



EXAMENSARBETE INOM TEKNIK,
GRUNDNIVÅ, 15 HP
STOCKHOLM, SVERIGE 2017

Prokrastinering i form av medieanvändning

En jämförelsestudie kring kön och sysselsättning

JONAS ABU NIJMEH

DIEGO CATALAN CANALES

SAMMANFATTNING

Prokrastinering har sedan länge varit ett problem som många möter. Vare sig det handlar om skolarbete, träning eller något annat har de flesta individer upplevt att de medvetet skjuter upp en uppgift till ett senare tillfälle. Detta fenomen har under senare tid integrerats i vårt samhälle på ett oftast negativt vis. I vårt mediecentrerade samhälle blir vi allt mer uppkopplade och nuförtiden har nästan hela Sveriges befolkning tillgång till internet. Tekniken har medfört många möjligheter men har även öppnat upp för nya sätt att prokrastinera.

Denna studie ämnade undersöka prokrastinering i form av medieanvändning hos en stor målgrupp bestående av folk i alla åldrar. Vi ämnade att ta reda på eventuella skillnader i prokrastineringsvanor mellan könen men också bland yrkesarbetande och studerande. Tidigare forskning har redan visat att prokrastinering skiljer sig med ålder och sysselsättning. Mot bakgrund av detta söker vi att besvara frågan: Vilka medier använder personer när de prokrastinerar samt på vilka tekniska plattformar sker detta? För att besvara denna forskningsfråga utförde vi en förstudie på en mindre grupp för att få ett bättre förstånd för vilka frågor som var relevanta i sammanhanget. Denna förstudie låg sedan till grund för en enkätstudie med 91 deltagare.

Resultatet visade tydliga skillnader mellan både män och kvinnor och mellan studerande och yrkesarbetande. Skillnader gällande både medieanvändning och prokrastineringsvanor kunde ses där vissa skillnader var mer märkbara än andra. Resultatet bekräftar tidigare studier i flera aspekter och ger oss en viss insikt om hur olika prokrastineringsvanor kan se ut.

Nyckelord

Prokrastinering; Medier; Teknik; Medieanvändning; Huvudsysselsättning; Könsfördelning

1. INTRODUKTION OCH BAKGRUND

Prokrastinering har länge varit ett problem bland människor i alla åldrar. Med teknikens snabba utveckling och möjligheten att bära med sig den var man än är, har samhället blivit allt mer uppkopplat. Detta har medfört många fördelar inom skola där nödvändiga verktyg och kommunikationsmedel blivit bättre, interaktiva samt mer åtkomliga, och på så sett gett möjlighet till höjd kvalitet av studierna [12]. Med dessa fördelar kommer emellertid även nackdelar, och en central nackdel har blivit en överanvändning av tekniken, vilket idag är mer av en norm än ett undantag. Den här normen är dock inte endast begränsad till studerande. I en rapport utförd av Internetsiftelsen i Sverige visades det att majoriteten av alla svenskar upplevt att de spenderar för mycket tid på internet [7]. Detta gäller alla åldersgrupper från 12 och uppåt. Denna norm har i sin tur fört med sig nya former av prokrastinering och endast expanderat möjligheterna för prokrastinering.

Oavsett plats (hemma, skolan eller arbetet) så sker prokrastinering i varje persons vardag, givetvis till olik grad, men den finns alltid där. Med den bärbara tekniken som smartphones, tablets och bärbara datorer har det blivit allt vanligare att icke produktivtrelaterade medier i form av appar och tjänster används vid arbets- och studierelaterade tillfällen [9][11]. Speciellt för studenter har studiesfären i hemmet utsatts för skiftet av ett uppkopplat samt mediecentrerat överanvändande, där t.ex. tjänster som Netflix och Facebook får en att stanna kvar samt återkomma så ofta som möjligt.

Syftet med detta kandidatexamensarbete är att ta reda på hur folk prokrastinerar med fokus på interaktion med teknik och medier. Frågan är av intresse då vi anser att prokrastinering genom medieanvändning idag är ett stort problem bland många. Många studier och forskning har tidigare centerats kring prokrastinering, men det är inte lika vanligt med studier som centerar sig runt prokrastinering med medier som utgångspunkt. Det finns självklart många anledningar till varför man prokrastinerar och det finns ännu inte ett entydigt svar som täcker alla fall. Utöver anledningar till prokrastinering har det även gjorts mycket forskning på hur man kan göra för att undvika att prokrastinera. Det finns bland annat undersökningar som hävdar att man kan förutspå prokrastinering hos studenter med hjälp av faktorer som rädsla för misslyckande [1]. Till skillnad från dessa tidigare arbeten kommer vårt huvudfokus vara på *hur* våra målgrupper går tillväga när det gäller prokrastinering, till skillnad från *varför* de prokrastinerar - vilket endast lätt kommer observeras.

Med denna studie söker vi att besvara frågan om vilka medier personer använder sig av när de prokrastinerar, samt på vilka tekniska plattformar detta sker. Mer specifikt undersöker studien eventuella skillnader mellan kön samt sysselsättning när det gäller prokrastinering i form av medieanvändning.

2. LITTERATURSTUDIE OCH TEORI

2.1 Prokrastinering

Det finns inom forskningen idag ingen entydig, allmänt accepterad definition av prokrastinering. Tematiseringen av prokrastinering har förändrats historiskt och det finns även kontextuella skillnader som påverkar förståelsen av fenomenet. Begreppet har innefattat liknande områden men har definierats olika beroende på tid och plats [16]. Prokrastinering har länge varit ett problem, men det är endast på senare tid som fenomenet har uppmärksamats och åtgärder påbörjats [17].

Prokrastinering är vanligt förekommande. I [6] diskuteras flera olika studier av bl.a. Ellis & Knaus och Harriott & Ferrari som visar att ungefär 70 procent av alla högskolestudenter prokrastinerar under eller inför utförandet av akademiska uppgifter. Denna siffra är betydligt högre än genomsnittet för den vuxna befolkningen. Ungefär 20 procent av alla vuxna prokrastinerar i relation till dagliga sysslor som att betala räkningar eller ta hand om sina hälsoproblem. Medan det verkar som prokrastinering avtar med åldern, så återspeglar dessa procentsatser olika former av prokrastinering. Högskolestudenternas prokrastinering är ett typiskt exempel på uppskjutning av situationsspecifika uppgifter, medan de vuxnas prokrastinering är kronisk - ett psykiskt lagt beteende för att skjuta upp.

I en studie kring akademisk prokrastinering inleder Solomon och Rothblum [15] med följande definition:

“Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort” (p. 503)

Här definieras alltså prokrastinering som ett sätt att uppskjuta uppgifter tills de blir subjektivt påfrestande. Denna definition är väldigt lika den som vi använder i detta arbete. De tar dock inte upp att uppgifterna i fråga redan från början kunde upplevas påfrestande, vilket kan vara en av anledningarna till prokrastinering i första hand - vilket kommer stå som grund

för vår egna definition. Efter att ha reflekterat över befintliga definitioner med dagens samhälle som utgångspunkt har vi valt att göra en egen definition av ordet som mer effektivt kan användas i detta arbete:

Prokrastinering är en handling där man medvetet skjuter upp planerade uppgifter som upplevs mödosamma.

Prokrastinering i form av medieanvändning är då en handling där man använder en digital medieform för att skjuta upp planerade uppgifter som upplevs mödosamma.

Definitionen kommer även användas som grund genom hela studien när prokrastinering diskuteras och analyseras. Definitionen lägger ingen större tyngd på personens känslor under prokrastinering utan hålls saklig och känslomässigt öppen för lättare och bredare användning. En känslomässigt fokuserad definition skulle endast begränsa dess användningsområden.

Prokrastinering betyder inte nödvändigtvis att skjuta upp en uppgift genom att göra något oproduktivt. Prokrastinering kan tvärtom vara ett sätt att effektivisera sitt arbete genom att prioritera [16]. En uppgift kan därmed skjutas upp genom att man utför en annan uppgift i dess ställe. Det innebär att prokrastinering i form av medieanvändning inte endast kan ske genom användningen av nöjesmedier, utan även kan ske med produktivtetsmedier. Med detta i åtanke har vi valt att definiera ordet "medier" som samtliga digitala nöjes- samt produktivtetsmedier. Med nöjesmedier menas medier som används för nöjes skull, exempelvis videospel, film samt sociala medier. Produktivtetsmedier innebär medier som används för nytta, exempelvis kalkylbladsprogram, mail samt redigeringsprogram.

2.2 Datoranvändning bland kvinnor och män

Sverige är ett land med mycket hög teknikanvändning. Enligt en studie som gjordes 2016 har 92 procent av människorna i Sverige en dator, 81 procent har en smartphone och 65 procent har en surfplatta. Omkring 90 procent av Sveriges befolkning har tillgång till internet och ca 82 procent använder internet dagligen [8].

Hur ser då fördelningen mellan män och kvinnor ut när det gäller teknikanvändning? Internationella undersökningar har visat att det råder stora skillnader mellan män och kvinnor i detta avseende. Papastergiou et al. [13] fann t.ex. i sin studie att det råder stora skillnader mellan könen när det gäller internet- och datoranvändning bland gymnasieelever i Grekland. Avvikelsen gällde alltså tillgången till internet och hur ungdomarna spenderade tid på datorn. Studien visade att internetanvändningen till stor del skedde hemma eller på internetcaféer. Studien visade att pojkarna föredrog att använda internet för underhållningsändamål mer än vad flickorna gjorde men man fann att båda könen använde internet lika mycket för att surfa, kommunicera och för sökning av information för både skola och personlig användning.

Detta stämmer överens med Cheemas studie som undersökte en större målgrupp av studenter i Qatar. Resultatet av denna undersökning visade liknande resultat där kvinnor använde datorer främst för nedladdning medan män främst använde datorer för spel, surfande etc. [4] Dock är det inte bara användningen av datorer som kan skilja mellan könen. Schumacher et al. [14] skriver i sin studie att i många fall skiljer sig också attityden som män och kvinnor har gentemot

datorer. I majoriteten av dessa fall har män haft mer erfarenhet av datorer och har därför haft en mer positiv attityd gentemot datorer än kvinnor. Brosnan et al. [2] skriver i sin studie om liknande resultat där man funnit att män i Storbritannien har en mer positiv attityd gentemot datorer.

2.3 Mobilanvändning

I Sverige kopplar 78 procent av befolkningen upp sig via mobilen och 65 procent av befolkningen använder internet i mobilen dagligen. 94 procent av befolkningen i åldersgruppen 16-25 använder internet dagligen i mobilen [8]. Något som har vuxit på senare tid är användandet av sociala nätverk på mobilen. År 2013 var det 32 procent av befolkningen som använde mobilen för att dagligen besöka sociala nätverk och året 2016 var det 52 procent som dagligen besökte sociala nätverk via mobilen. 75 procent av dessa är mellan 12-35 år [8].

I en studie utförd av Jeffrey Kuznekoff och Scott Titsworth fann man att studenter som använder mobiler under föreläsningar blir mer distraherade och tar in mindre information än de som ej använder mobiler. De nämner att sociala nätverk är en av faktorerna som bidrar till att studenterna använder mobilen under föreläsningarna och därmed försämrar deras prestation [10].

Scott Campbell skriver i sin artikel [3] om hur mobilen uppfattas av olika människor i en skolmiljö. Han talar om de olika användningarna som mobilen kan ha, både de positiva och de negativa. När han talar om unga människors attityd gentemot mobiltelefonen förklarar han att de oftast betraktar mobilen som ett viktigt verktyg för att hålla kontakten med sina kamrater. Han gör det väldigt tydligt att mobilen spelar en stor roll för unga människor. Uppfattningen som dessa studenter har gentemot mobilen kan ge en viss insikt till varför man väljer att använda mobilen i situationer där man borde fokusera på annat, t.ex. studier.

Statistiken visar att majoriteten av unga mellan 16-25 år har en smartphone med tillgång till internet. Den visar även att de flesta i den årsgruppen är dagliga användare av sociala medier. Mot bakgrund av detta kan vi anta att delen av vår målgrupp som består av studenter befinner sig inom de givna ramarna av både årsgrupp och teknikanvändande. Vi kan även anta att den generella uppfattningen som denna målgrupp har gentemot mobiltelefonen är att den är nödvändig för att hålla kontakten med sina medmänniskor och att man därför ogärna vill avstå från att använda dem. Slutligen kan vi anta att sociala nätverk uppmuntrar till prokrastinering i studierelaterade miljöer, vilket troligen även kan appliceras på andra medieformer, något som vi hoppas att vår studie kan svara på.

Dessa undersökningar och studier visar på teknikens och mediernas tyngd i samhället och hur den kan användas och påverka. Informationen utgör en grund för vårt arbete där vi vill utforska sambandet medier och prokrastinering mellan både sysselsättning och kön.

3. METOD

I början av projektet genomfördes en förstudie där en mindre grupp KTH-studenter skulle besvara en enkät varje dag under en veckas tid. Studenterna blev ombudda att besvara frågor gällande deras medievanor och prokrastineringsvanor, mer specifikt, deras *dagliga* prokrastinering och medieanvändning. Enkäten var, i denna aspekt, mer utformad som en daglig loggbok. Studenterna fick beskriva vilka medier de använde under dagen samt på vilka plattformar detta skedde. Utöver detta skulle de även svara på var de använt sig av

plattformarna och medierna samt uppskatta hur lång tid de spenderat på dem. I prokrastineringsavsnittet av enkäten skulle studenterna svara på mer ingående frågor om sina dagliga prokrastineringsvanor. De fick beskriva i vilka sammanhang samt hur de gick tillväga när de prokrastinerade. Utöver detta fick de även uppskatta hur länge de prokrastinerat och uppge varför de prokrastinerat. Denna studie används sedan som grund för formuleringarna i huvudstudien.

I huvudstudien utfördes undersökningen genom en enkätstudie där prokrastineringsvanor hos en större grupp människor undersöktes. Enkäten distribuerades till två olika grupper. Den ena gruppen bestod av 53 KTH studenter vilka i kursen *Programintegrerade kurs i medieteknik* blev tilldelade denna studie att delta i. Den andra gruppen rekryterades via Facebook, där enkäten tillsammans med en inbjudan att delta publicerades på profilerna hos två olika användare. Den ena användaren var en yrkesarbetande medelålders kvinna, medan den andra användaren var en manlig student från KTH. Användningen av dessa två användare gjordes för att nå ut till en större målgrupp då de hade särskilda vänner i olika åldersgrupper.

Enkäten inleddes med vår definition av prokrastinering samt hur ordet "medier" skulle tolkas (se avsnittet *Litteraturstudie och Teori*), så att svaren speglade samma synsätt till prokrastinering och medier. Enkäten bestod av fyra delar där den första delen samlade in data om personens ålder, kön samt huvudsysselsättning. Andra delen behandlade personens övergripande medieanvändning, vilket inkluderade information om vilka typer av medier de konsumerade och på vilka plattformar. Tredje delen behandlade prokrastinering där personen fick estimerat sin prokrastinering både med och utan medier som redskap, samt svara på hur stort problem de ansåg sin prokrastinering utgöra. Fjärde och sista delen gick närmare in på personens prokrastinering i form av medieanvändning, där frågor ställdes angående vilka medier och plattformar som användes under personens prokrastinering. I sista delen frågades om orsaker till personens prokrastinerande och var prokrastineringen oftast ägde rum.

Enkätfrågorna fokuserar alltså inte enbart på prokrastinering, utan även på respondenternas mer generella medieanvändning. Detta gjordes av anledningen att kunna se samband mellan personers allmänna användning samt deras prokrastinering, då vi anser detta vara intressant data att analysera.

4. RESULTAT

Resultatet kommer att presenteras utifrån två utgångspunkter: först kön, sedan huvudsysselsättning. Till sist kommer även några generella resultat att presenteras.

4.1 Könsfördelning

I huvudstudien svarade sammanlagt 91 personer på enkäten. Av dessa var 56 kvinnor och 35 män. I detta avsnitt kommer samtliga resultat som visar skillnader eller likheter mellan könen att presenteras.

4.1.1 Medieanvändning

Första delen av studien behandlade medieanvändning där personerna först tillfrågades vilka typer av medier de oftast använde på mobil samt dator. På mobil använde över 90%, oavsett kön, sociala medier (ex. Facebook, Twitter, Instagram, onlineforum) samt kommunikationsmedel (ex. chatt, SMS, samtal, e-post, Skype). Den största skillnaden som kunde ses mellan könen var för streamingdelningstjänster (ex. Youtube,

Twitch), där 66% av männen uppgav att de ofta använder sig av denna medietyp medan endast 29% av kvinnor uppgav detsamma.

Även på dator kunde man se skillnad mellan könen, på samma sätt som på mobil, när det kom till streamingdelningstjänster. 74% av männen använde ofta dessa tjänster, medan andelen för kvinnor enbart var 43%. På dator var det även en stor skillnad mellan könen när det kom till spel. 60% av männen spelade ofta på dator medan en väsentligt mindre andel av kvinnorna spelade på datorn, endast 14%. De medier som oftast användes på dator var produktivtetsmedier (ex. Word, PowerPoint, kalkylprogram, google docs) samt kommunikationsmedier där över 70% av båda könen användes sig av dessa medietyper.

Personerna tillfrågades sedan om vilka andra digitala plattformar de använde förutom dator och mobil. 40% av männen och 20% av kvinnorna uppgav sig inte använda någon annan digital plattform. Av dem som använde andra plattformar använde majoriteten av båda könen TV. Surfplatta var en annan plattform som används mycket, där visade det sig att kvinnors medieanvändning på surfplatta var dubbelt så stor som mäns.

Deltagarna fick sedan uppskatta hur mycket tid de spenderade på medier i genomsnitt per dag. Där fann vi att upp till 80% av samtliga respondenter använde medier minst tre timmar per dag. Av dessa var det tre gånger fler män än kvinnor som använde medier i mer än nio timmar per dag. Det var endast två av samtliga 91 personer som ansåg sig använda medier i mindre än en timma. De fick även uppskatta hur stor andel av denna medieanvändning som var i form av nöjesmedier. Männen visade sig spendera mer tid på nöjesmedier än kvinnor. Av männens genomsnittliga medieanvändning på 6-9 timmars utgjordes 3-6 timmar av nöjesmedier. Motsvarande tid för kvinnor var 3-6 timmar respektive mellan 1-3 timmar.

4.1.2 Prokrastinering

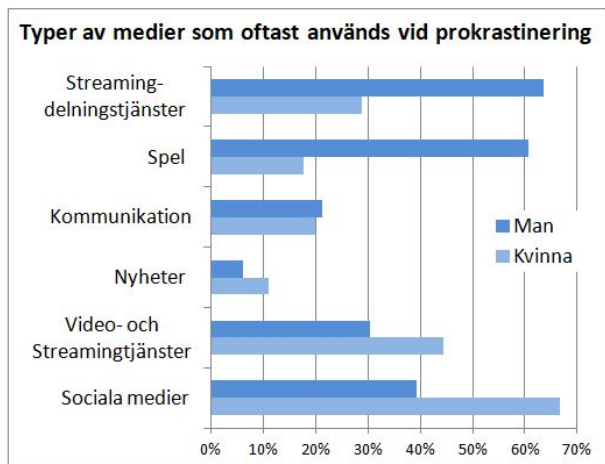
Andra delen av studien behandlade frågor kring respondenternas prokrastinering i form av medieanvändning. Personerna fick nu svara på hur mycket de prokrastinerar i genomsnitt per dag genom användning av medier. Sammanlagt uppskattade 40% av deltagarna att de prokrastinerade upp till en timma genom användning av medier, medan lika många uppskattade att de prokrastinerade mellan 1-3 timmar. En mindre andel av samtliga, 9%, uppgav att de aldrig prokrastinerade i form av medieanvändning. Denna del utgjordes huvudsakligen av kvinnor.

Samma fråga ställdes sedan fast för prokrastinering utan användning av medier (ex. sömn, träning, städning). Detta resulterade i en liknande fördelning som för prokrastinering med användning av medier. 80% av båda könen prokrastinerade även här upp till max tre timmar, dock med skillnaden att en större andel prokrastinerade mindre än en timma. Med detta kan man dra slutsatsen att fler prokrastinerar längre tid i form av medieanvändning än utan medier.

De fick även uppskatta hur stort problem deras prokrastinering ansågs vara på en skala 1-5 (1 motsvarade "inget problem" medan 5 motsvarade "stort problem"). Problemet såg likadant ut för båda könen och resulterade i en normalfördelning, med 30% av båda könen som svarade 3 (tolkningsvis "varken eller"). När de däremot frågades hur ofta de brukade känna negativa känslor till följd av sin prokrastinering svarade

majoriteten av respondenterna "ibland" eller "ofta"; På en femskalig skala ("aldrig", "nästan aldrig", "ibland", "ofta", "alltid") svarade 35% ofta och 35% ibland.

Tydliga skillnader mellan könen fanns gällande vilken plattform som användes mest vid prokrastinering. Fler män använde dator, medan fler kvinnor använde mobil. Övergripande användes dator oftare framför mobil vid prokrastinering.



Figur 1. Typer av medier som oftast används vid prokrastinering

När personerna fick svara på frågan om vilka medier de oftast använde vid prokrastinering, visade det sig att det var väldigt olika mellan könen. För 67% av kvinnorna användes sociala medier oftast när de prokrastinerade, i jämförelse mot männens 39%. 44% av kvinnorna prokrastinerade genom användning av video- och streamingtjänster (ex. HBO, Netflix, Viaplay, VLC, DVD/Bluray), jämfört mot männens 30%. En av de största skillnaderna var att 61% av män oftast prokrastinerade genom spel, medan motsvarande andel av kvinnorna endast var 18%. En annan stor skillnad var prokrastinering med streamingdelningstjänster, där 64% av männen gentemot 29% av kvinnorna prokrastinerade med denna medietyp.

Personerna tillfrågades slutligen vad anledningen var till att de prokrastinerade genom användningen av medier. De flesta uppgav att de prokrastinerade pga. lathet och trötthet och det fanns inga tydliga skillnader mellan män och kvinnor. Andra anledningar som nämndes var stress, medieberoende och ångest.

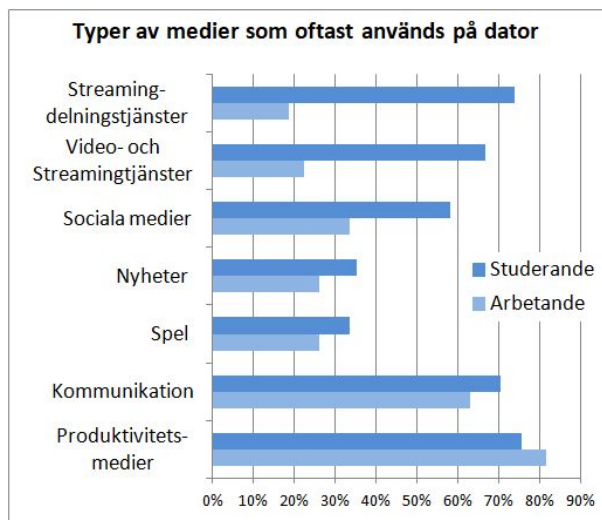
4.2 Huvudsysselsättning

I undersökningen deltog sammanlagt 91 personer, varav 84 personer används i slutresultatet för huvudsysselsättning. Dessa personer bestod av 27 yrkesarbetande samt 57 studerande. Resterande personer hade huvudsysselsättningarna pensionär, arbetsökande eller sjukpension och utgjorde en alltför liten del för att kunna utläsa ett statistiskt resultat. I detta avsnitt kommer samtliga resultat som visar skillnader eller likheter mellan huvudsysselsättningarna studerande samt arbetande att presenteras.

4.2.1 Medieanvändning

Första delen av studien behandlade medieanvändning där personerna först tillfrågades vilka typer av medier de oftast

använde på mobil samt dator. På mobil syntes skillnader mellan studerande och yrkesarbetande där 41% av yrkesarbetande använder mobilen för att spela gentemot studerandes 23%. Även antalet som använde sig av streamingdelningstjänster var större hos de arbetande, 48% mot studerandes 39%. Dock använde en större andel studerande produktivtidsmedier, 12%, gentemot de arbetande på enbart 4%. Kommunikation och sociala medier användes lika mycket bland studerande som arbetande, där 90% av båda grupperna ofta använde dessa medietyper.



Figur 2. Typer av medier som oftast används på dator

När det kom till medieanvändning på dator syntes betydligt större skillnader, där studerande använde medier i en väsentligt högre grad. De största skillnaderna som kunde urskiljas var följande:

- 58% av de studerande använde ofta sociala medier framför 33% av arbetande.
- 67% studerande använde video- och streamingtjänster framför 22% arbetande.
- 74% studerande använde ofta streamingdelningstjänster framför 19% arbetande.

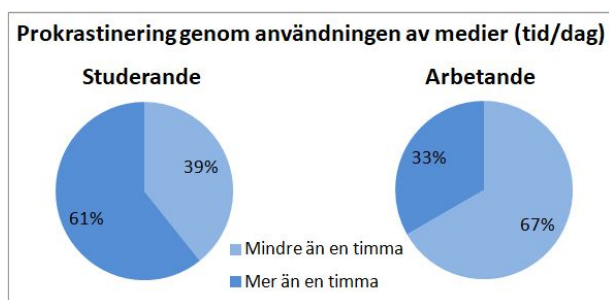
Personerna tillfrågades sedan vilka andra digitala plattformar de använde medier på förutom dator och mobil. Surfplatta användes flitigt för över hälften av de arbetande, gentemot endast en fjärdedel av de studerande. TV:n spelade en stor roll för både studerande och arbetande, där 63% av arbetande konsumerade medier på TV, respektive 49% av studerande.

Deltagarna fick sedan uppskatta hur mycket tid de spenderade på medier i genomsnitt per dag, där fann vi att över 90% av studerande uppskattade att deras medieanvändning var på 3 timmar eller mer, där majoriteten av dessa låg mellan 6-9 timmar. Samtidigt använde majoriteten av de arbetande medier mellan 1-6 timmar. De fick även uppskatta hur stor andel av denna medieanvändning som var i form av nöjesmedier, där vi fann att studerande spenderade betydligt mer tid på nöjesmedier än arbetande. Över 80% av arbetande använde endast nöjesmedier upp till max 3 timmar per dag, varav 30 procentenhet av dessa endast ansåg sig använda nöjesmedier upp till max 1 timma. Samtidigt använde majoriteten av studerande nöjesmedier mellan 3-6 timmar.

4.2.2 Prokrastinering

Andra delen av studien tog upp frågor angående studerandes

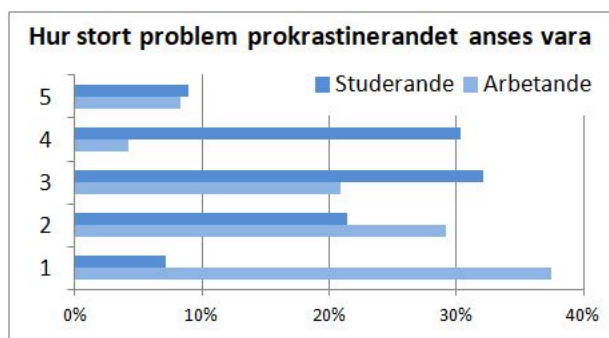
samt arbetandes prokrastinering i form av medieanvändning.



Figur 3. Genomsnittligt prokrastinering per dag genom användningen av medier

Personerna fick nu svara på hur ofta de prokrastinerade per dag genom användning av medier. Medan väldigt liknande beteende syntes mellan könen när det kom till prokrastinering i form av medieanvändning skiljer det sig betydligt när det kom till huvudsysselsättning. Majoriteten av arbetande ansåg att de endast prokrastinerade genom användningen av medier upp till max 1 timma per dag, där många av dessa inte ansåg sig prokrastinera överhuvudtaget. Samtidigt uppgav en majoritet av de studerande att de prokrastinerade mellan 1-3 timmar dagligen.

Prokrastinering utan användning av medier hade en liknande fördelning mellan arbetande och studerande, som prokrastinering med medier. Skillnaden var dock att färre prokrastinerade mellan 1-3 timmar till förmån för prokrastinering upp till max en timma. Det visar på att fler prokrastinerar längre tid i form av medieanvändning än utan medier, vilket är samma slutsats som kunde observeras under resultatet för könsfördelning.



Figur 4. Hur stort problem folk anser sitt prokrastinerande vara

De fick även uppskatta hur stort problem de ansåg att deras prokrastinerande var på en skala 1-5 (1 motsvarade "inget problem" medan 5 motsvarade "stort problem"). Även fast denna fråga inte visade någon större skillnad mellan könen, så visade den en stor skillnad mellan yrkesarbetande och studerande. Vi kan tydligt se hur arbetande anser sin prokrastinering vara ett relativt litet problem, medan studerande upplever att det är ett relativt stort problem. Samtidigt uppgav majoriteten av arbetande att de nästan aldrig kände negativa känslor, i kontrast mot majoriteten av de studerande som uppgav sig känna negativa känslor ofta eller ibland. En korrelation kan därför ses mellan folks uppskattade problem och dess upplevda negativa känslor till följd av prokrastinering.

Stora skillnader syntes gällande vilken plattform som användes mest vid prokrastinering, arbetande använde mobil medan studerande använde dator. TV:n stod för en mindre del av prokrastinerandet, där arbetande dock använde den betydligt mer än studerande.

När personerna fick svara på frågan om vilka medier de oftast använde vid prokrastinering syntes stora skillnader mellan arbetande och studenter. När det kom till video- och streamingtjänster samt streamingdelningstjänster använde studerande båda medieformerna i dubbel utsträckning mot vad de arbetande gjorde. De arbetande prokrastinerade dock mer med spel, 45% mot studerandes 33%. Vid närmare analys syntes det att de flesta arbetande som uppgav sig prokrastinera med hjälp av spel gjorde detta på mobil.

Till sist tillfrågades personerna vad anledningen var till att de prokrastinerade genom användningen av medier. Studerande hade mer mediecentrerade anledningar än arbetande, där de antingen var rädda för att missa något i sitt informationsflöde eller var medieberoende. Medan majoriteten av både studerande och arbetande oftast prokrastinerade pga. lathet och trötthet.

4.3 Generella resultat

I detta resultatavsnitt visas resultat som sträcker sig över samtliga som svarade på enkäten.

Innan respondenterna fick svara på prokrastineringsfrågorna fick de frågan "Har du någon gång valt att ägna dig åt något annat i stället för att ta tag i en planerad uppgift?". Denna ja/nej fråga fanns främst för att filtrera ut dem som inte ansåg sig själva prokrastinera. 95% svarade ja och 5% svarade nej och ansåg sig vara alltså aldrig ha prokrastinerat.

Till frågan "När du skjuter upp planerade uppgifter genom användningen av medier, var sker det oftast?" gavs möjligheten att välja mellan: hemma, arbete, skola, lokaltrafik eller skriva en egen kommentar. Med detta relativt stora omfång av möjliga svar, så svarade ändå 99% av samtliga personer att det mesta av sin prokrastinering skedde i hemmet.

4.4 Sammanfattat resultat

Resultatet visar att det finns tydliga skillnader i medieanvändning bland både män och kvinnor samt huvudsysselsättningarna studerande och yrkesarbetande. I båda aspekterna uppstår det skillnader i de olika typer av medier som används på dator och mobil. Resultaten visar även att det finns en skillnad på vilka digitala plattformar som är populärast bland delgrupperna. Det skiljer sig även när det gäller hur mycket tid varje delgrupp spenderar på medier under en genomsnittlig dag där männen och studenterna använde både generella medier och nöjesmedier i större utsträckning än sina motsvarigheter.

Gällande prokrastinering fann vi att kvinnor och män prokrastinerar ungefär lika mycket, både med och utan medier. En markant skillnad som uppstod mellan dem var vilken plattform som användes mest vid prokrastinering, där männen använde datorn och kvinnorna mobilen. Även vilka typer av medier som användes vid prokrastinering skiljde sig mycket mellan könen. Dock när det kom till huvudsysselsättningar såg vi att de studerande prokrastinerar betydligt mer än de arbetande. Även här skiljer det sig i vilka typer av medier och plattformar de båda delgrupperna använder sig av. Ännu en skillnad som uppstod mellan studerande och arbetande var hur stort problem respektive grupp ansåg att deras prokrastinering

var. De studerande ansåg att deras prokrastinering var ett stort problem medan de arbetande ansåg att deras prokrastinering inte var ett större problem.

Av samtliga respondenter svarade 95 procent att de prokrastinerat någon gång och av dessa svarade 99 procent att det mesta av sin prokrastinering skedde i sitt eget hem.

5. DISKUSSION OCH ANALYS

Syftet med denna studie var att undersöka eventuella skillnader mellan män och kvinnor, respektive studerande och arbetande, inom prokrastinering i form av medieanvändning, men även medieanvändning i helhet.

5.1 Könsfördelning

Det finns inget i resultatet som direkt antyder att kvinnor spenderar mer tid på sociala medier än män. Resultatet visar att både kvinnor och män använder sociala medier lika ofta. Vad resultatet dock inte visar är *tiden* som spenderas på sociala medier. Vi kan påstå att kvinnorna i vår studie faktiskt spenderar mer tid på sociala medier än män. Istället för att betrakta de olika könens medieanvändning kan vi istället vända perspektivet mot prokrastinering och vilka medier man mest använder när man prokrastinerar. Figur 1 ger en tydlig bild av vilka medier de olika könen använder mest vid prokrastinering. Vi kan se att kvinnor prokrastinerar genom användningen av sociala medier nästan dubbelt så mycket som män. Ytterligare visar resultatet att kvinnor lägger ner ungefär lika många timmar om dagen på att prokrastinera i form av medieanvändning som män. Det skulle vara ett rimligt antagande att säga att majoriteten av kvinnorna vänder sig till sociala medier när de prokrastinerar. Dvs. att vi kan anta att timmarna som kvinnor spenderar på prokrastinering går till att använda sociala medier. Utav detta skulle vi kunna anta att trots att män och kvinnor använder sig utav sociala medier spenderar kvinnor mer tid på dem under varje sittning. Detta antagande stämmer överens med en rapport som utfördes av Internetstiftelsen i Sverige [8]. Den visar att majoriteten av användarna som spenderar mest tid på sociala nätverk per vecka är kvinnor. Detta gällde för alla åldersgrupper förutom den äldsta (över 76år), vilka vi ändå inte behandlar i denna studie.

Resultatet visar även väldigt tydligt att männen använder sig mer utav spel än kvinnor. Vi skulle även kunna göra samma antagande som ovan för att visa att männen dessutom spenderar mer tid på spel. Figur 1 visar en väldigt tydlig bild av hur männens spelanvändning när de prokrastinerar är trefaldigt så stor som kvinnors. I detta fall skulle vi dock även kunna påstå att majoriteten av tiden som spenderas sker på datorn då resultaten indikerar att en större delmängd av männen använder sig av datorn när de spelar spel. En eventuell förklaring till varför vi ser en sådan stor skillnad i användning av spel kan bero på att självaste spelindustrin riktar in sig på män. Dvs. att marknadsföringen och innehållet av spel är gjort för att rikta sig till den manliga publiken. Man skulle kunna argumentera för att detta beror på att IT-världen är dominerad av män [5] och att innehållet som därmed utvecklas också riktar sig till män. Om vi antar att spelen i fråga är onlinespel kan vi jämföra våra resultat med rapporten från Internetstiftelsen i Sverige [8]. I denna rapport visas det hur stor andel av män och kvinnor som spelar onlinespel. I denna rapport har männen ett större intresse för spel än vad kvinnorna har fram tills 35 år. Från 36 år och uppåt skiftar intresset och det är en större andel kvinnor som spelar onlinespel än män. Vårt resultat visar inte åldersgrupper men rapporten stödjer delvist vårt resultat om att det manliga könet

använder spel oftare än kvinnor.

5.2 Huvudsysselsättning

Som vi kunde se i resultatet finns det en tydlig korrelation mellan hur stort problem folk ansåg att deras prokrastinering var och hur ofta de kände negativa känslor pga. sitt prokrastinerande.

För huvudsysselsättningar kan detta tydligt ses för både arbetande samt studerande. Studerande ansåg sitt prokrastinerande vara ett stort problem och kände ofta negativa känslor till följd av detta. För majoriteten studenter är det akademiska livet deras arbete, där de oftast har både hemmet och skolan som sin studiesfär. De tar alltså med sig arbetet hem och uppslukas ständigt av det oavsett plats. Vi antar att majoriteten av de yrkesarbetande jobbar inom jobb där arbetet endast utförs under den utsatta arbetstiden och inte flexat över ens fritid. Med detta antagande tror vi att majoriteten yrkesarbetande oftast separerar arbetet och hemmet, vilket även är därför de arbetande inte ansåg sitt prokrastinerande vara något större problem och kände sällan några negativa känslor till följd av sitt prokrastinerande. En möjlig slutsats av detta är att studerande använder prokrastinering för att undgå studierna - som ett flyktmedel. Medan arbetande använder sig av prokrastinering i en positivare benämning, där de använder det som ett sätt att slappna av när de kommer hem från arbetet, vilket gör att de anser sin prokrastinering vara ett relativt litet problem. Detta var något Steel [16] nämnde i sin rapport där han menade på att prokrastinering kunde användas som ett sätt att prioritera istället för att lägga en negativ benämning på ordet. Även Ferrari et al. [6] nämner att ungefär 70 procent av högskolestudenter prokrastinerar akademiska uppgifter. Medan endast 20 procent vuxna (tolkningsvis yrkesarbetande) prokrastinerar, och menar på att prokrastinerande avtar med åldern. Detta sågs även i vårt resultat, t.ex. figur 3, där prokrastinering hos studenter skedde i en betydligt större utsträckning är för arbetande.

5.3 Generell diskussion

Prokrastinering kan se väldigt olika ut beroende på kön samt sysselsättning. Folk prokrastinerar av olika skäl och med olika typer av medier. Universellt prokrastinerar dock i stort sett alla människor i någon utsträckning, där prokrastinering med användningen av medier står för längre tid än prokrastinering utan medier enligt vårt resultat. Vi interagerar med medier till vardags oberoende om det är på arbetet, i skolan eller på fritiden. De digitala medierna har blivit en central del av våra liv. Detta gör även att det kommer naturligt att prokrastinera med medier istället för utan medier. Men vad skulle hända om vi inte hade dessa medier? Skulle prokrastinering fortfarande finnas kvar i samma utsträckning fast utan medier. Eller är det mediernas existens som står för omfattningen av vårt prokrastinerande? Det är en intressant fråga att diskutera men är inte något vi kan svara på. Som hypotes skulle vi dock kunna anta att prokrastinering fortfarande skulle finnas kvar i samma omfattning utan medier. Detta skulle då innebära att eventuella lösningar på prokrastineringsproblemet inte skulle innefatta ett minskande av folks medieanvändning, utan skulle behöva ändra folks prokrastineringsbeteende i överlag.

Användningen av digital plattform vid prokrastinerande är en annan skillnad som är värd att lyfta fram. Män använde datorn betydligt mer än kvinnor, medan kvinnor använde mobilen betydligt mer än män vid prokrastinering i form av medieanvändning. Detsamma gällde huvudsysselsättningar, där betydligt fler studerande använde datorn, och arbetande

använde mobilen. Man skulle kunna tro att fördelningen av både kön och huvudsysselsättning hade någon bakomliggande relation som att t.ex. det införskaffade datat hade betydligt fler kvinnliga arbetande, och manliga studerande, vilket skulle resultera i en felaktig presentation av verkligheten. Detta är dock inte fallet här, då fördelningen män och kvinnor är ytters jämt fördelat mellan både studerande och arbetande.

En annan intressant sak att observera är folks medieanvändning på mobil, där kommunikation och sociala medier används lika mycket på plattformen oavsett kön eller huvudsysselsättning. Man kan se hur vårt mediecenterade samhälle har gått från att använda mobilen från ett strikt kommunikationsmedel till ett medel för att ta del av andras samt uppdatera sin egna sociala status.

5.4 Metodkritik och reflektion

Samtliga enkätfrågor som behandlade spenderad tid, t.ex. figur 3, presenterades för respondenterna på sådant sätt att de fick fylla ett i av påståendena:

- Inget
- Upp till en timma
- Mellan en och tre timmar
- Mellan tre och sex timmar
- Mellan sex och nio timmar
- Mer än nio timmar

Påståendena var utformade i block för att som respondent lättare kunna uppskatta sin tid. Det är annars väldigt svårt att uppskatta sin genomsnittliga tid som man spenderar på olika saker. Detta visade sig dock vara ett problem vid presentationen av datat. Om alternativen istället hade varit mindre block, t.ex. ett alternativ per timma, hade datat kunna visats på ett annat sätt t.ex. ytdiagram, vilket enligt oss hade varit mer relevant.

Enkätfrågorna som tog upp vilka medier folk oftast använde på mobil, dator samt vid prokrastinering var bra, men kunde ha gjorts mer relevanta. Som frågorna utformades nu fick vi relevant data kring vilka medier folk oftast använde, samt hur lång tid de övergripande spenderade på medier. Men inte hur lång tid de spenderar på vardera medietyp för sig. Om frågorna istället hade visat vilka medietyper som användes hur länge kunde dataenliga slutsatser kring vilka medier som användes mest gjorts. Att utforma enkäten på ett sådant sätt skulle dock varit svårt, där betydligt fler frågor hade behövts läggas till och gjort enkäten rörig och jobbig att fylla i för respondenterna.

Att vi använde oss av en enkätstudie hade sina fördelar. Valet att använda en enkät gjordes då vi ville kunna samla in en större andel data, där relationer och olikheter lättare kunde ses mellan personer. Vår studie var inte endast begränsad till en målgrupp. Respondenterna varierade i både sysselsättning och ålder, med ett spann av 18-72 år. Enkätstudien gjorde det väldigt enkelt för oss att nå ut till alla respondenter och samla in deras svar. En potentiellt annan metod som vi kunde ha använt för att genomföra denna studie hade varit att använda sig av speciella verktyg som spårar medieanvändning t.ex. tracking applikationer. Denna metod hade gett noggrannare resultat gällande medieanvändning, både inom tid som respondenterna spenderar på medier och vilka typer av medier de använder. Varför denna metod frångicks är för att prokrastinering är något otroligt svårt att spåra, och ändå inte skulle kunna fångas upp av tracking applikationer i någon exakt mening. Tracking applikationerna skulle endast visa all medieanvändning för personen i fråga, och inte när

medieanvändningen användes för prokrastinering.

Alternativt kunde vi även ha valt att använda fokusgrupper istället för en enkätstudie. Med detta kunde vi ha fått en tydligare återkoppling på respondenternas svar, dock hade dessa svar varit mer kvalitativa än kvantitativa. Detta hade även medfört ett mindre omfång av respondenter då fokusgrupper hade behövt mer tid och möjligtvis medfört potentiella svårigheter pga. de varierande målgrupperna vi hade. En fokusgrupp hade troligtvis gett liknande resultat som vår enkätstudie, dvs. att det uppstår skillnader i både medieanvändning och prokrastinering mellan könen samt de olika sysselsättningarna. Dock hade svaren inte varit lika centerade kring *hur* respondenterna prokrastinerar utan snarare *varför* de prokrastinerar. Detta hade troligen lett oss till att ändra vår forskningsfråga till att fokusera mer på anledningarna bakom varför människor prokrastinerar och hur det skiljer sig från varje person.

Till en början var tanken att vi skulle analysera datat utifrån kön samt ålder. Vi valde tillslut att inte kolla på åldrar, utan huvudsysselsättning istället. Detta berodde på ett antal aspekter. Efter insamlingen av data gjorde vi några testdiagram över både åldersfördelningar samt huvudsysselsättning. Vi prövade att gruppera åldrarna på många olika sätt tills vi etablerade grupperna 18-24år/25-49år/50-72år pga. mest relevant samt jämnast data fördelning. Efter närmare analys av datat kunde vi se att dessa grupper i stort sett avspeglade en gruppering av huvudsysselsättningarna studerande, arbetande inom pensionerade, dock med en större del feldata inom sysselsättningarna; Ex. var många studerande innanför åldersspannet 25-49år samt många arbetande inom spannet 51-72år. Vi återkopplade till studien som Ferrari et al. [6] gjorde, där de analyserade akademisk prokrastinering kontra 'vuxnas' prokrastinering, där vi fick inspiration och valde att studera liknande grupper - studenter kontra arbetande. Dessa två huvudsysselsättningar stod även för över 90% av personerna som svarade på enkäten, vilket i sin tur utgjorde en stabilare bas av data. Vi valde att inte inkludera pensionärer eller andra huvudsysselsättningar då datat för dessa grupper var för opålitliga pga. för lite data insamlad. Vid en större datainsamling hade vi dock mycket troligen valt att analysera ålder framför sysselsättning, då vi anser detta vara en mer intressant kategori.

Enkätstudien genomgick många iterationer innan den delades till allmänheten. Iterationsprocessen gick till på sådant sätt att: Först skrevs enkäten väldigt korthugget med samtliga frågor vi ville ha svar på. Frågorna till den första iterationen av enkäten baserades på svaren insamlade från förstudien. Vi läste igenom all data vi fått och sammanställde enkäten utifrån det vi tyckte var relevant att studera. Därefter hade vi testpersoner inom åldrarna 19 till 72 år, vilka gjorde think alouds där de utan någon utomstående hjälp skulle svara på enkäten och samtidigt yttra samtliga tankar de fick under svarsprocessen. De största ändringar vi gjorde till enkäten berodde på de äldres reaktioner på frågorna. Till en början hade vi vår definition av prokrastinering (se avsnittet *Litteraturstudie och Teori*) med i början av enkäten, där vi använde oss av ordet igenom samtliga prokrastineringsfrågor. Efter att en arbetande samt en pensionär gjort sin think aloud insåg vi att även fast vi definierat prokrastinering så var det fortfarande oklart för dem vad det egentligen innebar. Även en studenterna började googla upp definitioner av prokrastinering. Vi hade alltså gjort enkäten för tekniskt definierad, där vi inte riktat oss till en större målgrupp, utan antog att alla hade varit i kontakt med

uttrycket "prokrastinering" förr. Vi tog bort definitionen av prokrastinering i enkäten och skrev om samtliga frågor som innehöll ordet prokrastinering. Så istället för att använda ordet prokrastinering så skrevs frågorna på en sådan form att de istället innehöll innebörden av prokrastinering. Ex. Istället för att skriva "Hur mycket prokrastinerar du i genomsnitt per dag genom användningen av medier?" så skrevs "Hur mycket skjuter du upp planerade uppgifter i genomsnitt per dag genom användningen av medier?". Testpersonerna fick sedan göra en ny think aloud, där de denna gång inte tyckte något var oklart i enkäten.

På många av frågorna hade även ett alternativ för "övrigt", där endast ett fåtal skrev in ett annat svar än de givna. Detta togs ej hänsyn till i resultatet då svaren var så pass utspridda och få att de inte kunde återge någon relevant data till undersökningen. För större enkätstudier som denna borde det inte finnas något "övrigt" alternativ, då det blir otroligt svårt att utläsa senare i sammanställningen.

5.5 Framtida forskning

Medan denna studie haft som huvudfokus att studera *hur* folk går tillväga när de prokrastinerar med medier, kan framtida studier inom ämnet studera *varför* folk prokrastinerar. För att få en djupare förståelse för hur prokrastinering fungerar är det viktigt att veta att det kommer i olika former, det finns alltså inte endast en typ av prokrastinering. Vilken typ av prokrastinering det är fråga om varierar från person till person. Många må ha sett prokrastinering som ett enda problem med en enda lösning men sådant är ej fallet. Att förstå dessa skillnader i prokrastineringsvanor och att veta vart man kan finna de skulle potentiellt kunna bidra till en djupare förståelse av problemet i sig. Och genom detta även framtida lösningar till prokrastineringsproblemet.

Denna studie kan inte endast användas för framtida studier inom prokrastinering, utan även inom medieanvändning då mycket data kring allmän medieanvändning även samlats in.

En av de mer intressanta delarna nu i efterhand skulle vara att studera medieberoende. Kopplingar mellan medieberoende och medieprokrastinering skulle kunna ge intressant data. Medieberoende är ett mer attraktivt och lätthanterligt ämne att studera då det är känt av fler. Medan prokrastinering i form av medieanvändning har mycket gemensamt med medieberoende så är uttrycket mindre använt samt känt av färre personer.

Då digitala medier blivit en central del av våra liv, har även medieanvändning och medieprokrastinering ökat med dem. Vi har lagt en grund som visat på likheter och olikheter mellan personers allmänna medieanvändning samt prokrastinering i form av medieanvändning. Och vi tror att framtida forskning inom området kan dra nytta av vårt resultat.

6. SLUTSATS

Prokrastinering har länge varit ett hett forskningsområde där ett flertal försök att hitta eventuella lösningar för prokrastinering har gjorts. Prokrastinering är något alla utför till någon grad, oavsett ålder, kön eller yrke. Det är därför många forskare ger sig in i kampen mot prokrastinering med hopp om att få en djupare förståelse för ämnet samt för att eventuellt hitta bättre lösningar till problemet.

Vår studie ämnade att hitta eventuella skillnader samt likheter som uppstod mellan könen, samt sysselsättningarna studerande respektive arbetande när det gäller prokrastinering i form av medieanvändning. Resultaten vi fick visade ett flertal

skillnader och likheter i båda instanserna med avseende på en rad olika aspekter; Dessa inkluderade bl.a. vilka typer av medier som används, vilka plattformar som används och hur länge man vanligtvis prokrastinerar. Med detta insamlade data kan ingen entydig slutsats fastställas. Utan studien sökte att besvara mediecentrerade prokrastineringsfrågor, vilket den uppfyllde.

7. REFERENSER

- [1] Alexander, E.S., Onwuegbuzie, A.J. 2007. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*. 42, 7 (May 2007) 1301-1310. DOI=<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.008>
- [2] Brosnan, M., & Lee, W. 1998. A cross-cultural comparison of gender differences in computer attitudes and anxieties: The United Kingdom and Hong Kong. *Computers in Human Behavior*. 14, 4 (December 1998). 559-577. DOI=[https://doi-org.focus.lib.kth.se/10.1016/S0747-5632\(98\)00024-7](https://doi-org.focus.lib.kth.se/10.1016/S0747-5632(98)00024-7)
- [3] Campbell, S. W. 2006. Perceptions of mobile phones in college classrooms: Ringing, cheating, and classroom policies. *Communication education*, 55, 3 (February 2007) 280-294. DOI=<http://dx.doi.org.focus.lib.kth.se/10.1080/03634520600748573>
- [4] Cheema, J. R. 2014. Computer use for entertainment among young men and women in Qatar: Evidence from a national sample. *Entertainment Computing*. 5, 2 (May 2014). 127-133. DOI=<https://doi-org.focus.lib.kth.se/10.1016/j.entcom.2014.04.001>
- [5] DuBow, W. M., Farmer, R., Wu, Z., & Fredrickson, M. 2013. Bringing young women into computing through the NCWIT Aspirations in Computing program. *Commun. ACM* 56, 12 (December 2013). 34-37. DOI=<http://dx.doi.org.focus.lib.kth.se/10.1145/2535917>
- [6] Ferrari, J.R., Newbegin, I., O'Callaghan, J. 2005. Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1 (January 2005). 1-6. https://www.researchgate.net/publication/276354186_Prevalence_of_Procrastination_in_the_United_States_United_Kingdom_and_Australia_Arousal_and_Avoidance_Delays_among_Adults
- [7] Internetstiftelsen i Sverige. 2015. Svenskarna och internet 2015. En årlig studie av svenska folkets internetvanor. <http://www soi2015.se/>
- [8] Internetstiftelsen i Sverige. 2016. Svenskarna och internet 2016. En årlig studie av svenska folkets internetvanor. <http://www soi2016.se/>
- [9] Janković, B., Nikolić, M., Vukonjanski, J. and Terek, E. 2016. The impact of Facebook and smart

phone usage on the leisure activities and college adjustment of students in Serbia. *Comput. Hum. Behav.* 55, PA (February 2016), 354-363. DOI=<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.022>

- [10] Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. 2013. The impact of mobile phone usage on student learning. *Communication Education.* 62, 3 (February 2013). 233-252. DOI=<http://dx.doi.org.focus.lib.kth.se/10.1080/03634523.2013.767917>
- [11] Landers, R. N., & Callan, R. C. 2014. Validation of the beneficial and harmful work-related social media behavioral taxonomies: development of the work-related social media questionnaire. *Social Science Comput. Review.* 32, 5 (October 2014) 628-646. DOI=<http://dx.doi.org.focus.lib.kth.se/10.1177%2F0894439314524891>
- [12] Nissa, K. 2014. *Lärarnas föreställningar och attityder gentemot teknikintegrering i skolmiljön.* Master's thesis. Royal Institute of Technology (KTH), Stockholm, Sweden. <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A733488>
- [13] Papastergiou, M., & Solomonidou, C. 2005. Gender issues in Internet access and favourite Internet activities among Greek high school pupils inside and outside school. *Computers & Education*, 44, 4 (May 2005). 377-393. DOI=<https://doi-org.focus.lib.kth.se/10.1016/j.compedu.2004.04.002>
- [14] Schumacher, P., & Morahan-Martin, J. 2001. Gender, Internet and computer attitudes and experiences. *Computers in human behavior.* 17, 1 (January 2001). 95-110. DOI=[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00032-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00032-7)
- [15] Solomon, L.J., Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 4 (October 1984). 503-509. DOI=<http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- [16] Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin.* 133, 1 (January 2007) 65-94. DOI=<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- [17] Wilson, B.A. 2012. Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination. *International Journal of Psychological Studies.* 4, 1 (March 2012). DOI=<http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v4n1p211>