifter. Just tron på sin egen förmåga (self-efficacy) att klara uppgifter, beskrivs vara associerat med prestationen på uppgiften. Det sker genom att self-efficacy influerar intensiteten i en individs vilja att uppnå ett visst mål. De som har mindre tro på sin förmåga att klara av uppgifter uppvisar därför större risk för att ge upp. Aspekten som handlar om värdet av uppgiften betonar den belöning eller njutning som upplevs vid färdigställandet av uppgiften. Vid mindre intresse för uppgiften är risken högre att prokrastinera eftersom individen inte upplever aktiviteten som värdefull. Tidsaspekten betonar att ju längre tid det tar att nå det specifika målet, desto mindre blir motivationen. När en person drabbas av tidspress och präglas av distraktioner tenderar denne att prokrastinera mer. Den ökade känsligheten mot tid är associerad med impulsivitet och bristande självkontroll (Steel, 2022, s. 5). Steel (2007, s. 82) påpekar att det kan vara rimligt att lägga fokus på att öka självförtroendet för personer som ofta prokrastinerar eftersom många ofta har vad som krävs för att klara av uppgifter, men tvivlar på sin egen förmåga.

Femfaktormodellen

Ett sätt att se på personlighet är genom att betrakta det som uppsättningar av olika egenskaper. McCrae och Costa (1992, s. 653) skriver att femfaktormodellen är en faktoranalytisk modell som upprätthåller en taxonomi som utgår från fem personlighetsdrag som de menar utgör en universell uppsättning egenskaper. De hävdar att alla människor har följande gemensamma personlighetsdrag i en högre eller lägre grad: extraversion, vänlighet, samvetsgrannhet, emotionell stabilitet och öppenhet. Faktorerna har i litteraturen även ofta beskrivits vara biologiskt baserade eftersom de ofta visats ärftliga (McCrae & Costa, 1992, s. 658). Cervone och Pervin (2023, s. 217) lyfter att egenskaperna innefattar adjektiv som individer antingen kan skatta sig själva som högt eller lågt på. Extraversion karaktäriseras av att en individ är social, utåtgående, personorienterad och optimistisk medan lägre grader av faktorn innefattar drag som att vara tillbakadragen, tyst och sak orienterad. Faktorn neuroticism innefattar en uppsättning negativa emotioner som ledsamhet, irritation, ängslan

och ångest. Dess motpol är emotionell stabilitet. Öppna individer karaktäriseras av att besitta en mental kreativitet, ett djup och en komplexitet. Lägre grad av öppenhet karaktäriseras snarare av en oanalytisk förmåga samt bristande intresse. Vänlighet kännetecknas av att vara samarbetsvillig, pålitlig, hjälpsam och snäll. Motpolen innebär snarare att ha svårigheter i att samarbeta, vara manipulativ och lätt irriterad. Samvetsgrannhet handlar om i vilken utsträckning en individ har impulskontroll och är målinriktad. Höga grader karaktäriseras ofta av att vara organiserad, disciplinerad, ambitiös, duktig och punktlig medan lägre nivåer innebär att vara oberäknelig, lat, obrydd och känna meningslöshet (Cervone & Pervin, 2023, s. 217). McCrae och Costa (1992, s. 653) förklarar att modellen har fått kritik för att den delar in människans personlighet i endast fem egenskaper och att vissa påstår att den därav inte är tillräckligt komplex för att beskriva personlighet. Modellen har däremot visat en hög validitet (McCrae & Costa, 1992, s. 655). En annan styrka med modellen är att just det faktum att egenskaperna har visat sig vara universella och kunna appliceras på olika kulturer (McCrae & Costa, 1992, s. 657).

Tidigare forskning

Stress i relation till universitetsstudemter

Upplevelsen av stress har visats vara högre hos universitetsstudenter än yrkesverksamma i samma ålder (Folkhälsomyndigheten, 2018, s. 3). Den tidigare forskningen tyder på att skiftet till universitetet innebär att studenter ställs inför en rad utmaningar, däribland kan det innebära en stor livsförändring att flytta från familj och vänner (Lovell m.fl., 2015, s. 134). Andra människor har tidigare visat sig vara viktiga för att minska den psykologiska stressen vilket Stallman (2010, s. 255) såg. Studenter som levde i ett sammanhang i form av ett universitetsboende, med partner och barn eller föräldrar, upplevde mindre psykologisk stress. Därav betonades vikten av samhörighet eftersom det annars kunde leda till isolation (Stallman 2010, s. 256). Det stämmer med vad Mulder och Cashin (2015, s. 80) såg, att studenter som upplevde väldigt hög stress i lägre grad kände samhörighet till andra människor.

Vidare har ekonomiska aspekter visats vara relaterade till stress hos studenter. Mulder och Cashin (2015, s. 80) såg att studenter med hög stress ofta uppgav en oförmåga att skaffa pengar samt uppgav en ökad finansiell stress. Nasr m.fl. (2024, s. 1) undersökte mental hälsa hos 1272 libanesiska universitetsstudenter där de mätte exempelvis finansiell stress genom

instrumentet The InCharge Financial Distress/Financial Well-Being scale (IFDFW) men även upplevd stress genom instrumentet Perceived Stress Scale (PSS-10). De studerade hur olika variabler inom psykologisk hälsa kunde samvariera genom bland annat korrelation och multipel regression (Nasr, 2024, s. 4). Nasr m.fl. (2024, s. 2) förklarade att universitetsstudenter ofta utsätts för finansiell stress på grund av olika faktorer som exempelvis kravet på att betala studieavgifter vilket i sin tur kunde påverka den akademiska prestationen och den mentala hälsan.

Upplevd stress har även visats vara relaterat till sämre sömnkvalitet hos universitetsstudenter (Lovell m.fl., 2015, s. 140; Mulder och Cashin 2015, s. 80) vilket enligt Nasr m.fl. (2024, s. 9) kunde bero på stress över att det finansiella stödet skulle försvinna. De förklarade även hur (att få) ekonomiskt stöd kunde innebära ökad press och ansvar. När studenter började studera och blev ekonomiskt självständiga behövde de dessutom ofta balansera arbete och studier. Dessa krav kunde resultera i sämre sömnkvalitet (Nasr m.fl., 2024, s. 9).

Stress - Prokrastinering

Tidigare forskning har gjorts på prokrastinering och understryker att högre grad av fenomenet är relaterat till högre stress (Gökalp & Haktanir, 2024, s. 3366; García-Ros m.fl., 2022, s. 26611). Gökalp och Haktanir (2024, s. 3367) hävdade att självkontroll spelade en viktig roll genom att det kunde medla sambandet mellan stress och prokrastinering i och med att prokrastinering visats vara länkat till sämre självreglering. När individer hade mindre självreglering kunde det leda till att de sökte kortsiktiga belöningar istället för långsiktiga belöningar (Gökalp & Haktanir, 2024, s. 3367) som är associerat med prokrastinering. Ragusa m.fl. (2023, s. 5) såg också att högre grader av prokrastinering visade ett större samband med akademisk stress och ångest. De betonade däremot vikten av att, för att undvika prokrastinering, reducera stress och ångest som kunde orsakas av att inte ha tillräckligt med tid för att slutföra en uppgift. Det ansågs vara nödvändigt att identifiera faktorerna som leder till prokrastinering för att motverka det. Elever kunde exempelvis ha för avsikt att färdigställa uppgifter utefter utgiven tid men saknade motivation på grund av ogillande eller svårigheter med uppgiften vilket istället resulterade i prokrastinering (Ragusa m.fl., 2023, s. 6). Gökalp och Haktanir (2024, s. 3367) påpekade också att uppgifter som upplevdes svåra och komplexa kunde resultera i mindre motivation och García-Ros m.fl. (2022, s. 26611) såg dessutom att prokrastinering påverkade den akademiska prestationen till det sämre.

Trots att många studier har sett ett samband mellan stress och prokrastinering kunde Jochmann m.fl. (2024, s. 8) inte se ett samband. De studerade vilka negativa konsekvenser prokrastinering kunde få på stress och den mentala hälsan genom en longitudinell studie med 392 universitetsstudenter från ett tyskt universitet. Deltagarna fick fylla i en enkät vid tre tillfällen under ett års tid, innefattande instrument som exempelvis Procrastination Questionnaire for Students (PFS-4) till att mäta prokrastinering (Jochmann m.fl., 2024, s. 4). De påstod att anledningen till att de inte kunde se ett samband kunde bero på att deras studie var av longitudinell design och att prokrastinering på lång sikt kanske inte resulterade i kronisk stress. De påstod att det däremot finns indikationer på att prokrastinering kan ha negativa hälsoeffekter i samband med stress på kort sikt. De lyfte att det kunde vara större risk att se ett samband mellan stress och prokrastinering under specifika perioder som i slutet på en termin när många uppgifter måste lämnas in. Studenter hinner däremot mest troligt återhämta sig efter en sådan period och kronisk stress hinner på så vis inte utvecklas (Jochmann m.fl., 2024, s. 8).

Stress - Femfaktormodellen

Forskning har tidigare visat att egenskaperna i femfaktormodellen relaterar till stress men har i vissa fall fått delade resultat. Ebstrup m.fl. (2011, s. 407) undersökte bland annat om egenskaperna utifrån femfaktormodellen kunde predicera stress genom en studie med tvärsnittsdesign på 3471 individer (män=1553 och kvinnor=1918) i Danmark. De mätte deltagarnas personlighet och stress genom bland annat NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) och Perceived Stress Scale (PSS) och resultatet analyserades genom bland annat korrelation och multipel regressionsanalys. Resultatet angav att vänlighet kunde predicera upplevd stress där högre vänlighet innebar mindre stress (Ebstrup m.fl., 2011, s. 415; Panayiotou m.fl., 2014, s. 556). Panayiotou m.fl. (2014, s. 561) menade att dessa individers förmåga att inte förlita sig på negativa uttryck och undvikande av stress kunde skydda dem mot fenomenet. Trots att studier har visat att det finns ett samband mellan stress och vänlighet har det i vissa fall inte kunnat fastställas ett samband (t.ex. Şahin & Çetin, 2017, s. 40). Vänlighet är dessutom en av de egenskaper utifrån femfaktormodellen som fått minst utrymme i forskningen (Panayiotou m.fl., 2014, s. 552).

Ebstrup m.fl. (2011, s. 415) såg även att samvetsgrannhet kunde predicera stress där högre samvetsgrannhet var relaterad till lägre stress med en effektstorlek som var medelstor. Lin

m.fl. (2015, s. 95) lyfte att samvetsgrannhet överlag ofta ses som en fördelaktig egenskap som hjälper individen att hantera stress. Det kunde bero på att när mer samvetsgranna personer möter utmaningar tenderar de att spendera mer tid och resurser på att bemöta stressorerna effektivt för att prestera framgångsrikt till skillnad från personer som inte är lika samvetsgranna (Lin m.fl., 2015, s. 98). De fann att samvetsgranna personer upplevde lägre psykologisk belastning men att när de upplevde att stressfaktorer ökade, ökade den upplevda psykologiska belastningen drastiskt, mer än hos personer som uppvisade lägre samvetsgrannhet. Det innebar att välbefinnandet för samvetsgranna individer kunde drabbas hårdare av ökad stress än individer med lägre samvetsgrannhet (Lin m.fl., 2015, s. 105).

Öppenhet har i många fall inte visat en signifikant relation till stress och visat små effektstorlekar (t.ex. Ebstrup m.fl., 2011, s. 414; Şahin & Çetin, 2017, s. 40). Dessutom är det en av de egenskaper utifrån femfaktormodellen som har fått minst utrymme i forskningen (Panayiotou m.fl., 2014, s. 552). Gibbons (2022, s. 8) utförde en regressionsanalys om hur personlighet kunde påverka den mentala hälsan under COVID-19 pandemin och mätte bland annat individers stress med instrumentet General Health Questionnaire (GHQ). Resultatet angav att högre nivåer av öppenhet var associerade med sämre välmående i form av bland annat stress. De lyfte att det inte behöver uppfattas negativt eftersom stress inte alltid är negativt. För att lära sig nya färdigheter, påstod de att det var viktigt att ta sig ut från sin komfortzon vilket kunde leda till ökad stress men som de menade kunde ha positiv effekt.

Tidigare forskning har främst observerat att neuroticism är en av de egenskaper utifrån femfaktormodellen som visats vara relaterad till högst stress (t.ex. Şahin & Çetin, 2017, s. 41). Ebstrup m.fl. (2011, s. 416) kunde också se störst effekt av neuroticism associerat till stress där hög neuroticism predicerade högre nivåer av stress vilket kunde bero på att neurotiska personer ofta upplevde stressorer som hot och resurser till coping som låga. Att individer med hög neuroticism skattade högre stress ansågs även kunna bero på deras ångestfyllda natur (Gibbons, 2022, s. 8).

Studier angående extraversion och stress har mestadels antytt att extraversion bidrar till mindre stress (t.ex. Şahin och Çetin, 2017, s. 41). Ebstrup m.fl. (2011, s. 416) såg att extraversion uppvisade en måttlig effekt på stress där högre grad av extraversion predicerade mindre stress. Upplevelsen av stress i förhållande till graden av extraversion kunde förklaras genom att dessa individer snarare upplevde stress som utmaningar istället för hot och därav

använde positiva copingstrategier till att övervinna dessa (Ebstrup m.fl., 2011, s. 416). Zacher och Rudolph (2021, s. 6) studerade stress utifrån personlighet under början av Covid-19 pandemin. Extraversion kunde predicera förändringar i stress genom att personer som skattade högt på extraversion upplevde ökad stress i början av pandemin till skillnad från andra personlighetsdrag. De hävdade att det kunde bero på att de hade svårare att anpassa sig till de nya förhållandena på grund av sin sociala natur (Zacher & Rudolph, 2021, s. 6) vilket indikerar att tiden då stress mäts i samband med personlighet är viktig att ha i åtanke.

Syfte

Trots att det finns forskning på ämnet framgår det alltså att studier i viss utsträckning har funnit olika resultat vilket utgör en kunskapslucka. Dessutom finns föga studier som undersökt fenomenet utifrån universitetsstudenter i Sverige. Att prokrastinering leder till högre stress gör det viktigt att studera utifrån ett folkhälsoperspektiv. Att vissa prokrastinerar medvetet kan innebära att fenomenet inte alltid behöver uppfattas negativt vilket gör det intressant att studera. Det faktum att det finns individuella variationer i stress kan göra det viktigt att studera utifrån personlighet eftersom det ger upphov till kunskap om hur individuella skillnader påverkar hälsan. Şahin och Çetin (2017, s. 42) lyfte att fler studier behöver undersöka hur vänlighet, öppenhet och samvetsgrannhet kan associeras med stress och menade att för att kunna generalisera deras resultatet bör det replikeras (Şahin & Çetin, 2017, s. 43). Syftet var därför att undersöka om det fanns ett samband mellan prokrastinering och stress utifrån korrelation och multipel regression, samt om det fanns ett samband mellan variablerna utifrån femfaktormodellen och stress, utifrån korrelation och multipel regression.

Följande frågeställningar formulerades:

- Korrelerar prokrastinering med stress?
- Kan prokrastinering predicera stress?
- Korrelerar personlighetsdragen utifrån femfaktormodellen med stress?
- Kan personlighetsdragen utifrån femfaktormodellen predicera stress?

Följande hypoteser formulerades:

- Det finns en signifikant korrelation mellan stress och prokrastinering.
- Prokrastinering kan predicera stress signifikant.

- Det finns en signifikant korrelation mellan något eller några av personlighetsdragen från femfaktormodellen med stress.
- Något eller några av personlighetsdragen utifrån femfaktormodellen kan predicera stress signifikant.

Metod

Deltagare

Deltagarna studerade vid två medelstora universitet i södra Sverige och tillfrågades personligen, genom ett bekvämlighetsurval, att besvara en enkät om stress, prokrastinering och personlighet hos studenter. I början av enkäten fanns en fråga där de skulle redogöra för ifall de studerade vid ett universitet/högskola för att fastställa att de var lämpliga för urvalet. Samtliga deltagare svarade att de var universitets/högskolestudenter. I studien deltog N=97 som besvarade hela enkäten. Tre personer skickade in enkäten men besvarade inte alla frågor och räknades därför som tillhörande bortfallet. Det berodde på att poängen från frågorna räknades genom att summeras vilket hade gett en missvisande slutgiltig poäng. Det var även 27 personer som påbörjade enkäten men som inte slutförde den vilket resulterade i ett bortfall som bestod av totalt N=30. Av de 97 som besvarade hela enkäten uppgav N=63 personer att de identifierade sig som kvinnor, N=31 personer som män och N=3 personer uppgav att indelningen inte passade dem. Åldern för deltagarna sträckte sig mellan 19-38 år.

Material

Till att mäta stress användes instrumentet Perceived Stress Scale (PSS) som Nordin och Nordin (2013, s. 503) lyfter, utvecklades av Cohen och Williamsson (1988). Det är till för att mäta individers upplevelser av stressfulla händelser genom frågor som exempelvis: “under den senaste månaden, hur ofta har du känt att du inte har kunnat kontrollera de saker som är viktiga i ditt liv?”. Instrumentet består av 10 frågor där deltagarna skattar sig själva på en skala mellan 0-4 där 0= Aldrig, 1= Sällan, 2= Ibland, 3= Ganska ofta, 4= Mycket ofta. Nordin och Nordin (2013, s. 503) uppger att poängen från frågorna räknas genom att summeras vilket ger ett värde mellan 0-40 där högre poäng indikerar högre nivå av stress. För att undvika hot mot reliabiliteten via en egen översättning av instrumentet, användes istället en översatt version av Nordin och Nordin (2013, s. 505) som uppvisade hög validitet och reliabilitet med ett Cronbachs alfa=0.83 (Nordin & Nordin, 2013, s. 504). En av frågorna ur instrumentet löd: ”under den senaste månaden, hur ofta har du känt dig säker på din förmåga

att hantera dina personliga problem?" och valdes bort eftersom den upplevdes dra fokus från att mäta deltagarnas stress till fokus på deras personliga problem.

Till att mäta prokrastinering användes instrumentet Irrational Procrastination Scale (IPS) som Rozental m.fl. (2014, s. 2) beskriver utvecklades av Piers Steel i syfte att mäta prokrastinering. Instrumentet består av 9 påståenden som exempelvis "jag skulle må bättre om jag slutförde saker och ting tidigare" och "när jag borde göra en sak så gör jag något annat istället". Deltagarna får skatta graden som påståendena stämmer in på sig själva på en skala mellan 1-5 där 1= Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall, 2= Stämmer sällan i mitt fall, 3= Stämmer ibland i mitt fall, 4= Stämmer ofta i mitt fall, 5= Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall. För att säkerhetsställa hög validitet och reliabilitet användes den svenska översättningen av instrumentet utformad av Rozental m.fl. (2014, s. 6). Den uppvisade hög reliabilitet med ett Cronbachs alfa=0.76 (Rozental m.fl., 2014, s. 8) samt ansågs även upprätthålla god validitet (Rozental m.fl., 2014, s. 10).

Till att mäta personlighet utifrån femfaktormodellen tillämpades Ten item personality inventory (TIPI) som är en förkortad version av längre instrument som har mätt egenskaper utifrån femfaktormodellen. Det utvecklades av Gosling m.fl. (2003, s. 504) i syfte att användas i situationer där ett kortare instrument än de ursprungliga är mer lämpligt eftersom instrument på samma område kan ta uppemot 45 minuter att besvara (Gosling m.fl., 2003, s. 506). Instrumentet består av 10 frågor där deltagarna får skatta sin personlighet utifrån ett antal beskrivande ord på en skala mellan 1-7 (Gosling m.fl., 2003, s. 516). De beskrivna orden kunde exempelvis vara "pålitlig, självdisciplinerad" och "ängslig, lätt upprörd" där 1= Håller inte med alls, 2= Håller inte med, 3= Håller inte riktigt med, 4= Varken eller, 5= Håller med lite grann, 6= Håller med, 7= Håller fullständigt med. Fråga 1 och 6 mäter extraversion, fråga 2 och 7 mäter vänlighet, fråga 3 och 8 mäter samvetsgrannhet, fråga 4 och 9 mäter emotionell stabilitet och fråga 5 och 10 mäter öppenhet. För att säkerhetsställa hög validitet och reliabilitet användes en översättning av instrumentet gjord av Lundell (u.å). Det ursprungliga instrumentet visade måttlig konstrukt och diskriminant validitet samt hög test-retest reliabilitet. Trots det, presterade det sämre än andra, längre instrument gällande reliabilitet och validitet (Gosling, 2003, s. 523). Utöver de beskrivna instrumenten fanns även tre demografiska frågor i enkäten som undersökte om deltagarna studerade vid universitet/högskola samt deras ålder och kön för att få en bredd i studien. En mindre

pilotstudie med ett deltagarantal som var N=4 genomfördes för att garantera att instrumentet fungerade. Utfallet resulterade inte i några vidare ändringar i enkätens utformning.

Procedur

En digital enkät utformades via webbsidan webbenkater.com som godkändes av handledaren. En mindre pilotstudie genomfördes i syfte att garantera instrumentets kvalitet vilket inte resulterade i några vidare förändringar och den huvudsakliga datainsamlingen påbörjades därigenom. Deltagarna befann sig på två medelstora universitet i södra Sverige och fick frågan personligen att skanna en QR-kod som tog dem till en enkät vars syfte var att studera stress, personlighet och prokrastinering hos studenter. Anledningen till att de tillfrågades personligen berodde på tillgängligheten för forskarna i och med den strama tidsramen som fanns för genomförandet av studien. Förutom att studenter tillfrågades personligen, sattes informationsblad upp på anslagstavlor i anslutning till universiteten med QR-koder vilket möjliggjorde att studenter utifrån informationsbladet kunde välja att delta. Datainsamlingen, då studenter tillfrågades personligen, genomfördes vid två tillfällen och enkäten var öppen i cirka två veckor tills dess att det önskade urvalet var uppnått. Därefter sammanställdes datan från informanterna i datorprogrammet Jamovi där de som inte slutfört enkäten, eller inte besvarat vissa frågor, sållades bort. Deskriptiv statistik sammanställdes i syfte att observera spridningen i urvalet. En korrelationstabell för de olika variablerna sammanställdes samt antaganden prövades för multipel regression. Vidare sammanställdes en multipel regressionsmodell med stress som beroende variabel.

Etiska överväganden

Skattningar samlades in i enlighet med Vetenskapliga rådets (2002, s. 6) riktlinjer för en god forskningsetik, det vill säga informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet uppfylldes genom att deltagarna fick information om studiens syfte via det bifogade informationsbrevet i början av enkäten (Se bilaga A). Samtyckeskravet uppfylldes genom att deltagarna läste igenom informationsbrevet och slutförde enkäten. Konfidentialitetskravet handlar om att deltagarnas uppgifter ska omhändertas på ett sådant sätt att ingen obehörig ska kunna ta del av dem (Vetenskapliga rådet, 2002, s. 12). I enlighet med konfidentialitetskravet fanns information i informationsbrevet angående att deltagarna var anonyma och att enskilda individer inte kunde identifieras i materialet eller i den färdiga rapporten. Nyttjandekravet tar avstamp i att datan endast ska samlas in i forskningssammanhang (Vetenskapliga rådet, 2002, s. 14) och

uppfylldes genom att det framkom i informationsbrevet att deltagande i studien enbart efterfrågades i syfte till utformandet av rapporten.

Resultat

Syftet med studien var att undersöka om prokrastinering korrelerade med stress samt ifall de fem personlighetsdragen utifrån femfaktormodellen korrelerade med stress. Vidare var syftet att undersöka om prokrastinering kunde predicera stress och om personlighetsdragen utifrån femfaktormodellen kunde predicera stress. Hypoteserna var att prokrastinering skulle korrelera med och predicera stress medan något eller några av personlighetsdragen skulle korrelera med och predicera stress. I tabell 1 återfinns deskriptiv statistik över datan som indikerade att 97 personer besvarade samtliga frågor. Det högsta medelvärdet för personlighetsdragen kunde observeras för egenskaperna vänlighet och öppenhet (M=10.2). Det lägsta medelvärdet hade emotionell stabilitet (M=9.05). Standardavvikelsen var för personlighetsdragen högst för emotionell stabilitet (SD=2.83) och lägst för öppenhet (SD=1.78).

Tabell 1. *Deskriptiv statistik med antal (N), medelvärde (M), standardavvikelse (SD), samt lägsta och högsta poäng för skalorna gällande variablerna stress, prokrastinering och personlighetsdragen utifrån femfaktormodellen*

	N	M	SD	Minimum	Maximum
Stress	97	18.9	6.60	5	33
Prokrast.	97	28.5	7.28	13	45
E	97	9.53	2.70	3	14
V	97	10.2	2.16	4	14
S	97	9.68	2.40	3	14
Em	97	9.05	2.83	2	14
Ö	97	10.2	1.78	6	14

Notering: E=Extraversion, V=vänlighet, S=Samvetgrannhet, Em=Emotionell stabilitet och Ö=Öppenhet.

I tabell 2 ses sambanden utifrån Pearsons korrelation mellan variablerna utifrån stress, prokrastinering och femfaktormodellen. Tabellen visar att det fanns en signifikant positiv korrelation mellan stress och prokrastinering ($r=0.382$, $p<0.001$) som indikerade en medelstor

effekt. Tabellen visar även en negativ korrelation mellan stress och emotionell stabilitet (r=-0.496, p<0.001) som indikerade en medelstor effekt. Korrelationen mellan stress och samvetsgrannhet var inte signifikant men indikerade en stark trend (r=-0.196, p=0.054). Prokrastinering uppvisade även ett signifikant samband till samvetsgrannhet (r=-0.488, p<0.001) och emotionell stabilitet (r=-0.277, p<0.006) vilket var utöver frågeställningarna som var av studiens intresse.

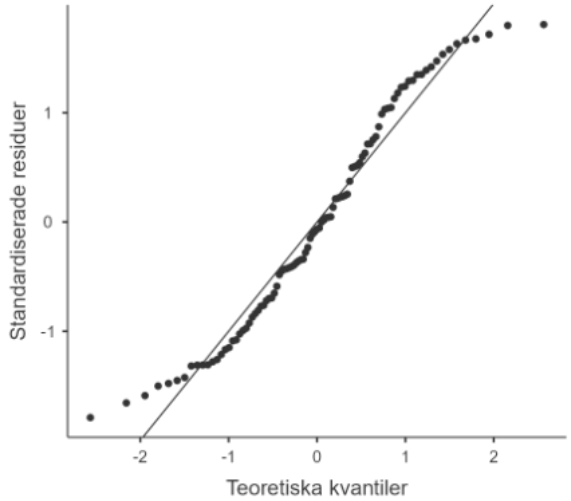
Tabell 2. *Korrelationsmatris med variablerna stress, prokrastinering och egenskaperna utifrån femfaktormodellen*

		Stress	Prokrast.	E	V	S	Em	Ö
Stress	Pearson's r	-						
	P-värde	-						
Prokrast.	Pearson's r	0.382	-					
	P-värde	<0.001	-					
E	Pearson's r	-0.003	0.102	-				
	P-värde	0.978	0.322	-				
V	Pearson's r	-0.139	-0.190	-0.028	-			
	P-värde	0.174	0.063	0.786	-			
S	Pearson's r	-0.196	-0.488	-0.025	0.080	-		
	P-värde	0.054	<0.001	0.807	0.439	-		
Em	Pearson's r	-0.496	-0.277	0.062	0.274	0.285	-	
	P-värde	<0.001	0.006	0.548	0.007	0.005	-	
Ö	Pearson's r	-0.002	-0.061	0.058	0.182	-0.053	0.050	-
	P-värde	0.978	0.553	0.570	0.074	0.604	0.630	-

Notering: E=Extraversion, V=vänlighet, S=Samvetgrannhet, Em=Emotionell stabilitet och Ö=Öppenhet

För att undersöka antagandena för multipel regression genomfördes ett Shapiro Wilk test för att observera normalfördelning vilket var signifikant (p=0.004) och enligt testet var datan därför inte normalfördelad. Det fanns dock andra indikationer på att normalfördelning kunde antas. I figur 1 ligger datan relativt längs regressionslinjen. För att garantera att variablerna inte korrelerade för mycket med varandra genomfördes även ett multikorrelationstest som visade att VIF-värdena låg mellan 1.03-1.37 vilket ansågs vara relativt lågt och att variablerna därav inte korrelerade i en för hög utsträckning. Cook's Distance uppvisade ett maxvärde på 0.117 vilket indikerar att inga observationer avvek för mycket för att påverka resultatet. Durbin-Watson testet visade dessutom ett värde på 1.80 vilket är nära det ideala värdet två och innebar att det inte fanns en autokorrelation.

Figur 1. *QQ-plot över datan*



I tabell 3 återfinns en modell där stress är den beroende variabeln och prokrastinering samt egenskaperna utifrån femfaktormodellen är prediktorer. Tabellen visar att prokrastinering var en signifikant prediktor för stress (p=0.004). Den uppgav en standardiserad uppskattning på 0.306 vilket innebär att om prokrastinering ökar med en poäng förväntas stress öka med 0.306 poäng. Det indikerar att ökad prokrastinering resulterar i ökad stress. Emotionell stabilitet var även en signifikant prediktor för stress (p<0.001) och uppvisade en standardiserad uppskattning på -0.443 vilket innebär att om graden av emotionell stabilitet går upp en poäng förväntas upplevelsen av stress minska med 0.443 poäng. Emotionell stabilitet verkar därmed reducera stress. Modellen var även signifikant med ett R^2= 0.317 för hela modellen och ett justerat R^2=0.272. Det innebär att modellen som sådan kunde förklara cirka 27.2% av upplevd stress hos universitetsstudenter. Däremot var det bara emotionell stabilitet och prokrastinering som kunde predicera stress signifikant och är därmed de enda variablerna som det kan dras slutsatser från.

Tabell 3. *Multipel regressionsmodell med stress som beroende variabel och prokrastinering samt personlighetsdrag utifrån femfaktormodellen som prediktorer*

Prediktor	Ostand. Uppskattning	SE	Lägre	Övre	t	p	Stand. Uppskattning
Skärningsp.	16.140	6.739	2.752	29.527	2.395	0.019	
Prokrast.	0.277	0.093	0.092	0.462	2.967	0.004	0.306
E	-0.015	0.216	-0.443	0.413	-0.069	0.945	-0.006
V	0.081	0.283	-0.482	0.644	0.285	0.777	0.026
S	0.217	0.280	-0.340	0.774	0.775	0.440	0.079
Em	-1.302	0.222	-1.473	-0.590	-4.644	<0.001	-0.443
Ö	0.143	0.330	-0.513	0.799	0.434	0.665	0.039

Notering: Modellen var signifikant, $F(2, 90)=6.97$, $p=<0.001$, Justerat $R^2=0.272$, E=Extraversion, V=vänlighet, S=Samvetgrannhet, Em=Emotionell stabilitet och Ö=Öppenhet

Diskussion

Studien behandlade huruvida prokrastinering och personlighetsfaktorer utifrån femfaktormodellen kunde relateras till upplevd stress hos universitetsstudenter. Resultatet visade att prokrastinering korrelerade med och predicerade stress positivt vilket innebar att högre nivåer av prokrastinering resulterade i högre nivåer av stress. Personlighetsdraget emotionell stabilitet korrelerade med och predicerade stress negativt vilket innebar att högre nivåer av emotionell stabilitet resulterade i lägre stress.

Resultatdiskussion

Den första hypotesen påstod att stress skulle korrelera med prokrastinering och den andra hypotesen att prokrastinering kunde predicera stress. Studien gav belägg för de båda hypoteserna. Prokrastinering korrelerade och predicerade stress signifikant vilket indikerade att högre stress var relaterat till högre grad av prokrastinering. Det går i linje med mycket av den tidigare forskningen (t.ex. Gökalp & Haktanir, 2024, s. 3366; García-Ros m.fl., 2022, s. 26611). Gökalp och Haktanir (2024, s. 3367) påpekade att prokrastinering kunde bero på bristande självreglering hos de som prokrastinerar i samband med jakten på kortsiktiga tillfredsställelser. Däremot fanns det även teoretiska indikationer på att prokrastinering kunde vara fördelaktig. Chu och Chaoi (2005, s. 245) lyfte exempelvis att vissa prokrastinerade medvetet eftersom de upplevde att prestationen inte förändrades även om de sköt upp

uppgifter. Jochmann m.fl. (2024, s. 8) kunde dessutom inte se ett longitudinellt samband mellan stress och prokrastinering men menade att det kunde bero på att individer ofta hinner återhämta sig efter stressfulla perioder. Slutsatsen dras därför att det finns ett samband mellan stress och prokrastinering men att det kan vara situationsbetingat. Ragusa m.fl. (2023, s. 5) kunde se ett samband mellan stress och prokrastinering i akademiska sammanhang och påpekade att elever kan ha för avsikt att slutföra uppgifter men att otillräcklig tid eller svårigheter med uppgiften kan resultera i ett uppskjutande beteende (Ragusa m.fl., 2023, s. 6). Det ger belägg för det funna resultatet och väcker ytterligare funderingar kring att fokus på identifikation av orsaker till prokrastinering bör fokuseras på.

Steel (2022, s. 4) beskrev att Temporal Motivation Theory (TMT) utgick från tre aspekter som inbegrep värde, förväntan och tid som kunde associeras till hur motiverade individer var att genomföra en uppgift. Förväntningar som inte blev mötta, uppgifter som saknade värde och strama tidsramar beskrevs vara relaterade till mindre motivation för genomförandet av en uppgift vilket kunde resultera i prokrastinering (Steel, 2022, s. 4). För att motverka den negativa påverkan som hög prokrastinering har på stress, bör därför resurser läggas på att tillgodose behoven som värde, förväntan och tid utgör. Enligt (Steel, 2007, s. 82) kan det ske genom att öka studenters självförtroende eftersom de ofta har vad som krävs för att klara uppgifter men inte tillräcklig tillit till sig själva (Steel, 2007, s. 82). Ett tydligt syfte med en uppgift borde ur värdeaspekten skapa mer engagemang med tanke på att uppgifter som upplevs sakna värde beskrevs öka risken för prokrastinering (Steel, 2022, s. 4) och angående tidsaspekten bör förlängd tid vid extra krävande uppgifter beaktas.

Den tredje hypotesen var att något eller några av personlighetsdragen utifrån femfaktormodellen skulle korrelera med stress. Hypotesen fick delvis stöd i och med att egenskapen emotionell stabilitet uppvisade en signifikant negativ korrelation till stress med en medelstor effekt. Sambandet går i linje med den tidigare forskningen på området som främst har sett att dess motpol, neuroticism, oftare är associerat med högre stress (Şahin & Çetin, 2017, s. 41; Ebstrup m.fl., 2011, s. 416). Neuroticism är även det personlighetsdrag som inom forskningen oftast visat ett signifikant samband med högre stress vilket Ebstrup m.fl. (2011, s. 416) förklarade kunde bero på att neurotiska individer ofta upplever stressorer som hot och sina copingresurser för att klara av dessa som otillräckliga. Gibbons (2022, s. 8) såg också att individer med hög neuroticism skattade högre stress och påpekade dessutom att anledningen kunde bero på deras ångestfyllda natur vilket alltså stödjer resultatet. Som

Lazarus och Folkman (1984, s. 21) beskrev är stress en interaktion mellan individen och miljön. Att personlighet påverkar upplevelsen av stress ger belägg för att stress är beroende av hur individen uppfattar fenomenet och att stimuli från omvärlden inte uppfattas lika för alla. Trots sambandet mellan stress och emotionell stabilitet, korrelerade inte övriga personlighetsdrag signifikant med stress vilket skulle kunna stärka det faktum att många personlighetsdrag ofta inte kunnat uppvisa ett signifikant samband med fenomenet. Şahin och Çetin (2017, s. 40) kunde exempelvis inte se ett signifikant samband för vänlighet eller öppenhet. Det skulle kunna innebära att individer upplever stress oavsett ens nivåer i dessa personlighetsdrag. Mer forskning behövs för att kunna fastställa om stress är en individbaserad eller mer generell upplevelse utifrån de personlighetsdrag som inte var signifikanta i förhållande till stress.

Den fjärde hypotesen inbegrep att något eller några av personlighetsfaktorerna utifrån femfaktormodellen skulle predicera stress. Den multipla regressionsmodellen var signifikant och kunde förklara en del av variabeln stress. Däremot var det bara emotionell stabilitet utifrån personlighetsdragen som var en signifikant prediktor vilket går emot en del tidigare forskning. Extraversion har tidigare ofta visats relaterad till upplevd stress (Şahin & Çetin, 2017, s. 41; Ebstrup m.fl., 2011, s. 416). Det har kunnat förklaras genom att dessa individer upplever stress som utmaningar istället för hot och därav använder positiva copingstrategier till att övervinna dessa (Ebstrup m.fl., 2011, s. 416). Avsaknaden av ett signifikant samband med stress går därför emot mycket av den tidigare forskningen. Däremot kunde Zacher och Rudolph (2021, s. 6) se att extroverta individer i början av Covid-19 pandemin upplevde att de var mer stressade än andra vilket kunde bero på att de inte fick utlopp för sin sociala natur. Därav dras slutsatsen att tiden då stress mäts är viktig att ha i åtanke. Eftersom enkäten genomfördes i slutet av terminen kan de exempelvis ha inneburit att studenter var mer stressade än vanligt och att det därav var svårt att urskilja upplevelsen av stress i relation till specifika egenskaper hos studenterna.

Höga nivåer av samvetsgrannhet har tidigare visats vara relaterad till mindre upplevd stress (Lin m.fl., 2015, s. 105) på grund av att dessa individer tenderar att vara planerade i att vidta strategiska åtgärder mot stressorer (Lin m.fl., 2015, s. 98). Studien kunde inte hitta belägg för att replikera forskningen men däremot uppvisade korrelationen en stark trend och en liten effekt vilket skulle kunna innebära att det vid ett större urval möjligen hade kunnat observerats ett samband. Egenskaperna öppenhet och vänlighet har däremot, inom

forskningsområdet, sällan antytt ett signifikant samband med stress (t.ex. Şahin & Çetin, 2017, s. 40) vilket studien delger på grund av variablernas avsaknad till signifikans. Trots det finns studier som har sett ett samband med stress och vänlighet (Ebstrup m.fl., 2011, s. 415; Panayiotou m.fl., 2014, s. 556) vilket indikerar att mer forskning behöver undersöka variablerna vidare och se om resultaten kan replikeras. Vänlighet och öppenhet får nämligen inte mycket utrymme i forskningen (Panayiotou m.fl., 2014, s. 552).

Praktiska implikationer

Att prokrastinering bidrog till stress hos studenter kan ha viktiga implikationer i skolmiljö. Åtgärder bör vidtas för att förstå varför elever prokrastinerar i förebyggande syfte vilket Ragusa m.fl. (2023, s. 6) bekräftade. Att motverka prokrastinering såsom förlängd tid eller ökad motivation till skolarbete bör fokuseras på eftersom Ragusa m.fl. (2023, s. 6) menade att tidspress och bristande motivation var faktorer som ofta ledde till att elever prokrastinerade. De påpekade även att många elever prokrastinerade på grund av att de ansåg uppgifter vara svåra (Ragusa m.fl., 2023, s. 6; Steel, 2007, s. 82). Det innebär att tydligare instruktioner kan behöva utformas när uppgifter upplevs för utmanande och att fokus bör riktas på att tidigt upptäcka vilka elever som uppvisar svårigheter för att ge dem extra stöd. Fokus bör även riktas på elevers tro på sin egen förmåga att klara av uppgifter i likhet med vad Steel (2007, s. 82) beskrev ur temporal motivation theory eftersom de ofta har vad som krävs men inte tillräckligt självförtroende för att klara uppgifter.

Att vissa egenskaper ökar risken för stress är också viktigt att ta hänsyn till genom att exempelvis kunna vidta förebyggande åtgärder som att introducera stresshantering för individer som uppvisar höga nivåer av vissa egenskaper. Lin m.fl. (2015, s. 107) menade att det var avgörande på arbetsplatser att ta hänsyn till personlighet när det gällde utdelande av arbetsuppgifter och ansvarsområden. De menade att arbetsplatser bör vara extra måna om exempelvis personers hälsa som uppger låga nivåer av samvetsgrannhet genom att erbjuda mer stöd och vägledning (Lin m.fl., 2015, s. 107). Samvetsgrannhet uppvisade en stark trend i föreliggande studie vilket innebär att lägre samvetsgrannhet var relaterad till högre stress. Det konstaterades även att mer neurotiska individer i högre grad var stressade. Det innebär att organisationer bör vara medvetna om att inte tillhandahålla individer med en hög grad av egenskaperna en för hög psykologisk belastning på arbetsplatsen.

Metodologisk diskussion

Studien var av tvärsnittsdesign vilket kan ha påverkat resultatet på grund av att individernas upplevelse enbart uppmättes vid ett tillfälle. Jochmann m.fl. (2024, s. 8) uppgav exempelvis att de inte kunde se longitudinella samband mellan stress och prokrastinering medan andra tvärsnittsstudier kunde se ett samband (Garcia-Ros m.fl., s. 3366; Ragusa m.fl., 2023, s. 5). Det innebär att ett annat, säkrare, resultat eventuellt hade observerats om deltagarnas upplevelse av stress mättes vid fler tillfällen. Att datainsamlingen skedde relativt sent på terminen kan även ha resulterat i att många var mer stressade än vanligt vilket kan ha medfört att de skattade högre nivåer av stress än vanligt. Det stödjer det faktum att en studie av longitudinell design hade varit mer lämplig för att tydliggöra om studenters upplevelser av stress skiljer sig i förhållande till tidpunkten då det mäts.

Trots att urvalet var relativt stort kan det faktum att det var ett bekvämlighetsurval ha påverkat resultatet. Bekvämlighetsurval innebär att individer tillfrågas att delta i en studie på ett sätt som ofta innefattar att de direkt tillfrågas av forskarna baserat på forskarnas närliggande miljö av bekvämlighetsskäl (Jhangiani m.fl., 2019, s. 198). Att studenter tillfrågades baserat på forskarnas bekvämlighet kan därav ha inneburit ett vinklat urval av exempelvis studenter inom ett visst program som inte blir representativt för hela populationen. Däremot var tiden för studien begränsad och därav drogs slutsatsen att ett bekvämlighetsurval var lämpligt till genomförandet av studien.

Deltagarna som tillfrågades genomförde enkäten i sin naturliga miljö vilket kan ha inbegripit att utomstående variabler påverkade informanternas svar. Bristen på intern validitet kan därav ha lett till att det inte går att fastställa om studenterna påverkades av något i sin omgivning som färgade hur de besvarade enkäten. Exempelvis tillfrågades ofta individer som satt i större grupper vilket kan ha medfört medmänniskors input i genomförandet av enkäten.

Till att mäta personlighet användes en förkortad version av längre instrument som vanligtvis mäter personlighet utifrån femfaktormodellen. Instrument som mäter personlighet utifrån femfaktormodellen kan ta uppemot 45 minuter att färdigställa vilket kan vara för långt för deltagarna att besvara i vissa undersökningar (Gosling m.fl, 2003, s. 506). I föreliggande studie användes TIPI som bestod av enbart tio frågor där två frågor användes till att mäta varje variabel inom femfaktormodellen. Gosling m.fl (2003, s. 516) påstod att instrumentet

innefattade innehållsvaliditet och att test-retest reliabiliteten visades vara hög. Däremot var test-retest reliabiliteten för instrumentet inte lika hög som för andra, längre instrument (Gosling, 2003, s. 518). Trots att TIPI presterade sämre än andra längre test inom området, bekräftades prestationen tillräcklig för att uppfylla konvergent och diskriminant validitet (Gosling, 2003, s. 523). Att reliabiliteten och validiteten inte nådde samma nivåer som andra instrument inom området kan ifrågasätta studiens tillförlitlighet. Däremot observerades att en stor del av bortfallet bestod av individer som hade börjat fylla i enkäten men inte avslutat den. Exempelvis var det en stor andel som hade fyllt i frågorna gällande stress och personlighet men inte svarat på de sista frågorna om prokrastinering. Det ger ytterligare stöd för att valet av korta instrument var en fördel för att undvika ett ännu större bortfall än det som påträffades.

Framtida forskning

Att universitetsstudenter är en extra utsatt grupp för stress gör det intressant att vidare jämföra dem med en annan grupp. Folkhälsomyndigheten (2018, s. 7) beskrev att studenter upplevde högre stress än yrkesverksamma i samma ålder. Framtida studier skulle kunna jämföra studenter med en annan grupp för att nyansera föreliggande studie, vilket kan göra det möjligt att dra slutsatser om specifikt universitetsstudenter. Köns- och åldersskillnader kan även spela roll gällande upplevelsen av stress, vilket också bör studeras vidare. Folkhälsomyndigheten (2018, s. 7) antydde exempelvis att kvinnor uppgav högre stress än män. I framtida studier skulle ett större urval göra det möjligt att jämföra män och kvinnor och se om personlighetsdrag hos respektive kön är annorlunda i relation till stress.

Att datan samlades in vid slutet av terminen gör det intressant att ta reda på om samma individer hade svarat likadant i början av en termin. En longitudinell variant av studien hade därför gett mer information kring vilka samband som faktiskt är ihållande (Jhangiani m.fl., 2019, s. 145). Tidigare forskning har i hög grad fokuserat på personlighetsdragen neuroticism och extraversion i förhållande till stress och Şahin och Çetin (2017, s. 42) lyfte att fler studier behöver undersöka hur vänlighet, öppenhet och samvetsgrannhet kan associeras med stress. Därav kan framtida studier rikta in sig mer på de variabler som den här studien inte kunde bevisa var associerade med stress. Vid genomförandet av korrelationen i Jamovi observerades även att prokrastinering korrelerade signifikant med vissa av variablerna utifrån femfaktormodellen vilket låg utanför studiens intresse. Därav hade det varit intressant att se om fler studier kan replikera det och undersöka om personlighetsdragen kan predicera inte bara stress utan även prokrastinering.

Referenser

Cervone, D. & Pervin, L. A. (2023). *Personality: theory and research*. (15:e uppl.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Chu, A., & Chaoi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245–264. https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264

Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy?. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(4), 407-419. https://doi.org/10.1080/10615806.2010.540012

Folkhälsomyndigheten. (2018). Psykisk ohälsa bland högskole och universitetsstudenter kan förebyggas. https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-bland-hogskole--och-universitetsstudenter-kan-forebyggas/?pub=53659 Hämtad: 20-12-2025

García-Ros, R., Pérez-González, F., Tomás, J. M., & 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*, 26602–26616. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8

Gibbons, C. (2022). Understanding the role of stress, personality and coping on learning motivation and mental health in university students during a pandemic. *BMC Psychology, 10*, 1-13. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00971-w

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*(6), 504-528. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1

Gökalp, Z. S., & Haktanir, A. (2024). The mediating role of self-control between stress and procrastination among adolescents: Examining the ego depletion theory. *Psychology in the Schools, 61*(8), 3359-3372. https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1002/pits.23217

Jhangiani, R., Chiang, I. A., Cuttler, C., & Leighton, D. C. (2019). *Research Methods in Psychology.* (4:e uppl.). United States.

Jochmann, A., Gusy, B., Lesener, T. & Wolter, C. (2024). Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a three-wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology, 12*, 1-13. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company New York.

Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology, 18*(7). 726-744.

Lin, W., Ma, J., Wang, L., & Wang, M. (2015). A double-edged sword: The moderating role of conscientiousness in the relationships between work stressors, psychological strain, and job performance. *Journal of organizational behavior, 36*, 94-111. https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1002%2Fjob.1949

Lovell, G. P., Nash, K., Sharman, R., & Lane, B. R. (2015). A cross-sectional investigation of depressive, anxiety, and stress symptoms and health-behavior participation in Australian university students. *Nursing & Health Science, 17*, 134-142. https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1111%2Fnhs.12147

Lundell, E. (u.å.). *Ten-Item Personality Inventory-(TIPI)-Swedish translation.*
Hämtad från URL:
https://gosling.psy.utexas.edu/scales-weve-developed/ten-item-personality-measure-tipi/

McCrae, R. R, & Costa Jr, P. T. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences, 13*(6), 653-665. https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I

Mulder, A. M., & Cashin, A. (2015). Health and wellbeing in students with very high psychological distress from a regional Australian university. *Advances in Mental Health, 13*, 72-83. https://doi.org/10.1080/18374905.2015.1035618

Nasr, R., Rahman, A. A., Haddad, C., Nasr, N., Karam, J., Hayek, J., Ismael, I., Swaidan, E., Salameh, P., & Alami, N. (2024). The impact of financial stress on student wellbeing in Lebanese higher education, *BMC Public Health, 24*, 1-13. https://doi.org/10.1186/s12889-024-19312-0

Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(6), 502–507. https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1111/sjop.12071

Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., & Kapsou, M. (2014). Indirect and Direct Associations Between Personality and Psychological Distress Mediated by Dispositional Coping. *The Journal of Psychology, 148*(5), 549-567. https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1080/00223980.2013.817375

Ragusa, A., Gonzáles-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology, 14*, 1-8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529

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), 1-12. https://bmcpsychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-014-0054-z

Rydén, O., & Stenström, U. (2015). *Hälsopsykologi: Psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom.* (4:e uppl.). Sanoma utbildning.

Şahin, F., & Çetin, F. (2017). The Mediating Role of General Self-Efficacy in the Relationship Between the Big Five Personality Traits and Perceived Stress: A Weekly Assessment Study. *Psychological Studies, 62*, 35-46. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12646-016-0382-6

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist, 45*(4), 249-257. https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-104. https://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. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025

Steel, P., Taras, D., Ponak, A., & Kammeyer-Mueller, J. (2022). Self-Regulation of Slippery Deadlines: The Role of Procrastination in Work Performance. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-20. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783789

Vetenskapliga rådet. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf

Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Big Five traits as predictors of perceived stressfulness of the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences, 175*, 1-8. https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1016/j.paid.2021.110694

Bilagor

Bilaga A. Informationsbrev

Till dig som är universitets/högskolestudent.

Du tillfrågas härmed att delta i en studie som undersöker personlighet, stress och prokrastinering hos individer som studerar på universitet.
Vid deltagande besvaras en webbenkät på ett 30-tal frågor som du förväntas besvara utifrån din upplevelse utifrån givna alternativ. Det är viktigt att frågorna läses igenom noga innan de besvaras. Enkäten beräknas ta cirka 5-10 minuter att besvara.
Det är frivilligt att delta och du kan vid deltagande när som helst välja att avbryta din medverkan utan närmare motivering. Du som enskild individ kommer inte att kunna identifieras i materialet. Resultatet kommer att presenteras i en uppsats som kommer att publiceras för allmänheten som en artikel.
Jag som utför studien heter Amanda Fredriksson och studerar psykologi III på Linnéuniversitetet i Kalmar. I kursen ingår att skriva en uppsats vilket är anledningen till genomförandet av enkätstudien.

Vid frågor kontakta via mail: af224hk@student.lnu.se