

# Prokrastinering i relation till konkret målformulering

Maja Adolphson och Annika Högstedt

Psykologiska institutionen  
Självständigt arbete 15 hp  
Psykologi III – 3VEU  
VT 2021

Handledare: Per Carlbring och Alexander Rozental



Stockholms  
universitet

# PROKRASTINERING I RELATION TILL KONKRET MÅLFÖRMULERING

Maja Adolphson och Annika Högstedt

## Sammanfattning

Prokrastinering innebär att medvetet välja att fördröja en handling trots vetskapen om att det kan leda till negativa konsekvenser. Prokrastinering är förknippat med sämre psykisk hälsa och bidrar ofta till stress och oro. Det går delvis att komma runt prokrastinering genom att sätta lämpliga mål som ökar motivationen. Goal-setting theory menar att mål ska vara engagerande och utmanande, men realistiska, nära i tid samt specifika/konkreta. Syftet med denna studie var att undersöka om det fanns en skillnad i grad av konkret målformulering mellan individer med högre grad av prokrastinering och individer med lägre grad av prokrastinering. Deltagarna ( $n = 392$ ) formulerade personliga nyårslöften i fritext. Dessa löften kodades sedan huruvida de var konkreta utifrån dimensionerna Specifikt, Mätbart och Tidsförankrat. Respektive dimension kunde vara uppfylld eller inte. Ett mål som uppfyllde samtliga dimensioner ansågs således vara det mest konkreta. Deltagarna fyllde även i ett självskattningsformulär gällande prokrastinering. Resultatet visar inte på någon skillnad mellan prokrastinerare och icke-prokrastinerare med avseende på hur konkret målet var. Den uteblivna skillnaden tyder på, i linje med tidigare forskning, att prokrastinering inte handlar om bristande intention och initial planering, utan att svårigheterna ligger i agerandet mot sitt mål.

## Introduktion

### *Prokrastinering*

Prokrastinering definieras som att medvetet välja att fördröja ett tilltänkt handlingsförlopp trots vetskapen om att det kan leda till negativa konsekvenser (Rozenal & Wennersten, 2014; Steel, 2007). Steel et al. (2001) har inte sett något samband mellan intentioner och prokrastinering utan menar att svårigheterna ligger vid själva agerandet. Det är således gapet mellan intention och handling som skapar problem (Steel, 2007). Prokrastinering har en negativ inverkan på prestanda och är förknippad med sämre mental hälsa (Steel, Brothen,

&Wambach, 2001). Resultat från olika studier visar att prokrastinering kan ha skadliga effekter på det subjektiva välmåendet (Klingsieck, 2013). Stress, oro och skuld känslor är vanliga bland dem som prokrastinerar återkommande. Ungefär en femtedel av den vuxna befolkningen (Ferrari, DazMorales, O'Callaghan, Daz, & Argumedo, 2007) och hälften av studentpopulationen rapporterar att de lider av prokrastinering (Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000).

#### *Prokrastinering som beteendemönster*

Prokrastinering är ingen egen psykiatrisk diagnos enligt The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (femte utgåvan; DSM-5; American Psychiatric association, 2013), eller The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (10:e revideringen; ICD-10; World Health Organization, 1994). Prokrastinering skulle därför istället kunna sägas vara ett problematiskt beteendemönster. Prokrastinering mäts vanligen med självskattning genom Pure Procrastination Scale (PPS; Steel, 2010; Rozental et al., 2014), vilket gör att det kan vara svårt att skilja ut de som lider av svår och kronisk prokrastinering från de med mer trivial prokrastinering (Rozental & Carlbring, 2014). När det kan anses vara befogat med en bedömning och behandling av prokrastinering beskriver Klingsieck (2013) några kriterier som har lyfts upp i forskningssammanhang: 1) problem med prokrastinering har förekommit i mer än sex månader 2) individen påverkas under mer än hälften av dagen, samt 3) fem eller fler fysiska eller psykiska besvär rapporteras.

#### *Systematisering av prokrastinering*

Klingsieck (2013) gjorde en ansats att systematisera prokrastineringbegreppet genom att gruppera de olika teoretiska synsätten på prokrastinering i fyra olika perspektiv. Det *differentiella psykologiska perspektivet* utgår från att prokrastinering är ett personlighetsdrag och där man har fokuserat på att studera relationen mellan prokrastinering och andra personlighetsdrag. Studier inom det *kliniskt psykologiska perspektivet* relaterar prokrastinering till depression, ångest, stress eller olika stressorer. *Motivationsperspektivet* menar att prokrastinering inkorporerar en brist i motivationen som leder till ett glapp mellan intention och handling. Studier har enligt Klingsieck (2013) fokuserat på prokrastinering i förhållande till olika motivationsteorier och har bland annat funnit att det är mindre troligt att prokrastinering uppstår hos individer som drivs av inre motivation. *Situationsperspektivet* menar att prokrastinering är ett fenomen som utlöses av en viss situation, där det mest avgörande är egenskaperna hos uppgiften såsom svårighetsgrad eller huruvida uppgiften uppfattas som lockande.

#### *Faktorer som påverkar prokrastinering*

Det finns flera olika faktorer som påverkar prokrastinering. Enligt Steel (2007) kan man undersöka dem utifrån egenskaper hos uppgiften, individuella skillnader och demografi. Egenskaper hos uppgiften vid prokrastinering handlar främst om att uppgiften upplevs som svår, otrevlig, tråkig eller för individen ointressant. Individuella skillnader innefattar bland annat grad av impulsivitet, motivation, självkänsla och self-efficacy. Self-efficacy översätts på svenska vanligtvis till 'upplevd självförmåga' eller 'upplevd egenförmåga'. I Natur & Kulturs Psykologilexikon (Egedius, 2008) beskrivs 'självförmåga' som 'upplevd egen förmåga att

hantera en viss given situation eller händelse'. Det är alltså inte fråga om en generell tilltro till sin egen förmåga, begreppet self-efficacy är alltid kopplad till en specifik händelse eller uppgift. Self-efficacy beskrevs och myntades som begrepp inom psykologisk forskning av Bandura (1977) som menade att graden av self-efficacy hos en individ avgör hur stor ansträngning som kommer göras och hur länge ansträngningen kommer upprätthållas trots eventuella hinder och upplevda motgångar. Det kan uppstå en slags rundgång då prokrastinering leder till sämre prestation, vilket leder till lägre self-efficacy, vilket i sin tur kan leda till en högre grad av prokrastinering (Steel, 2007). De demografiska faktorerna visar att prokrastinering avtar med stigande ålder men också att det i samhället totalt har ökat (Steel, 2007). Män visar en något högre grad av prokrastinering än kvinnor (Steel & Ferrari, 2013). Samtidigt visar deras studier på låga korrelationer sett i ljuset av de stora urvalsgrupper som mätningarna gjordes på, så skillnaderna verkar ha ett begränsat praktiskt värde (Klingsieck, 2013).

Krause och Freund (2014) anser att en viktig aspekt för förståelsen av prokrastinering är egenskaper hos målet. De kognitiva representationerna av målet, framför allt om målet har ett processfokus eller ett utfallsfokus, kan spela en viktig roll. Processfokus handlar mycket om *hur* man ska nå målet medan utfallsfokus mer handlar om *vad* och *varför* man vill nå målet (Krause & Freund, 2014). Ju mer abstrakt något är, desto längre bort upplevs det, både psykologiskt och tidsmässigt. En konkretisering av ett mål i termer av vad som krävs för att nå det (processfokus) ökar prestationen och minskar prokrastinering (Locke & Latham, 2002; McCrea, Liberman, Trope & Sherman, 2008). Utfallsfokus å sin sida ger en klar jämförelse mellan nuvarande tillstånd och önskat tillstånd, vilket kan öka motivationen, även för uppgifter som upplevs negativa. Är avståndet till det önskade tillståndet alltför långt kan dock motivationen påverkas negativt (Krause & Freund, 2014). Relationen mellan målets fokus och prokrastinering är dynamiskt under målsättningsens olika faser. Ett processfokus är att föredra för att motverka prokrastinering när det finns gott om tid. Om en deadline däremot närmar sig kan ett utfallsfokus leda till minskad prokrastinering, även om uppgiften är aversiv (Krause & Freund, 2014).

### *Temporal motivationsteori*

En omfattande teori som används för att beskriva prokrastinering är Temporal Motivationsteori (TMT; Steel, 2007). TMT består av fyra huvuddrag: förväntan att uppnå ett resultat, värdet av resultatet, tid till resultatet och känslighet för fördröjning. Samtliga komponenter påverkas av individuella faktorer och situationsfaktorer. Enligt TMT prokrastinerar man av olika skäl, beroende på vilken/vilka av komponenterna i ekvationen som är mest framträdande (Steel & König, 2006). Generellt menar TMT att det är mer troligt att mål och uppgifter som är lustbetonade och uppnåeliga genomförs och att de uppgifter som inte är det skjuts på framtiden. TMT menar också att det är troligt att uppgifter som har hög prioritet men där belöningen ligger längre fram i tid väljs bort till förmån för uppgifter som är lustfyllda direkt, trots att det kommer med en kostnad.

TMT, som också är känd som prokrastineringskvationen, menar alltså att:

$$\text{Motivation} = \frac{\text{Förväntan} * \text{Värde}}{\text{Impulsivitet} * \text{Fördröjning}}$$

*Värde* står för hur mycket en individ värderar belöningen eller resultatet; ju mindre värde, desto större risk för prokrastinering. Komponenten *förväntan* handlar om förväntan att nå det aktuella värdet. Det kan bland annat handla om tilltro till sin egen förmåga och huruvida individen tror sig klara uppgiften. Komponenten *fördröjning* står för att ju längre man behöver vänta på värdet, desto mindre motiverad är man att sätta igång att jobba mot det idag. De flesta individer arbetar hårdare ju närmare ett mål är. Individer med låg självkontroll som lätt blir distraherade och är *impulsiva* prokrastinerar i större utsträckning än individer som inte blir distraherade och är impulsiva (Steel & König, 2006).

#### *Prokrastinering och målsättningsteori*

Det går delvis att komma runt prokrastinering genom att sätta lämpliga mål som ökar motivationen (Boice, 1989). Steel (2007) menar att målsättning tillsammans med planeringsstrategier och organisation kring självreglering minskar prokrastinering. Det finns vissa forskare som menar att prokrastinere formulerar sina mål på samma sätt som icke-prokrastinere, och att deras problem framför allt handlar om initieringen av målen snarare än målformuleringen i sig (Lay & Brokenshire, 1997; van Eerde, 2003; Steel, 2007). Gröpel och Steel (2008) menar dock att målsättning inte är lika effektivt för alla. Individer som är intresserade av och lyckas öka intresset för en uppgift har mindre behov av att sätta mål, medan målsättning kan minska risken för prokrastinering vid lågt intresse. Om uppgiften upplevs alltför aversiv anser Gröpel och Steel (2008) att målsättning endast marginellt påverkar prestationen.

#### *Goal-setting theory*

Goal-setting theory (Locke & Latham, 1990; 2002) är en väletablerad teori inom motivationsforskning som beskriver hur olika typer av mål påverkar individers motivation och handlingar. Teorin har utvecklats under många år och baseras på både laboratorie- och fältstudier (Locke & Latham, 2006). Locke och Latham (2002) menar att individer generellt presterar bättre med uppsatta mål jämfört med när de utför samma uppgifter utan mål. Enligt goal-setting theory ska målen vara engagerande, utmanande men realistiska, nära i tid och specifika/konkreta (Locke & Latham, 2002). Steel och König (2006) anser att målsättning är en bra behandling för prokrastinering eftersom egenskaper hos mål enligt goal-setting theory påverkar samtliga delar i TMT modellen på ett fördelaktigt sätt. Engagerade mål påverkar förväntan och värde (Locke & Latham, 2002) och ökar således motivationen. Utmanande mål har en avvägning mellan förväntan och värde. Förväntan att uppnå målet minskar med ökad svårighet, medan värdet att klara det ökar. Även tidsaspekten påverkar motivationen; ju närmare i tid, desto högre motivation. Konkreta mål skapar en tydlig mållinje vilket ökar känslan av närhet i tid, medan abstrakta mål tenderar att öka avståndet i tid (Steel & König, 2006). En nackdel med konkreta mål är att det är större risk att individen anser sig ha misslyckats med sin målsättning trots att målet i det närmaste är uppfyllt. Ett mer vagt mål

kan upplevas som uppfyllt bara individen har gjort något i rätt riktning. Även delmål kan leda till fler tillfällen för misslyckanden (Oscarsson, Carlbring, Andersson, & Rozental, 2020).

#### *SMARTA mål*

Doran (1981) studerade målsättning utifrån organisationers perspektiv och ansåg att det var en avgörande faktor för att lyckas. Han ansåg dock att ett mål måste ha vissa kriterier för att fylla sin funktion och etablerade SMART målsättning: Specific, Measureable, Assignable, Realistic och Time-related (Doran, 1981). Under åren har det uppstått en viss variation gällande vad akronymen SMART står för (Rubin, 2002), men grundprincipen är att göra målen så konkreta som möjligt för att öka sannolikheten att de går att uppnå (Rozental, Oscarsson & Carlbring, 2018). På svenska refererar man ofta till Specifikt, Mätbart, Accepterat, Realistiskt och Tidsatt (Rozental, Oscarsson & Carlbring, 2018).

#### *Motivation och personliga mål*

McClelland (1961) delade in människans behov i tre områden; behov av prestation, av makt och av tillhörighet. Han ansåg att dessa behov finns implicit i olika hög grad hos olika individer. Grund och Fries (2018) menar som en konsekvens av detta att prokrastinering kan vara rationellt. Det handlar om att människor inte har tillräcklig motivation för det som är deras intention eller mål. Om en handling som leder till ett specifikt mål inte är i linje med det individuella behovssystemet skapas en konflikt inom individen och målet uppnås eventuellt inte därför att det saknas motivation (Grund & Fries, 2018). Personer med högt behov av prestation, prokrastinerar i lägre utsträckning än andra (Steel, 2007). McClelland, Koestner och Weinberg (1989) menar att de implicita motiven är bättre på att förutspå individers beteende än de explicita motiven. De implicita motiven representerar ett mer primitivt, omedvetet motivationssystem som kommer av affektiva upplevelser, medan de explicita, självattribuerande motiven är kognitivt skapade konstruktioner och kan liknas vid personliga mål. Personliga mål är även de en kognitiv utarbetad representation av vad en individ vill uppnå i en viss livssituation, till exempel klara en tenta, få bra betyg eller skaffa en livspartner (Brunstein, Schultheiss, & Grässman, 1998). Alla personliga mål är dock inte personliga. Sheldon och Elliot (1998) delar in de personliga målen i autonoma eller kontrollerade. De autonoma målen sätts av helt fri vilja, medan de kontrollerade målen upplevs vara tvingande av inre eller yttre krafter, eller press. Så trots att en person själv har formulerat sitt mål så kan det kännas lika tvingande som ett yttre krav. Personliga mål som är autonoma leder i större utsträckning till måluppfyllelse än de kontrollerade. Trots att individer i beslutsfasen ofta har starka intentioner att försöka nå ett kontrollerande mål, avtar intentionen vartefter eftersom det inte stämmer överens med individens värderingar och intressen (Sheldon & Elliot, 1998).

#### *Self Determination Theory samt inre och yttre motivation*

Att de autonoma personliga målen leder till högre måluppfyllelse ligger i linje med Self Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 2000) som beskriver motivation på ett kontinuum, från omotiverad, via fyra olika typer av yttre motivation, till inre motivation. Vid inre motivation är det man gör lustbetonat i sig självt och man finner glädje i själva aktiviteten. Yttre motivation å sin sida handlar om att ens handlingar leder fram till något som värdesätts eller är lustbetonat. SDT anser att människan har tre medfödda psykologiska behov;

autonomi, kompetens och samhörighet. Dessa behöver vara tillfredsställda för att vi ska växa som individer (Deci & Ryan, 2000). Enligt SDT är strävan mot ett mål effektivt och leder till hög uthållighet om de tre psykologiska behov är uppfyllda (Deci & Ryan, 2000). När individer upplever att de inte har bestämt sina intentioner själva, är risken större att de inte genomförs. Prokrastinerare upplever generellt att åtaganden inte är autonoma (Grund & Fries, 2018). Trots att prokrastinering är mindre vanligt för de med inre motivation (e.g., Brownlow & Reasinger, 2000), menar Steel (2007) att det är oklart hur yttre motivation påverkar. Gröpel och Steel (2008) menar att inre och yttre motivation kan vara lika viktigt för att förklara prokrastinering, men att det är olika för olika individer. Personer med högt behov av prestation kan finna det belönande i sig själv att arbeta mot ett mål. Lee (2005) anser att prokrastinering i förhållande till yttre motivation helt är beroende av om uppgiften är självvald eller inte, där självvalda uppgifter inte leder till ökad prokrastinering.

### *Tidigare forskning*

Både personliga mål och prokrastinering har blivit föremål för ökad forskning, särskilt under de senaste fyra decennierna (Klingsieck, 2013). Vad som inte undersökts i lika stor utsträckning är eventuella samband mellan prokrastinering och personliga mål (Oscarsson, 2018).

### *Studiens syfte*

Syftet med denna studie var att undersöka om det fanns en skillnad i grad av konkret målformulering mellan individer med högre grad av prokrastinering och individer med lägre grad av prokrastinering.

## **Metod**

### *Design*

Dataunderlaget för uppsatsen är baserat på ett forskningsprojekt kring nyårslöften (Oscarsson, Carlbring, Andersson, & Rozental, 2020). I uppsatsen har fritextsvar kring nyårslöften använts och kodats. Deltagarnas grad av prokrastinering uppmätt med självskattning i PPS ingick också i datamaterialet.

### *Rekrytering av deltagare*

Deltagare till studien om nyårslöften rekryterades under sista veckan i december 2016. Informationen om studien gick ut via sociala medier samt uppmärksammades i radio och teve (Oscarsson et. al., 2018). Studien vände sig till individer över 18 år. Sammanlagt bestod studien av 1 066 deltagare som randomiserades till tre grupper. I samband med registrering erhöles en unik anonym studiedeltagarekod för inloggning i systemet. Föreliggande studie har använt sig av deltagarna från grupp 1.

I tabell 1 redovisas variablerna kön, ålder och sysselsättning.

Tabell 1

Vid tillfället för avgivandet av nyårslöfte insamlad data om deltagarna

	Prokrastinerare ( <i>n</i> = 76)	Icke-prokrastinerare ( <i>n</i> = 316)
<b>Ålder (år)</b>		
<i>M</i> ( <i>SD</i> )	40,4 (12,9)	43,9 (13,7)
<b>Kön (%)</b>		
Kvinna	86	81
Man	14	19
<b>Sysselsättning (%)</b>		
Student	17	13
Arbetande	65	75
Arbetslös	1	1
Sjukskriven	4	0
Föräldraledighet	4	2
Pensionär	1	4
Annan	8	5

#### *Datainsamling*

Efter att ha skapat ett användarkonto fick deltagarna enbart kort, generell information om nyårslöften samt en instruktion som beskrevs på följande sätt: "Du ska nu så utförligt som möjligt i rutan nedan beskriva vad du vill uppnå under det nya året. Det kan handla om stort eller smått, till exempel att börja träna, sluta röka, skriva en bok, äta mer hälsosamt eller engagera dig i någon förening". Deltagarna ombads sedan att i fritext uppge sitt eller sina nyårslöften för 2017.. Deltagarna i nyårsstudien fick därefter fylla i ett självskattningsformulär gällande prokrastinering.

#### *Databearbetning*

Då nyårslöfena var i fritext utan förbestämda kategorier har mål bedömts utifrån hur de uppfyller SMARTa mål (Doran, 1981) eller inte, enligt dimensionerna *Specifikt*, *Mätbart* och *Tidsförankrat*. Dimensionen *Accepterat* i SMART ansågs vara uppfylld i och med att personerna på egen hand hade sökt och valt att gå med i studien om nyårslöften. Dimensionen *Realistiskt* ansågs vara för subjektiv att bedöma utan mer detaljerad information om personens fysiska, psykiska och praktiska möjligheter, och utelämnas därmed. Det är till exempel inte möjligt att bedöma om det är realistiskt att gå ner 10 kg när ursprungsvikten inte finns angiven. Varje nyårslöfte poängsattes till 0, 1, 2 eller 3 poäng utefter hur väl de uppfyller dimensionerna *Specifikt* (S), *Mätbart* (M) och *Tidsförankrat* (T). De mål som uppfyllde alla tre dimensionerna fick tre poäng och anses då vara de mest konkreta. Tre svar innehöll inte något nyårslöfte (som till exempel "I år kommer vara annorlunda..." eller "Precis som tidigare år ska jag strunta i detta vansinne med nyårslöften"). En ytterligare individ uppgav ett nyårslöfte som inkluderade en annan person ("Jag och min flickvän ska sluta äta godis") och bedömdes därför som svårt att implementera i kodningen av fritextsvar. Dessa fyra ströks från datamaterialet (*n* = 392).



### *Metod för kodning av fritextsvar kring målformulering av nyårslöften*

Författarna av denna studie kodade först tio mål tillsammans från en övningsfil. Därefter kodades ytterligare 50 mål var för sig som sedan diskuterades i ett övnings syfte för att nå konsensus kring metod. Utifrån diskussionerna skapades en bedömningsmall för de olika dimensionerna i syfte att minska de subjektiva skillnaderna. Utifrån mallen kodades ytterligare 50 mål från övningsfilen individuellt, varefter Cohen's (1960) kappa beräknades för att säkerställa interbedömarreliabiliteten. Den totala kodningen av grupp 1 från nyårsstudien bestående av 396 deltagare kodades sedan individuellt i sin helhet, varefter en ny Cohen's (1960) kappa beräknades (Cohen's kappa = ,91, som motsvarar en utmärkt överensstämmelse enligt McHugh, 2012). Efter att samtliga svar kodats var för sig diskuterades de svar där det funnits en skillnad i bedömningen, varefter samstämmighet nåtts mellan bedömarna. Se tabell 2 för exempel på olika sammansättningar av de kodade målen.

### *Bedömningsmall*

Tre *generella* regler beslöts angående kodningen av fritextsvaren:

- a) Övergripande mål som brutits ned i delmål ska bedömas utifrån hur samtliga delmål uppfyllde kriterierna för respektive dimension.
- b) Mål som innefattar fler än den person som satt målet inte skulle tas med i bedömningen. Detta gäller till exempel mål så som "hela familjen ska bli bättre på att städa", "min partner och jag ska samarbeta bättre". Detta beslut togs för att det bedömdes som svårt att implementera den enskilda individens grad av konkret målsättning i kodningen.
- c) Samtliga mål anses vara *tidsatta* eftersom det i instruktionen gällande formuleringen av nyårslöftena stått "Du ska nu så utförligt som möjligt i rutan nedan beskriva vad du vill uppnå under det nya året". Kodningen har därför skett gällande *tidsförankring* enligt "träna styrketräning 3 gånger i veckan".

Tre *specifika* bestämmelser beslöts angående kodningen av fritextsvaren utifrån SMART målsättning:

#### *a) Specifikt*

Ett mål bedöms som specifikt om det är *detsamma oavsett vem som sätter målet* (även om nivån kan variera). "Gå ner i vikt" bedöms som specifikt. Sådant som betyder olika för olika personer bedöms som icke specifikt så som "motionera" och "träna". Motionera eller träna kan för en person handla om att gå ut till brevlådan en gång i veckan medan det för en annan kan handla om att springa maraton, så om enbart den information finns med bedöms de målen som icke specifika. Har personen däremot specificerat vad det handlar om, anses målet specifikt, till exempel "träna mera tennis". Målet är specifikt om det är tydligt för en annan person vad som avses, exempelvis "äta potatis" (dock är detta exempel varken mätbart eller tidsatt). Målet bedöms som *ej specifikt* om det innehåller "mer", "fler", "färre" etcetera. Socker och sötsaker bedöms som *ej specifikt* om den som skrivit målet inte specificerat vad

som avses, såsom “socker i form av glass, godis och fikabröd, men inte socker som finns i mat”.

#### b) Mätbart

Ett mål bedöms som mätbart om det går att se en skillnad. Exempel på mätbart är ”Jag ska minska mitt BMI från 32 till 25”, ”Hitta en kärlekspartner” och ”Inte köpa kläder på ett år”. Exempel på *icke mätbart* är ”Lära mig att göra benböj ordentligt” (då det inte går att mäta vad som är en benböj eller hur den ser ut för den personen). Mål som handlar om att börja eller sluta med något anses som icke-mätbara, eftersom det är svårt att avgöra när det är uppfyllt om de inte är tidsförankrade. Exempel på detta är “Sluta röka” eller “Börja äta enligt LCHF”. Mål som bedömts som *icke-specifika* på grund av att de kan betyda olika för olika individer bedöms vara icke-mätbara, även om de har en frekvens utskrivet, till exempel ”tre ggr i veckan”.

#### c) Tidsförankrat.

I och med att målen är skrivna som nyårslöften och deltagarna instruerades att “så utförligt som möjligt i rutan nedan beskriva vad du vill uppnå under det nya året” är samtliga mål tidsatta. Ett mål har därför bedömts vara tidsförankrat:

a) Om det står någon frekvens; till exempel “tre gånger i veckan”, “varje dag” etcetera.

b) Om det står något datum när målet ska vara uppnått.

c) Om det står att man inte ska göra något under året, till exempel inte äta godis/inte äta godis under 2017. Ett mål bedöms som *ej tidsförankrat* om det står att något ska ske regelbundet eller om någon ska börja eller sluta med något.

#### Tabell 2

*Exempel på olika sammansättningar av de kodade målen\**

	<b>Specifikt</b>	<b>Mätbart</b>	<b>Tidsförankrat</b>
Äta bättre, mer nyttigt	0	0	0
Sluta snusa	1	0	0
Leva mer hälsosamt. Mäts som att gå ned fem kilo	0	1	0
Göra något som gör världen lite bättre varje dag	0	0	1
Springa totalt 600 km	1	1	0
Gå ner i vikt till sista juli	1	0	1
Träna tre gånger i veckan	0	1	1
Orka jogga 5 km första maj och 10 km första augusti	1	1	1

\* Fritextsvaren kommer från övningsexemplen och innehåller inte nyårslöften från den ursprungliga studien

### *Prokrastinering*

Grad av prokrastinering mättes i nyårsstudien med självskattningsformuläret Pure Procrastination Scale (PPS). PPS mäter prokrastinering med tolv påståenden som respondenten skattar i vilken grad de stämmer överens med dennes situation på en skala från 1 ("Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall") till 5 ("Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall"). Exempel på påståenden är "Jag skjuter upp beslut tills det är försent" och "Även när det gäller arbeten som inte är särskilt krävande kan det ta mig flera dagar att slutföra dem". PPS har god intern konsistens (Cronbach's  $\alpha = .78$  i klinisk population; Rozentel et al., 2014). Utifrån skattningarna i Pure Procrastination Scale (PPS) har individerna i nuvarande undersökning delats in i två grupper enligt manualen för PPS; de med högre grad av prokrastinering ( $< 40$  poäng på PPS) och de med lägre grad av prokrastinering ( $> 40$  poäng på PPS).

### *Dataanalys*

Utifrån skattningarna i Pure Procrastination Scale (PPS) har individerna i denna studie delats in i två grupper enligt manualen för PPS; de med högre grad av prokrastinering ( $\geq 40$  poäng på PPS) = *prokrastinerare* och de med lägre grad av prokrastinering ( $< 40$  poäng på PPS) = *icke-prokrastinerare*. För att se om det föreligger någon skillnad i målformulering, med hänsyn till hur konkret målet är mellan de båda grupperna har chi-två analyser använts. Avsikten har varit att dels mäta respektive dimension *Specifik*, *Mätbart* och *Tidsförankrat* var för sig i förhållande till prokrastinerare/icke prokrastinerare, dels mäta hur konkret målet är som helhet i förhållande till de två grupperna. Att föreliggande studie använt chi-två analyser beror på att data klassats som nominaldata.

### *Etik*

Endast den anonyma kod som deltagarna fick vid sin registrering har identifierat de olika deltagarna i föreliggande studie. Projektet med nyårslöften har genomgått etikprövning där den största potentiella etiska risken var att vissa deltagare kunde ha mycket höga ambitioner och tidigt i studien känna att de misslyckats med sitt nyårslöfte. Det var dock frivilligt att delta och ett elektroniskt informerat samtycke krävdes.

## **Resultat**

En jämförelse mellan grupperna prokrastinerare ( $n = 76$ ) och icke-prokrastinerare ( $n = 316$ ) visar att det inte finns någon signifikant skillnad gällande grad av konkret målformulering  $\chi^2(3) = 5.44, p = .142$ . Det går således inte att säga att någon av grupperna formulerar mer konkreta mål, se Tabell 3. Analys av respektive dimension; *Specifikt*, *Mätbart* och *Tidsförankrat*, visar inte heller någon signifikant skillnad mellan grupperna, se Tabell 4, 5 och 6. Dimensionen *Tidsförankrat* var den dimension som hade störst procentuell skillnad mellan att uppfylla kriterierna eller inte, följt av dimensionen *Specifikt*. Dimensionen *Mätbart* hade däremot endast ett par procents skillnad mellan att uppfylla kriterierna och inte.

Cronbach's  $\alpha$  för PPS i föreliggande studie = .92, vilket kan jämföras med Rozental et al. (2014) som uppvisade en Cronbach's  $\alpha$  i klinisk population = .78

Tabell 3

*Antal mål och procentuell fördelning utifrån grad av konkret målsättning*

		Grad av konkret målsättning				
		0	1	2	3*	Totalt
<b>Prokrastinerare</b>	<i>n</i>	28	7	19	22	76
	%	36,8	9,2	25,0	28,9	100,0
<b>Icke-prokrastinerare</b>	<i>n</i>	108	62	57	89	316
	%	34,2	19,6	18,0	28,2	100,0

\* Mål som fått tre poäng är de mest konkreta och uppfyller kriterierna på samtliga dimensioner; *Specifikt*, *Mätbart* och *Tidsförankrat*

Ett chi-två-test visade att andelen deltagare som formulerade ett specifikt mål inte skiljde sig signifikant mellan grupperna,  $\chi^2(1, n = 392) = 0.001$ ;  $p = .975$ .

Tabell 4

*Antal mål och procentuell fördelning utifrån dimensionen Specifikt*

		Specifikt		
		Ja	Nej	Totalt
<b>Prokrastinerare</b>	<i>n</i>	42	34	76
	%	55,3	44,7	100,0
<b>Icke-prokrastinerare</b>	<i>n</i>	174	142	316
	%	55,1	44,9	100,0

Ett chi-två-test visade att andelen deltagare som formulerade ett mätbart mål inte skiljde sig signifikant mellan grupperna,  $\chi^2(1, n = 392) = 0.363$ ;  $p = .547$ .

Tabell 5

*Antal mål och procentuell fördelning utifrån dimensionen Mätbart*

		<b>Mätbart</b>		
		<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Totalt</b>
<b>Prokrastinerare</b>	<i>n</i>	39	37	76
	%	51,3	48,7	100,0
<b>Icke-prokrastinerare</b>	<i>n</i>	150	166	316
	%	47,5	52,5	100,0

Ett chi-två-test visade att andelen deltagare som formulerade ett tidsförankrat mål inte skiljde sig signifikant mellan grupperna,  $\chi^2(1, n = 392) = 0.086$ ;  $p = .770$ .

Tabell 6

*Antal mål och procentuell fördelning utifrån dimensionen Tidsförankrat*

		<b>Tidsförankrat</b>		
		<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Totalt</b>
<b>Prokrastinerare</b>	<i>n</i>	30	46	76
	%	39,5	60,5	100,0
<b>Icke-prokrastinerare</b>	<i>n</i>	119	197	316
	%	37,7	62,3	100,0

## Diskussion

Syftet med studien var att undersöka om det fanns en skillnad i grad av konkret målformulering mellan individer med högre grad av prokrastinering och individer med lägre grad av prokrastinering. Då få, eller inga, liknande studier gjorts angående målformulering och prokrastinering var förhoppningen med denna studie att resultatet kan användas i vidare forskning kring målsättning och benägenhet för prokrastinering.

### *Resultatdiskussion*

För att besvara frågeställningen kodades deltagarnas nyårslöften utifrån SMART målsättning (Doran, 1981) samt deltagarnas grad av prokrastinering utifrån självskattningsformuläret PPS (Steel, 2010; Rozental et al., 2014). Resultaten var icke-signifikanta och det går således inte att dra slutsatsen att personer med högre grad av prokrastinering formulerar sina mål annorlunda än vad personer med lägre grad av prokrastinering gör, sett till hur konkret målet är. Det höga antalet deltagare i studien gjorde den statistiska poweren förhållandevis hög. Det går därmed att relativt säkert säga att det inte finns ens en liten skillnad mellan grupperna. Studiens icke-signifikanta fynd går i linje med vad man tidigare har ansett i litteraturen - det är inte individens intentioner och målsättning det är fel på, utan problemet ligger snarare i att gå från intention till handling.

På samma gång som målsättning, och då framför allt konkret målsättning, sägs vara ett sätt att minska risken för prokrastinering (Steel & König, 2006) antas det att prokrastinering inte handlar om bristande intention och initial planering, utan att svårigheterna ligger i själva agerandet (Steel, 2007). Detta kan upplevas motstridigt men behöver inte vara det. Att sätta mål fungerar olika bra för olika individer i olika situationer (Gröpel & Steel, 2008). I och med att både prokrastinering och målformulering är breda begrepp som påverkas av många olika faktorer, är det dock svårt att generalisera och säga att konkret målsättning alltid fungerar för att motverka prokrastinering.

De faktorer som påverkar prokrastinering kan bland annat vara individuella skillnader och egenskaper hos uppgiften. Individuella skillnader handlar till exempel om grad av impulsivitet, motivation och self-efficacy (Steel, 2007), men kan också vara kopplat till personliga egenskaper liksom även stress, depression och ångest (Klingsieck, 2013). Egenskaper hos uppgiften som leder till prokrastinering är till exempel uppgiftens svårighetsgrad liksom om den upplevs som otrevlig, tråkig eller för individen ointressant (Steel, 2007; Klingsieck, 2013). Att sätta mål fungerar förmodligen bättre mot prokrastinering om det till exempel handlar om att det saknas motivation eller om uppgiften upplevs som tråkig, än om orsaken är att en person är mycket impulsiv eller är deprimerad. Om prokrastinering beror på låg self-efficacy är det viktigt att sätta små mål som uppnås, för att på så sätt bygga upp sin self-efficacy (Steel, 2007). Även individens sammansättning av McClellands (1961) implicita behov påverkar med stor sannolikhet hur väl ett mål bidrar till minskad prokrastinering. Personer med högt behov av prestation kan finna det tillfredsställande att arbeta mot ett mål, oavsett vad målet handlar om (Gröpel & Steel, 2008).

Målsättningar i sin tur går att analysera från olika håll; vad är det för mål och hur är de formulerade. Handlar det om stora personliga mål, vad man vill uppnå i en viss livssituation (Brunstein, Schultheiss, & Grässman, 1998) eller rör det sig om någon trivial vardagssyssla? Är det process- eller utfallsmål (Krause & Freund, 2013)? Har man själv bestämt sitt mål eller har det tilldelats från någon annan? Målformuleringarna i denna studie ses som personliga, då de är formulerade som individuella nyårslöften. Däremot är det svårt att avgöra om de är autonoma eller kontrollerande. Som Sheldon och Elliot (1998) är inne på så är inte alla personliga mål personliga. De menar att autonoma mål sätts av helt fri vilja, medan de kontrollerade målen upplevs vara tvingande av inre eller yttre krafter, eller press. Många av nyårslöftena i studien handlade om viktnedgång, träning eller kost och skulle kunna tolkas som kontrollerande.

I och med att denna studie endast har fokuserat på en liten del av målformuleringsområdet - det vill säga hur konkreta målen är utifrån dimensionerna *Specifikt*, *Mätbart* och *Tidsatt* från SMART målsättning (Doran, 1981) är det svårt att uttala sig om målformulering i en vidare betydelse.

#### *Metoddiskussion*

Vad gäller den kvalitativa bedömningen av fritextsvaren avseende hur konkreta målen är utifrån de tre dimensionerna *Specifikt*, *Mätbart* och *Tidsförankrat*, har interbedömarreliabiliteten testats och samstämmigheten bedömts som utmärkt överensstämmande (Cohen's kappas  $= .91$ ). Det övriga instrumentet som använts, PPS, har god psykometrisk egenskap vilket bidrar till reliabilitet i mätningarna. I studien har dock gränsen mellan att prokrastinera eller inte satts utifrån poängskalan i PPS ( $< 40$  p = prokrastinerare) då det inom ramarna för föreliggande studie inte gått att operationalisera gruppen utifrån till exempel intervjuer, beteendetest eller anhöriginformation. Då det kan skilja så lite som ett poäng mellan prokrastinerare och icke prokrastinerare blir det här en mer generell dikotom tolkning vilket kan minska validiteten i mätningarna. I och med att deltagarna själva skattade sin grad av prokrastinering går det inte att skilja ut de som lider av svår och kronisk prokrastinering från de med mer trivial prokrastinering (Rozental & Carlbring, 2014).

Valet att mäta utfallsmåttet *Konkret målsättning* med hjälp av dimensioner från SMART målsättning anses vara giltigt då grundprincipen för SMART målsättning är att göra mål så konkreta som möjligt (Rozental & Wennersten, 2014). Viss kritik kan dock riktas mot dimensionen *Specifikt* då den delvis kan ses som en synonym till utfallsmåttet. I föreliggande studie har dock *Konkret målsättning* fått en vidare betydelse i och med att det även innefattar *Mätbart* och *Tidsförankrat*. Det går även att kritisera dimensionerna *Mätbart* och *Tidsförankrat* eftersom båda handlar om återkoppling. Dimensionerna anses dock fylla olika funktioner eftersom mätbart handlar om när något kan sägas vara genomfört och klart, medan tidsförankrat syftar till när man ska göra något (Doran, 1981). Trots att de valda dimensionerna från SMART målsättning anses valida för att mäta konkret målsättning, går det inte att säga att de är de enda giltiga. Studien hade fått högre intern validitet om även dimensionen *Realistiskt* från SMART målsättning hade varit med. Eventuellt hade

föreliggande studie blivit mer robust om även till exempel dimensionen *Implementeringsintentioner* tagits med i kodningen.

En svaghet i föreliggande studie vad gäller bedömningsmallen för kodningen av nyårslöftena kan vara att deltagarna i instruktionen för att sätta sina nyårslöfte fick förslag på hur ett nyårslöfte kan se ut. De deltagare som eventuellt inte satt något mål eller hade en mer vag idé kring någon förändring fick här hjälp i att bli mer specifika, vilket kan ha haft en påverkan på föreliggande studies tolkning av dimensionen *Specifik*. Fler deltagare kan alltså eventuellt ha bedömts ha specifika mål än om denna instruktion inte funnits med. "Vad du vill uppnå under det nya året", skulle ha kunnat föranleda att en del deltagare inte gjorde sina mål *Tidsförankrade* om de tolkat att målet skulle slutföras under året. Vad gäller dimensionen *Mätbart* fanns däremot ingenting i instruktionen som kan ha påverkat deltagarnas mätbarhet av målsättningen och därmed inte kodningen.

Kodningen av respektive dimension, *Specifik*, *Mätbart* och *Tidsförankrat*, var dikotom, det vill säga antingen uppfyllde målet dimensionen eller inte (1 eller 0). Fördelen med denna kodning var att det blev enkelt att kategorisera och att svaren i större utsträckning överensstämde mellan bedömarna. En begränsning i den dikotoma kodningen var att information som skulle kunna differentiera målen eventuellt gick förlorad. Vid fler skalsteg fanns dock en större risk för sämre samstämmighet och således lägre statistisk power, så valet föll på att koda fritextsvaren dikotomt. Den dikotoma kodningen för respektive dimension gav nominaldata och således användes chi-två analyser. Eventuellt hade annan analys kunnat användas gällande det övergripande utfallsmålet *Konkret målsättning*. Då det måttet är på en skala, där 0 är mindre konkret målsättning är 1, 1 är mindre än 2 och så vidare, skulle det kunna anses vara ordinaldata. Kvaliteten på ordinaldatan ansågs dock för svag i och med att det var en summering av tre olika kategorier på nominaldatanivå, varpå chi-två analyser användes genomgående.

Studiens externa validitet kan ifrågasättas utifrån den demografiska fördelningen på deltagarna. Ungefär en femtedel av den vuxna befolkningen (Ferrari, DazMorales, O'Callaghan, Daz, & Argumedo, 2007) och hälften av studentpopulationen rapporterar att de lider av prokrastinering (Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000) men i detta urval är endast 17 procent studenter. Enligt Steel och Ferrari (2013) är det något fler män som prokrastinerar men i detta urval är 86 procent av dem som fått 40 poäng eller högre på PPS kvinnor.

Urvalet i studien om nyårslöften, och således även i föreliggande studie, kan inte anses slumpmässigt. Deltagarna ställde upp frivilligt efter att de fått information om studien och kan antas ha en relativt stor motivation för förändring. Nyårslöftena gavs i syfte att vara just nyårslöften, vilket gör att det inte självklart går att likställa dem med mål. Eventuellt hade deltagarnas formuleringar blivit annorlunda om de istället ombetts att formulera ett mål för det kommande året. Grad av prokrastinering var sekundär i studien om nyårslöften men primär i föreliggande studie vilket skulle kunna påverka den externa validiteten.



En begränsning i föreliggande studie är att kodningen av målen utifrån dimensionerna *Specifikt, Mätbart och Tidsförankrat* inte satts i relation till vilken typ av mål det är. Kodningen har således främst handlat om målens struktur och inte om målens innehåll. Två mål som båda uppfyller alla dimensioner kan ändå skilja mycket i kvalitet, till exempel genom att det ena målet är svårare att objektivt uppnå, ligger längre bort i tid och/eller saknar implementeringsintentioner. Studiens kodning gör det således svårt att uttala sig om huruvida personer med högre grad av prokrastinering och personer med lägre grad av prokrastinering skiljer sig åt gällande kvalitet i målformulering.

#### *Framtida studier*

I föreliggande studie har det undersökts på en generell nivå om individer med högre grad av prokrastinering formulerar sina mål annorlunda, med hänsyn till hur konkret målet är, än individer med lägre grad av prokrastinering. Framtida studier kan eventuellt undersöka om det finns en skillnad i konkret målformulering mellan personer som lider av svår och kronisk prokrastinering jämfört med personer med trivial prokrastinering/personer som inte prokrastinerar.

Det skulle också vara intressant att studera prokrastinering i förhållande till målsättning ur andra vinklar än konkret målsättning. Finns det till exempel ett mönster att personer med högre grad av prokrastinering föredrar undvikandemål (jag ska sluta röka) framför närmandemål (jag ska börja träna), eller är det så att de sätter utfallsmål i större utsträckning än processmål?

Framtida studier skulle med fördel kunna undersöka om konkret målformulering leder till bättre utfall och således högre måluppfyllnad. Denna fråga kan också brytas ner på flera olika sätt, till exempel huruvida konkret målformulering påverkar utfallet för prokrastinerare och icke-prokrastinerare på olika sätt. Det går även att undersöka prokrastinerings- och målformuleringsbegreppet utifrån sina underliggande faktorer för att skapa en större förståelse för vilken typ av prokrastinering som är hjälpt av konkret målformulering, samt om det är vissa delar av den konkreta målformuleringen som är speciellt viktig för att uppnå sitt mål. En annan vinkel är att undersöka om konkret målformulering leder till bättre måluppfyllnad för vissa typer av mål.

## Referenser

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307–337. Information Age Publishing
- Boice, R. (1989). Procrastination, busyness and bingeing. *Behaviour Research and Therapy*, 27(6), 605–611. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(89\)90144-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(89)90144-7)
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 494–508. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.494>
- Cohen, J. (1960). A Coefficient of Agreement for Nominal Scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37–46.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Doran, G.T. 1981. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review* 70, no. 11: 35–6.
- Egedius, H. (2008) Psykologilexikon. Natur & Kultur ISBN 9789127116580
- Ferrari, J. R., Díaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J., Díaz, K., & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458–464. <https://doi.org/10.1177/0022022107302314>
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action Phases and Mind-Sets. I E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Red.) Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior (Vol. 2, sid. 53-92). New York, NU: The Guilford Press.
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035>
- Gröpel, P., & Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 406–411. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.015>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). How to beat procrastination: The role of goal focus. *European Psychologist*, 19(2), 132–144. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000153>

- Lay, C. H., & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 16(1), 83–96. <https://doi.org/10.1007/s12144-997-1017-9>
- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 166(1), 5–14. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting & task performance. Prentice-Hall, Inc.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x>
- Löve, J., Moore, C. D., & Hensing, G. (2012). Validation of the Swedish translation of the general self-efficacy scale. *Quality of Life Research*, 21(7), 1249–1253.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. New York: Van Nostrand Company Inc.
- McClelland, D. C., Koestner, R., & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96(4), 690–702. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.690>
- McCrea, S. M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S. J. (2008). Construal level and procrastination. *Psychological Science*, 19(12), 1308–1314. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02240.x>
- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: the kappa statistic. *Biochemia Medica*, 22(3), 276–282.
- Oscarsson, M. (2018) Hur väl håller vi våra nyårslöften? En randomiserad kontrollgruppsstudie med tolv månaders uppföljning. Psykologexamensuppsats 30 hp Stockholms Universitet
- Oscarsson M, Carlbring P, Andersson G, Rozental, A (2020) A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals. *PLoS ONE* 15(12): e0234097. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234097>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsstrom, 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 Psychol*, 2(1), 54. doi:10.1186/s40359-014-0054-z

- Rozental, A., Oscarsson, M. & Carlbring, P. (2018). Tio i tolv: En bok om att lyckas med nyårslöften, mål och beteendeförändringar. Natur & Kultur Akademisk.  
ISBN: 9789127823761
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488–1502.  
<https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Rozental, A., & Wennersten, L. (2014). *Dansa på deadline*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Rubin, R. S. (2002). Will the real SMART goals please stand up? *The Industrial-Organizational Psychologist*, 39(4), 26-27.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(5), 546–557.  
<https://doi.org/10.1177/0146167298245010>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.  
<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. doi:10.1016/j.paid.2010.02.025
- Steel, P. (2012). *The procrastination Equation*. Edinburgh: Pearson Education Ltd.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95–106.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1)
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *The Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.2307/20159257>