

Prokrastinering og depresjon

Frode Svartdal



Frode Svartdal, dr.philos., cand.psychol., professor i kognitiv psykologi ved UiT Norges Arktiske Universitet. Forskningstemaer jeg er opptatt av inkluderer kognitiv psykologi, læringspsykologi, samt selvregulering og selvkontroll (spesielt relatert til prokrastinering).

Sammendrag

Denne artikkelen tar for seg prokrastinering – uheldig utsettelse av planlagte oppgaver – og problemets relasjon til depresjon i studentpopulasjonen. Ikke all utsettelse er prokrastinering; ofte kan utsettelse være smart og fornuftig. Prokrastinering er «usmart» eller «irrasjonell» utsettelse, utsettelse som er til ulempe for personen, noe personen er klar over når utsettelse velges. Ut fra en slik forståelse er det en nær relasjon mellom prokrastinering og stress, angst og depresjon. Siden forekomsten av psykiske plager blant norske studenter er høy, er det all grunn til å spørre hvilken rolle prokrastineringsproblemet spiller i dette bildet.

Interessen for *prokrastinering* – uheldig utsettelse av ting man har planlagt å gjøre – har skutt fart de siste årene, spesielt når det gjelder studenters prokrastinering. Forskning viser at halvparten av alle studenter, kanskje mer, utsetter for mye (Ellis & Knaus, 1977; Steel, 2007), og flertallet ønsker å gjøre noe med problemet (Onwuegbuzi, 2004). Siden prokrastinering har negative konsekvenser i form av økt stress, redusert mestringsfølelse, dårligere prestasjon og økt risiko for psykisk og fysisk sykdom (Jaffe, 2013; Tice & Baumeister, 1997), er det viktig å forstå, redusere og forebygge dette problemet. Når vi vet at hver femte student rapporterer alvorlige psykiske plager, en forekomst som er dobbelt så høy som for tilsvarende aldersgruppe i normalbefolkningen og som er stigende (SHoT, 2014), blir det nærliggende å spørre om prokrastinering kan ha noe med saken å gjøre. Det samme gjelder forsinkelse og frafall i høyere utdanning, der kun 40 % av bachelorstudentene fullfører på normert tid (Tilstandsrapporten, 2016). Slik forsinkelse berører kjernen i prokrastineringsproblemet, nemlig utsettelse som er uønsket og til ulempe for personen. Denne artikkelen går nærmere inn på relasjonen mellom prokrastinering og psykiske problemer hos studenter, spesifikt depresjon. Men først en begrepsavklaring: Hva menes egentlig med prokrastinering?

Hva er prokrastinering?

Prokrastinering kjennetegnes ved utsettelse, men ikke all utsettelse er prokrastinering. Ofte kan det faktisk være smart å utsette noe man har bestemt å gjøre – man trenger mer tid, man prioriterer noe annet fremfor det man egentlig hadde bestemt, eller man ombestemmer seg. I slike tilfeller finnes det altså rasjonelle og fornuftige grunner for å utsette, og da kan vi ikke snakke om prokrastinering. Prokrastinering

kjennetegnes nettopp ved at utsettelsen *ikke* er fornuftig og rasjonell. I den kanskje mest autoritative gjennomgangen av forskningen på prokrastinering (Steel, 2007) defineres prokrastinering derfor som «irrasjonell» utsettelse, nærmere bestemt som utsettelse som er til ulempe for personen, en ulempe personen egentlig er klar over når utsettelsen finner sted. Det synes nå å være generell enighet om at prokrastinering per definisjon er uheldig for personen (Jaffe, 2013). Forskere som mener at «prokrastinering» kan være positivt, snakker simpelt hen om noe annet. Noen studenter hevder at strategisk utsettelse kan øke motivasjon og bedre prestasjon. I den grad dette skjer, snakker vi om planlagt utsettelse, ikke om prokrastinering.

Måling av prokrastinering. Når man skal studere et fenomen som prokrastinering, er det viktig å få frem hva som er fenomenets kjerne. Forskere i feltet har derfor viet stor oppmerksomhet mot hvordan prokrastinering måles. I dag foreligger det en rekke selvrapporteringsinstrumenter som, ut fra noe ulike oppfatninger av prokrastineringsproblemet, vektlegger ulike aspekter ved prokrastinering. Tabell 1 viser noen av de vanligste instrumentene. Fra tabellen fremgår det at prokrastinering i alle fall kan angå tre noe ulike sider ved uheldig utsettelse:

- 1) Utsettelse av bestemmelser
- 2) Utsettelse av planlagt aktivitet (implementering av det man har bestemt)
- 3) Forsinkelse i å bli ferdig, punktlighet

En av skalaene nevnt i tabellen, DPS (Mann, 1982), fokuserer eksplisitt på utsettelse av bestemmelser, mens de andre inkluderer flere av de nevnte aspektene. Korrelasjonene mellom de nevnte skalaene er ganske høy (Steel, 2010), hvilket tilsier at de alle måler prokrastinering

på en praktisk brukbar måte. To av skalaene, IPS og PPS, ble lansert av Steel (2010) for å måle «irrasjonell» utsettelse, med vekt på implementeringsutsettelse. Verd å merke seg er at PPS er basert på testledd (items) fra tre etablerte skalaer (DPS, GPS, AIP; se Tabell 2), og mye taler for at PPS på en god måte måler de aspektene ved prokrastinering disse skalaene fokuserer på (Svartdal et al., 2016).

gjør noe annet i stedet (eks. ta en lang kaffe med venner, for så å se en god film). Forskning viser da også at prokrastinering (målt med et av de nevnte instrumentene) korrelerer høyt med mål på impulsivitet, gjennomsnittlig $r = .40$ og negativt med selvkontroll, $r = -.58$ (Steel, 2007). Steel omtaler derfor prokrastinering som et typisk eksempel på sammenbrudd i selvregulering. Prokrastinering er også sterkt korrelert med

Tabell 1. Noen prokrastineringsskalaer og hva de fokuserer på vedrørende utsettelse

Instrument	Fokus
Decisional Procrastination Scale (DPS; Mann, 1982; 5 items)	Bestemmelse
Adult Inventory of Procrastination Scale (AIP; McCown & Johnson, 1989; 15 items)	Hovedsakelig punktlighet
General Procrastination Scale (GPS; Lay, 1986; 20 items)	Hovedsakelig implementering
Irrational Procrastination Scale (IPS; Steel, 2010; 9 items)	Implementering
Pure Procrastination Scale (PPS; Steel, 2010; 12 items)	Bestemmelse; implementering; punktlighet

Impulsivitet. Hvis vi antar at kjerneproblemet i prokrastinering er irrasjonell utsettelse av planlagt handling (Steel, 2007; 2010), kan man så spørre hva dette fenomenet psykologisk sett består i. Et nærliggende svar er at prokrastinering i stor grad er uttrykk for *impulsivitet*: Personen starter dagen med en plan eller intensjon om å lese to kapitler i pensumboken, men så går planen i vasken fordi man spontant

planmessighet/samvittighetsfullhet, $r = -.60$ (Steel, 2007).

Impulsivitet er altså et viktig stikkord for forståelse av prokrastineringsfenomenet. Dette ses eksempelvis ved tendens til å være orientert mot kortsiktig emosjonsregulering mer enn langsiktig måloppnåelse (Sirois & Pychyl, 2013). Prokrastinøren har også ofte en mangelfull styring på hva man faktisk gjør i forhold

til de mål som er satt (mangelfull *self monitoring*; Baumeister & Heatherton, 1996). Når det gjelder planlegging, er det ikke så mye planene det skorter på, men implementeringen av dem (dette er jo definisjonen på prokrastinering). Når planer ikke implementeres i handling, og vi vet at utsettelsen egentlig er uheldig, foreligger en læringsmulighet: Vi kan bruke innsikten til å justere hva vi gjør i fremtiden. Her viser forskning at den som prokrastinerer lett går glipp av denne læringsmuligheten: Sirois (2004) viste at prokrastinering henger sammen med nedover-sammenligninger i kontrafaktisk tenkning, slik at faktisk utfall («jeg fikk en dårlig karakter til eksamen») sammenlignes med et kontrafaktisk verre utfall («jeg er glad jeg bestod, kunne lett ha strøket»). En slik måte å tenke på bevarer status quo snarere enn motiverer til endring. Oppoversammenligninger virker motsatt, siden slike skisserer hva man alternativt kunne gjort bedre («hadde jeg bare lest litt mer, ville jeg kunne fått en bra karakter»).

Dette gir et inntrykk av at den som prokrastinerer er en impulsiv person som ikke er så nøye med sine forpliktelser. Dette er nok en sannhet med modifikasjoner. For det første ser er prokrastinering ofte domenespesifikt: Personen prokrastinerer oppgaver som er ulystbetonte og krevende (f.eks. studieaktiviteter), men kanskje ikke ting som er artige og utfordrende (f.eks. en spennende hobby). Et annet trekk ved prokrastinering er at dette er en uvane personen gjerne vil bli kvitt, men ikke klarer å kvitte seg med. Ferrari (sitert i Jaffe, 2013) sammenligner prokrastinering med angst: Personen vet at angsten (prokrastineringen) er irrasjonell og at man burde kunne kontrollere den, men klarer ikke. Et tredje moment er at mennesker som prokrastinerer kan gjøre dette av ulike grunner. En kan utsette for å unngå eksponering for truende eller ubehagelige oppgaver, en annen ut-

setter fordi personen ikke har ork eller tiltakslyst, en tredje kan utsette fordi man fristes av så mange ting som er artigere enn det man egentlig skulle gjort.

Flere hevder at prokrastinering er noe vi må forvente hos unge mennesker, men forskning viser en meget svak sammenheng mellom alder og prokrastinering; samtidig er det vist at studenter prokrastinerer mer enn jevnaldrende som er i arbeid (Svartdal et al. 2016), Sammenhengen mellom kjønn og prokrastinering er også mye diskutert, igjen viser ny forskning at forskjellene er minimale og noe varierende over kultur (Svartdal et al., 2016). Sist men ikke minst: Prokrastinøren er ikke en lat person, og ikke en dum person. Selv om det er en svak negativ korrelasjon mellom akademisk prestasjon og prokrastinering, er det ingen sammenheng mellom intelligens og prokrastinering (Steel, 2007), og prokrastinøren strever minst like mye som andre med sitt.

Negative konsekvenser av prokrastinering. En viktig side ved prokrastinering er de negative følger uvane har. En direkte konsekvens er at den oppgaven som utsettes vil måtte utføres innenfor en snevrere tidsramme. I en studiesituasjon er dette åpenbart uheldig: Å utsette lesningen av et par kapitler denne uken gjør at man fort kommer i bakleksa og får mindre tid til både de utsatte kapitlene og andre kapitler som skal leses. Økt stress er gjerne en konsekvens. Tice og Baumeister (1997) påpekte at prokrastinøren i starten av semesteret gjør livet behagelig for seg selv ved å utsette, men mot slutten av semesteret kommer baksmedlen med tidspress, skippertak, stress og økt risiko for sykdom. Mer subtile onde sirkler kan også inntreffe. Eksempelvis vil en som utsetter mye bli vant til at oppgaver tar tid, slik at ambisjoner for fremtiden senkes. Samme spiral ses når det gjelder mestringsfølelse: Hvis personen opple-

ver at oppgaver stadig utsettes uten god grunn (altså «irrasjonelt»), starter grublingen: «Er jeg ikke bedre?», «Hvorfor skal jeg alltid mislykkes?». For mange blir utsettelse en bekreftelse på at man ikke duger, med negative konsekvenser for selvbildet. Prokrastinøren har også en negativ, kritisk og dømmende selvoppfatning (Sirois, 2014a), noe som kan forsterke onde sirkler ytterligere.

Prokrastinering og depresjon

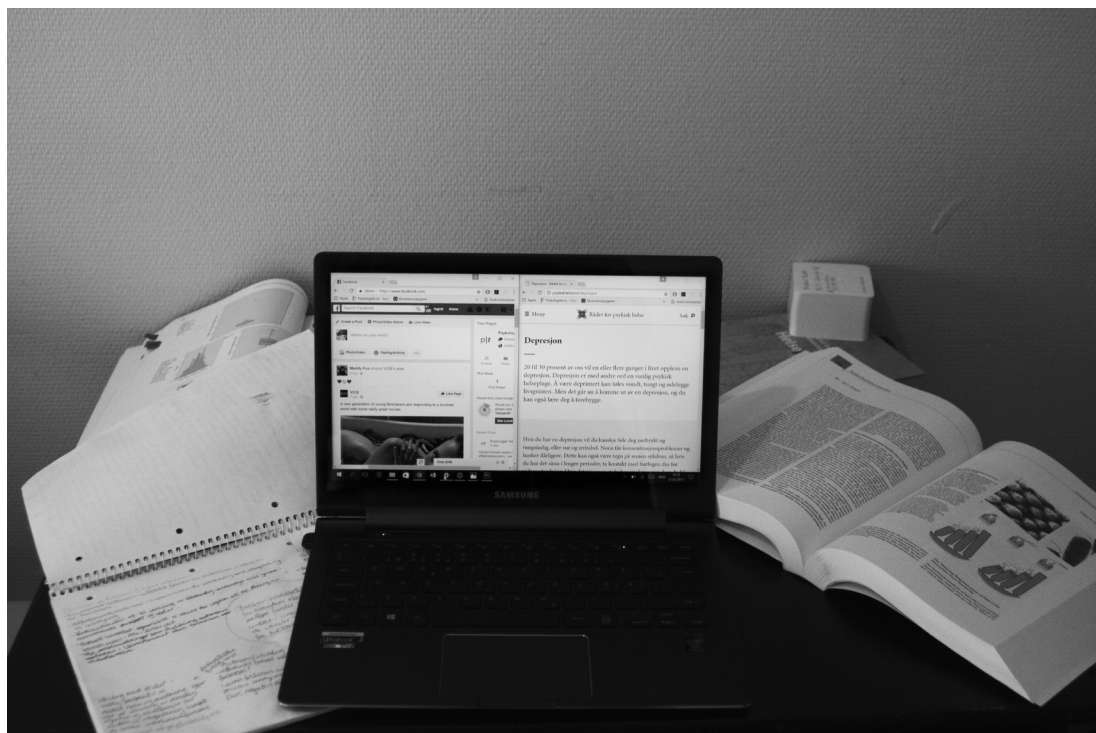
Depresjon manifesterer seg gjennom redusert tiltakslust, følelse av hjelpeløshet, pessimisme, redusert affekt, problemer med å konsentrere seg, irrasjonelle tanker og selvnedvurdering (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989; Beck, 1972). Steel (2007) påpekte at depresjon har flere kjennetegn som kan tenkes å forårsake prokrastinering. Eksempelvis vil lav tiltakslust, det ikke å ha glede over livets gjøremål, og problemer med konsentrasjon alle kunne være faktorer som direkte disponerer for prokrastinering. Omvendt kan man tenke at prokrastinering kan disponere for depresjon, eksempelvis ved at utsettelse medfører stress, negative tanker, grubling og redusert mestringsfølelse (Botnmark, Kvalnes, & Svartdal, 2014). De kausale mekanismene for prokrastinering er komplekse, og ofte kan det dreie seg negative spiraler der prokrastinering kan være en kausal faktor eller en effekt, alt avhengig av hvor i spiralen vi fokuserer. Det samme må kunne sies om depresjon. I gjennomgangen av forskning vedrørende relasjonen mellom prokrastinering og depresjon (Steel, 2007; van Eerde, 2003) er den gjennomsnittlige korrelasjonen mellom dem moderat, $r = 28 - .30$, hvilket tilsier at kun mellom 8 og 9 % av variansen i prokrastinering kan forklares med depresjon. På den annen side er det noen trekk ved prokrastinering som gjør at relasjonen til depresjon ikke bør bagatelliseres.

Prokrastinering som coping-strategi.

Prokrastinering kan ses som en coping-strategi som avendes når personen møter vanskelige oppgaver som skal gjøres. I stedet for å gå på med krum hals, velger personen å utsette. Den umiddelbare konsekvens er flukt fra en ubehagelig situasjon, noe som kortsiktig er behagelig (negativ forsterkning) men som på lengre sikt øker stress. Økt stress disponerer igjen for mer utsettelse (stress svekker selvregulering) og dermed for flere problemer senere. Noen ganger skyldes utsettelsen i slike tilfeller at personen ikke har nødvendige ferdigheter eller nødvendig kompetanse («jeg kan ikke nok statistikk til å skive dette nå»), andre ganger kan oppgaven komme på toppen av alt annet («nei, ikke nå, midt i eksamenstiden!»), atter andre ganger kan man ha undervurdert oppgaven eller overvurdert tiden man har til rådighet. Utsettelse som coping-strategi er en lettvent vei ut av et uføre, men som alle vet, kommer den sure svie etter den søte kløe. Over tid vil en slik coping-strategi forsure tilværelsen og medføre redusert livskvalitet, redusert glede ved å utføre oppgaver, forsterke passivitet og avoidance-preget atferd, og øke sannsynlighet for negativ tenkning og grubling – alle faktorer assosiert med depresjon.

Prokrastinering som passivisering.

Relatert til foregående punkt må det fremheves at passivisering over tid kan disponere for depresjon. I den såkalte *behavioral activation for depression*-modellen (Veale, 2008) fremheves at passivisering forårsaket av avoidance-preget atferd medfører mindre eksponering for positive hendelser i livet, med den konsekvens av at personens erfaringer blir begrenset, avstumpet og forflatet. Denne modellen, opprinnelig inspirert av atferdspsykologen Ferster (1973), antar at eksponering for positiv forsterkning er en viktig mekanisme i trivsel og velvære; avskjermes personen fra dette, har det uheldige følger. En



Illustrasjonsfoto: Ingrid Hagaseth Berntsen

person som er deprimert, kan med fordel eksponeres for forsterkningsbetingelser – derav navnet «behavioral activation». Metoden har vist seg effektiv i behandling av depresjon (Ekers et al., 2014).

Prokrastinering kan gjennom den allerede beskrevne avoidance-orienterte coping-strategien lett medføre passivering. Det er ikke gjort mange studier på dette innenfor prokrastineringsforskningen, men i vårt prokrastineringsprosjekt ved Universitetet i Tromsø (se www.procrastination.no) har vi flere holddepunkter som støtter denne tenkningen. I en studie vedrørende sosiale faktorer involvert i prokrastinering (Nordby, Klingsieck, & Svartdal,

2017) undersøkte vi blant annet i hvilken grad studenter foretrekker å jobbe alene vs. sammen med andre. Her fant vi en noe overraskende sammenheng: i kontrast til den vanlige oppfatningen om at den typiske prokrastinør er en utadventt person som søker bort tiden i godt lag med andre, fant vi at prokrastinører foretrekker å jobbe alene, og at han/hun tilbringer mindre tid på universitetet enn andre. Dette tyder på at den som prokrastinerer tenderer til å isolere seg, trekke seg unna – kort sagt, vise avoidance-preget atferd som kan assosieres med mild depresjon.

Andre funn tilsier også at prokrastinering er relatert til passivitet og konsekvenser

av passivitet, og dermed muligens til depresjon. Eksempelvis har Siriois og medarbeidere (2003) vist at prokrastinering er assosiert med dårligere helse ved at personen drøyer med lege- og tannlegebesøk. Dårligere personlig økonomi er sannsynligvis også relatert til prokrastinering. I undersøkelser gjennomført i Tromsø har vi vist at folk som prokrastinerer har dårligere økonomiske hverdagsvaner enn ikke-prokrastinører. Eksempelvis fant vi at studenter med høy skåre på prokrastineringskalaen viste større tilbøyelighet til å kjøpe mat i kantina enn studenter med lavere prokrastinerings-skåre (Iversen & Karstensen, 2016). Dette gjaldt også studenter som rapporterte at de ikke hadde mye å rutte med. Siden helse og personlig økonomi er to viktige faktorer bestemmende for trivsel og velvære (Holte, 2016), kan man anta at begge i det lange løp har betydning for livskvalitet, i siste instans depresjon.

Hva kan gjøres?

Jaffe (2013) oppsummerer forskningen rundt prokrastinering på følgende måte: "Procrastinators end up suffering more and performing worse than other people". Dette fører raskt til spørsmålet: Hva kan vi så gjøre for å forebygge og redusere prokrastinering? Det er dessverre ingen enkle svar på dette, ikke minst fordi prokrastineringsvanen hos mange er godt etablert. Men her er i alle fall noen momenter:

Informasjon. Det å informere om prokrastinering, hva det er (og ikke er), og hvilke følger problemet har, er viktig. Prokrastinering er et allment problem, men det har vært gjort påfallende lite forskning på problemet i Norge. En grunn kan være at Norge har en høy toleranse for at ting ikke går så fort, for forsinkelse og køer. «Ting tar tid» er nesten et honnøruttrykk. Her er det viktig å ha klart for seg hva prokrastinering er: Det er utsettelse med negative

konsekvenser, der de negative konsekvensene er kjent for personen når man velger å utsette. Noen ganger er det fornuftig å ta god tid, mens det andre ganger faktisk er til ulempe for personen å utsette, og bør unngås. Motstykket til prokrastinering er ikke den supereffektive turbomaskinen. Prokrastinering er uønsket utsettelse (også av personen selv), og angår ofte så grunnleggende aktiviteter i livet at utsettelsen hemmer personen. Motstykket til prokrastinering er derfor økt livskvalitet og redusert stress.

Spesielt for studenter er informasjon om prokrastineringsproblemet viktig, ikke minst fordi problemet ses så hyppig i studentpopulasjonen og potensielt har så store konsekvenser. Det foreligger dessverre lite forskning på sammenhengen mellom prokrastinering og forsinkelse i studiegjennomføring, og mellom prokrastinering og frafall fra studier, men sannsynligheten er stor for at det er en sammenheng. Siden det er fullt mulig å gjøre noe med prokrastineringsproblemet, vil økt fokus gjennom informasjon gjøre studenter oppmerksom på mulighet for hjelp og veiledning, noe som vil være første skritt på veien til å redusere et problem med stor individuell og samfunnsmessig betydning.

Trening i ferdigheter for å overleve som student. Informasjon om prokrastineringsproblemet er bare starten. Prokrastinering er en svikt i selvregulering og selvkontroll (Steel, 2007), og det er her tiltak bør settes inn, helst forebyggende. Paradoksalt nok har norske høyskoler og universiteter svært lite fokus på hvilke ferdigheter en student trenger for å mestre studiesituasjonen, og kunnskaper om effektive læringsteknikker (Dunlosky & Rawson, 2015) er i liten grad tatt hensyn til i undervisningen. Nesten alle emner er fagspesifikke og forutsetter at studenten allerede *har* relevante ferdigheter på plass. Dessverre er dette ofte ikke tilfellet.

Vi som underviser begynnerstudenter ser at det ofte svikter på de mest grunnleggende områder: Det å delta i en diskusjon, å kunne fremføre et argument, å kunne lese en tekst med god forståelse, å kunne skrive en argumenterende tekst, å kunne notere viktig fagstoff på en effektiv måte under forelesning ... alt for mange studenter har for dårlige ferdigheter i for mange slike grunnleggende studierelaterte ferdigheter. Når krav om innleveringer, fremleggelsler og eksamener melder seg, er det derfor ikke så overraskende at mange studenter får problemer og velger en lett utvei – utsettelse.

I denne sammenheng må vi spørre oss om det «studieforberedende» emnet norske studenter gjennomgår – Examen Philosophicum – faktisk fungerer studieforberedende. Vi vet ikke svaret, men det er sannsynlig at det er «nei». God studieforberedende trening ville være å vektlegge ulike ikke-kognitive ferdigheter knyttet til selvregulering, selvkontroll og planlegging (Duckworth & Seligman, 2005), i tillegg til de nevnte studierelaterte ferdighetene. Mangel på slike ferdigheter gjør at mange studenter unødvendig møter problemer i studiehverdagen.

Sviket i grunnleggende studierelaterte ferdigheter samt mangelfulle ferdigheter i selvregulering, selvkontroll og planlegging er viktige årsaker til at studenter prokrastinerer. Oppgaver man gjør som student får da ofte et aversivt preg, og aversive oppgaver er en veldokumentert faktor som i seg selv øker sannsynligheten for prokrastinering (Steel, 2007). Når slike faktorer i sin tur fører til økt stress, angst og manglende motivasjon, er det ikke noen god løsning å lære studentene stressmestring eller gi dem behandling for angst og depresjon; løsningen er å gjøre noe med de faktorene som skaper disse problemene i første omgang.

Strukturelle forhold i studiesituasjonen. Vi vet at studenter typisk prokrastinerer mer enn mennesker i arbeid, også når alder er tatt i betraktning (Svartdal et al. 2016). Dette betyr høyst sannsynlig at det er noe med studiesituasjonen som nærer prokrastinering. Paradoksalt er studier som belyser dette mangelvare. Nordby, Klingsieck og Svartdal (2017) undersøkte om og hvordan ulike dimensjoner ved studiesituasjonen kan tenkes å fremme vs. hemme prokrastinering, eksempelvis frihet i studiesituasjon og en strukturert progresjon i studieløpet. Vi fant at slike faktorer har betydning for forekomst av akademisk prokrastinering. Funn som dette innebærer at universitetene bør se nøyere på hvordan studieløpet er organisert og hvordan studiesituasjonen generelt bør struktureres. Stor frihet og lange frister er eksempelvis to faktorer som vi vet disponerer for prokrastinering, og da spesielt for studenter som i utgangspunktet har en tilbøyelighet til å utsette unødvendig. Begge deler er det lett å gjøre noe med.

Tiltak mot prokrastinering. Internasjonalt er det gjort en del studier som dokumenterer at prokrastineringsproblemet kan avhjelpes og forebygges med informasjon og intervensjoner. Slike studier har fokusert på forhold vi vet henger sammen med uønsket utsettelse, så som monitorering av tidsbruk, planlegging, målformulering, prioritering, organisering, formulere klare frister, med mer (se Nordby, Wang, Dahl, & Svartdal, 2016, for en oversikt). For folk som virkelig sliter med utsettelse er det vist at CBT kan være til hjelp (Rozenal et al., 2015). I Tromsø har vi gjennomført intervensjoner mot prokrastinering for hele studentkull, med informasjon om prokrastineringsproblemet og måter å redusere det på gjennom forelesninger og seminarer (Nordby et al., 2016). Effekten av slike tiltak er god for studenter i den primære målgruppen, studenter som utsetter for mye.

Konklusjoner

Prokrastinering er (per definisjon) negativt, og problemet kan lett eskalere om uvanen får fotfeste. Vi vet at svært mange studenter utsetter på en «irrasjonell» måte, med negative konsekvenser som resultat. Det er derfor viktig å redusere og forebygge prokrastineringsproblemet blant studenter. Konkrete tiltak kunne være å

- Styrke studentenes ferdigheter når det gjelder selvregulering, selvkontroll og planlegging
- Styrke konkrete ferdigheter relatert til mestring av studiet, både læringsteknikker men også mer basale ferdigheter som kreves av en student
- Fremme aktivitet i studiesituasjonen, spesielt for studenter med tendens til å trekke seg unna
- Redusere faktorer i studiesituasjonen vi vet gir næring til prokrastinering, eksempelvis lange tidsfrister og unødvendig valgmulighet
- Øke kunnskap blant studenter om at prokrastinering er en uheldig uvane som lett kan utvikle seg til noe mer om man ikke tar grep

Referanser

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358–372.
- Beck, A. T. (1972). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. ISBN 0-8122-1032-8.
- Baumeister, R. F. & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. doi: [dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1)
- Botnmark, D., Kvalnes, S. & Svartdal, F. (2014). Prokrastinering – hvorfor studenter utsetter ting, og hvordan utsettelse påvirker velvære og helse. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 51, 616–623
- Duckworth, A. L. & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological science*, 16(12), 939–944. doi: [10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x).
- 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
- Ekers, D., Webster, L., Van Straten, A., Cuijpers, P., Richards, D., & Gilbody, S. (2014). Behavioural activation for depression; an update of meta-analysis of effectiveness and sub group analysis. *PloS one*, 9(6), e100100.
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferster, C. B. (1973) A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28, 857–870.
- Holte, A. (2016). Gjeldsrådgivning kan redusere psykiske lidelser. Hentet fra www.psykologisk.no/2016/03/gjeldsradgivning-kan-reducere-psykiske-lidelser/
- Iversen, E. E., & Karstensen, B. A. (2016). Prokrastinering og personlig økonomi: Sammenhengen mellom utsettelsesadferd og økonomiske vansker. Hovedoppgave, IPS, UiT. <http://munin.uit.no/handle/10037/9157>
- Jaffe, E. (2013). Why Wait? The science behind

- procrastination. *APS Observer*, 26(4), 12–16.
- Mann, L. (1982). *Decision-making questionnaire*. Unpublished manuscript. Flinders University of South Australia, Adelaide, Australia.
- Nordby, K., Svartdal, F. & Klingsieck, K. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily? Submitted, *Learning and Instruction*
- Nordby, K., Wang, C. E. A., Dahl, T. I., & Svartdal, F. (2016). Intervention to reduce procrastination in first-year students: Preliminary results from a Norwegian study. *Scandinavian Psychologist*, 3, e10
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3–19. doi: 10.1080/0260293042000160384
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Internet-Based Cognitive-Behavior Therapy for Procrastination: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. doi:10.1037/ccp0000023
- SHoT (2014). <http://www.sib.no/no/helse/shot-2014/sammendrag-shot-2014>
- Sirois, F.M. (2004). Procrastination and counterfactual thinking: Avoiding what might have been. *British Journal of Social Psychology*, 43, 269–286.
- Sirois, F. M. (2014a). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. Retrieved from ISI:000329824000001
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L. & Pychyl, T. A. (2003). «I'll look after my health, later»: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167–1184. doi: 10.1016/S0191-8869%2802%2900326-4
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. doi:10.1111/spc3.12011
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. doi: 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
- Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K., Rozental, A., Carlbring, P., Lindblom, S., & Rebekowska, K. (2016). On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries. *Frontiers in Psychology*, 7(1307). doi:10.3389/fpsyg.2016.01307
- 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
- Tilstandsrapporten (2016). <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/tilstandsrapport-for-hoyere-utdanning-2016/id2498657/>
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1410–1418. doi: 10.1016/S0191-8869%2802%2900358-6
- Veale, D. (2008). Behavioural activation for depression. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(1), 29–36. DOI: 10.1192/apt.bp.107.004051