prokrastinering

STUDENTHELSEKONFERANSEN 2019

FRODE SVARTDAL, UIT NORGES ARKTISKE UNIVERSITET

Professor Frode Svartdal
Postdoc Thor Gamst-Klaussen
Stipendiat Kent Nordby
Professor Tove Dahl
+ flere kolleger og studenter
www.procrastination.no

Siden opprettholdes av Frode Svartdal, forskningsgruppe kognitiv psykologi, Universitetet i Tromsø

Logg inn

PROKRASTINERING

Velkommen til vår hjemmeside for forskningsprosjektet "**Prokrastinering - utsettelsesatferd - hos studenter**". I Tromsø består forskningsgruppen av professor Frode Svartdal (prosjektleder), professor Tove I. Dahl, postdoktor Thor Gamst-Klaussen, PhD-stipendiat Kent Nordby og Magnus Ingebrigtsen. Ellers deltar en rekke studenter, for tiden Celina Jakobsen, Jørgen Tharaldsteen Halvorsen og Efim Nemtcan. Vi har også samarbeid med kolleger nasjonalt, bl.a. Fredrik Svartdal Færevaag og Sjur Granmo. Internasjonalt samarbeider vi med kolleger i Canada, Tyskland, Nederland, Sverige og Finland.

www.procrastination.no

Hva er prokrastinering?

Prokrastinering viser til *kronisk utsettelsesatferd* - det at personen utsetter ting så ofte at det blir problematisk. Merk at mange former for utsettelse godt kan være fornuftige; prokrastinering er ufornuftig eller "irrasjonell" utsettelse.

- Prokrastinering (SNL)
- Selvregulering (SNL)
- Studieferdigheter (SNL) | Råd til nye studenter (UiT) | Råd (UiT) | En mengde gode råd (APS)

Research topic, Frontiers in Psychology

Research topic: **New perspectives on procrastination**

Publikasjoner knyttet til prosjektet

- Gamst-Klaussen, T., Steel, P., & Svartdal, F. (2019). Procrastination and personal finances: Exploring the roles of planning and financial self-efficacy. *Fontiers in Psychology* doi: 10.3389/fpsyg.2019.00775
- Svartdal, F., Granmo, S., & Færevaag, F. (2018). On the behavioral side of procrastination: Exploring behavioral delay in real-life settings. *Frontiers in Psychology*. Doi: https://doi.org /10.3389/fpsyg.2018.00746
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T. & Brothen, T. (2018). Examining Procrastination across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in Psychology* Doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327
- Svartdal, F. & Steel, P. (2017). Irrational Delay Revisited: Examining Five Procrastination Scales

VIKTIGE FORSKNINGSTEMAER

Hva er prokrastinering?

Definisjon / kriterier // Eksempler // Måling

Ulemper ved prokrastinering

Prokrastinering: Per definisjon negativt // Hvordan?

Hvorfor prokrastinerer vi?

Personen // Situasjon, miljø, kultur // Mekanismer

Forebygging, behandling

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ

Måling av prokrastinering

Sosiale og motivasjonelle faktorer

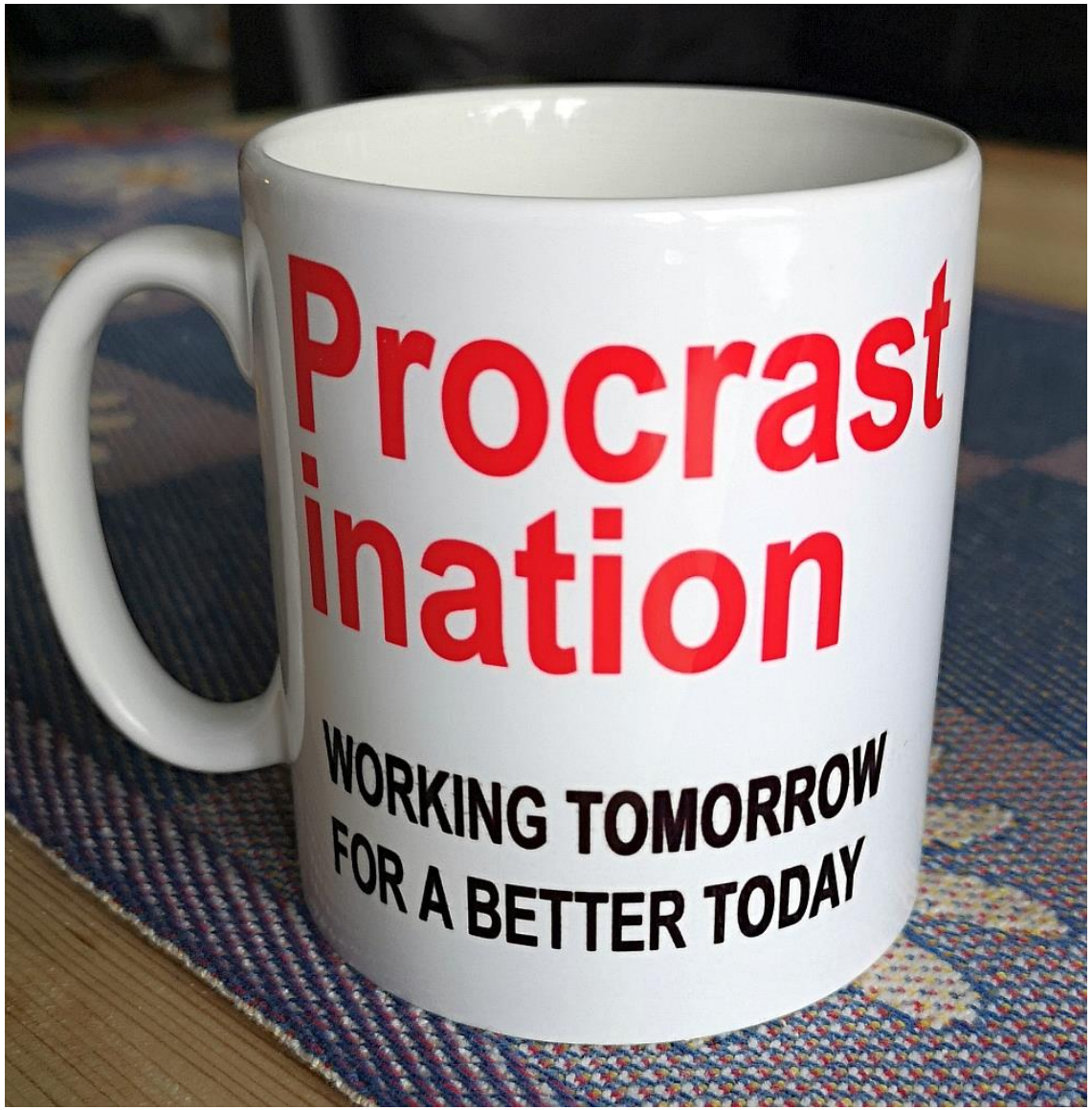
Betydningen av studieferdigheter

Relasjon til helse og velvære

Definisjon

Eksempler

Måling



Prokrastinering
= «utsettelsesatferd»

procrastination (n.)

1540s, from Middle French *procrastination* and directly from Latin *procrastinationem* (nominative *procrastinatio*) "a putting off from day to day," noun of action from past participle stem of *procrastinare* "put off till tomorrow, defer, delay," from *pro* "forward" (see **pro-**) + *crastinus* "belonging to tomorrow," from *cras* "tomorrow," of unknown origin.

Prokrastinering
= «utsettelsesatferd»

MEN:

Ofte rasjonelt og smart å utsette

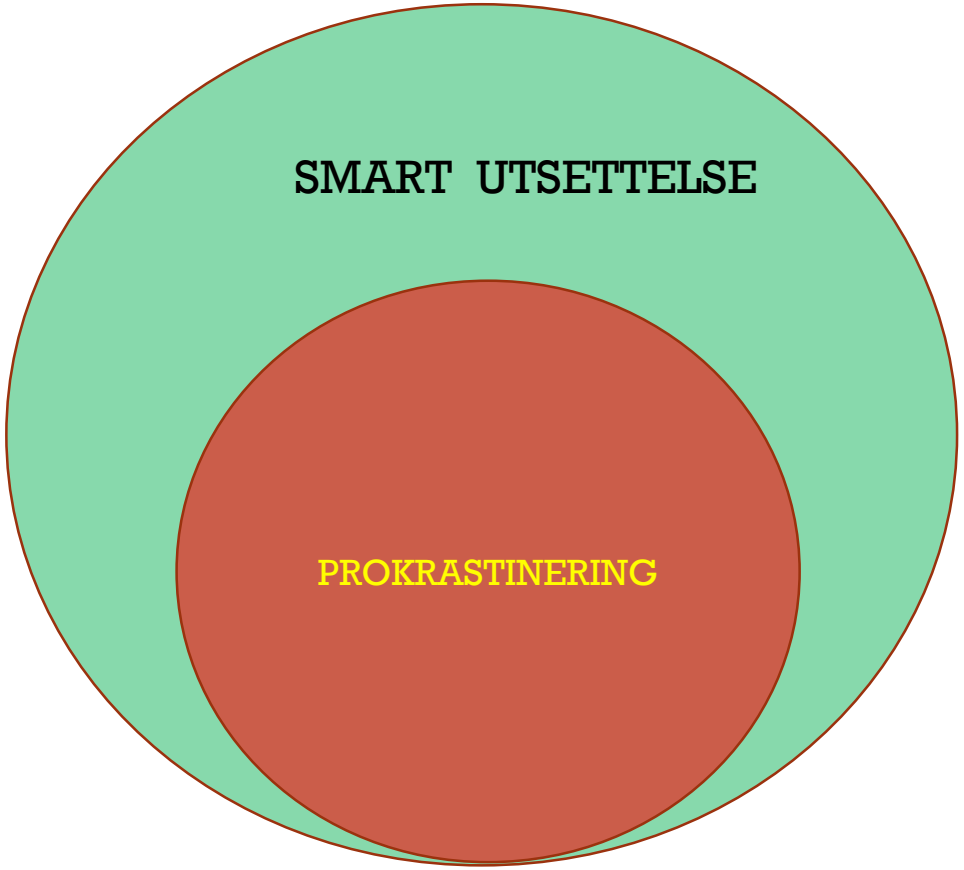
- Ta seg mer tid før man leverer avhandlingen
- Tenke seg bedre om før man bestemmer seg
- Omprioritere
- …

Prokrastinering

= usmart / uheldig utsettelsesatferd

- Ikke rasjonell
- Medfører gjerne anger, dårlig samvittighet
- Ofte impulsiv
- Til ulempe for personen
- Vet det er dumt, men utsetter likevel
- …

Prokrastinering
= usmart utsettelsesatferd



"To procrastinate is "to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay"" (Steel, 2010)

EKSEMPEL 1

Den prokrastinerende student

OM MORGENEN
"I dag skal jeg lese kapittel 4 og 5"

→

VED LUNCHTIDER
"Har ikke fått startet, forsøker å rekke kapittel 4 "

→

KL. 16
"Tiden gikk fort i dag, får ta dette i morgen"

IMPULSIV OMBESTEMMELSE

- **«Traff Arne, koselig med en kaffe»**
- **«Kom over en artig diskusjon på Facebook»**
- **«Ikke helt i form i dag, sikkert bedre i morgen»**
- **«Fikk lyst til å trene i det fine været»**
- **«Måtte handle, det var salg»**
- **«Jeg fortjente en pause»**
- …

= ulempe for personen

EKSEMPEL 2

Bedtime procrastination

kl 22 kl 23 kl 24 kl 01

«Hmmm tiden bare forsvant…»

Neste dag:

Trett
Uopplagt
Ukonsentrert
…

= ulempe for personen

JHP

Article

Journal of Health Psychology
2016, Vol. 21(5) 853–862
© The Author(s) 2014
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1359105314540014
hpq.sagepub.com
SAGE

Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population

Floor M Kroese, Catharine Evers, Marieke A Adriaanse and Denise TD de Ridder

Abstract

Getting insufficient sleep has serious consequences in terms of mental and physical health. The current study is the first to approach insufficient sleep from a self-regulation perspective by investigating the phenomenon of *bedtime procrastination*: going to bed later than intended, without having external reasons for doing so. Data from a representative sample of Dutch adults (N = 2431) revealed that a large proportion of the general population experiences getting insufficient sleep and regularly goes to bed later than they would like to. Most importantly, a relationship between self-regulation and experienced insufficient sleep was found, which was mediated by bedtime procrastination.

EKSEMPEL 3

Forsinkelse i studieløpet: BA-studenten

H17 H18 H19 H20

Opprinnelig plan

EKSEMPEL 3

Forsinkelse i studieløpet: BA-studenten

H17 H18 H19 H20

Endret plan

EKSEMPEL 3

Forsinkelse i studieløpet: BA-studenten

H17 H18 H19 H20

Planen nå

forsinkelse og frafall i høyere ut-
danning, der kun 40 % av bachelorstudentene
fullfører på normert tid (Tilstandsrapporten,
2016).

= ulempe for studenten, familie, samfunn

EKSEMPLENE 1-3

Utsette en gang i blant

- Ikke lese et par pensumkapitler på tirsdag
- …

Utsette som en uvane

- Komme i bakleksa med pensumlesningen
- …

Prokrastinering
= uheldig

Procrastination: "…the tendency to postpone that which is necessary to reach some goal" (Lay, 1986)

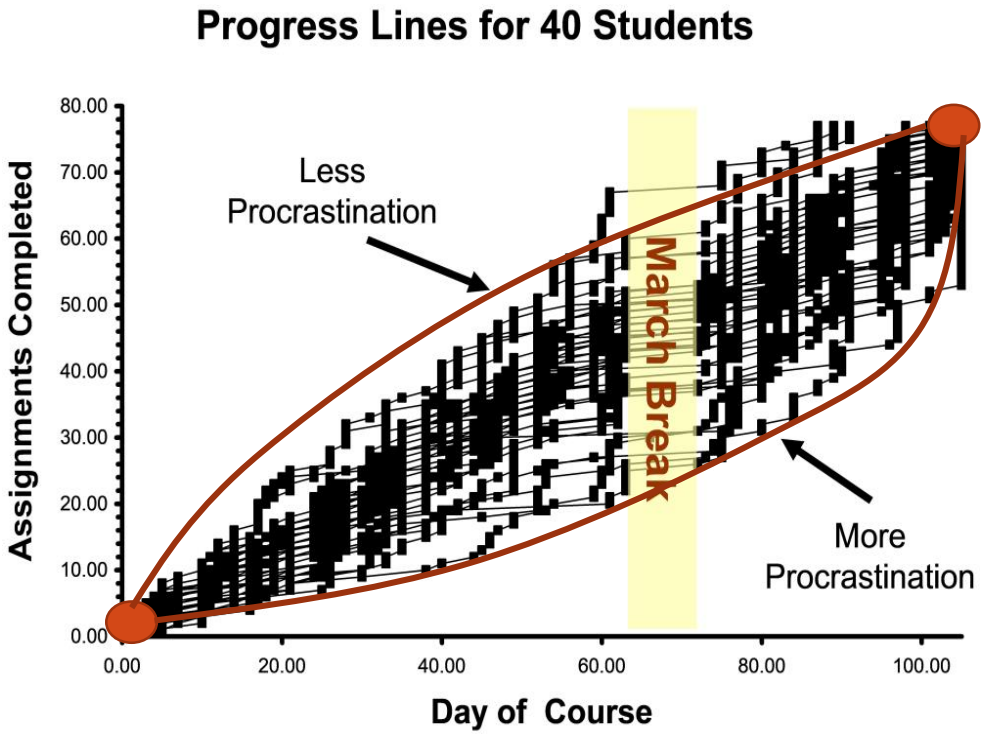
Utbredelse

«The student syndrome»

- Studenter: 50% ++ prokrastinerer
- Normalbefolkningen: 15-20% prokrastinerer

- Studenter jobber under spesielt «gunstige» betingelser for prokrastinering:
  - Lange tidsfrister
  - Stor frihet til å disponere arbeidstiden
  - Liten erfaring med å tenke langsiktig
  - Mange fristelser og distraksjoner
  - …

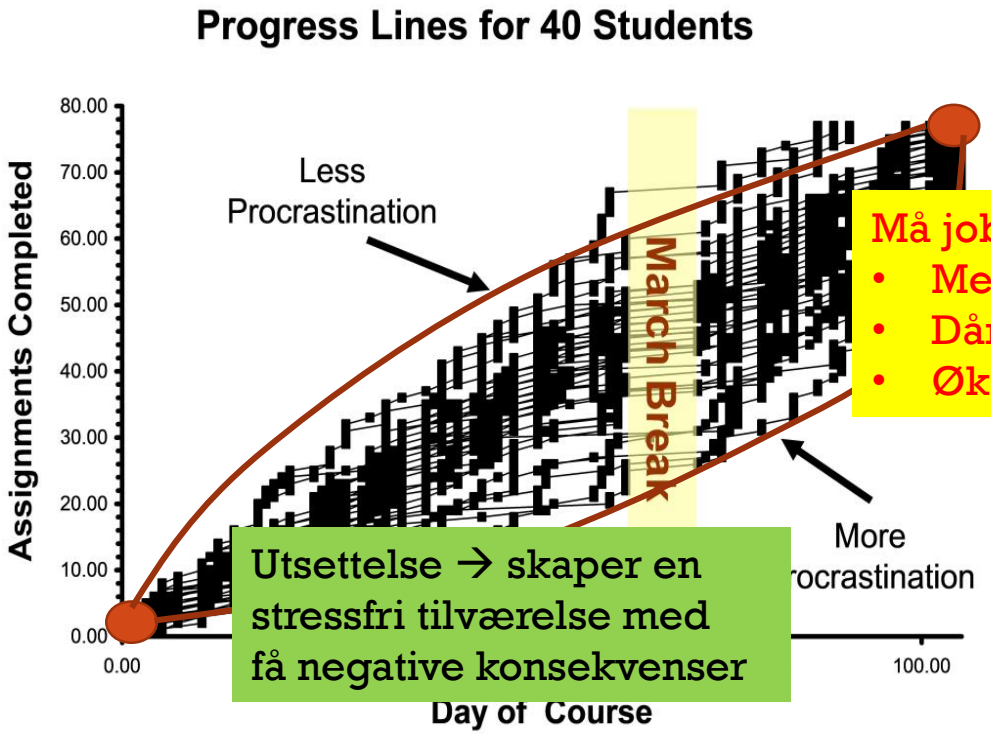
Prokrastinering
= uheldig utsettelsesatferd



80 innleveringer

Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: a longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in psychology*, *9*, 327.

Prokrastinering
= uheldig utsettelsesatferd

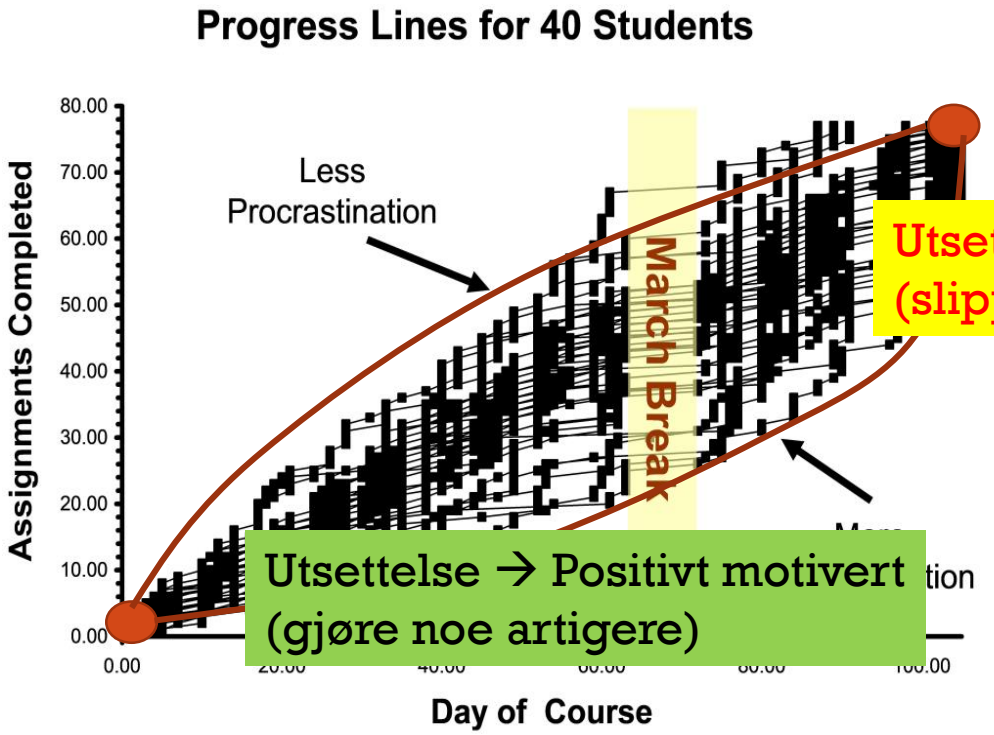


Må jobbe hardt for å komme i mål;
- Mer stress
- Dårligere prestasjon
- Økt sannsynlighet for sykdom

Utsettelse → skaper en stressfri tilværelse med få negative konsekvenser

Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454–458. doi: 10.1111/j.1467–9280.1997. tb00460.x

Prokrastinering
= uheldig utsettelsesatferd



Utsettelse → Positivt motivert
(gjøre noe artigere)

Utsettelse → Negativt motivert
(slippe unna stress og bekymringer

Psychological Inquiry
2000, Vol. 11, No. 3, 149–159

Copyright © 2000 by
Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Giving in to Feel Good:
The Place of Emotion Regulation in the Context of General Self-Control

Dianne M. Tice and Ellen Bratslavsky
Department of Psychology
Case Western Reserve University

Prokrastinering – et dynamisk fenomen i en dynamisk kontekst

SHOT 2018 (N=50.000): HØY og ØKENDE FOREKOMST AV PSYKISKE PLAGER

«Det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets undersøkelse. Gjennomsnittskåren på HSCL-25 har økt jevnt og andelen studenter med det som kan karakteriserer som alvorlige psykiske plager har økt fra nesten hver sjette student i 2010 (16 %) til over hver fjerde i 2018 (29 %). Økningen sees både blant kvinnelige og mannlige studenter, men er mer markant hos kvinnelige.»

ØKENDE STRESS HOS BARN/ UNGDOM, SPESIELT JENTER

STOR ANDEL JENTER PÅ MANGE FAG (PSYK = 80%)

PROKRASTINERING

AKADEMISK MILJØ:

STOR FRIHET
LANGE FRISTER
HØYE KRAV
DISTRAKSJONER

UNIVERSITETENE:

LITEN/INGEN TRENING I STUDIEFERDIGHETER

INDIVIDUELLE FORSKJELLER:

SELVREGULERING
DISTRAKSJON
FRISTELSER
…

ULIK SÅRBAR-HET

Prokrastinering ≠ strategisk utsettelse

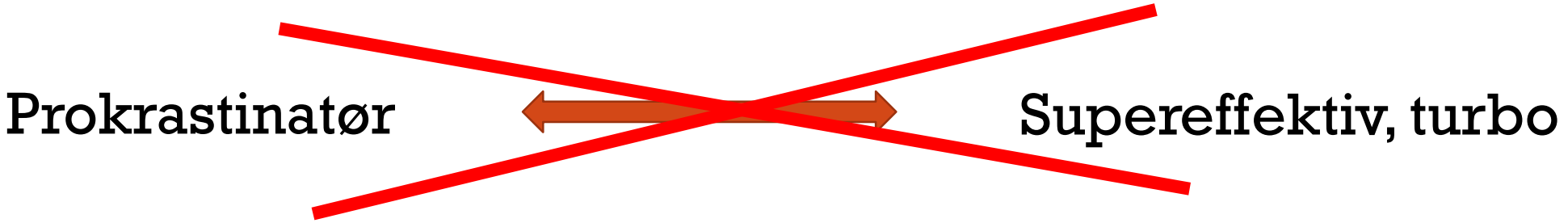
"Jeg utsetter for å øke motivasjonen" ("aktiv prokrastinering")

- Hvis en slik strategi funker = strategisk utsettelse (ikke prokrastinering)
- Hvis strategien ikke funker = prokrastinering (*self handicapping*)

"Students seem to remember the one time that maybe waiting until the last minute did pay off with a good grade, but they forget the other nine times when it didn't." (Joseph Ferrari)

Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, *120*, 7-12.

Hva er det motsatte av Prokrastinering?



Hva er det motsatte av Prokrastinering?

Prokrastinatør

Well-being

En som **har det godt i livet sitt**

En som er **engasjert og interessert**

En som er **tro mot seg selv**

Commitment

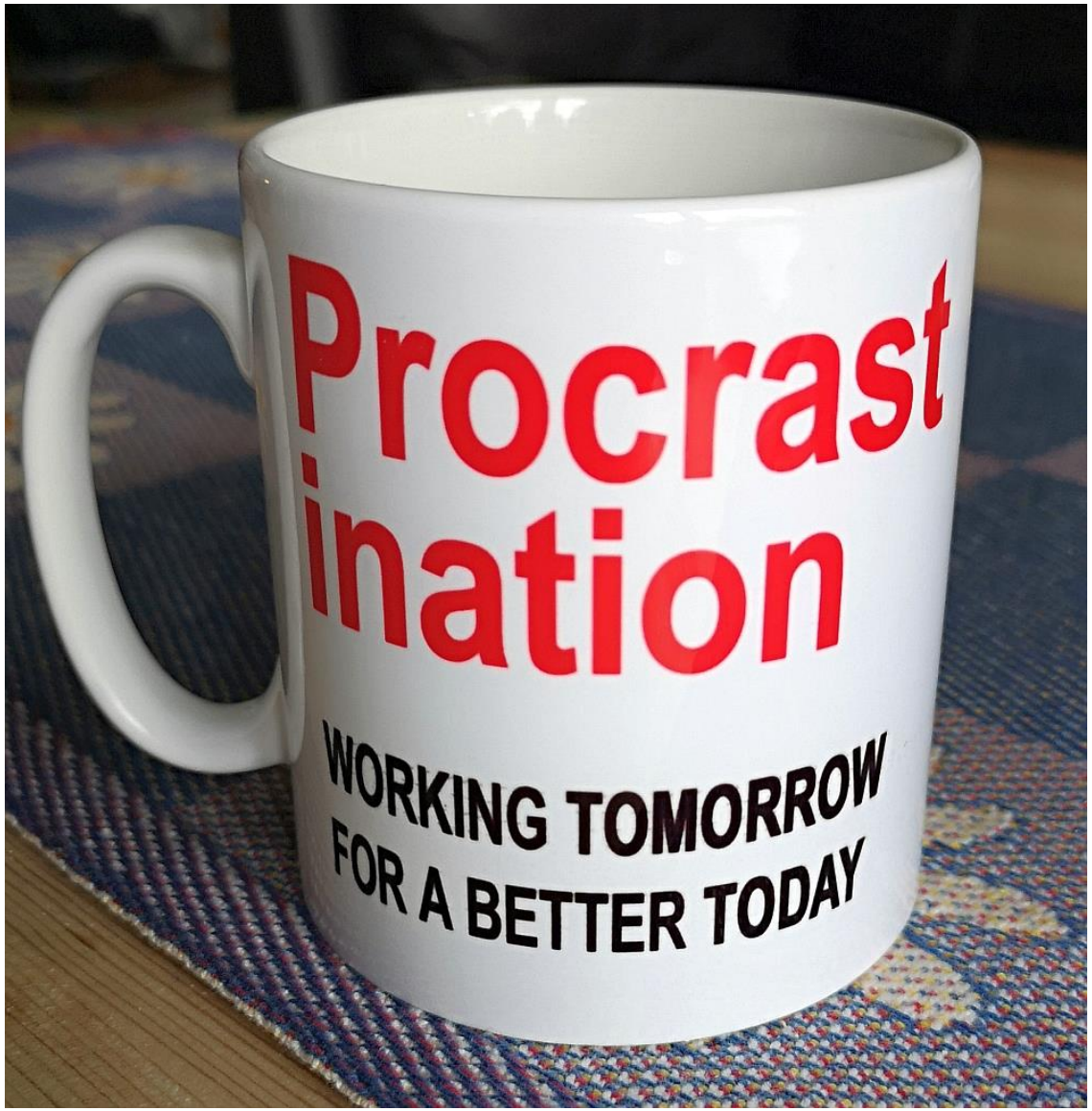
Prokrastinering

https://www.youtube.com/watch?v=4P785j15Tzk&feature=youtu.be

Prokrastinering

https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator

Relasjon til andre faktorer



Relasjon til andre faktorer

Alder
Kjønn
Personlighetstrekk
Affekt
Motivasjon
Helse
Prestasjon
…

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, *133*(1), 65.

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, *35*(6), 1401-1418.

Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K. B., Rozental, A., … & Rębkowska, K. (2016). On the measurement of procrastination: comparing two scales in six European countries. *Frontiers in psychology*, *7*, 1307.

RELASJON TIL PROKRASTINERING

Table 1.
Average effect sizes

van Eerde (2003)

	Number of studies *k*	Sample total *n*	Average weighted *r*	95% Confidence interval	$\chi^2(k-1)$
Demographic/ability					
Age	11	2929	−0.06	−0.10 to −0.02	27.99***
Gender	54	10,948	−0.05	−0.05 to −0.05	90.98***
Intellectual Ability	4	678	0.00	−0.08 to 0.08	0.80
Scholastic Aptitude Test	4	476	0.10	0.01 to 0.19	3.38
Personality					
Conscientiousness	10	2496	−0.63	−0.67 to −0.59	46.34***
Neuroticism	10	2590	0.26	0.22 to 0.30	35.20***
Trait Anxiety	10	2271	0.24	0.20 to 0.28	23.01**
Pessimism	5	1027	0.19	0.13 to 0.25	33.87***
Self-image					
Self Esteem	21	3683	−0.28	−0.31 to −0.25	48.66***
Self-Efficacy	11	2882	−0.44	−0.47 to −0.41	55.09***

Null korrelasjon
Alder
Kjønn
Evner

Utbetydelig/lav korrelasjon
Fear of failure
Perfeksjonisme

Moderat/høy korrelasjon
Planmessighet (BIG FIVE) (-.63)
Impulsivitet (STS) (.60) *
Self handicapping (.46)
Self efficacy (-.44)
Livskvalitet (SWLS) (-.34) *

* Svartdal et al. (2016)

van Eerde (2003) (forts.)

Motives					
Fear of Failure	5	1541	0.18	0.13 to 0.23	7.12
Perfectionism	7	1064	0.12	0.06 to 0.18	31.74***
Self-Handicapping	7	1262	0.46	0.41 to 0.51	19.06
Affect					
State Anxiety	19	3730	0.22	0.19 to 0.25	46.94***
Depression	11	2245	0.30	0.26 to 0.33	12.22
Performance					
Missing Deadline	10	848	0.29	0.23 to 0.35	4.59
Task Preparation Time	5	596	−0.20	−0.28 to −0.12	4.73
Task Completion Time	4	300	0.06	−0.05 to 0.17	15.19**
Task Delay	22	3736	0.35	0.32 to 0.37	117.05***
Course Grade	15	2303	−0.17	−0.21 to −0.13	51.95***
Grade Point Average	9	1522	−0.28	−0.33 to −0.23	26.35***

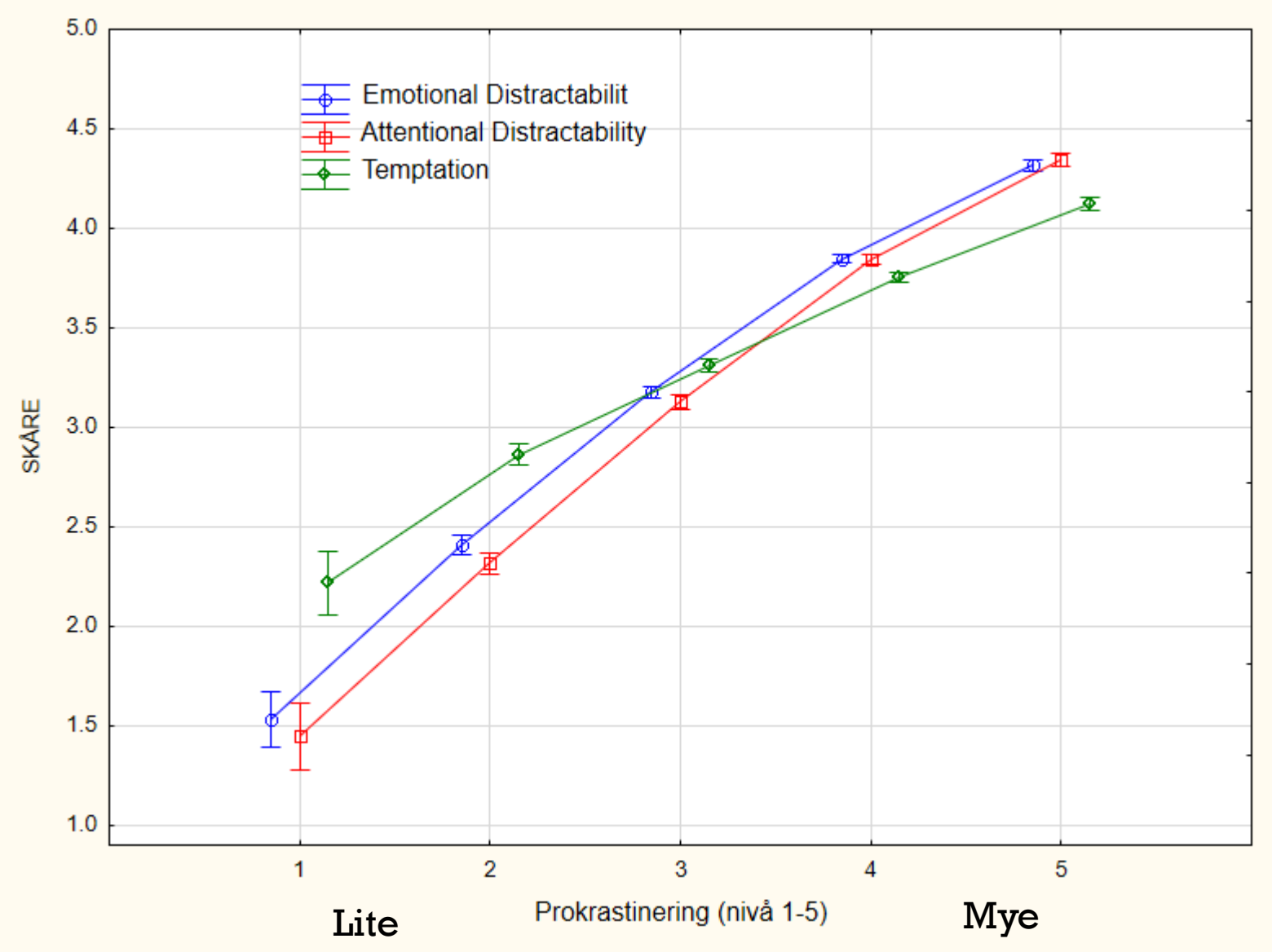
Gender: men=0; women =1.

** $P<0.01$.

Andre vi har data på

Planlegging (r = -.30 - -.50)
Mindfullness (neg)
Lett depresjon (studenter)
Positiv motivasjon (neg)
Negativ motivasjon
Motivasjon (neg)

Distractability (r = .70)

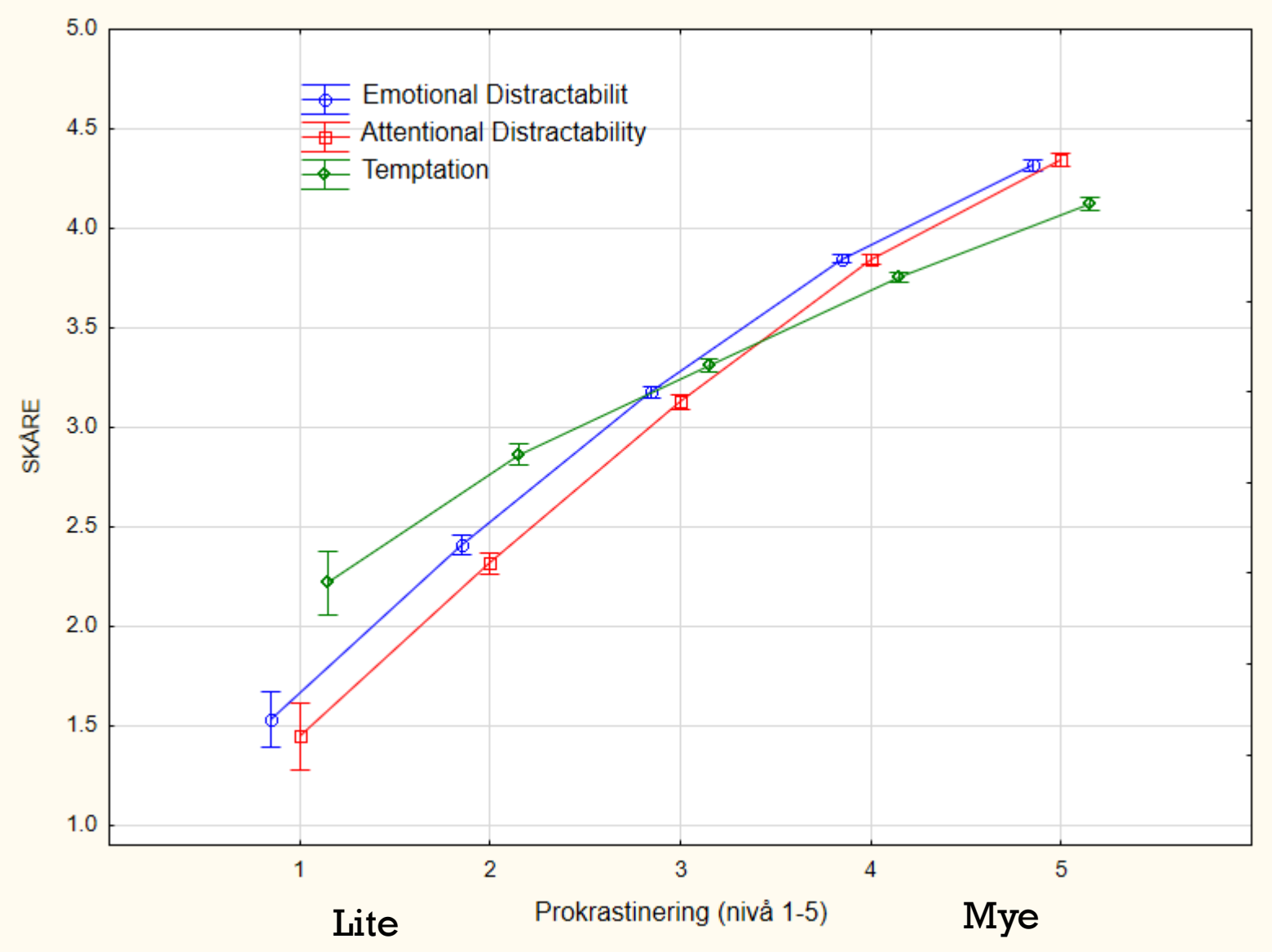


Distractability (*r* = .70)

Temptation (*r* = .52)

Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T. & Brothen, T. (2018). Examining Procrastination across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in Psychology.*

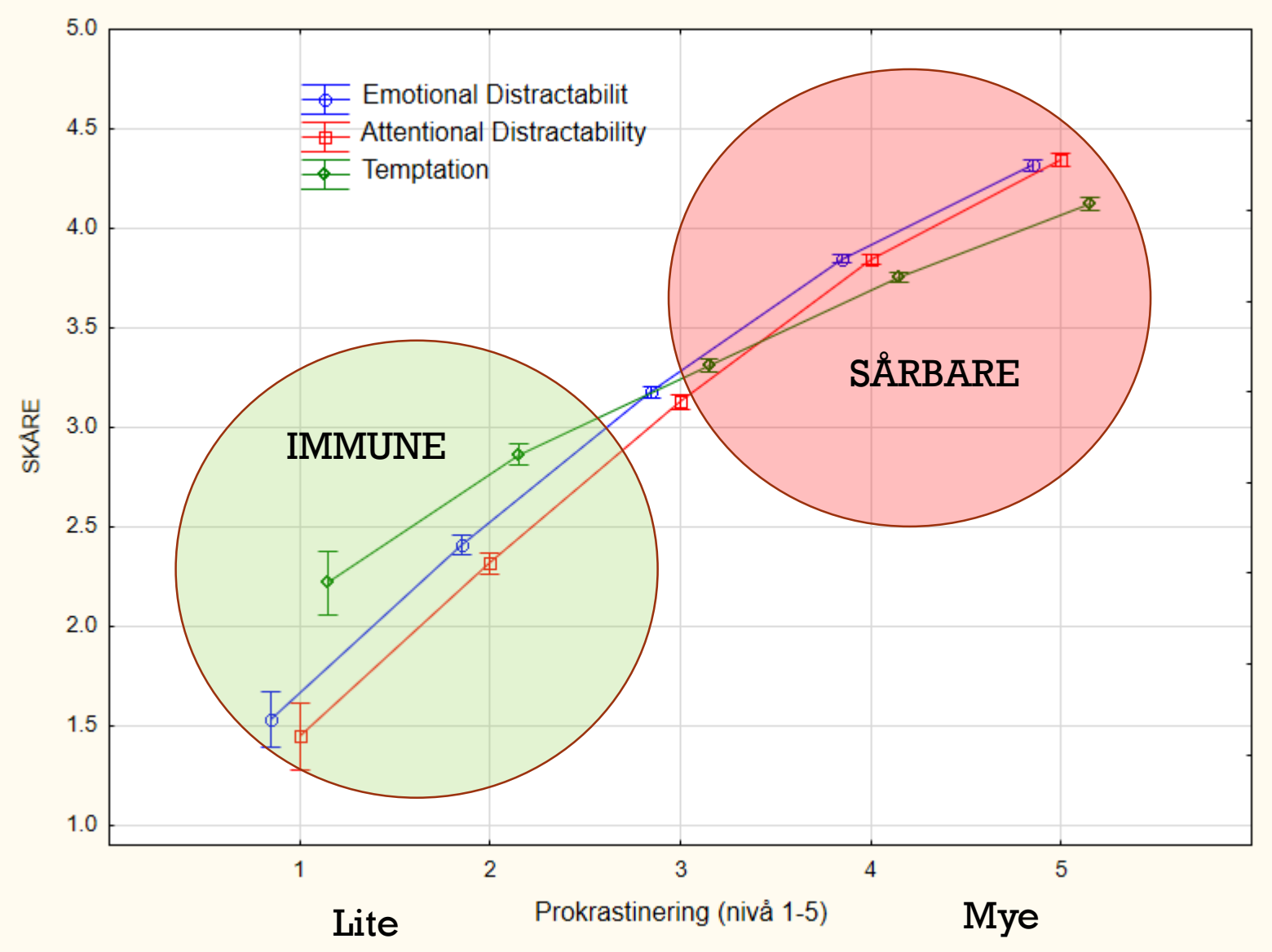
N=7400



Studiesituasjonen full av distraksjoner og fristelser

- Internett overalt
- Mobil
- Bærbar PC
- Kantiner
- Venner

- Stor frihet
- Få konsekvenser
- …

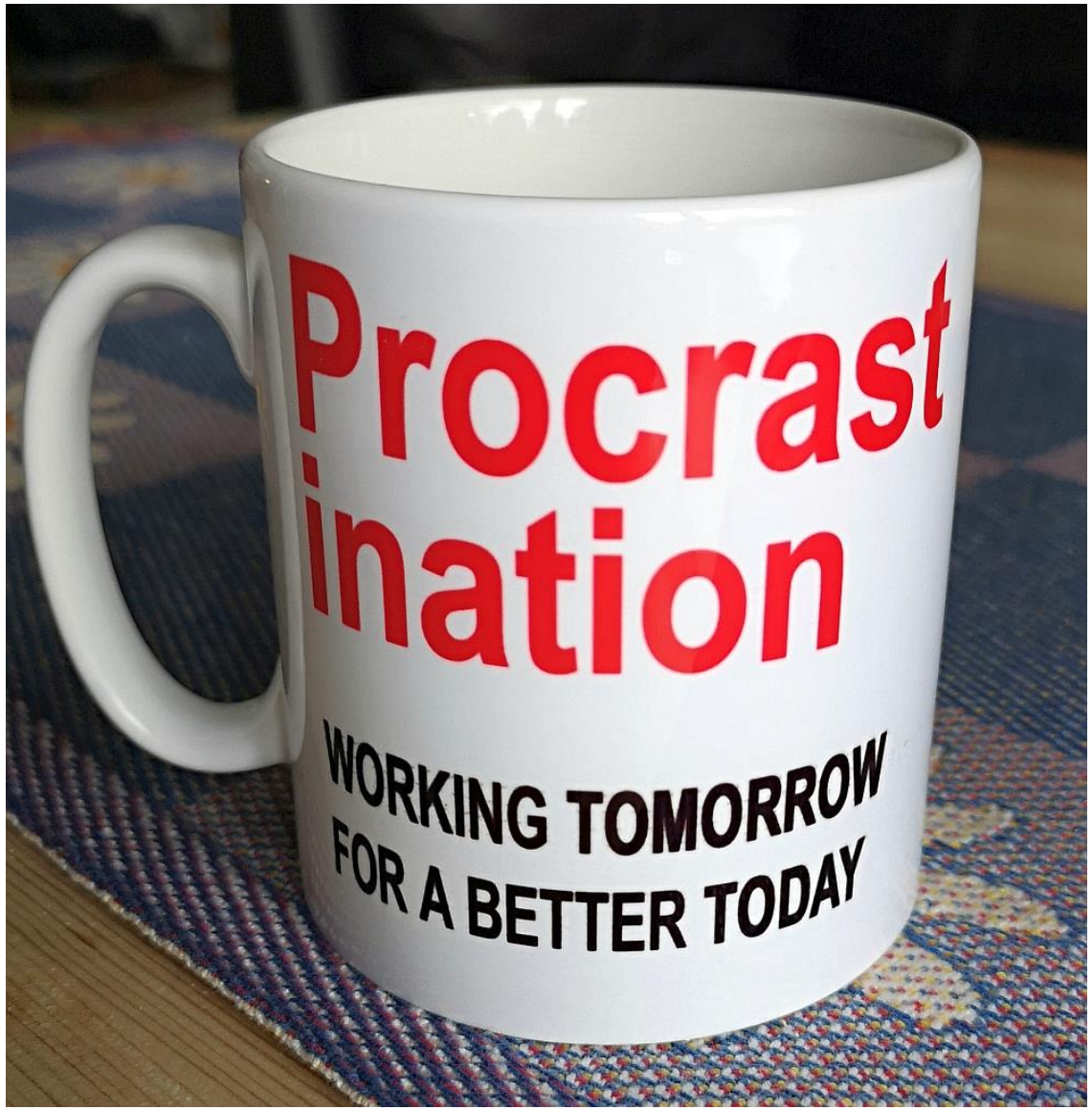


Studiesituasjonen full av distraksjoner og fristelser

- Internett overalt
- Mobil
- Bærbar PC
- Kantiner
- Venner

- Stor frihet
- Få konsekvenser
- …

Nyansering av begrepet prokrastinering



Nyansering av prokrastineringsbegrepet

Før man bestemmer seg → **Handling** → **Måloppnåelse**

Decisional procrastination

Forsinkelse i implementering

Dårlig punktlighet

«Intention – action gap»

Nyansering av prokrastineringsbegrepet

Før man bestemmer seg → Handling → Måloppnåelse

Decisional procrastination

Forsinkelse i implementering

Dårlig punktlighet

Decisional Procrastination Scale (DPS) (Mann, 1982)

Irrational Procrastination Scale (IPS) (Steel, 2010)

General Procrastination Scale (GPS) (Lay, 1986)

Adult Inventory of Procrastination Scale (AIP) (McCown et al., 1989) (deler)

Nyansering av prokrastineringsbegrepet

Før man bestemmer seg → **Handling** → **Måloppnåelse**

Decisional procrastination

Forsinkelse i implementering

Dårlig punktlighet

Ulike mål på disse aspektene korrelerer høyt, r = .61 - .82

Svartdal, F., & Steel, P. (2017). Irrational delay revisited: examining five procrastination scales in a global sample. *Frontiers in psychology*, *8*, 1927.

Måling av prokrastinering; validering

«Intention – action gap»

Decisional Procrastination Scale (DPS) (Mann, 1982)

General Procrastination Scale (GPS) (Lay, 1986)

Adult Inventory of Procrastination Scale (AIP) (McCown et al., 1989)

+

Flere andre

Pure Procrastination Scale (PPS) (Steel, 2010)

12 items
3 faktorer: Decisional, Implemental, Lateness

→ **PPS 5 items**

Implemental

$r > .80$

Irrational Procrastination Scale (IPS) (Steel, 2010)

9 items
1 faktor: Implemental

→ **IPS 6 items**

Implemental

1980-2010 **2010** **STATE OF THE ART**

Måling av prokrastinering; validering

Også i norsk oversettelse

Svartdal, F. (2017). Measuring procrastination: Psychometric properties of the Norwegian versions of the Irrational Procrastination Scale (IPS) and the Pure Procrastination Scale (PPS). *Scandinavian Journal of Educational Research*, *61*(1), 18-30.

Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K. B., Rozental, A., ... & Rębkowska, K. (2016). On the measurement of procrastination: comparing two scales in six European countries. *Frontiers in psychology*, *7*, 1307.

Svartdal, F., & Steel, P. (2017). Irrational delay revisited: examining five procrastination scales in a global sample. *Frontiers in psychology*, *8*, 1927.

Klein, E. M., Beutel, M. E., Müller, K. W., Wölfling, K., Brähler, E., & Zenger, M. (2017). Assessing Procrastination: Dimensionality and Measurement Invariance of the General Procrastination Scale–Screening (GPS-S) in a Representative Sample. *Eur. J. Psychol.Assess*

→ **PPS 5 items**

Implemental

$r > .80$

→ **IPS 6 items**

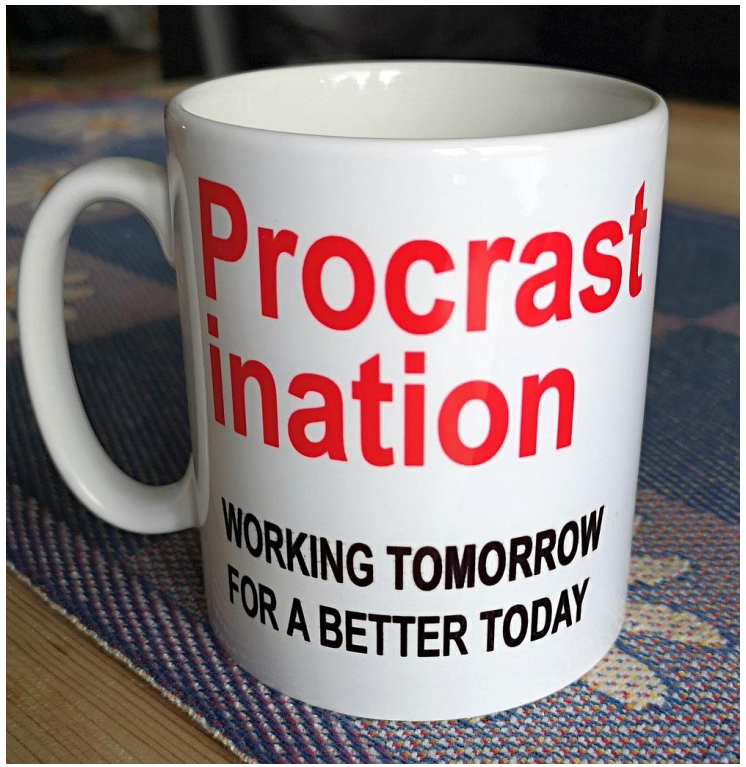
Implemental

STATE OF THE ART

Når

utsetter man for mye

…og for ofte?



Når utsetter man «for mye» og «for ofte»?

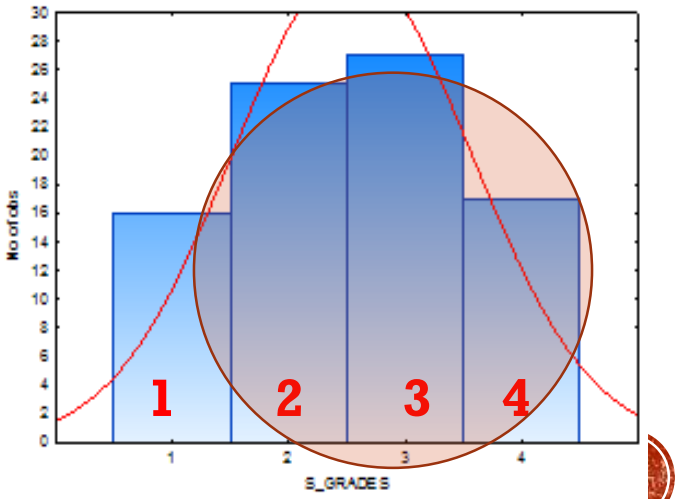
- Når man selv synes at man ikke får gjort det man ønsker
- Når man opplever negative konsekvenser av utsettelse
  - Stress
  - Anger
  - Redusert mestringsfølelse
  - Redusert motivasjon
  - Negative tanker, grubling
- Når man gjør alt annet enn det man burde gjøre
  - Er på nettet i stedet for å lese
  - …

Når utsetter man «for mye» og «for ofte»?

Skala, prokrastinering

- Respondenten vurderer utsagn om utsettelse, eks.
  - «Jeg sier aldri «jeg skal gjøre det i morgen»»
  - «Jeg bruker tiden min fornuftig»
- …og indikerer i hvilken grad hvert utsagn passer
  - 1 = passer svært godt …. 5 = passer svært dårlig
- Skårene summeres og deles på antall spørsmål
- Tolkning:
  - 1 = ingen/lite prokrastinering
  - 2 = litt prokrastinering
  - 3 = ganske mye prokrastinering
  - 4 = mye prokrastinering

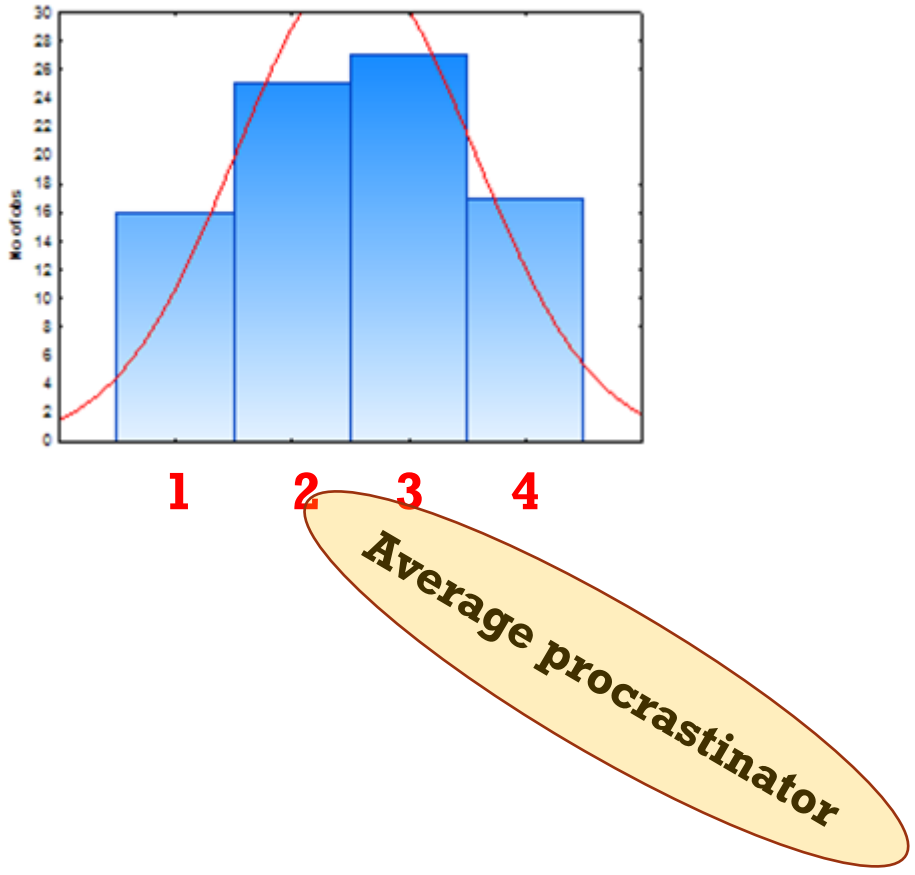
95 studenter ved UiT



Irrational Procrastination Scale – IPS (Steel, 2010)

Når utsetter man «for mye» og «for ofte»?

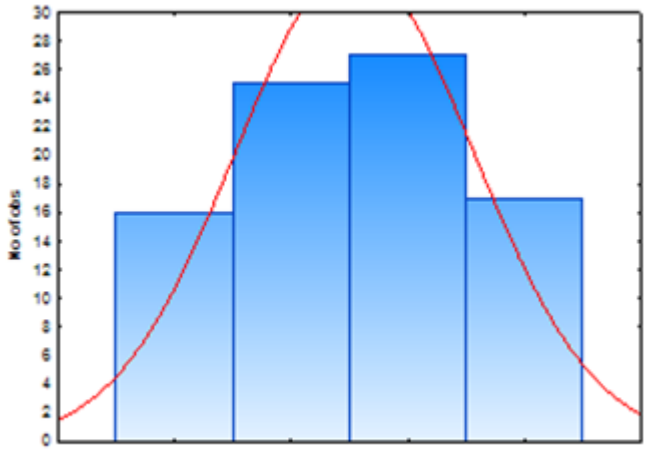
Skala, prokrastinering



Irrational Procrastination Scale – IPS (Steel, 2010)

Når utsetter man «for mye» og «for ofte»?

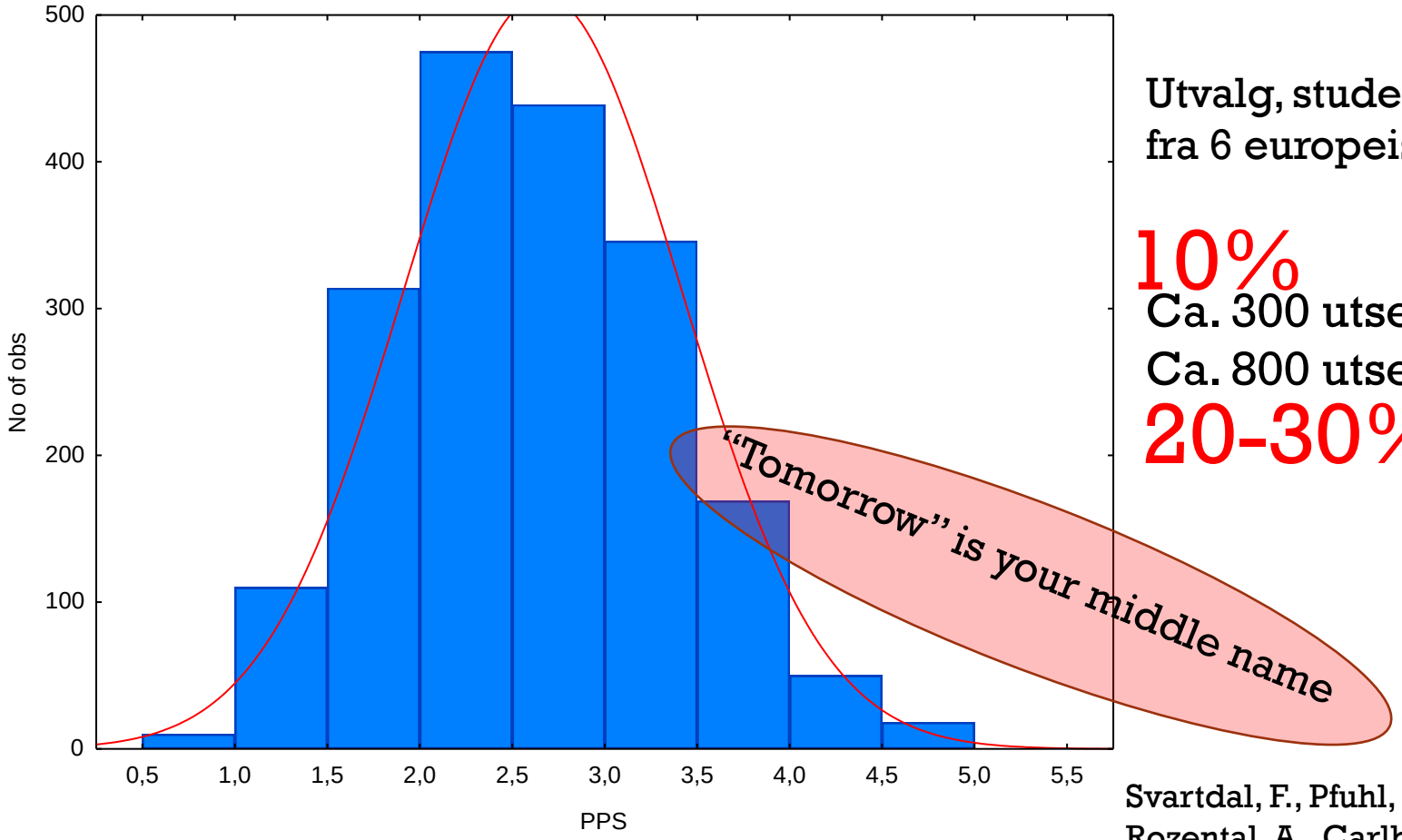
Skala, prokrastinering



"Tomorrow" is your middle name

Irrational Procrastination Scale – IPS (Steel, 2010)

Når utsetter man «for mye» og «for ofte»?



Irrational Procrastination Scale – IPS (Steel, 2010)

Utvalg, studenter og ikke-studenter
fra 6 europeiske land (N=3000)

10%

Ca. 300 utsetter kronisk, store konsekvenser

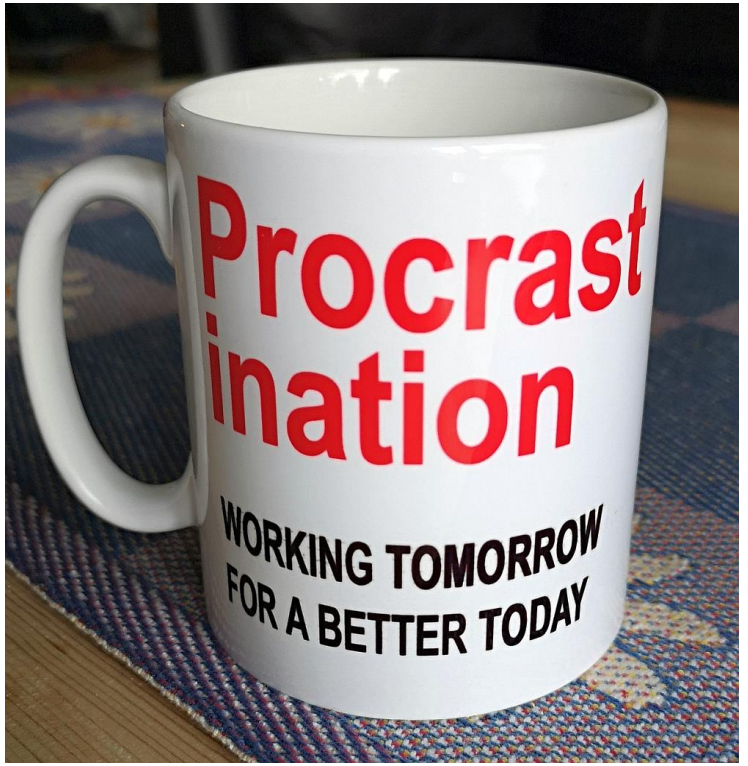
Ca. 800 utsetter kronisk, konsekvenser

20-30%

Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K., Rozental, A., Carlbring, P., Lindblom, S., & Rebkowska, K. (2016). On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries. *Frontiers in Psychology, 7*(1307).

Konsekvenser

av prokrastinering



= negative

Jaffe, E. (2013). Why wait? The science behind procrastination. *APS Observer*, *26*(4).

Direkte konsekvenser av gjentatt prokrastinering

PROKRAS-TINERING

- **Kortere tid disponibel for oppgaver**
- **Mer stress**

- **Anger (man vet at man har gjort noe usmart)**
- **Lavere mestringstro (*self efficacy*)**
- **Opplever at oppgaver tar lengre tid**
- **Dårligere prestasjon**
- **Angst, grubling: "Hvorfor tar ting så lang tid?"**
- **Helsemessig risiko (fysisk, psykisk)**
- **Kostnader (økonomisk ulempe)**
- **…**

Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454–458. doi: 10.1111/j.1467–9280.1997. tb00460.x

Ulike relasjoner

PROKRAS-TINERING

Effekt (avhengig variabel)

PROKRAS-TINERING

Kausal (uavhengig variabel)

Ond sirkel

Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

- Den som prokrastinerer, kan ha en kortsiktig fordel
  - Student tidlig i semesteret: Utsettelse = stressfri, behagelig tilværelse
  - Men: Senere i semesteret: Mer stress, mas og jag → sykdom

- Prokrastinering
  - → **anger**
  - → **mer stress og angst**
  - → **redusert mestringsfølelse**
  - → **grubling, lavere selvtillit, lavere ambisjoner**
  - → **redusert livskvalitet**
  - → **økt sårbarhet for fysisk og psykisk sykdom**

Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

→ Anger

Prokrastinering = utsettelse selv om man vet at dette vil være uheldig

↘

Anger: «Jeg skulle ikke ha utsatt»

Anger er en ubehagelig emosjon,
og den gir oss informasjon:

- **Anger = signal på at man bør gjøre noe annet neste gang**

Den som prokrastinerer mye bruker slik informasjon i mindre grad enn andre (Sirois, 2004)

Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

→ Mer stress og angst

Prokrastinering =
mindre tid til rådighet =
mer stress og angst

Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

→ Redusert mestringsfølelse

Lav mestringsfølelse → prokrastinering → lavere mestring → prokrastinering →

→ enda lavere mestring → prokrastinering…

OND SIRKEL

Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

→ Grubling, lavere selvtillit, lavere ambisjoner

Prokrastinering

→ blir vant til at mye av det man gjør tar så lang tid og blir så omstendelig

«Er jeg ikke bedre?»
«Jeg klarer ikke dette»
«Jeg tror ikke jeg klarer mer enn…»

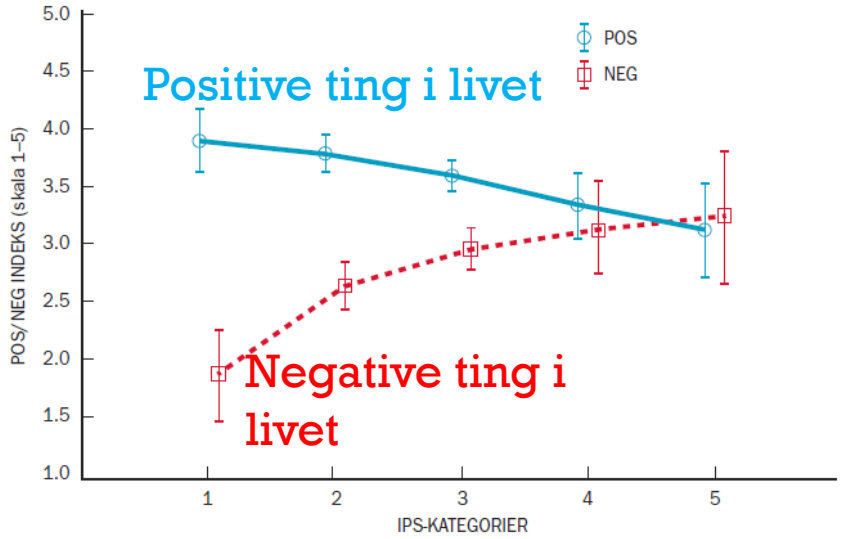
Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

→ Redusert livskvalitet

Prokrastinering

→ stress, angst, grubling, … → redusert livskvalitet

Botnmark, D., Kvalnes, S. & Svartdal, F. (2014). Prokrastinering – hvorfor studenter utsetter ting, og hvordan utsettelse påvirker velvære og helse. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 51*, 8, 616-623



Prokrastinering - nivå

Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

→ Økt sårbarhet for fysisk og psykisk sykdom

Prokrastinering

→ stress, angst, grubling, … → sykdom

Tice og Baumeister (1997) fulgte en gruppe studenter gjennom et helt semester og fant at prokrastinering medførte redusert stress og mindre sykdom tidlig i semesteret, idet studentene gjennom sin prokrastinering skapte en behagelig og stressfri tilværelse for seg selv. Men når eksamen nærmet seg, meldte også problemene seg. De som prokrastinerte, var da mer stresset og sykere enn studenter som ikke prokrastinerte

Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

→ Økonomiske og helsemessige konsekvenser

Prokrastinering

= vente med ting for lenge, også viktige ting:

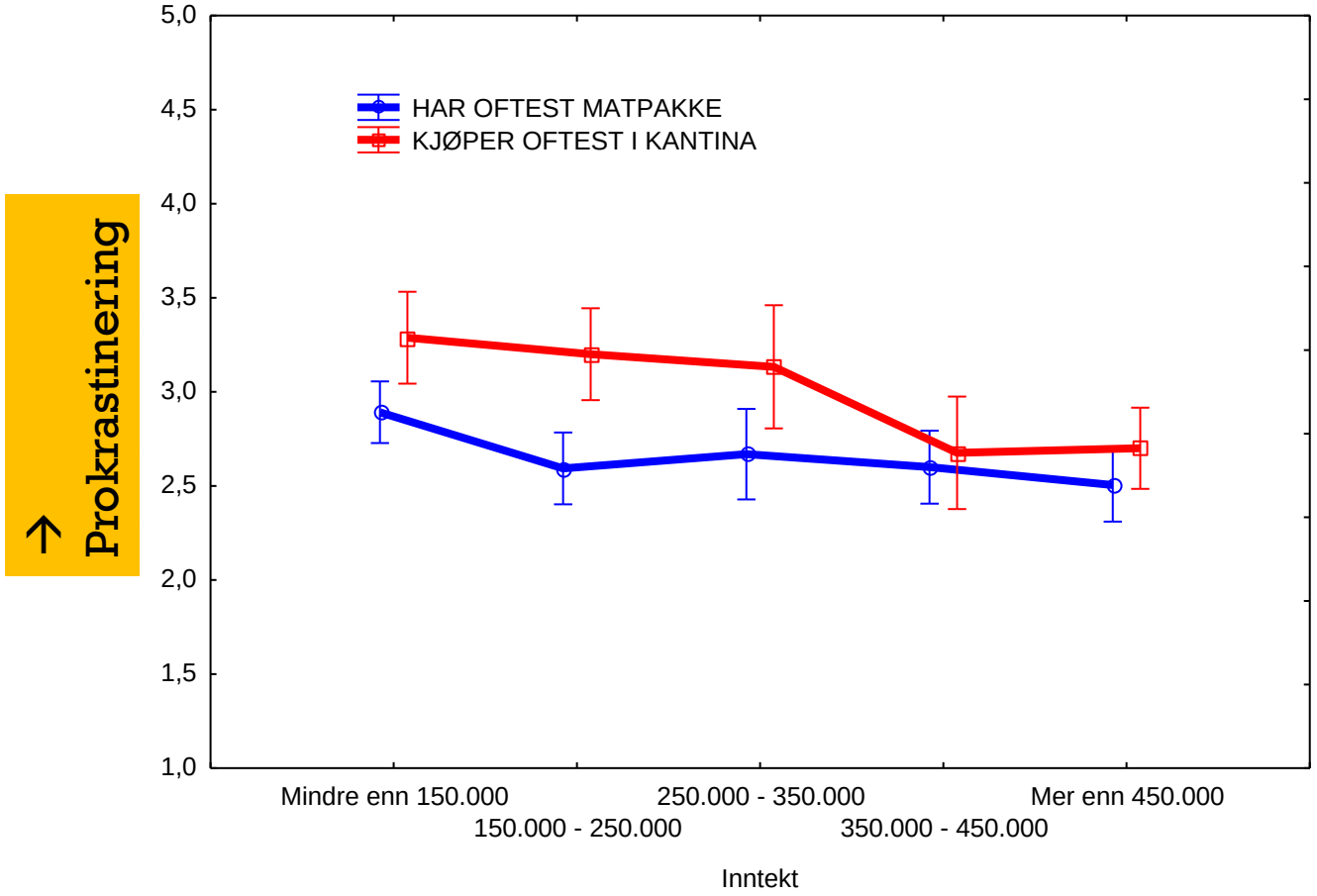
- Pensjonssparing
- Oppsøke lege ved mistanke om sykdom
- …

Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

→ Økonomiske og helsemessige konsekvenser

Dyre hverdagsvaner:

«Kjøper du mat i kantina eller har du med niste?»

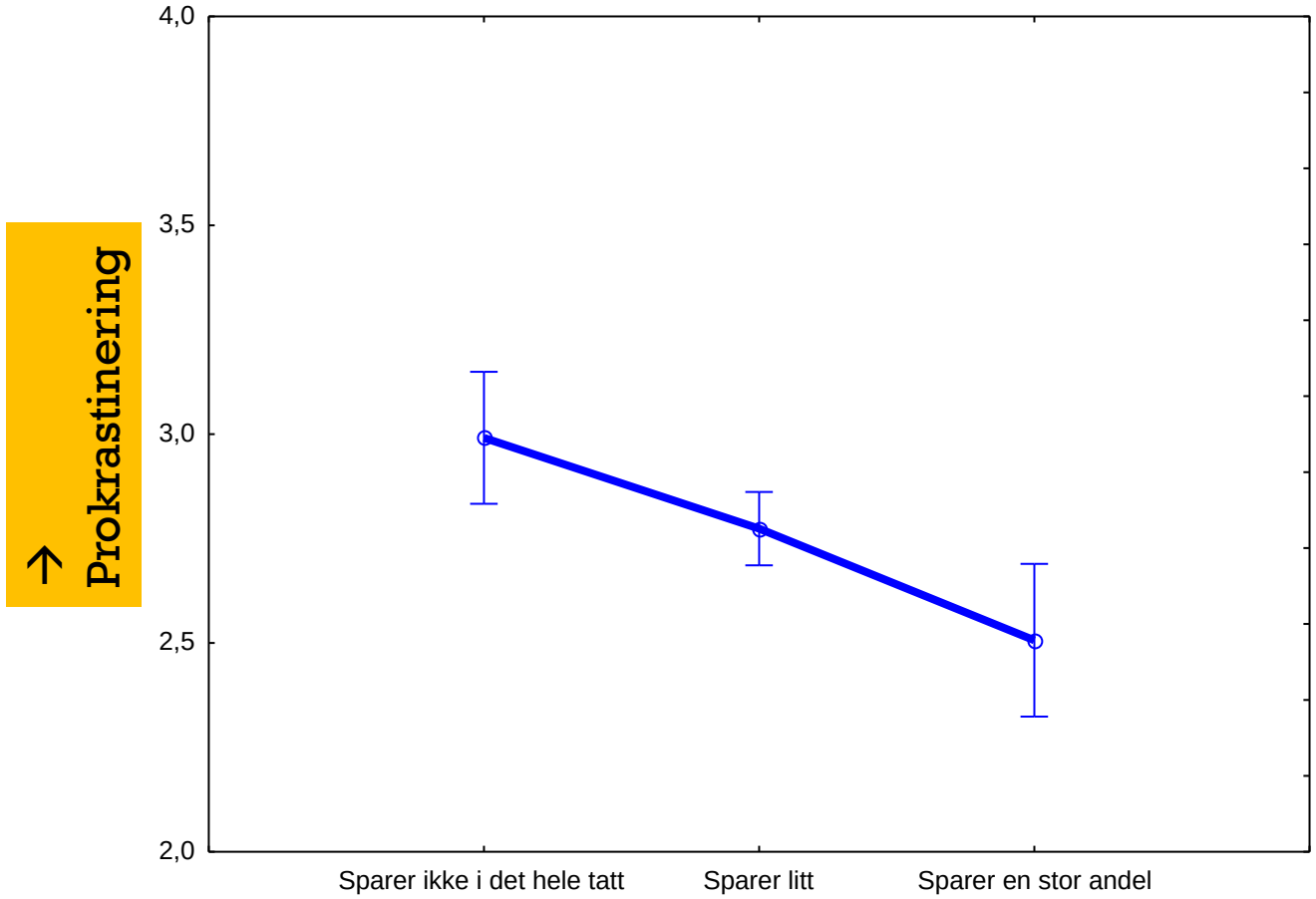


Svartdal, F., Granmo, S., & Færevaag, F. (2018). On the behavioral side of procrastination: Exploring behavioral delay in real-life settings. *Frontiers in Psychology*.

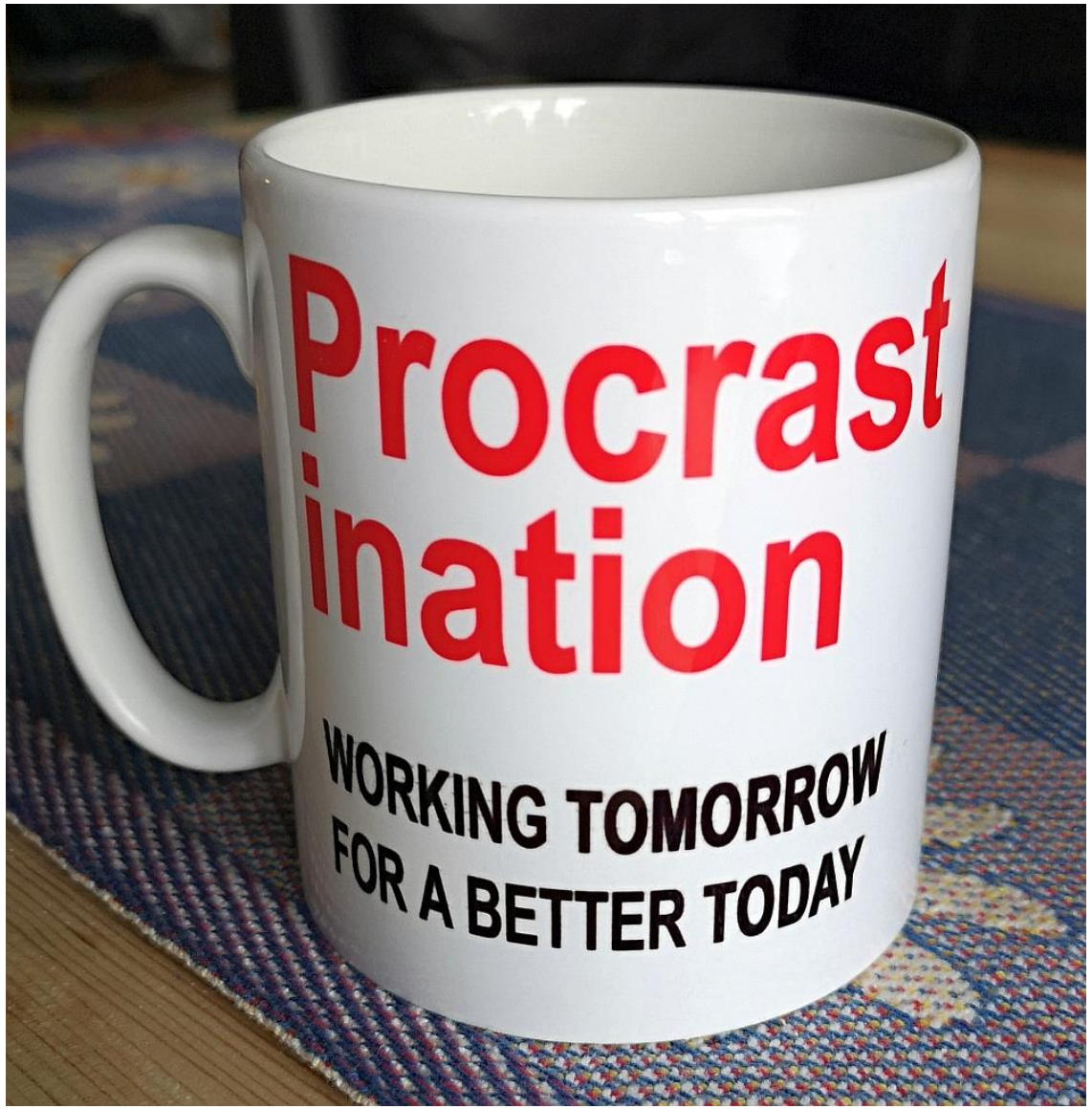
Konsekvenser av prokrastinering: Hva sier forskningen?

→ Økonomiske og helsemessige konsekvenser

«Hvor mye av din inntekt sparer du?»



Pågående prosjekter, Tromsø



TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ

Sosiale faktorer i prokrastinering

Social Psychology of Education

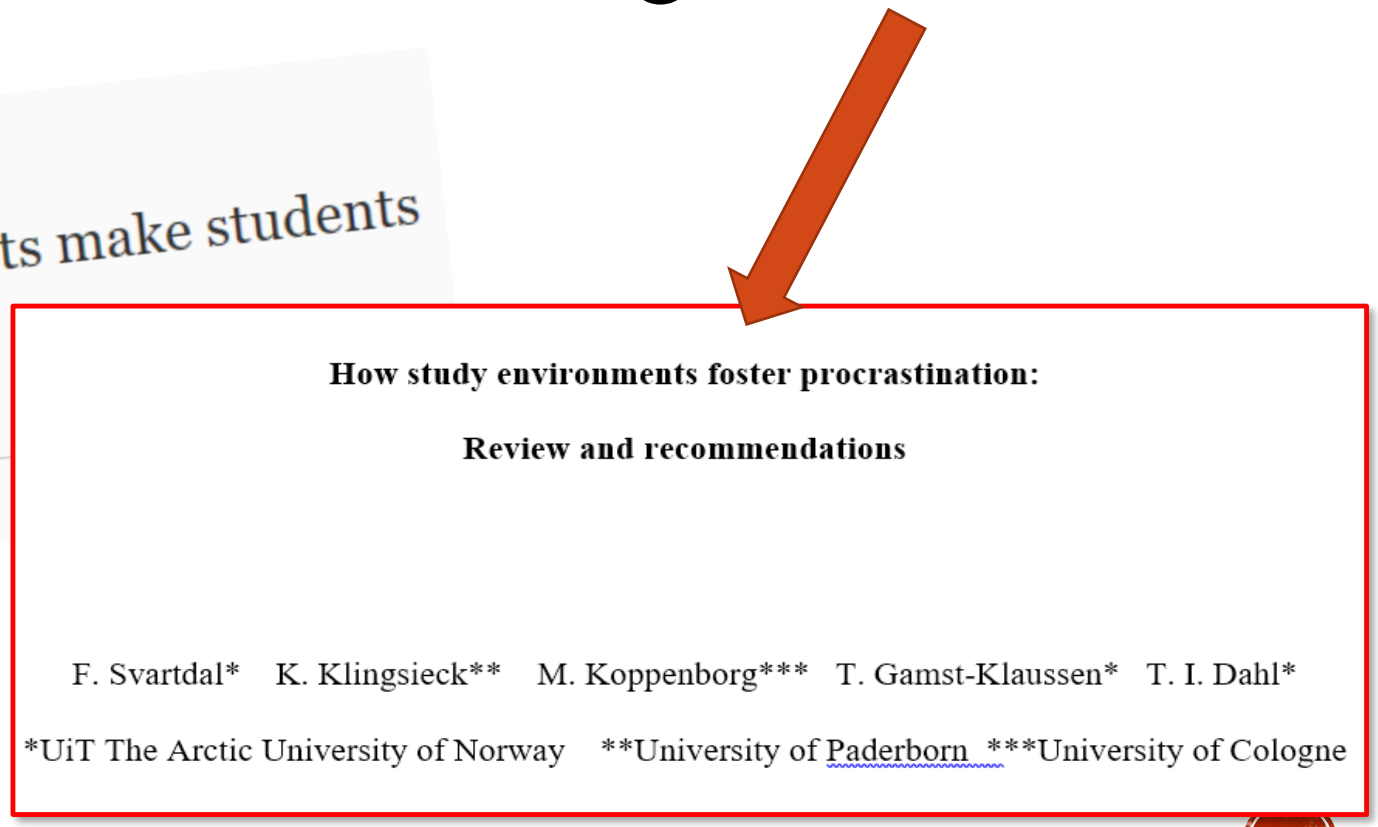
September 2017, Volume 20, Issue 3, pp 491–512 | Cite as

Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily?

Authors and affiliations

Authors

Kent Nordby, Katrin B. Klingsieck, Frode Svartdal

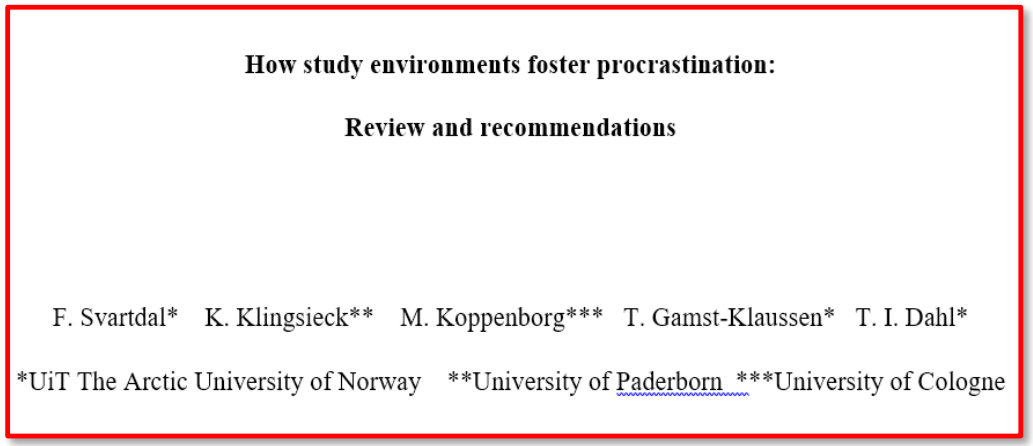

How study environments foster procrastination:

Review and recommendations

F. Svartdal* K. Klingsieck** M. Koppenborg*** T. Gamst-Klaussen* T. I. Dahl*

*UiT The Arctic University of Norway **University of Paderborn ***University of Cologne

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ



How study environments foster procrastination:

Review and recommendations

F. Svartdal* K. Klingsieck** M. Koppenborg*** T. Gamst-Klaussen* T. I. Dahl*

*UiT The Arctic University of Norway **University of Paderborn ***University of Cologne

Det akademiske miljø er «prokrastineringsvennlig»

- Lange tidsfrister
- Stor valgfrihet
- Vanskelige oppgaver
- Frihet til å disponere arbeidstiden
- Liten erfaring med å tenke langsiktig
- Distraksjoner
- Fristelser
- Andre som prokrastinerer
- Få konsekvenser av å utsette
- …

→ Prokrastinering

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ

Motivasjonelle faktorer

ORIGINAL RESEARCH ARTICLE
Front. Psychol., 03 April 2018 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327

Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory

Piers Steel[1*], Frode Svartdal[2], Tomas Thundiyil[3] and Thomas Brothen[4]

The exhausted student:

How lack of energy creates procrastination

Frode Svartdal[1] Piers Steel[2] Celina Jakobsen[1] Jørgen Tharaldsteen Halvorsen[1]

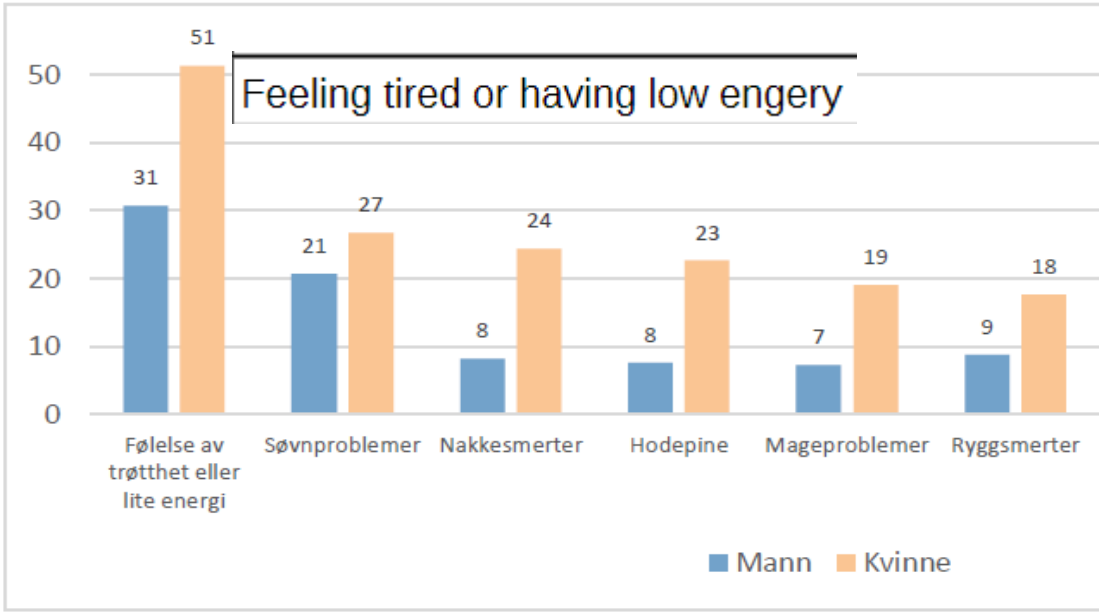
Thor Gamst-Klaussen[1]

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ

Lack of energy

Faktorer assosiert med lack of energy

FIGUR 6.3.1 HELSEPLAGER FORDELT PÅ UNDERTEMA OG STRATIFISERT PÅ K



*Inkluderer de som har svart at de er "Ganske mye" eller "Svært mye" plaget

Lite søvn
Grubling
Arbeidsmengde
Planlegging
Rutiner
…
…
Kjønn
Alder

Lack of energy

$r = .60$

Prokrastinering

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ

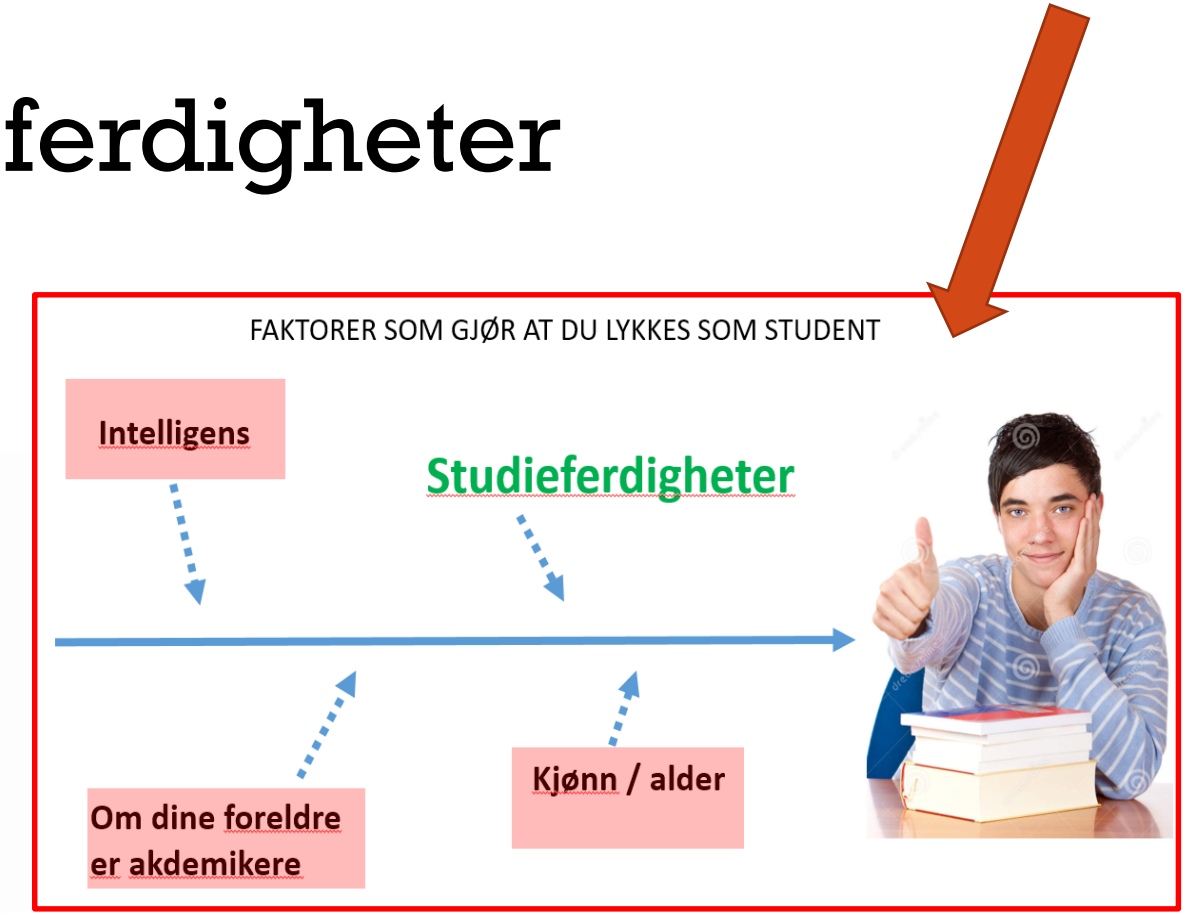
Betydningen av studieferdigheter

Academic Skills and Procrastination:

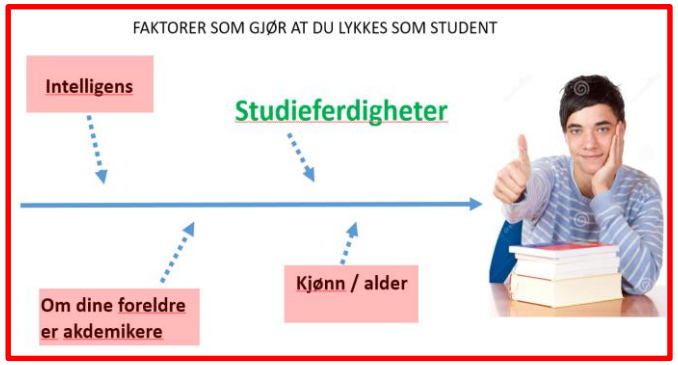
The Role of Academic Self-Efficacy

Frode Svartdal Rannveig Grøm Sæle Tove I. Dahl Efim Nemtcan Thor Gamst-Klaussen

UiT the Arctic University of Norway



TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ



Betydningen av studieferdigheter

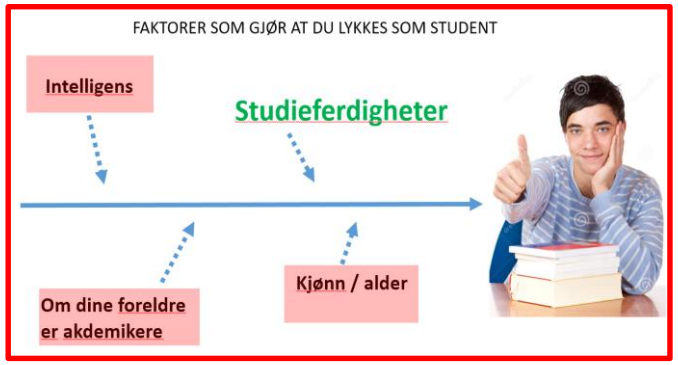
Lave studieferdigheter →

Akademiske oppgaver blir

- Vanskeligere
- Mer aversive
- Truende

→ Mer prokrastinering

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ



Betydningen av studieferdigheter

Akademiske oppgaver blir

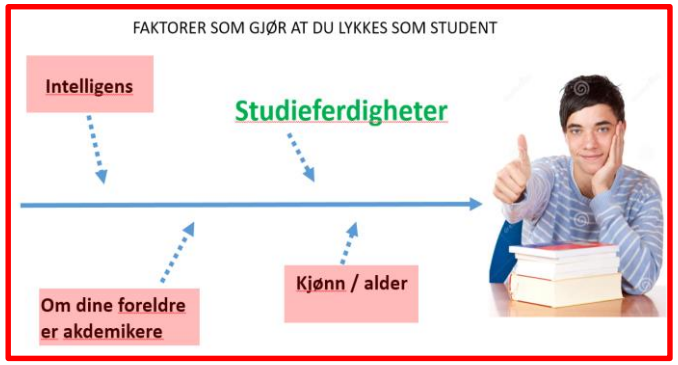
- Vanskeligere
- Mer aversive
- Truende

Lave studieferdigheter → → Mer prokrastinering

Studieferdigheter lave fordi studenter i Norge får liten eller ingen trening i «hvordan studere»

Dunlosky, J., & Rawson, K. A. (2015). Practice tests, spaced practice, and successive relearning: Tips for classroom use and for guiding students' learning. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, *1* (1), 72-78. doi:10.1037/stl0000024

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ



Betydningen av studieferdigheter

TRENING

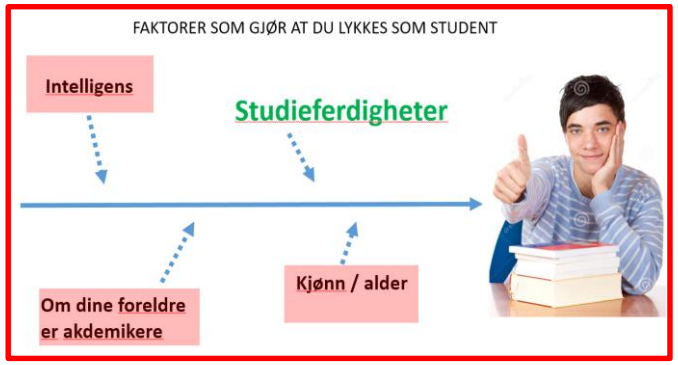
Bedre studieferdigheter →
- Redusere dårlige studievaner
- Øke gode studievaner

Akademiske oppgaver blir
- Lettere
- Mindre aversive
- Mindre truende

→ Mindre prokrastinering

Eksempel

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ



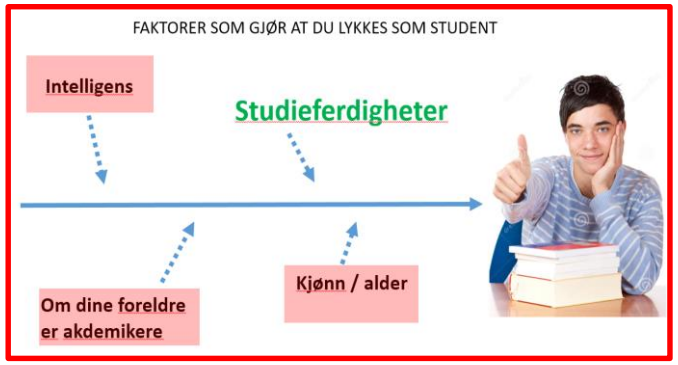
Studieteknikk

Table 1
Learning Techniques

Technique	Utility	Description
1. Elaborative interrogation	Moderate	Generating an explanation for why an explicitly stated fact or concept is true
2. Self-explanation	Moderate	Explaining how new information is related to known information or explaining steps taken during problem solving
3. Summarization	Low	Writing summaries (of various lengths) of the to-be-learned texts
4. Highlighting	Low	Marking (potentially important) portions of to-be-learned materials while reading
5. Keyword mnemonic	Low	Using keywords and mental imagery to associate verbal materials
6. Imagery for text	Low	Attempting to form mental images of text materials while reading or listening
7. Rereading	Low	Restudying text material again after an initial reading
8. Practice testing	High	Self-testing or taking practice tests over to-be-learned material
9. Spaced practice	High	A schedule of practice that spreads out study activities over time
10. Interleaved practice	Moderate	A schedule of practice that mixes different kinds of problem (or study of different kinds of material) within a single study session

Note. Table adapted from Dunlosky, Rawson, Marsh, Nathan, and Willingham (2013).

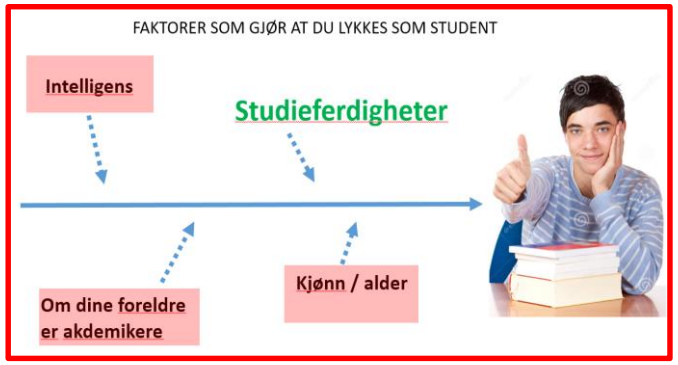
TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ



Betydningen av *self-efficacy*

STUDIEFERDIGHETER — OK — PROKRASTINERING

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ



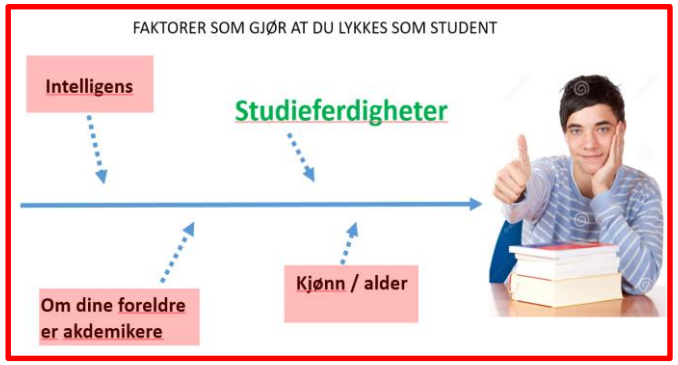
Betydningen av *self-efficacy*

STUDIEFERDIGHETER ..... PROKRASTINERING

OK

SELF-EFFICACY

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ



Betydningen av *self-efficacy*

PhD-student starter H-19

STUDIEFERDIGHETER ..... PROKRASTINERING

OK

SELF-EFFICACY

STUDENTENS HISTORIE FRA GRUNNSKOLE, VGS, …

MYE BASERT PÅ MESTRINGSOPPLEVELSER (ELLER MANGEL PÅ SLIKE)

Take-home message

1. Prokrastinering = «irrasjonell» utsettelse
   (Ikke all utsettelse er irrasjonell)

2. Prokrastinering er et problem for mange, spesielt studenter

3. Prokrastinering har negative konsekvenser
   (Skummelt å idyllisere en uvane som er så negativ)

4. Prokrastinering kan forebygges og reduseres

5. Mer info: http://www.procrastination.no/

MER STOFF FOR INTERESSERTE

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ

Måling av prokrastinering

Measuring procrastination: Psychometric properties of the Norwegian versions of the Irrational Procrastination Scale (IPS) and the Pure Procrastination Scale (PPS)

Frode Svartdal

Pages 18-30 | Published online: 05 Aug 2015

Download citation https://doi.org/10.1080/00313831.2015.1066439

ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Front. Psychol., 03 November 2017 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01927

Irrational Delay Revisited: Examining Five Procrastination Scales in a Global Sample

Frode Svartdal and Piers Steel

ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

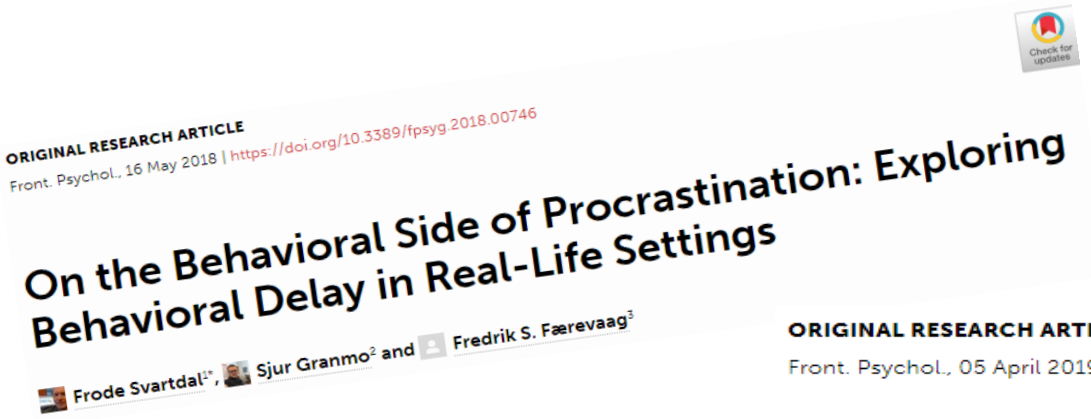
Front. Psychol., 31 August 2016 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01307

On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries

Frode Svartdal, Gerit Pfuhl, Kent Nordby, Gioel Foschi, Katrin B. Klingsieck, Alexander Rozental, Per Carlbring, Sari Lindblom-Ylänne and Kaja Rębkowska

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ

Hvordan prokrastinering synes i hverdagen



ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Front. Psychol., 16 May 2018 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00746

On the Behavioral Side of Procrastination: Exploring Behavioral Delay in Real-Life Settings

Frode Svartdal[1*], Sjur Granmo[2] and Fredrik S. Færevaag[3]

ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Front. Psychol., 05 April 2019 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00775

Procrastination and Personal Finances: Exploring the Roles of Planning and Financial Self-Efficacy

Thor Gamst-Klaussen[1], Piers Steel[2] and Frode Svartdal[1*]

TEMAER VI I TROMSØ FOKUSERER PÅ

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 8, 2014, side 616-623

Fagbidrag / Fagartikkel

Prokrastinering – hvorfor studenter utsetter ting, og hvordan utsettelse påvirker velvære og helse

TEKST
Daniel Bergheim Botnmark
Svein Sigurd Kvalnes
Frode Svartdal

PUBLISERT
5. august 2014

Vanemessig utsettelsesatferd – *prokrastinering* – er et problem som berører mange. For noen er utsettelse en litt plagsom uvane, andre opplever mer dyptgripende konsekvenser som gjør at problemet kan ses som en lidelse.

Hvorfor

prokrastinerer vi?

Hvorfor prokrastinerer vi?

- Svikt i selvregulering
- Belønningsmekanismer
- Misoppfatninger
  - Oppgaven ses som en stooooor ting
  - Oppgaven undervurderes
  - «Jeg jobber best under stress» → utsetter bevisst
- Personen
  - Impulsiv
  - Lav motivasjon
  - Lav selvtillit
  - Lite trening i å tenke langsiktig
- Oppgaven/situasjonen
  - Stor og omfattende oppgave
  - Lang tidsfrist
  - Ikke spesielt artig å jobbe med
  - Situasjonen

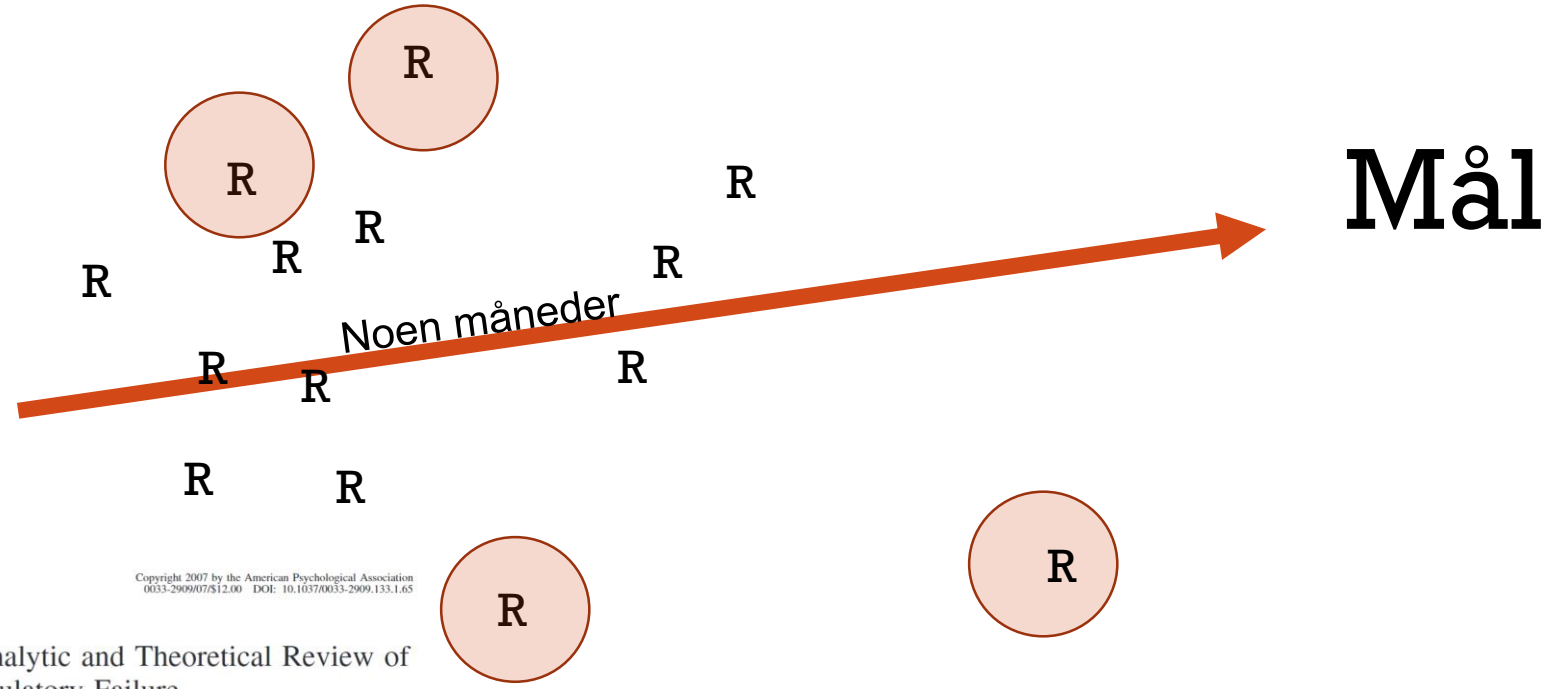
Motivasjonelle forhold

Kognitive forhold

Personfaktorer

Oppgaven / situasjonen

Prokrastinering = svikt i **selvregulering**



Psychological Bulletin
2007, Vol. 133, No. 1, 65–94

Copyright 2007 by the American Psychological Association
0033-2909/07/$12.00 DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65

The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure

Piers Steel
University of Calgary

1) MÅL: Hva vil jeg oppnå?
2) SELVVURDERING: Fungerer det jeg gjør for å nå målet?
3) REGULERING: Korrigerer jeg atferd på en god måte?

Selvregulering

Målbeskrivelse
- Konkret
- Positivt definert
- Handlingsorientert

Selvvurdering (monitorering)
- Oppmerksomhet mot hva vi gjør

Regulering
- Korriger handling tilstrekkelig

"Over and over, we found that managing attention was the most common and often the most effective form of self-regulation and that attentional problems presaged a great many varieties of self-regulation failure."
Baumeister & Heatherton (1996)

- Tidsplanlegging
- Tidsbruk på ulike aktiviteter
- Prioritering
- Distraksjoner og fristelser

Selvregulering

Målbeskrivelse
- Konkret
- Positivt definert
- Handlingsorientert

Selvvurdering (monitorering)
- Oppmerksomhet mot hva vi gjør

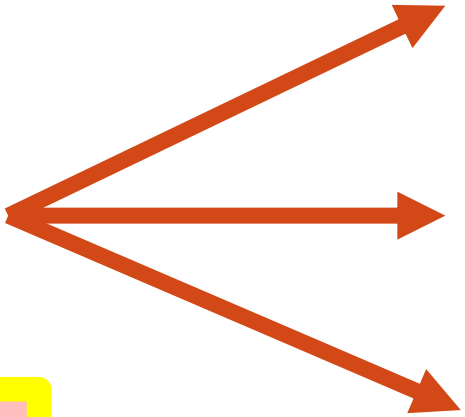
Regulering
- Korriger handling tilstrekkelig

- **Tidsplanlegging**
- Tidsbruk på ulike aktiviteter
- Prioritering
- Distraksjoner og fristelser

- Planlegger du, eller tar du ting på sparket?
- Når planlegger du?

- Ingen plan = døra åpen for prokrastinering!
- Planlegging om morgenen = lite rasjonell bruk av will-power

Selvregulering



Målbeskrivelse
- Konkret
- Positivt definert
- Handlingsorientert

Selvvurdering (monitorering)
- Oppmerksomhet mot hva vi gjør

Regulering
- Korriger handling tilstrekkelig

- Tidsplanlegging
- Tidsbruk på ulike aktiviteter
- Prioritering
- Distraksjoner og fristelser

- Hva bruker du egentlig tiden din til?

- Du er på universitetet i 5 timer. På en typisk dag, hvor mye tid går til…
  - Pauser
  - Ta en kaffe med noen
  - Sjekke Facebook etc.
  - Være på nettet
  - Lese aviser
  - …
  - **Jobbe med faget (lesing, forelesninger, seminar)**

Selvregulering

Målbeskrivelse
- Konkret
- Positivt definert
- Handlingsorientert

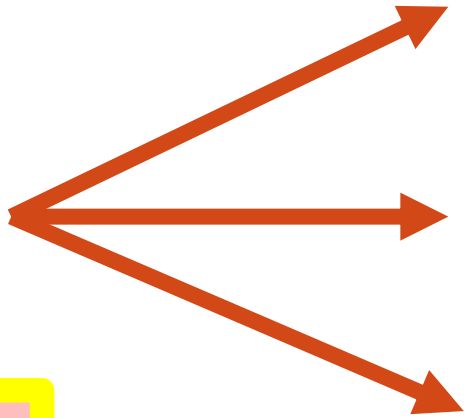
Selvvurdering (monitorering)
- Oppmerksomhet mot hva vi gjør

Regulering
- Korriger handling tilstrekkelig

- Tidsplanlegging
- Tidsbruk på ulike aktiviteter
- Prioritering
- Distraksjoner og fristelser

- Prioritering: Viktige ting først!
  - Har du klare mål for semesteret og dagen? Hvis ikke, blir «alt» like viktig

Selvregulering



Målbeskrivelse
- Konkret
- Positivt definert
- Handlingsorientert

Selvvurdering (monitorering)
- Oppmerksomhet mot hva vi gjør

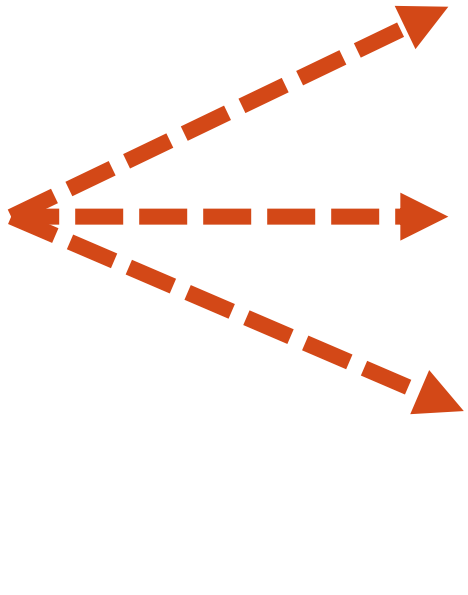
Regulering
- Korriger handling tilstrekkelig

- Tidsplanlegging
- Tidsbruk på ulike aktiviteter
- Prioritering
- Distraksjoner og fristelser

- Omgir du deg med fristende ting som stjeler av tiden din?

- Den som prokrastinerer er IMPULSIV og er derfor sårbar for fristelser og distraksjoner
  - Mobil med nett
  - Bærbar PC

Selvregulering av handling



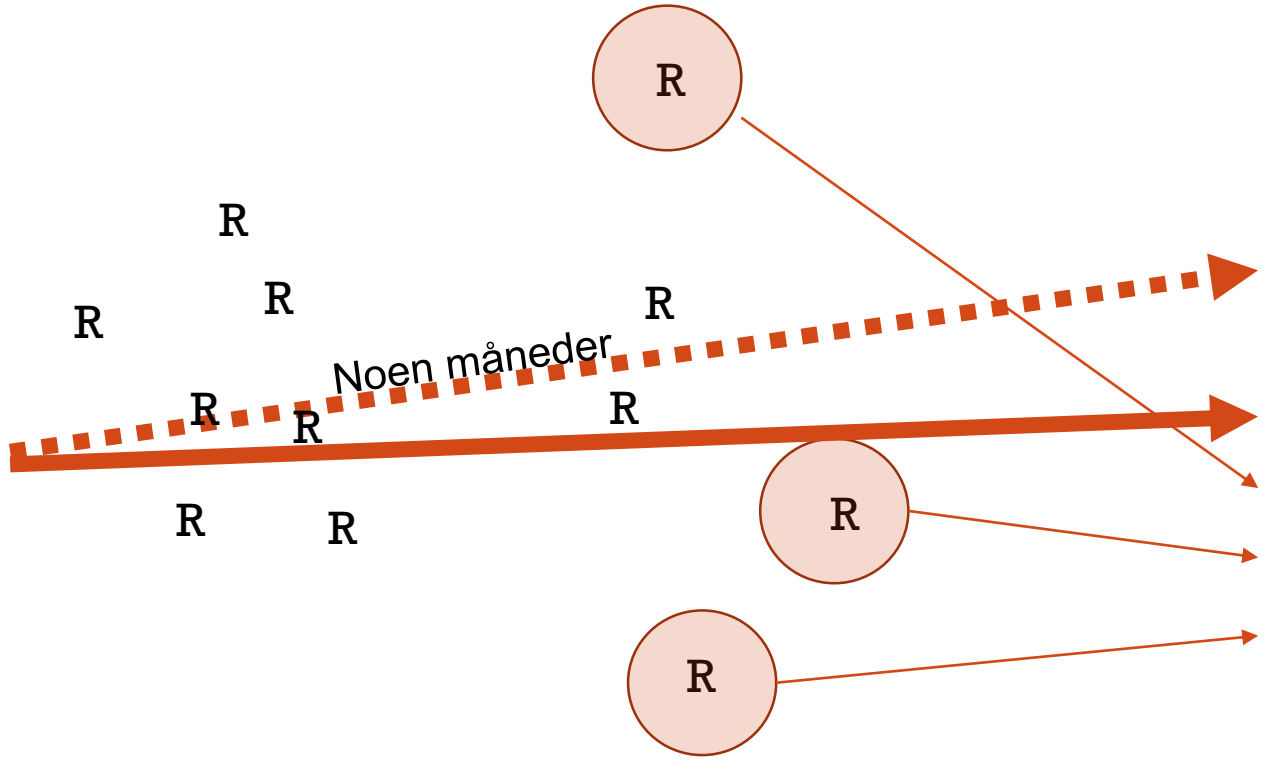
Målbeskrivelse
- Konkret
- Positivt definert
- Handlingsorientert

Monitorering
- Oppmerksomhet mot hva vi gjør

Regulering
- Korriger handling tilstrekkelig

Selvregulering av emosjon

Prokrastinering = vekt på emosjonell **selvregulering**



Sirois, F. M. & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*, 115–127.

Jaffe, E. (2013). Why Wait? The science behind procrastination. *APS* Observer, *26*(4), 12–16.

Giving in to Feel Good:
The Place of Emotion Regulation
in the Context of General Self-Control
Dianne M. Tice and Ellen Bratslavsky

Prokrastinering = svikt i **selvkontroll**

Valg

Litt nå….

eller mer senere?

Viljestyrke:
Kraft til å stå i mot fristelser

Prokrastinering = svikt i **selvkontroll**

Viljestyrke:
Kraft til å stå i mot fristelser

Ego depletion (Baumeister)

Viljestyrke er en begrenset ressurs
og det å bruke viljestyrke på en oppgave
vil gi mindre ressurser tilgjengelig til
andre oppgaver

Prokrastinering = svikt i **selvkontroll**

Viljestyrke:
Kraft til å stå i mot fristelser

Ego depletion (Baumeister)

Viljestyrke er en begrenset ressurs
og det å bruke viljestyrke på en oppgave
vil gi mindre ressurser tilgjengelig til
andre oppgaver

Når svekkes viljestyrke?

- Når du er trøtt og sliten
- Etter vanskelige valg
- Når du har utøvet selvkontroll
- Når du er stresset

So, if you spend every morning deciding what to eat for breakfast or picking out what you should wear, **you are wasting limited self-control resources on unimportant tasks.**

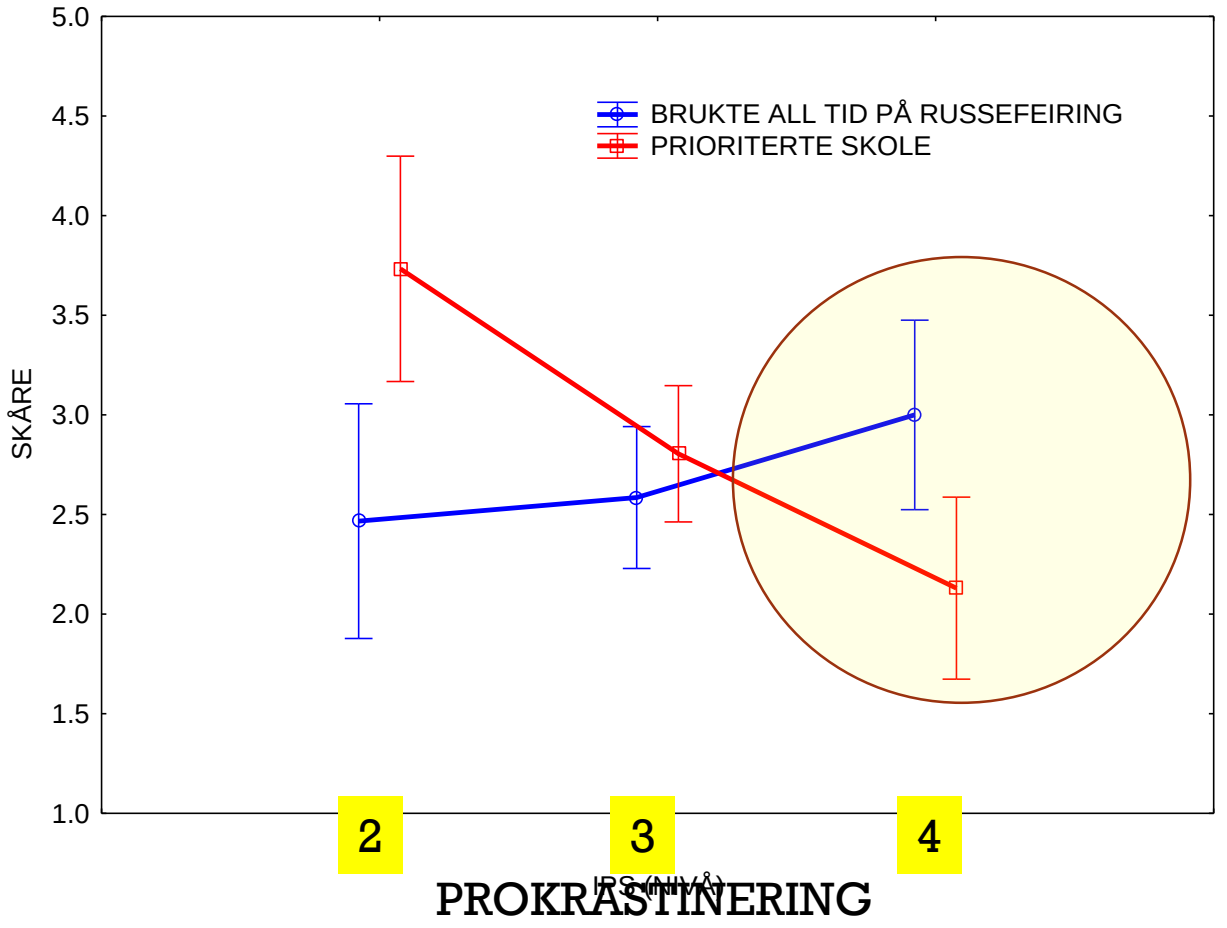
Prokrastinering = la **impulsene** råde

Den som prokrastinerer mye er

- **Impulsiv**
  - Lett å distrahere
  - Søker umiddelbar tilfredsstillelse («Hate to wait»)
  - Ikke godt organisert

= "hvis situasjonen byr opp til det, er jeg med (selv om jeg hadde bestemt meg for noe annet)!"

Prokrastinering = la **impulsene** råde



Russefeiringens psykologi

Russefeiringen gir en stor del av elevene spillerom til å prokrastinere i en del av livet da fokusert arbeidsinnsats gjelder som mest, skriver Frode Svartdal.

http://psykologisk.no/2015/06/russefeiringens-psykologi/

Prokrastinering = flukt fra stress og mas

- Oppgaven er kjedelig, slitsom, ubehagelig = stressende

Utsettelse = flukt fra stress

Prokrastinering = belønning av noe annet

- Oppgaven er kjedelig, slitsom, ubehagelig = stressende

Utsettelse = gjøre noe artigere

Hvorfor prokrastinerer vi?

- Oppgaven er kjedelig, slitsom, ubehagelig, stressende

Dobbelt belønnende å utsette:

To sterke mekanismer virker samtidig

{ Flukt fra stress (negativ forsterkning)
{ Gjøre noe mer attraktivt (positiv forsterkning)

Hva kan vi gjøre?

- Informere
  - Innsikt i temaet kan i seg selv virke positivt
- Endre situasjonelle forhold
  - Tidsfrister
  - Struktur på studiesituasjonen
- Forebygge
  - Trene studenter i ferdigheter man trenger i studiesituasjonen
  - Hindre uheldige onde sirkler
- Fange opp & hjelpe studenter som kommer litt skjevt ut
  - Informasjon
  - Spesifikk hjelp

Hva kan du gjøre?

- Informer deg selv
  - Vi er eksperter på selvbedrag!

- **Spør deg selv: «Utsetter jeg for mye?»**
- **Før en logg over du har bestemt og hva du faktisk gjør.**
- **Særlig hvis viktige ting utsettes ofte, bør lampene blinke!**

https://zapier.com/blog/best-pomodoro-apps/

Hva kan du gjøre?

- Informer deg selv
  - Vi er eksperter på selvbedrag!

- **Vær spesielt oppmerksom på at utsettelse ofte betyr at man gjør noe annet og artigere i stedet**

Jobbe med kap. 7 ----- KJEDELIG!

↓

Se en god film ----- ARTIG!

1. Slipper unna noe kjedelig
2. Oppnår noe artig

Dobbel belønning!!!!

Hva kan du gjøre?

- Informer deg selv

- **Spør deg selv: «Hvorfor utsetter jeg for mye?»**

- Utsetter jeg fordi jeg mangler motivasjon til å holde på med faget jeg har valgt?
- Utsetter jeg fordi arbeid med faget stresser og plager meg?
- Utsetter jeg fordi jeg elsker å holde på med andre ting som er spennende og artige?
- Utsetter jeg fordi jeg er impulsiv og tar ting som de kommer?
- Utsetter jeg fordi jeg føler meg nedkjørt, engstelig eller nedfor?

Hva kan du gjøre?

- Velg relevant strategi!

- **Impulsiv person** - elsker å holde på med artige ting

- Begrense tilgangen på artige ting
  - Slå av mobilen
  - Steng av nett-tilgangen på PC-en
  - Ikke slå på TV-en når du kommer hjem
  - Arbeid et sted hvor du ikke kan ta pauser med andre
  - …

Hva kan du gjøre?

- Velg relevant strategi!

- **For mange jern i ilden** – tiden strekker ikke til

- Toppturer!
- Synger i kor
- Trener basket
- Elsker å les laner
- …

PRIORITERING

Hva kan du gjøre?

- Velg relevant strategi!

- **Faget stresser meg** – føler at jeg ikke mestrer, usikker…

- Flukt – slippe unna str et
- Unngå universit ber hjemme i dag»)
- Unngå situas er jeg synes (seminar, kollokvier)
- …

STOPP!!!

Hva kan du gjøre?

- Velg relevant strategi!

- **Faget stresser meg** – føler at jeg ikke mestrer, usikker…

- Ikke røm unna!
- Delta på undervisning, seminar, kollokvier
- Oppsøk andre studenter
- Få deg (flere) venner som studerer
- Vær aktiv i studiesituasjonen

Hva kan du gjøre?

- Lær deg bedre strategier for å overleve!

- **Planlegging**

- Den som prokrastinerer planlegger lite og dårlig
- Lær deg god planlegging!
  - Hva bør du planlegge?
  - Når bør du planlegge?
  - Hvordan bør du planlegge?

Take-home message

1. Prokrastinering = «irrasjonell» utsettelse
   (Ikke all utsettelse er irrasjonell)

2. Prokrastinering er et problem for mange, spesielt studenter

3. Prokrastinering har negative konsekvenser
   (Skummelt å idyllisere en uvane som er så negativ)

4. Prokrastinering kan forebygges og reduseres

5. Mer info: http://www.procrastination.no/