



Prokrastinering:

En studie av sammenhengen mellom utsettelsesatferd og velvære blant studenter

Hovedoppgave

PSY-2901

Profesjonsstudiet i Psykologi

Våren 2013

Daniel Bergheim Botnmark og Svein Sigurd Kvalnes

Institutt for psykologi – Det helsevitenskapelige fakultet

Veileder: Frode Svartdal

Universitetet i Tromsø

Forord

Vi tok kontakt med Frode Svartdal, professor ved Institutt for psykologi (IPS) ved Universitetet i Tromsø, for å høre om aktuelle tema til en hovedoppgave. Svartdal foreslo at vi kunne se nærmere på forholdet mellom velvære og utsettelsesatferd ettersom det var lite undersøkt i Norge. I samarbeid med veileder utviklet vi et spørreskjema som ble brukt for innsamling av datamateriale til oppgaven. De statistiske analysene ble i hovedsak gjort av Frode Svartdal, med innspill av oss. Vi ønsker å gi en stor takk til veileder for konstruktive tilbakemeldinger til utformingen av denne hovedoppgaven. Videre ønsker vi å takke Piers Steel som har gitt oss tillatelse til å bruke Irrational Procrastination Scale (IPS) i spørreskjemaet. Til slutt vil vi takke Universitetet i Nordland for hjelp til distribuering av spørreskjemaene, samt studentene som har prokrastinert eksamenslesingen sin og heller svart på undersøkelsen.


Daniel Bergheim Botnmark

Stud. Psychol.

Tromsø, 2. mai, 2013


Svein Sigurd Kvalnes

Stud. Psychol.


Frode Svartdal

Veileder

Sammendrag

Prokrastinering – det at man frivillig utsetter en planlagt handling slik at en blir dårligere stilt på grunn av utsettelsen – er et problem med selvregulering og er særlig utbredt blant studenter. Det foreligger lite forskning på fenomenet i Norge. Samtidig rapporterer mange studenter om vansker i sin studiehverdag, og det er sannsynlig at noe av forklaringen kan tilskrives prokrastinering. Hensikten med denne studien var å undersøke hvordan norske studenter er utsatt for redusert velvære som en mulig konsekvens av prokrastinering. Det ble i studien også undersøkt faktorer som kan mediere forholdet mellom velvære og prokrastinering, som mestringsstrategier og erfaring som student. Til sammen 209 studenter (133 kvinner; 76 menn) ved et norsk universitet gjennomførte en nettbasert spørreundersøkelse. Resultatene indikerer en negativ korrelasjon mellom prokrastinering og velvære. Vi fant også at velvære kan medieres av ulike former for prokrastinering, samt at høy grad av prokrastinering er relatert til mindre hensiktsmessige mestringsstrategier ved stress. Disse funnene tyder på at prokrastinering er en viktig faktor som man bør inkludere i forståelsen av velvære og psykiske vansker hos studenter.

Prokrastinering: En studie av sammenhengen mellom utsettelsesatferd og velvære blant studenter

Å utsette ting som skulle vært gjort er for mange et problem. En utsetter gjerne oppgaver en ikke liker, på tross av et ønske om at de skulle vært gjort tidligere. En vanlig følge av en slik utsettelse er stress og ubehag ettersom en får mindre tid til rådighet for å utføre oppgaven. Prokrastinering defineres som frivillig å utsette en planlagt handling, til tross for at man blir dårligere stilt på grunn av utsettelsen (Steel, 2007; Steel, 2010). Denne utsettelsen kan føre til at fremdriften går for tregt slik at en ikke blir ferdig med oppgaven i tide, men det kan også gjelde oppstart slik at en kommer for sent i gang. Prokrastinering regnes for å være et vanlig fenomen og inneholder både kognitive, emosjonelle og atferdsmessige komponenter (Fee & Tangney, 2000). Det kan påvirke ulike aspekter av dagliglivet som for eksempel helse og velferd da det kan føre til at man utsetter livsviktige avgjørelser som røykeslutt, oppstart av trening og legebesøk.

I normalbefolkningen har prokrastinering en antatt prevalens på 15 – 20 % (Harriott & Ferrari, 1996). For studenter er prevalensen betydelig høyere, her er den anslått til opp mot 95 % (Ellis & Knaus, 1977). Studenter må derfor regnes som en spesielt utsatt gruppe. Prokrastinering regnes som så vanlig blant studenter at det i amerikansk dagligtale refereres til som ”the students syndrome”. Årsaken til at prevalensen er særlig høy her kan sees i sammenheng med lange frister for innleveringer, uklare arbeidstider, prestasjonsangst og forventningspress. Klassen et al. (2010) fant i en undersøkelse at 58 % av laveregradsstudenter brukte tre timer eller mer hver dag til å prokrastinere akademiske oppgaver. En undersøkelse av Onwuegbuzie (2004) antyder at mellom 40 og 60 % av avgangsstudenter prokrastinerer alltid, eller nesten alltid, dersom de skal skrive semesteroppgave, gjøre pålagte leseoppgaver eller lese til eksamen. Avhengig av hvilke oppgaver avgangsstudentene vurderte som mest problematisk å komme i gang med, ønsket 65 til 75 % av disse å redusere prokrastineringen. Det er også studier som har framhevet sammenhengen mellom prokrastinering og utdanningsnivå, der lengden på utdanningen er negativt korrelert med tendensen til å prokrastinere (Ferrari, Özer & Demir, 2009). Dette kan tyde på at en etter hvert lærer seg strategier for å jobbe mer effektivt.

Mye av forskningen på prokrastinering har vektlagt trekk ved personligheten eller psykologiske tilstander som årsak til prokrastinering (Ackermann & Gross, 2005). Fenomenet er blant annet sett i sammenheng med perfektjonisme (Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin, 1992), lav mestringstro (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008), angst (Haycock, McCarthy & Skay, 1998), dårlig selvregulering (Ferrari, 2001), samt glemsomhet og lav selvtillit (Effert &

Ferrari, 1989). Forskningen har også tatt for seg ulike former av prokrastinering og det har vært vanlig å skille mellom unngåelse av atferd og unngåelse av avgjørelser (Milgram, Mey-Tal & Levison, 1998). I følge Milgram, Mey-Tal og Levison (1998) kan disse to kategoriene videre deles inn i fem ulike former. *Akademisk prokrastinering* er å utsette utførelsen av hjemmeoppgaver og eksamensforberedelser (Solomon & Rothblum, 1984), mens *generell prokrastinering* er å utsette gjøremål i hverdagen (Milgram, Sroloff & Rosenbaum, 1988). Begge disse formene refererer til unngåelse av atferd. *Prokrastinering av avgjørelser* er å utsette ulike valg i hverdagen (Effert & Ferrari, 1989; Ferrari & Dovidio, 2000), *nevrotisk prokrastinering* refererer til å utsette viktige avgjørelser i livet (Ellis & Knaus, 1977), mens *dysfunksjonell/tvangspreget prokrastinering* er utsettelse av både atferd og avgjørelser hos samme person (Ferrari, 1991). Disse tre formene refererer til unngåelse av avgjørelser. De ulike variantene av prokrastinering er ikke nødvendigvis uavhengig av hverandre, men vil ofte kunne opptre sammen i varierende grad. Dersom det blir et gjennomgående problem med å ta valg i hverdagen, vil det føre til at man ikke får gjort det man ønsker å gjøre, fordi man ikke får bestemt seg for hva en skal begynne med (Beswick, Rothblum & Mann, 1988). Et slikt gjennomgående problem med å ta valg eller starte med oppgaver, og særlig dersom begge fenomenene opptre samtidig hos en person, vil kunne føre til ulike stress-symptomer som vil virke negativt inn på ens fysiske og psykiske helse (Tice & Baumeister, 1997).

Det er imidlertid uenighet om prokrastinering kan deles inn i ulike former. Blant annet hevder van Eerde (2000) at det ikke finnes god nok empirisk støtte for å skille mellom ulike typer prokrastinering, ettersom denne kategoriseringen er basert på at forskjellige atferder har forskjellige konsekvenser. Hun framhever at det vil være av større betydning å undersøke om prokrastinering opptre i bestemte situasjoner eller på tvers av ulike situasjoner.

For noen er prokrastinering et relativt stabilt trekk på tvers av situasjoner, mens andre prokrastinerer bare i enkelte perioder eller til enkelte situasjoner. Hos personer der prokrastineringen har blitt en vane, kan det ansees for å være et personlighetstrekk (Schouwenburg, 1995). Blant annet foreligger det forskning som har undersøkt om prokrastinering viser stabilitet over tid og i ulike situasjoner, samt genetiske faktorer som kan forklare fenomenet. I en meta-analyse fant Steel (2007) at test-retest reliabiliteten til prokrastinering var .73 over et gjennomsnittlig tidsrom på 42 dager. En annen studie undersøkte genetiske årsaker til prokrastinering ved å spørre eneggede og toeggede tvillinger om deres erfaringer med fenomenet. De fant at korrelasjonene for eneggede tvillinger var .24,

og .13 for toeggede tvillinger. Dette indikerer at 22 % av variansen i trekket kan tilskrives genetiske faktorer (Arvey, Rotundo, Johnson & McGue, 2003, ref. i Steel, 2007).

Det er også gjort funn som antyder at det finnes både aktive og passive prokrastinerere (Chu & Choi, 2005). Passive prokrastinerere er prokrastinerere ut fra nevnte definisjon. De har problemer med å ta avgjørelser slik at de kommer i gang med arbeidet, og får ofte ikke utført oppgaven innen tidsfristen. Aktive prokrastinerere kan utsette arbeidet like mye som passive prokrastinerere, men utsettelsen er en veloverveid avgjørelse og de foretrekker å jobbe under press og mot korte tidsfrister. Aktive prokrastinerere er også mer lik ikke-prokrastinerere på forhold som disponering av tid for å fullføre en oppgave, mestringstro (self-efficacy), mestringsstrategier og gjennomsnittskarakterer. Sammenlignet med passive prokrastinerere opplever de mindre negative følger av prokrastineringen, og rapporterer om bedre helse, velvære og tilfredshet med livet. I denne studien er det imidlertid de som opplever negative helseeffekter som stress, ubehag og redusert velvære relatert til prokrastinering vi ønsker å se nærmere på.

Som nevnt er studenter en særlig utsatt gruppe for prokrastinering, og samtidig er det mange studenter som rapporterer om psykiske vansker (Universitas, 2011). Det er i tillegg studier som tyder på at prokrastinering er relatert til helse og velvære hos studenter (Sirois, Melia-Gordon & Pychyl, 2003; Stead, Shanahan & Neufeld, 2010; Tice & Baumeister, 1997). Imidlertid foreligger det lite forskning på hvordan forholdet mellom prokrastinering og velvære er blant norske studenter. Med utgangspunkt i dette vil vi undersøke om prokrastinering kan være en mulig forklaring til at mange studenter rapporterer om slike vansker, og i denne sammenhengen anser vi psykiske vansker for å henge tett sammen med redusert velvære. Tidligere forskning har også sett prokrastinering i sammenheng med ulike faktorer som mestringstro, mestringsstrategier, aktiv og passiv prokrastinering, samt antall år som student. Disse faktorene inngår i undersøkelsen. Vi starter med en diskusjon om årsaksfaktorer til prokrastinering. Deretter setter vi prokrastinering inn i et helseperspektiv, før vi til slutt i innledningen redegjør for rasjonalen for denne studien.

Årsaker til prokrastinering

Emosjoner, egenskaper ved oppgaven og prokrastinering. Flere studier har antydnet en nær sammenheng mellom emosjoner, egenskaper ved oppgaven og prokrastinering. I følge Milgram, Sroloff og Rosenbaum (1988) kan årsaken til at noen prokrastinerer, og andre ikke, være at folk har ulike følelser som knyttes til oppgaven som skal utføres. Folk prokrastinerer typisk oppgaver de ikke liker, og det gjelder særlig oppgaver som en blir pålagt av andre eller

som skyldes ytre omstendigheter. De har ikke et problem med å erkjenne seg oppgaven, men det er heller at de starter sent og har vanskeligheter med tidsplanlegging som fører til en rekke mislykkete forsøk på å komme i gang. Milgram, Sroloff og Rosenbaum (1988) antar at en viktig årsak til at en utsetter å jobbe i retning av et mål som vil kunne gi belønning på lengre sikt, er irritasjon over seg selv, kollega eller familie. For prokrastinerere blir prokrastineringen en selvforsterkende illusjon om at de har kontroll over noe i livet, uansett hvor lite eller ubetydelig det er. De uttrykker til stadighet motstand til pålagte krav gjennom å utsette oppgaver, uavhengig av konsekvensen utsettelsesatferden har. For ikke-prokrastinerere er dagliglivets gjøremål midler for å oppnå et høyere mål i for eksempel arbeid, kjærlighet og lek. De benytter strategier for å forsterke selvregulering, overvinne motvilje til å gjøre oppgaver, og fullfører oppgaver raskt slik at de kan komme et skritt nærmere sine viktigere mål. Ytterligere støtte til at emosjoner og egenskaper ved oppgaven er av betydning for prokrastinering kommer fra Milgram, Marshevsky og Sadeh (1995). De fant at studenter i større grad vil prokrastinere oppgaver som fører til negative emosjoner enn oppgaver som fører til positive emosjoner. Funnene tyder også på at de i større grad aksepterte årsaksforklaringer som var mindre emosjonelt truende for eget selvbilde som mangel på tid, enn forklaringer som var mer truende for selvbildet som mangel på evner.

En undersøkelse som hadde til hensikt å kartlegge hvilke emosjoner som var relatert til prokrastinering av oppgaver ble utført av Pychyl, Lee, Thibodeau og Blunt (2000). I denne studien ble studenter bedt om å angi flere ganger i løpet av dagen hva de egentlig skulle gjøre på et bestemt tidspunkt, og hva de faktisk holdt på med. Resultatene indikerte at studentene som prokrastinerte vurderte oppgavene de faktisk holdt på med som mindre viktig, mindre vanskelig, mindre stressende, mindre forvirrende, samt mer fornøydlig enn oppgavene de prokrastinerte.

Tice og Baumeister (1997) har foreslått to alternative forklaringer for årsaken til prokrastinering. Den ene forklaringen er at prokrastinerere velger lystbetonte aktiviteter og gjøremål framfor å arbeide med pålagte oppgaver, helt til fristgrensen tvinger dem til å utføre oppgaven. Dette synet fremmer at prokrastinering skyldes dårlig selvregulering med den følgen at ytre forhold er avgjørende for arbeidsmotivasjonen. Den andre forklaringen er at prokrastinerere feilaktig tror de kan prestere bedre ved å utsette oppstart av oppgaven. Forklaringen impliserer at de har både nødvendig tid og kapasitet til å jobbe med oppgaven, men likevel utsetter arbeidet fordi de tror at utsettelsen vil føre til at de presterer bedre.

Kognisjon og prokrastinering. Det er åpenbart at prokrastinering også har sammenheng med velkjente mekanismer som regulerer motivert atferd, ikke minst kognitive. For eksempel er planning fallacy (Kahneman & Tversky, 1979) ofte blitt brukt for å årsaksforklare prokrastinering ut fra et kognitivt perspektiv. I følge denne teorien vil folk vektlegge tidligere erfaringer når de skal beregne tid for utføring av en oppgave. Problemer oppstår når de underestimerer tiden det tar å utføre en oppgave fordi uforutsette hendelser som inntreffer underveis ikke blir tatt med i planleggingen. I tillegg vil tidligere erfaringer hvor en har mislyktes med oppgaveutførelsen bli lagt liten vekt på i planleggingen, noe som kan forstås ut i fra ulike selvattribusjonsmekanismer (Buehler, Griffin & Ross, 1994). Forklaringer ut fra planning fallacy støttes av en rekke studier som har vist at folk anslår de vil fullføre en oppgave tidligere enn det som faktisk er tilfellet (Buehler, Griffin & Ross, 1994). Pychyl, Morin og Salmon (2000) undersøkte sammenhengen mellom planning fallacy og prokrastinering blant studenter, men fant ikke en signifikant sammenheng.

Selv om Buehler, Griffin og Ross (1994) fant at planning fallacy påvirker oppgaveutførelse ved at folk underestimerer tiden det tar å utføre en oppgave, og Pychyl, Morin og Salmon (2000) fant at prokrastinering og planning fallacy ikke er signifikant relatert, er det også ulikheter i hvordan planning fallacy måles i disse studiene. I studien av Buehler, Griffin og Ross (1994) påvirker planning fallacy oppgaveutførelsen dersom studentene selv setter tidsfristene. Hvis fristen derimot ble definert av ytre forhold, eksempelvis av en professor eller en kursansvarlig, ble det ikke funnet en slik sammenheng (Ariely & Wertenbroch, 2002; Pychyl, Morin & Salmon, 2000).

McCrea, Liberman, Trope og Sherman (2008) tok utgangspunkt i Construal Level Theory (CLT) for å belyse en mulig faktor involvert i prokrastinering. I følge CLT vil en danne abstrakte mentale konstruksjoner av objekter og oppgaver som ikke er i umiddelbar nærhet. Ettersom en ikke kan oppleve det som ikke er tilstede her og nå, vil en heller lage prediksjoner om fremtiden samt bruke tidligere erfaringer i konstruksjonene. Hvordan en tenker om fremtidige oppgaver vil derfor ha betydning for om en prokrastinerer eller ikke. Dersom oppgaven konseptualiseres på en abstrakt og generell måte, vil dette direkte forsinke gjennomføringen av arbeidet. Derimot er det mindre trolig at oppgaven utsettes dersom den blir konseptualisert på en konkret og spesifikk måte. For eksempel vil det være større sannsynlighet for å utsette forberedelser til en eksamen dersom en tenker at en må studere (abstrakt), enn hvis en kjenner relevante tema til eksamen (konkret). McCrea, Liberman, Trope og Sherman (2008) manipulerte ulike betingelser for abstrakte og konkrete oppgaver

ved å sende ut spørreskjema på e-post som enten var utformet på en konkret eller abstrakt måte. De målte deretter hvor lang tid det tok før de mottok svarene innen en periode på tre uker. Funnene fra studien var i tråd med CLT som antyder at måten en oppgave er utformet på vil påvirke når en person utfører oppgaven, og prokrastineringen vil reduseres dersom en oppgave blir konkretisert. De antyder også at kroniske prokrastinerere i større grad enn ikke-prokrastinerere vil konseptualisere oppgaver på en abstrakt måte.

Nevrobiologi og prokrastinering. Et alternativt syn på prokrastinering er å se det som motivert atferd relatert til nevrobiologiske mekanismer. Med utgangspunkt i forskning av blant annet McClure, Ericson, Laibson, Loewenstein og Cohen (2007), vektlegger Steel (2010) samspillet mellom det limbiske system og prefrontal cortex. Prefrontal cortex har en viktig funksjon i planlegging relatert til langtidsgevinster, men disse funksjonene kan overstyres av impulser fra det limbiske system som knyttes til kortsiktige mål, umiddelbar belønning og glede. Dette er i tråd med annen forskning som viser en sterk korrelasjon mellom prokrastinering og impulsivitet (Steel, 2007). Prokrastinering kan dermed sees på som motivert atferd med den hensikt å utsette et midlertidig ubehag slik at ens velvære øker på kort sikt. Prokrastinering oppstår når ubehaget håndteres ved bruk av en unngåelsesatferd, noe som fører til utsettelse av handlingen (van Eerde, 2000).

Læringsmekanismer og prokrastinering. En respons som unngåelsesatferd kan også sees på som et resultat av læringseffekter, der læringsprinsipper som negativ og positiv forsterkning er av betydning. For eksempel kan impulsivitet hos studenter forsterkes på to måter: Gjennom negativ forsterkning (ved at en slipper unna noe kjedelig og vanskelig), og ved positiv forsterkning (ved å gjøre noe annet og artigere). Det en gjør her og nå, som å sjekke sosiale medier og e-post, har umiddelbare positive konsekvenser, og forsterkes på bekostning av aktiviteter med mer langsiktige gevinster. Blant annet undersøkte McCown og Johnson (1991) hva studenter gjorde dersom de utsatte akademiske oppgaver, og ikke uventet fant de at studentene prioriterte aktiviteter som de opplevde mer forsterkende enn å studere. Læringsprinsipper kan også forklare hvordan noe en i utgangspunktet ikke ønsker, blir forsterket gjennom negativ forsterkning. En atferd vil forsterkes når en respons fjerner noe ubehagelig. Dersom en person begynner på en krevende oppgave, men avslutter før den er fullført, vil dette kunne sees som unngåelsesatferd (Ferrari, Johnson & McCown, 1995).

Unngåelsesatferd er også en sentral komponent i Rothblums (1990) modell for akademisk prokrastinering. I følge Rothblum (1990) vil studenter som har høy grad av frykt for å feile akademisk, oppleve bekymring og angst når fristen for å utføre en oppgave nærmer

seg (f.eks. eksamen). Angst blir redusert ved unngåelse av stimulus (prokrastinering), ettersom ubehaget reduseres og dette fører til forsterkning av unngåelsesatferd. Denne modellen er støttet av annen forskning der frykt for å feile er et av kjernemotivene studenter oppgir som årsak til prokrastinering (Schouwenburg, 1992).

Milgram, Mey-Tal og Levison (1998) har tatt utgangspunkt i forskning av Lazarus og Folkman (1984) for å forklare prokrastinering ut fra et samspill mellom læring, kognisjon og emosjoner i sammenheng med håndtering av stress og ubehag. I følge Lazarus vil folk vurdere hvorvidt en situasjon er en trussel, og om de har de nødvendige ressursene for å håndtere denne trusselen. Dersom situasjonen oppfattes som truende, og ressursene for håndtering er utilstrekkelige, vil følgen være stressresponser som angst og flukt. Ut i fra dette vil tilpasningen til situasjonen være å utsette den angstvekkende oppgaven så lenge som mulig. Unngåelse blir her en negativ forsterker som reduserer angst, og dermed opprettholdes atferdsmønsteret (van Eerde, 2000). Motsatt vil troen på at en kan mestre situasjonen være en positiv forsterker som vil redusere sannsynligheten for unngåelse.

Mestring og prokrastinering. Mestringstro blir ofte regnet for å være en sentral faktor i forståelsen av prokrastinering. En relasjon mellom disse to fenomenene ble for første gang antydnet av Bandura i 1986 (Chu & Choi, 2005). Mestringstro er troen på at en har de nødvendige ressursene til å utføre handlingene som kreves for å nå et mål (Bandura, 1977). Det regnes ikke for å være et personlighetstrekk som er stabilt på tvers av ulike situasjoner, men heller oppfatninger om seg selv som kan knyttes til bestemte områder og oppgaver (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008). En rekke studier har undersøkt sammenhengen mellom prokrastinering og mestringstro, og funnene er blandet. Sirin (2011) fant i en studie at mestringstro ikke hadde en signifikant effekt på prokrastinering, mens andre studier tyder på at mestringstro og prokrastinering er negativt korrelert med hverandre (Farran, 2004; Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008; Wolters, 2003). Blant annet fant Klassen, Krawchuk og Rajani (2008) at mestringstro til selvregulering er en sterkere prediktor for tendensen til å prokrastinere enn andre motivasjonsvariabler som selvregulering, akademisk mestringstro og selvtillit. Ytterligere funn antyder at god mestringstro hos studenter er viktig for motivasjon og atferd som kreves for å prestere i akademiske situasjoner. God mestringstro fører til at en har bedre utholdenhet i arbeidet med oppgaven, bruker bedre strategier for å regulere egen atferd underveis (Pintrich & De Groot, 1990), og har bedre skoleprestasjoner målt i karakterer enn studenter med liten mestringstro (Zajacova, Lynch & Espenshade, 2005).

Klassen, Krawchuk og Rajani (2008) forklarer de blandete funnene på mestringsstro og prokrastinering med at mestringsstro kan forstås ut i fra forskjellig grad av spesifisitet.

Mestringsstro kan enten være spesifikk («Jeg er sikker på at jeg er i stand til å løse dette matteproblemet») eller mer generell («Jeg er sikker på at jeg har evnene som trengs for å lykkes på universitetet»). Det innebærer at mestringsstro ikke er en stabil egenskap ved personen, men heller en oppfattelse om mestringsstro i relasjon til bestemte oppgaver.

Videre antyder Chu og Choi (2005) at ikke-prokrastinerere og aktive prokrastinerere har større grad av mestringsstro enn passive prokrastinerere. Passive prokrastinerere, som også har liten mestringsstro, vil oppfatte pålagte oppgaver som ubehagelige. Følgene er at de vil utvikle en aversjon mot de pålagte oppgavene, noe som medfører at de utsetter arbeidet for å unngå å føle seg inkompetent. Hvis oppgaven blir utført til rett tid, er det for å unngå negative konsekvenser av å ikke gjøre arbeidet, heller enn at arbeidet i seg selv gir glede og mestringsfølelse. Utsettelsen av arbeidet vil dermed ha en beskyttende funksjon for ens selvtillit ved at en ikke får bekreftet sine evner på et reelt grunnlag, og en vil feilaktig anta at egne evner innenfor et område er bedre enn det de i virkeligheten er (Haycock, McCarthy & Skay, 1998). En rekke andre studier har også påvist en slik negativ sammenheng mellom prokrastinering og selvtillit (Beswick, Rothblum & Mann, 1988; Ferrari, 1994; Solomon & Rothblum, 1984).

En kan også anta at prokrastinerere håndterer stress på en noe annen måte enn ikke-prokrastinerere. Ferrari, Johnson og McCown (1995) framhever bruk av mestringsstrategier som en viktig faktor i samspillet mellom velvære og prokrastinering. De utførte en studie som viste at prokrastinerere i liten grad brukte problemfokuset tilnærming for å håndtere utfordringer i hverdagen. Prokrastinerere brukte heller emosjonsfokuserede mestringsstrategier eller unngikk problemene helt ved å gjøre noe annet. Årsaken prokrastinererne oppga var at de enten ikke kunne, eller ikke ville, bruke en mer hensiktsmessig strategi som å fokusere på problemet. Videre tydet funnene på at bruk av slike uhensiktsmessige strategier var assosiert med en økt forekomst av depresjon.

Integrerende analyser. I en meta-analyse har Steel (2007) sammenfattet den omfattende forskningen som er gjort på prokrastinering, og identifisert ulike elementer som han mener gir et samlet bidrag til forståelsen av fenomenet. Disse elementene er egenskaper ved oppgaven, demografiske variabler, individuelle forskjeller og oppgavens resultat.

Egenskaper ved oppgaven omhandler dens art og om oppgaven oppfattes som appellerende eller aversiv. I utgangspunktet vil mennesker utføre oppgaver som er

interessante, og unngå oppgaver som er ubehagelige. Hvor ubehagelig en oppgave oppfattes å være vil avgjøre sannsynligheten for at den prokrastineres. Hvis arbeidet som skal utføres i liten grad er preget av autonomi, oppgaven vurderes som uviktig og muligheten for tilbakemelding er lav, vil det øke sannsynligheten for prokrastinering av avgjørelser. For prokrastinering av atferd fant Steel (2007) størst sammenheng dersom oppgaven førte til frustrasjon, harme og kjedsomhet. I tillegg vil nærhet i tid til konsekvenser påvirke sannsynligheten for prokrastinering. Dersom belønning eller straff ligger langt fram i tid, eller synes uklare, vil det øke sannsynligheten for å utsette oppstart av oppgaven.

Demografiske variabler som kan settes i sammenheng med prokrastinering er alder, kjønn og årstall for når forskningen er gjort. Funnene tyder på at prokrastinering reduseres med alderen (Steel, 2007). En forklaring kan være at selvkontrollen bedres når en blir eldre, og gjennom gjentatte erfaringer med fenomenet lærer en seg metoder for å håndtere tilbøyeligheten til å prokrastinere. Sammenhengen mellom kjønn og prokrastinering er mer uklare. Menn tenderer til å prokrastinere noe mer enn kvinner, men forskjellen er ytterst liten med en påvist korrelasjon på -0.08 (Gropel & Steel, 2008; Steel & Ferrari, 2013; Steel, 2007). En tredje demografisk variabel som Steel (2007) ser i sammenheng med prokrastinering er når forskningen ble utført. Ulike studier tyder på at det har vært en jevn økning i prevalensen fra begynnelsen av 1980-tallet og fram til midten av 2000-tallet. Effekten har imidlertid vært avtagende fra begynnelsen av 2000-tallet og fram til i dag. Forskjellen skyldes ikke nødvendigvis en endring i atferd, men at flere nå enn før vil erkjenne seg erfaring med fenomenet (Steel & Ferrari, 2013).

Videre har Steel (2007) oppsummert trekk og tilbøyeligheter ved personen som ser ut til å være positivt korrelert med prokrastinering. Disse er impulsivitet, irrasjonelle tanker, selvhemming (self-handicapping), depresjon og det at man kjeder seg lett. Trekk og tilbøyeligheter ved personen som er negativt korrelert med prokrastinering er mestringsstro, selvtillit og faktisk prestasjon (som viser en svak, men konsistent negativ korrelasjon). Den sterkeste prediktoren som er negativt korrelert med prokrastinering er planmessighet (conscientiousness) fra Big Five. Studien tyder også på at tanker vi kan ha om prokrastinering, som at de som prokrastinerer er late eller at de er perfeksjonister og redde for å gjøre feil, ikke får støtte i disse analysene.

Et siste hovedområde som Steel (2007) identifiserte i sin studie er forventet effekt av oppgavens resultat. Mer spesifikt antyder han at prokrastinering er relatert til dårlig humør og dårligere utførelse. I meta-analysen fant han at humør og prokrastinering har en sammenheng,

men sammenhengen er avhengig av tidsrommet det måles over. I det korte løp synes det ikke å være en vesentlig forskjell i humør mellom prokrastinerere og ikke-prokrastinerere. Over lengre tid synes det imidlertid å være en forskjell mellom disse gruppene. I studier hvor studenter har blitt fulgt over et helt fagkurs antydes det at prokrastinerere er mer engstelige enn ikke-prokrastinerere (Rothblum, Solomon & Murakami, 1986). Tice og Baumeister (1997) gjennomførte en longitudinell studie som viste positive korttidseffekter av prokrastinering i starten av et studieforløp. Motsatt tydet det på at ikke-prokrastinerere opplevde større grad av stress og helseproblemer innledningsvis. Tendensen snudde seg imidlertid mot slutten av studieforløpet, der de som prokrastinerte opplevde en økning i stress og sykdom. Om en ser på det totale stress- og sykdomsnivået i løpet av hele studieforløpet, var det også høyere hos prokrastinererne. En ytterligere effekt av prokrastinering viste seg i dårligere resultat på skoleoppgaver. Tice og Baumeister (1997) konkluderte med at prokrastinering verken kan kalles adaptivt eller nyttig, men er heller en selvdestruktiv atferd som fører til stress, sykdom og dårlige prestasjoner.

Oppsummering. Prokrastinering er et komplekst fenomen som er sett i sammenheng med en rekke ulike forhold. Både egenskaper ved personen, som planmessighet, eller psykologiske tilstander som impulsivitet og depresjon er av betydning for om en prokrastinerer. Av betydning er også hvilken type oppgave som skal utføres, hvordan en konseptualiserer oppgaven, hvilke emosjoner som knyttes til den, samt troen på egne evner til å løse oppgaven. Ulike læringsmekanismer ser også ut til å være av betydning for prokrastinering, som negativ forsterkning (unngåelse av ubehag) og positiv forsterkning (å gjøre noe artigere). Utsettelsesatferd kan med utgangspunkt i dette ikke tilskrives én enkelt årsak, men må forstås ut fra et komplekst samspill av kognitive, emosjonelle og atferdsmessige komponenter.

Prokrastinering og psykisk helse

I tillegg til å være en kilde til stress og sykdom, er også prokrastinering sett i sammenheng med en rekke andre mål på dårlig psykisk fungering. Blant annet fant Flett, Blankstein og Martin (1995) at prokrastinering er korrelert med negative livshendelser og hverdagsproblemer. Videre er prokrastinering sett i sammenheng med ADHD (Miller, 2008), angst (Beswick, Rothblum & Mann, 1988; Haycock, McCarthy & Skay, 1998) depresjon (Solomon & Rothblum, 1984; Spada, Hiou & Nikcevic, 2006), samt patologisk grad av bekymring (Stober & Joormann, 2001). Sirois, Melia-Gordon og Pychyl (2003) fant i en studie at prokrastinering var relatert til dårligere helse gjennom oppfattet stress, samt færre

mål relatert til helseatferd som trening, søvn og sunt kosthold. Prokrastinerere brukte også lengre tid enn ikke-prokrastinerere på å oppsøke hjelp etter at sykdomssymptomer oppstod.

Velvære. Velvære tilsier at en opplever tilfredshet med livet, har høy grad av positiv affekt og liten grad av negativ affekt (Diener, 2000). I forskning på forholdet mellom prokrastinering og velvære hevder van Eerde (2003) at prokrastinering er en dysfunksjonell vane som blant annet kan føre til skyldfølelse, negative emosjoner og redusert velvære generelt. Caldwell og Mowrer (1998) antyder at prokrastinering direkte påvirker grad av tilfredshet med livet gjennom økt grad av angst og anger.

Utsettelsesatferd er altså forbundet med flere personlige problemer, og Binder (2000) har evaluert effekten av behandlingsprogram som var ment å redusere prokrastinering og øke subjektivt velvære. Sammenlignet med en gruppe som ikke mottok behandling, var det en signifikant nedgang i prokrastinering hos de som mottok behandling, men ingen signifikant økning av velvære. Binder (2000) antok at den manglende økningen i subjektivt velvære kan skyldes at skalaene som ble brukt er ment for å måle velvære i livet generelt, og at studiesituasjonen bare er en liten del av livet og dermed ikke vesentlig nok for å kunne påvirke en persons generelle følelse av velvære. I tillegg forklarer hun det med at målingene ble gjennomført med for korte tidsintervaller til å kunne ha en effekt på velvære.

Psykiske vansker. Angst har gjennom en rekke studier blitt koblet til prokrastinering, og har blitt foreslått som et sentralt element i definisjonen av akademisk prokrastinering. Rothblum, Solomon og Murakami (1986) definerer for eksempel akademisk prokrastinering som en selvrapportert tendens til å alltid, eller nesten alltid, utsette akademiske oppgaver, og alltid, eller nesten alltid, oppleve problematisk angst på grunn av denne utsettelsen. Deres forskning på fenomenet viste at de som prokrastinerte over tid hadde mer angst, og i tillegg mer angst rett før eksamener. En forklaring på hvordan prokrastinering og negative emosjoner henger sammen er foreslått av van Eerde (2003). Hun hevder at ikke alle mennesker bekymrer seg over egen prokrastinering, men at de kan være klar over at de ikke har lagt ned tilstrekkelig tid og innsats i oppgaven. Hvordan prokrastineringen årsaksforklares og tidspress oppfattes, vil ha betydning for hvilke emosjoner som knyttes til prokrastineringen. Dersom tidspress overstiger egne ressurser for å håndtere tidspresset, og en attribuerer årsaken til prokrastineringen til seg selv, kan det føre til negative emosjoner som angst, skyldfølelse og depresjon. Motsatt vil ikke negative emosjoner nødvendigvis oppstå dersom tidspress oppfattes som håndterbart, og kan attribueres til eksterne forhold. Videre hevder van Eerde (2003) at selv om negative emosjoner henger sammen med prokrastinering, innebærer det

også et retningsproblem. Prokrastinering kan dermed skyldes en underliggende angst og depresjon, eller prokrastinering kan føre til angst og depresjon. Det er imidlertid en vanlig oppfatning i forskningslitteraturen at angst og nevrotisme er relatert til prokrastinering. Steel (2007) mener denne oppfatningen kan skyldes en skjevfordeling av hvilke studier som publiseres, hvor studier som viser en slik sammenheng oftere publiseres. Han hevder at angst kan være relatert til, men ikke er en årsak til prokrastinering. Årsaken kan heller skyldes impulsivitet, som i tillegg til angst, utgjør en del av trekket nevrotisme.

Relasjonen mellom prokrastinering og depresjon kan i følge Steel (2007) tilskrives lavt energinivå, noe som fører til at oppgaver blir tyngre å komme i gang med. Han trekker også slutningen om at forholdet mellom prokrastinering og frykten for å feile skyldes lav selvtillit eller liten mestringstro. Imidlertid kan angst for ikke å innfri høye krav føre til prokrastinering på en noe annen måte enn ved depresjon, der en er preget av motløshet og lite energi. Kunnskap om årsakene til prokrastineringen er derfor viktig for å kunne gi best mulig tilpassede råd og tiltak (Day, Mensink & O'Sullivan, 2000; Sirois, Melia-Gordon & Pychyl, 2003).

Denne studien

Prokrastinering er et mye utforsket fenomen, og en stor del av forskningen kommer fra USA (Steel, 2007). Det er gjort særlig mye forskning på fenomenet blant studenter da de er en spesielt utsatt gruppe. Et litteratursøk viser imidlertid at det er gjort lite eller ingen empirisk forskning på prokrastinering i Norge. Den eneste undersøkelsen vi har kommet over er gjennomført av Microsoft (2012). De fant at 76 % av norske studenter rapporterer at de prokrastinerer, med en noe høyere andel kvinner enn menn. Blant grunnene til prokrastineringen oppga 68 % at de manglet motivasjon, 38 % at de slet med konsentrasjonen, mens 29 % oppga at de syntes oppgavene er uinteressante eller kjedelige. For de akademiske oppgavene som utsettes er lesing oppgitt av 70 %, mens 45 % oppgir at de utsetter å gjøre selvstendige skoleoppgaver. Dette var imidlertid ikke noen vitenskapelig undersøkelse, og det vil være interessant å undersøke nærmere hvordan forholdene er blant norske studenter. Sammenlignet med andre land, som for eksempel USA, har norske høyskoler og universiteter ofte mindre eller andre krav til seleksjon av studenter (Rigol, 2003). I tillegg kan det være forskjeller i demografiske forhold som kjønn og alder på studenter som tar høyere utdanning. Slike forskjeller kan dermed gjøre det vanskelig å generalisere tilgjengelig forskning til norske forhold.

Det er i tillegg studier som tyder på at det er en sammenheng mellom prokrastinering og helse/velvære hos studenter (Sirois, Melia-Gordon & Pychyl, 2003; Stead, Shanahan & Neufeld, 2010; Tice & Baumeister, 1997). Hvordan disse fenomenene henger sammen og kommer til uttrykk blant norske studenter er ikke kjent. Vi må anta at prokrastinering er et omfattende problem også for norske studenter, og hvordan dette påvirker studiesituasjonen kan vi bare spekulere om. Vi vet imidlertid at mange studenter sliter med psykiske problemer, spesielt gjelder dette begynnerstudenter (Universitas, 2011). Det er sannsynlig at i alle fall noe av forklaringen på dette har å gjøre med prokrastinering. Hvis studiesituasjonen preges av en lite funksjonell arbeidsmåte med stadige utsettelse av viktige arbeidsoppgaver (dvs. prokrastinering), er dette et viktig problem å gripe fatt i.

I denne studien ønsker vi å undersøke om prokrastinering har sammenheng med redusert velvære og negative følelser, og motsatt om liten grad av prokrastinering gir økt velvære. I denne sammenheng betrakter vi prokrastinering som en mulig årsak til lavere velvære. Vi antar også at ulike stressmestringsstrategier er relatert til grad av prokrastinering, der studenter som rapporterer høy grad av prokrastinering vil bruke mer uhensiktsmessige mestringsstrategier, som unngåelse eller emosjonsfokuserede strategier, enn personer som skårer lavt. Videre antar vi at de som bruker prokrastinering som strategi for å prestere (aktive prokrastinere), vil oppleve høyere grad av velvære enn studenter som prokrastinerer, men som ikke bruker det som en strategi. Vi antar også at ferske studenter er mer utsatt for redusert velvære som følge av prokrastinering enn erfarne studenter. Det kan argumenteres for at yngre og ferske studenter vil oppleve redusert velvære av prokrastinering i større grad enn erfarne studenter ettersom de har hatt begrensede muligheter til å utvikle gode arbeidsrutiner. Hvis det kan påvises at begynnerstudenter er spesielt utsatt for redusert velvære, vil det også være viktig å bruke denne kunnskapen for å gjøre tiltak som kan forbedre deres studiehverdag og velferd. Vår siste hypotese er at mestringsstro er relatert til prokrastinering, der høy grad av prokrastinering er assosiert med lav grad av mestringsstro og omvendt. For mestringsstro antar vi at oppfattelse om egne evner også inkluderer tro på egne evner til å multi-taske. Funnene som foreligger på forholdet mellom mestringsstro og prokrastinering er blandet og derfor ønsker vi å undersøke dette nærmere.

For å undersøke disse hypotesene ble det sendt ut et spørreskjema som hadde til hensikt å fange opp grad av velvære, demografiske variabler, mestringsstro, ulike former for prokrastinering samt hvordan prokrastinering kommer til uttrykk. Utgangspunktet for undersøkelsen er at økt grad av prokrastinering vil føre til redusert velvære, men det kan

selvsagt også være en vekselvirkning i denne relasjonen. Det kan dermed ikke utelukkes at redusert velvære fører til økt grad av prokrastinering, men ettersom denne undersøkelsen er eksplorative, og ikke eksperimentell, har vi ikke tatt ytterligere stilling til kausalitet i forskningsspørsmålene.

Metode

Deltagere

Deltagerne var 209 studenter ved Universitetet i Nordland, fordelt på 133 kvinner (64 %) og 76 menn. Av disse var 171 deltagerer mellom 19 og 30 år, og 38 av deltagerne var over 30 år. Deltagerne var primært tredjeårsstudenter (27 %), med en stor andel andreårsstudenter (20 %) og førsteårsstudenter (18 %).

Rekruttering

Rekrutteringen foregikk ved at det ble sendt ut en e-post til studenter tilhørende to fakulteter ved Universitetet i Nordland. Respondentene var studenter på bachelor- og mastergradsnivå innenfor fagene økonomi og revisjon, samt på bachelorgradsnivå innenfor fagene eiendomsmegling, historie og sosiologi. E-posten inneholdt en kort beskrivelse av studiens hensikt der vi opplyste om at vi ønsket å kartlegge studievaner, samt en lenke til et nettbasert spørreskjema. Det ble videre gitt informasjon om at svarene var anonyme, og dersom det var spørsmål eller uklarheter til undersøkelsen, kunne respondentene ta kontakt via en vedlagt e-postadresse.

Materiale

Mål på prokrastinering. *Irrational Procrastination Scale (IPS)* er et standardisert mål på prokrastinering utviklet av Steel i 2010. Skalaen regnes for å være konsistent med definisjonen av prokrastinering som tar utgangspunkt i at fenomenet er en irrasjonell atferd. Steel (2010) og Steel og Ferrari (2013) har påvist en høy intern reliabilitet for spørsmålene i IPS, med Cronbachs alfa på .91. Bruk av denne skalaen i vår studie har blitt godkjent av Steel og den har blitt oversatt til norsk av Svartdal i 2012. I denne studien hadde IPS en Cronbachs alfa på .88, og det tyder på at oversettelsen fra engelsk til norsk ikke har ført til vesentlig endring av det opprinnelige meningsinnholdet.

IPS består av ni items som måler prokrastinering på en 5-punkts skala (se Appendiks A) der 1 indikerer at påstanden ikke passer i det hele tatt og 5 at den passer svært godt. Seks items måler atferd som er konsistent med prokrastinering (f.eks. «Når jeg burde gjøre noe, gjør jeg gjerne noe annet») og hadde en Cronbachs alfa på .87. Tre items er reversert og måler atferd som er av motsetning til prokrastinering (f.eks. «Jeg bruker tiden min fornuftig») og

hadde en Cronbachs alfa på .66. Gjennomsnittlig skåre på prokraslineringsskalaen for deltagerne var 3.09 ($SD = 0.81$). Dette er noe lavere enn gjennomsnittet for normalpopulasjonen i en større internasjonal studie med over 20.000 deltagere, 3.57 (Steel & Ferrari, 2013).

Mål på velvære og mestringsstro. Det ble utviklet spørsmål for denne undersøkelsen som antas å reflektere to faktorer av velvære, og disse er positive og negative emosjoner i hverdagen. *Beck Depression Inventory (BDI)*, *Becks Anxiety Inventory (BAI)* og *Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD)* ble benyttet som grunnlag når spørsmålene skulle utvikles. Vi valgte å ikke bruke disse spørreskjemaene i sin helhet med tanke på økt tidsbruk for undersøkelsen som kan redusere svarprosenten, samt av etiske årsaker. Spørreskjemaene er utviklet for å kartlegge psykiske lidelser og ikke velvære, og det ville vært problematisk å bruke skjemaene med tanke på en eventuell emosjonell belastning hos den enkelte. Der det var naturlig ble noen få spørsmål brukt i sin opprinnelige form. Flesteparten av spørsmålene ble imidlertid omformulert slik at de hadde til hensikt å fange opp positive faktorer i studenttilværelsen. Det ble også inkludert et standardisert mål på velvære, *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, og dette er en av de mest brukte skalaene for å fange opp livskvalitet og subjektivt velvære (Vittersø, 2009).

Spørsmål for å måle positive emosjoner, indeksen POS (f.eks. «Jeg er tilfreds med livet mitt») hadde en Cronbachs alfa på .82. Mål på negative emosjoner, indeksen NEG (f.eks. «Jeg føler meg anspent eller oppjaget») hadde en inter-item korrelasjon på .20, og denne verdien ligger innenfor det som regnes for å være det optimale området for homogenitet (Briggs & Cheek, 1986). Dersom spørsmålene for velvære sees under ett, viser de en Cronbachs alfa på .82.

Spørsmål for å undersøke mestringsstro (f.eks. «Jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går tilstrekkelig inn for det») ble tatt fra den norske versjonen av *General Self-Efficacy Scale (GSE)*, som er bearbeidet til norsk av Røysamb, Schwarzer og Jerusalem (1998). Det ble også av oss utviklet spørsmål for denne undersøkelsen som antas å være relatert til fenomenet mestringsstro, (f.eks. «Jeg betrakter meg selv som flink til å holde på med flere ting samtidig (multi-taske)»). For itemene i denne kategorien var det en inter-item korrelasjon på .38, noe som ansees for å være bra.

Prosedyre

Spørsmålene i undersøkelsen ble lagt inn i og distribuert via Qualtrics, som er et nettbasert verktøy for å utarbeide og distribuere selvrappingsskjema. Qualtrics ble også

benyttet for å samle inn data, og dataene ble sendt til et domene med passordbeskyttet innlogging slik at ikke uvedkommende kunne få tilgang til informasjonen. Informasjonen var i tillegg anonymisert og kunne ikke benyttes for å identifisere deltagerne.

Alle deltagerne fylte ut et skjema med 32 spørsmål, der tre spørsmål undersøkte bakgrunnsvariabler, og resterende spørsmål hadde til hensikt å undersøke faktorer relatert til prokrastinering, velvære og mestring. For hvert av disse spørsmålene, med unntak av ett, skulle deltagerne lese et kort utsagn og angi på en 5-punkts likertskala hvor beskrivende spørsmålene var for dem, der 1 var «passer ikke i det hele tatt» og 5 var «passer svært godt». Ett spørsmål benyttet en trepunkts skala for å undersøke om ulike stressmestringsstrategier er relatert til prokrastinering. For kartlegging av bakgrunnsvariabler ble det benyttet fastlagte skalaer. Hensikten med dette var å redusere sannsynligheten for vilkårlige svar.

Datareduksjon og analyse

IPS. Samleskåre på IPS ble beregnet som gjennomsnittet av testens ni items. Av disse ni itemene var tre items reversert i instrumentet, og de ble omregnet før gjennomsnittsberegning. I analysene ble skårene på IPS gruppert i kategorier tilsvarende svaralternativene i IPS-skjemaet. Dette gjorde det mulig å bruke IPS som en diskret prediktorvariabel, slik at resultatene kunne fremstilles mer oversiktlig. Det ble innledningsvis gjort analyser av IPS med både kontinuerlig og diskret prediktorvariabel for å kontrollere at informasjon ikke gikk tapt som følge av rekodingen.

POS og NEG-indeksene. POS og NEG ble beregnet som gjennomsnittet av henholdsvis 11 items og to items, begge med skalaen 1-5 (1 = minst, 5 = mest).

Aktive og passive prokrastinere. For å skille mellom aktive og passive prokrastinere, ble svarresponsene til spørsmålet «Jeg jobber best under tidspress» fordelt i to grupper. Dersom angitt svar på dette spørsmålet var «passer svært godt» (5 på skalaen) ble disse respondentene kategorisert som aktive prokrastinere, mens for øvrige svaralternativer ble respondentene kategorisert som passive prokrastinere. En tilsvarende inndeling ble gjort av Chu og Choi (2005) for å kunne skille mellom ulike former for prokrastinering. I vår undersøkelse med 209 studenter, ble 87 kategorisert som aktive prokrastinere og 122 som passive prokrastinere.

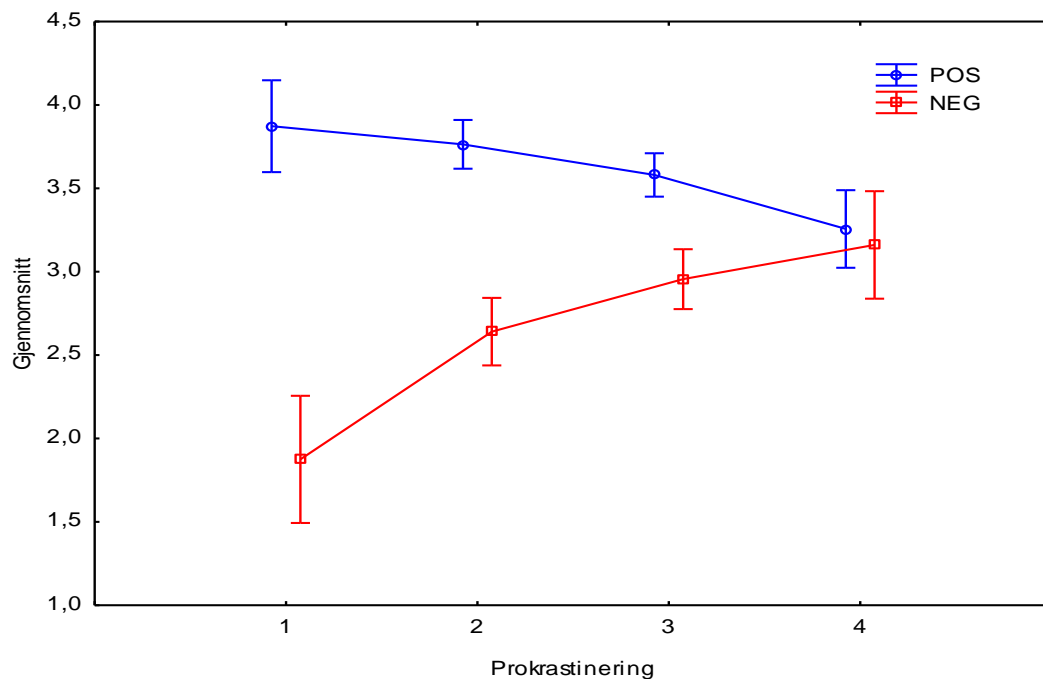
Resultater og diskusjon

Innledningsvis kjørte vi overall ANOVA for å undersøke ulike prediktorvariabler (f.eks. alder, kjønn, IPS) i relasjon til de to avhengige variablene (POS og NEG). Dette ble gjort for å undersøke hvilken faktor som i størst grad forklarer variasjon i de avhengige

variablene. Det var kun IPS (prokrastinering) som var signifikant, og IPS er altså den faktoren som i størst grad forklarer variasjon i velvære, $F(1, 205) = 7.53, p < .01$. IPS inngikk ikke i noen interaksjoner. Variablene kjønn, $F(1, 205) = .35, p > .05$, og alder $F(1, 205) = .18, p > .05$, viste ingen signifikante effekter og inngikk heller ikke i noen interaksjoner. De to sistnevnte variablene ble derfor ikke inkludert i de følgende analysene.

Velvære

Vår generelle antakelse var at de som rapporterte høy grad av prokrastinering ville rapportere mindre grad av velvære (lavere skåre på indeksen POS) og større grad av NEG (indeks som indikerer tilstedeværelse av negative forhold i tilværelsen). Som predikert viste ANOVA en signifikant interaksjonseffekt, $F(3, 205) = 10.83, p < .01$. Figur 1 viser denne interaksjonen. Figuren viser at økende grad av prokrastinering er assosiert med redusert velvære (POS) og økt grad av negative forhold (NEG).

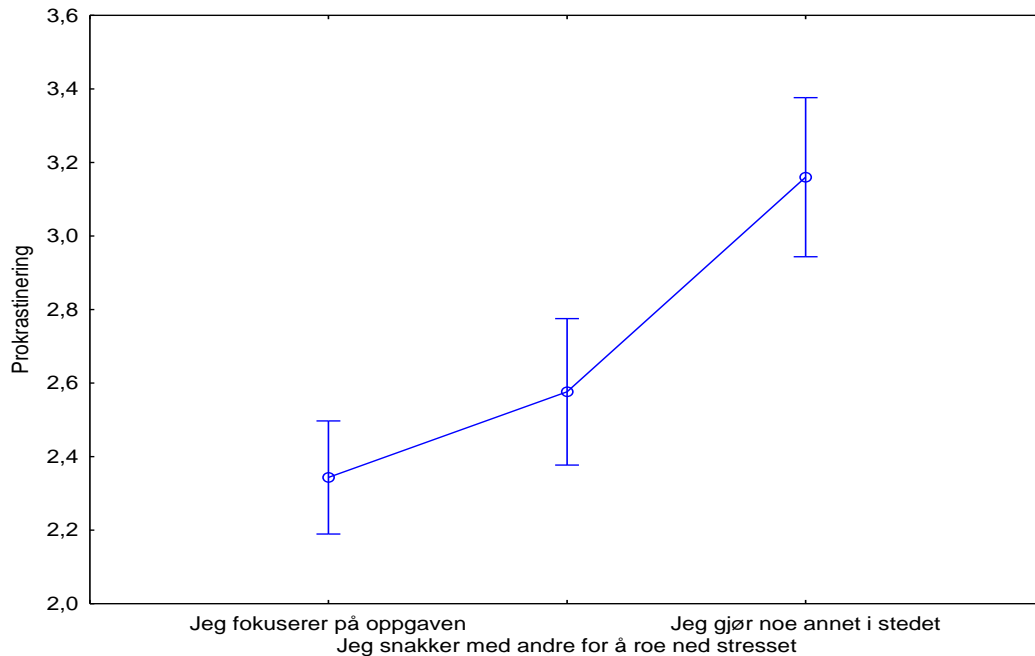


Figur 1. Grad av prokrastinering og velvære.

Prokrastinering og mestringsstrategier

Det ble undersøkt om ulike stressmestringsstrategier var relatert til grad av prokrastinering. For å undersøke dette benyttet vi spørsmålet: «Hvis du opplever stress vedr. det å fullføre noe, hva vil du si er din typiske strategi». Vi forventet å finne at høy grad av prokrastinering var relatert til fluktatferd i form av å gjøre noe annet enn oppgaven de egentlig skulle gjøre. Funnene var i tråd med denne hypotesen. De som svarte lavere på

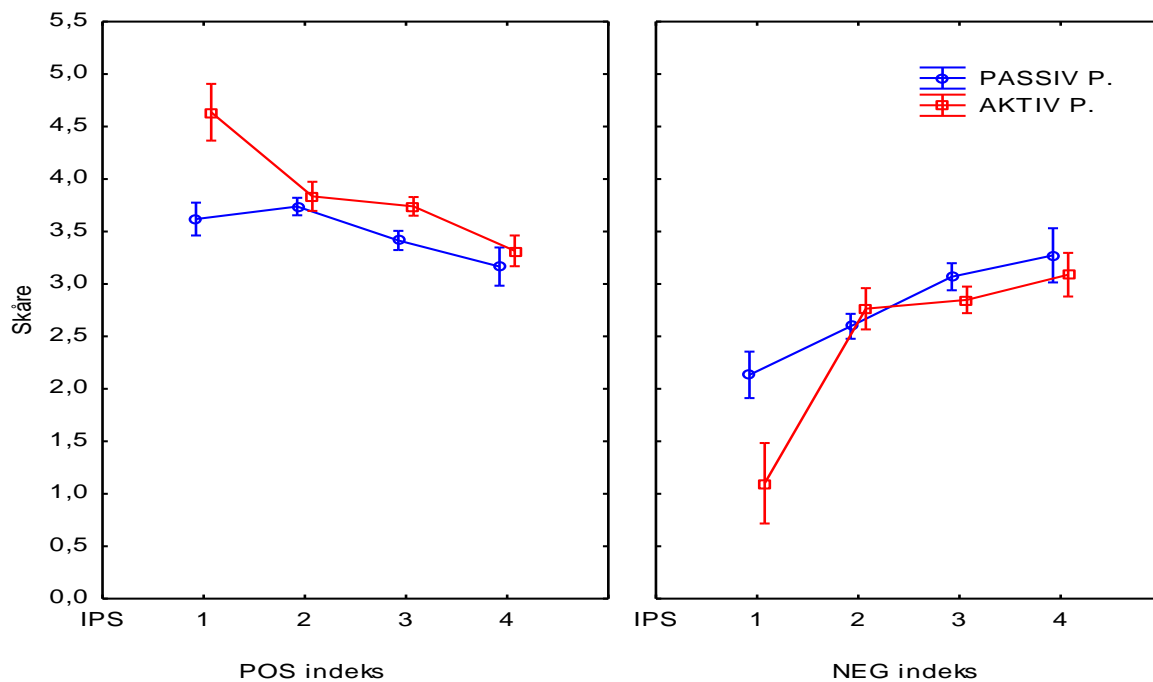
prokrastineringskalaen brukte i større grad andre, og mer hensiktsmessige strategier, som å fokusere på oppgaven for å håndtere eget stress. ANOVA viste en signifikant forskjell i strategivalg relatert til hvor mye en prokrastinerer, $F(2, 205) = 21.4, p < .01$. Resultatene er fremstilt i Figur 2.



Figur 2. Bruk av mestringsstrategier og grad av prokrastinering.

Aktiv og passiv prokrastinering

Det ble antatt at de som brukte prokrastinering som en strategi for å prestere («aktive prokrastinerere»), ville oppleve høyere grad av velvære enn de som ikke brukte det som en strategi. Det var en signifikant interaksjon mellom aktive og passive prokrastinerere i redusert velvære (POS) og økte problemer (NEG) som følge av prokrastinering, $F(3, 201) = 3.00, p < .05$. Figur 3 viser denne effekten. Resultatene tyder altså på at de som prokrastinerer aktivt er mer positive, og opplever mindre negative ting i tilværelsen enn de som prokrastinerer passivt. Effekten er imidlertid marginal og sterkt relatert til tilbøyelighet til prokrastinering.



Figur 3. Grad av velvære mellom aktive og passive prokrastinerere.

Prokrastinering hos ferske og erfarne studenter

Vi antok at prokrastinering ville virke særlig negativt inn på velvære hos ferske studenter, ettersom de har hatt mindre erfaring med å utvikle gode arbeidsrutiner og gode mestringsstrategier. Resultatene viste at erfarne studenter med høy IPS skårer like høyt som ferske når det gjelder negative ting, men ferske studenter med høy IPS er mindre positive enn erfarne. Forskjellen var imidlertid ikke signifikant, $F(1, 204) = .87, p > .05$, og det var kun en tendens som ble observert i denne undersøkelsen.

Prokrastinering og mestringstro

Det ble gjort analyser for å undersøke hvordan variabler relatert til mestring og arbeidsvaner henger sammen med prokrastinering.

De som prokrastinerte lite mente de var gode til å holde på med flere oppgaver samtidig (multi-taske), men dersom prokrastineringen økte, trodde folk at de var mindre gode til å multi-taske, $F(3, 204) = 2.90, p < .05$. Målet på mestringstro («Jeg tror jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går tilstrekkelig inn for det») var ikke relatert til prokrastinering, $F(1, 205) = .21$. Korrelasjonen var .08. Dette var ikke i tråd med våre forventninger som var at høy grad av prokrastinering ville være assosiert med lav grad av mestringstro.

Diskusjon

Vår hovedantakelse i studien var at høy grad av prokrastinering hos studenter vil være assosiert med redusert velvære, og omvendt. Den andre hovedantakelsen var at ulike stressmestringsstrategier er relatert til grad av prokrastinering, der høy grad av prokrastinering vil innebære bruk av mer uhensiktsmessige mestringsstrategier. En tredje hypotese var at de som brukte prokrastinering som en strategi for å prestere (aktive prokrastinerere), ville oppleve høyere grad av velvære enn passive prokrastinerere. Funnene fra undersøkelsen støttet alle disse hypotesene. Det ble funnet en tendens til at ferske studenter er mer utsatt for redusert velvære som følge av prokrastinering enn mer erfarne studenter, men forskjellen var ikke signifikant. Det ble ikke funnet støtte for at mestringstro er relatert til prokrastinering, noe som ikke var i samsvar med våre forventninger.

Funnene fra vår undersøkelse har påvist en tydelig sammenheng mellom prokrastinering og velvære blant studenter, og det er særlig interessant ettersom det tidligere ikke er gjort undersøkelser på dette i Norge. Funnene er også i tråd med tidligere forskning der ulike mål på psykisk fungering korrelerer med grad av prokrastinering (Stead, Shanahan & Neufeld, 2010; Tice & Baumeister, 1997). For eksempel er depresjon sett i nær sammenheng med utsettelsesatferd, og det er antatt å være en sannsynlig årsak til prokrastinering. Noen av symptomene på depresjon er initiativløshet, tretthet og slapphet, og dette kan naturligvis føre til problemer med å komme i gang med ulike gjøremål. I en studie av Rabin, Fogel og Nutter-Upham (2011) ble det kun påvist en svak tendens i sammenhengen mellom økt grad av prokrastinering og økt grad av depresjon. Funnet kan sees i sammenheng med forskningen av Steel (2007) der han konkluderte med at fellestrekket mellom prokrastinering og depresjon er lavt energinivå per se, slik at oppgaven blir vanskeligere å komme i gang med. Studenter som prokrastinerer mye vil heller ikke alltid oppleve mye negative emosjoner, ettersom de vanligvis gjør aktiviteter som er mer fornøyeelige enn oppgaven de egentlig skulle gjøre (Pychyl, Lee, Thibodeau & Blunt, 2000).

Det er vanskelig å avgjøre retningsforholdet mellom velvære og prokrastinering. Negative emosjoner og redusert velvære kan være både en årsak til, og en konsekvens av prokrastinering. Det som imidlertid er klart er at sammenhengen mellom prokrastinering og redusert velvære er kompleks. Uavhengig av retning i denne relasjonen er det fra et helseperspektiv interessant å undersøke fenomenet nærmere. Det kan derfor være fornuftig å benytte flere metoder for å undersøke denne sammenhengen bedre. Det ville også vært interessant å undersøke om en intervensjon for å redusere prokrastinering hos studenter vil ha effekt, og om en eventuell effekt vil virke inn på opplevd velvære. Videre kan en

sammenheng mellom prokrastinering og velvære ha kliniske implikasjoner. Dersom en depresjon eller angstlidelse er forårsaket av prokrastinering vil naturligvis tiltak for å redusere prokrastinering (årsak) være et bedre alternativ enn å kun behandle symptomet (depresjon eller angst). Alternativt kan tiltak for å redusere prokrastineringen være et supplement til behandling av depresjon og angst (dersom disse er årsak til prokrastinering) og dermed forsterke effekten av behandlingen.

Det er interessant å merke seg at personer som prokrastinerer mye, også velger stressmestringsstrategier som innebærer unngåelse (fluktatferd) i form av å enten gjøre noe annet enn det de egentlig skal gjøre, eller de snakker med andre. Dette indikerer at høy grad av prokrastinering er assosiert med flukt fra ubehaget som oppgaven medfører. Strategien som innebærer å snakke med andre er også en form for fluktatferd, men det impliserer at personen bruker andre personer for å regulere eget stress og ubehag som følge av prokrastineringen. Søken etter emosjonell støtte i form av oppmuntring kan derfor være en måte å redusere prokrastineringen på (Johnson, Green & Kluever, 2000). Funnet er i tråd med forskning av Ferrari, Johnson og McCown (1995) som fant at prokrastinerere i stor grad bruker emosjonsfokusede mestringsstrategier eller unngåelse dersom de opplever stress i hverdagen.

En annen forklaring på assosiasjonen mellom høy grad av fluktatferd og høy grad av prokrastinering, er at denne mestringsstrategien kan være en form for selvhemmende atferd (self-handicapping). I følge Ferrari og Tice (2000) vil folk prokrastinere oppgaver og gjøremål ved bruk av selvhemmende atferd i tilfeller der oppgaven har betydning for ens selvbilde. I deres studie ble det gjort funn som indikerer at vanemessige prokrastinerere vil unngå å forberede seg til oppgaver som oppfattes som personlig relevante. De vil også unngå å forberede seg dersom utførelsen på oppgaven skal evalueres og evalueringen blir oppfattet som truende for eget selvbilde. Hvis oppgaven derimot blir oppfattet som fornøyeelig, heller enn evaluerende og truende, vil ikke vanemessige prokrastinerere unngå oppgaven i samme grad. Det tyder på at hvordan oppgaven oppfattes vil ha betydning for om den prokrastineres og hvilken mestringsstrategi som benyttes.

Funn fra undersøkelsen tyder på at aktiv prokrastinering er assosiert med høyere grad av velvære enn for studenter som ikke benytter det som en strategi. Ettersom aktiv og passiv prokrastinering ble differensiert med spørsmålet «Jeg jobber egentlig best under tidspress», er det nærliggende å tro at velvære medieres ut fra egen oppfatning av hvordan man jobber under stress. Dette impliserer at noen former for prokrastinering faktisk kan øke velvære og prestasjon hos enkelte personer (Chu & Choi, 2005). I følge Chu og Choi (2005) vil aktive

prokrastinerere oppleve høyere tilfredshet med å utføre oppgaver enn passive prokrastinerere. Passive prokrastinerere vil oftere kunne bli påvirket av ambivalens knyttet til oppstart med oppgaven, samt bli negativt påvirket av tidligere mislykkete forsøk med å fullføre oppgaven. En annen forklaring kan være at aktive prokrastinerere disponerer tiden sin bedre, og er mer effektive i planleggingen sin enn passive prokrastinerere, og de opplever derfor mer positive utfall som følge av prokrastineringen.

Det ble ikke funnet en signifikant forskjell i redusert velvære mellom ferske og erfarne studenter, men det kan likevel antydes at prokrastinering generelt sett er negativt for velvære. Dette gjelder kanskje særlig dersom studentene er i startfasen av studieforløpet. For de erfarne studentene som ikke opplevde redusert velvære i samme grad som de ferske studentene, kan det tyde på at de har lært seg strategier for å håndtere prokrastineringen. De erfarne studentene kan også ha opplevd mestring på tross av prokrastinering, og er i mindre grad bekymret for konsekvensene av prokrastineringen. Ferske studenter har kanskje ikke opplevd dette og får dermed mer negative tanker på grunn av prokrastineringen.

Vi forventet at mestringstro var relatert til prokrastinering, men resultatene fra undersøkelsen bekreftet ikke denne antagelsen. Dette var uventet ettersom en betydelig andel studier antyder en slik sammenheng (Farran, 2004; Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008; Wolters, 2003). Mestringstro er imidlertid et komplekst fenomen, og dette funnet er ikke nødvendigvis i strid med tidligere forskning da det også er rapportert om null-funn (Sirin, 2011). En mulig forklaring til at det ikke ble funnet en sammenheng i vår studie, kan være at mestringstro ble undersøkt for generelt til å fange opp kompleksiteten i fenomenet. En alternativ forklaring er at selv om en vet en utsetter atferd, og opplever negative effekter av det, kan det også tyde på at en er optimistisk med tanke på oppgaver som skal utføres.

Metodiske betraktninger

Resultatene fra denne studien må sees i sammenheng med de begrensningene valg av metode medfører. Det ble benyttet en nettbasert spørreundersøkelse for å undersøke fenomenet, og derfor er det problematisk å si noe om mulige årsakssammenhenger. En annen begrensning er at vi ikke kan kontrollere om respondenter som svarer på undersøkelsen er vesentlig forskjellig fra de som ikke svarer. Vi valgte imidlertid å bruke en spørreundersøkelse ettersom hensikten var å undersøke om fenomenene av interesse var assosiert med hverandre, samt muligheten det gir for å nå ut til mange respondenter.

Implikasjoner og videre forskning

Prokrastinering er som nevnt et svært utbredt fenomen blant studenter, og det kan ha omfattende konsekvenser for både individ og utdanningsinstitusjon i form av tapte midler. Det foreligger tall som antyder at så mange som 41 % av studentene i Norge som begynte på en høyere utdanning i år 2000, ikke fullførte graden innen ti år (Statistisk Sentralbyrå, 2012). En må anta at prokrastinering spiller en vesentlig rolle i denne sammenhengen.

Gitt at det er en betydelig andel studenter som opplever ulike vansker i sin hverdag, som blant annet redusert arbeidsevne på grunn av psykiske plager (Universitas, 2011), er det viktig å undersøke faktorer som kan bidra til disse vanskene. Dette øker også viktigheten av å implementere forebyggende tiltak tidlig i utdanningsforløpet, slik at studenter kan kjenne igjen og håndtere prokrastinering dersom det fører til vansker i studiehverdagen. Slike tiltak er å foretrekke ettersom det innebærer at en fokuserer på forebygging i form av å endre studievaner før eventuelle problemer oppstår. Det foreligger i dag ulike programmer som har til hensikt å redusere utsettelsesatferd blant studenter, men det er i hovedsak selvhjelpsgrupper eller studentrådgivning som må oppsøkes etter at prokrastineringen har blitt et problem. Dette er et paradoks når en vet at prokrastinering i liten grad er forenlig med å oppsøke hjelp i en tidlig fase av problemet. Samtidig har tiltak for å redusere utsettelsesatferd god effekt (Steel, 2011, ref. i Steel & Ferrari, 2013). På bakgrunn av funnene i denne studien, vil det bli innført et seks-timers kurs for studenter på innføringsstudiet i psykologi ved Universitetet i Tromsø som har til hensikt å forebygge prokrastinering. Et slikt kurs vil gi gode muligheter for videre forskning på fenomenet ettersom man kan benytte mer sofistikerte metoder enn det som ble benyttet i vår studie. Blant annet vil det gi muligheten for å følge opp prokrastinering over en lengre periode, og det kan benyttes enkle forskningsdesign som måler prokrastineringsatferd før og etter en intervensjon. En vil ha muligheten til å kunne undersøke prokrastinering eksperimentelt ved å sammenligne grupper som mottar intervensjon mot grupper som ikke får et slikt tilbud. Slike metoder vil være hensiktsmessig ettersom resultatene i vår studie er basert på respondentenes oppfatning om egen atferd, og en slik oppfatning kan være forskjellig fra faktisk atferd. For videre forskning kan det også være interessant å undersøke konsekvensene av den økte tilgangen på sosiale medier og internett de senere årene i tilknytning til utsettelsesatferd blant studenter. Sosiale medier er for mange svært belønnende, og aktiviteter som angår mer langsiktige mål kan dermed tape terreng. Valg av slike aktiviteter innebærer stadige avbrytelser i arbeidet, og hvordan dette virker inn på utsettelsesatferd har en foreløpig liten kunnskap om.

Denne studien er en av de første som undersøker prokrastinering blant studenter i Norge, og derfor bør resultatene betraktes som innledende. Det vil være hensiktsmessig at videre forskning tar utgangspunkt i en større populasjon og inkluderer flere høgskoler og universiteter, slik at funnene fra vår studie får ytterligere støtte. Studien har identifisert at prokrastinering og velvære henger nært sammen hos norske studenter, og på generelt grunnlag kan det konkluderes med at utsettelsesatferd er negativt for velvære. Imidlertid trengs det ytterligere forskning for å forstå sammenhengen mellom prokrastinering og velvære fullt ut, ettersom det kan være en vekselvirkning i denne relasjonen. En økt forståelse av sammenhengen vil innebære økt mulighet for å etablere virkningsfulle tiltak som kan redusere prokrastinering. Dersom tiltak for å redusere prokrastinering har en effekt, bør en også forvente at studentene vil oppleve økt velvære og færre problemer i sin studiehverdag.

Referanser

- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5-13.
doi:10.1177/0273475304273842
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219-224. doi: 10.1111/1467-9280.00441
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217. doi: 10.1080/00050068808255605
- Binder, K. (2000). *The effect of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being*. (Upublisert masteroppgave). Carleton University. Ottawa, Ontario.
- Briggs, S. R., & Cheek, J. M. (1986). The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. *Journal of Personality*, 54(1), 106-148. doi: 10.1111/j.1467-6494.1986.tb00391.x
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 366-381. doi: 10.1037/0022-3514.67.3.366
- Caldwell, L., & Mowrer, R. (1998). The link between procrastination, delay of gratification, and life satisfaction: A preliminary analysis. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 3(4), 145-150.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. doi: 10.3200/SOCP.145.3.245-264
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120-134.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior & Personality*, 4(1), 151-161.

- 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.
- Farran, B. (2004). Predictors of academic procrastination in college students. [Dissertation Abstract]. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 1545.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 167-184.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458. doi: 10.2466/PR0.68.2.455-458
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679. doi: 10.1016/0191-8869%2894%2990140-6
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure". *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406. doi:10.1002/per.413
- Ferrari, J. R., & Dovidio, J. F. (2000). Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 127-137. doi: 0.1006/jrpe.1999.2247
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. The Plenum series in social/clinical psychology* Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York, NY: Plenum Press; US.
- Ferrari, J. R., Ozer, B. U., & Demir, A. (2009). Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *The Journal of Social Psychology*, 149(3), 302-307. doi: 10.3200/SOCP.149.3.402-408
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83. doi:10.1006/jrpe.1999.2261
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20(2), 85-94. doi: 10.2224/sbp.1992.20.2.85
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY: Plenum Press; US.

- Grope, 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. doi: 10.1016/j.paid.2008.05.015
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports, 78*(2), 611-616. doi: 10.2466/pr0.1996.78.2.611
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development, 76*(3), 317-324. doi: 10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x
- Johnson, E. M., Green, K. E., & Kluever, R. C. (2000). Psychometric characteristics of the revised procrastination inventory. *Research in Higher Education, 41*(2), 269-279. doi: Doi 10.1023/A:1007051423054
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Intuitive prediction: Biases and corrective procedures. *Management Science, 12*, 313-327.
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. F., & Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology: An International Review, 59*(3), 361-379. doi: 10.1111/j.1464-0597.2009.00394.x
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*(4), 915-931. doi: 10.1016/j.cedpsych.2007.07.001
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- McClure, S. M., Ericson, K. M., Laibson, D. I., Loewenstein, G., & Cohen, J. D. (2007). Time discounting for primary rewards. *The Journal of Neuroscience, 27*(21), 5796-5804. doi: 10.1523/JNEUROSCI.4246-06.2007
- McCown, W., & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences, 12*(5), 413-415. doi: 10.1016/0191-8869%2891%2990058-J
- McCrea, S. M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S. J. (2008). Construal level and procrastination. *Psychological Science, 19*(12), 1308-1314. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02240.

- Microsoft. (2012). Prokrastinerer du? Hentet 03.12.2012, fra <http://www.microsoft.com/education/nb-no/leadership/sider/prokrastinering.aspx>
- Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 129(2), 145-155. doi: 10.1080/00223980.1995.9914954
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316. doi: 10.1016/S0191-8869%2898%2900044-0
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197-212. doi: 10.1016/0092-6566%2888%2990015-3
- Miller, C. W. (2008). Procrastination and attention deficit hyperactivity disorder in the college setting: The relationship between procrastination and anxiety. [Dissertation Abstract]. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 6322.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19. doi: 10.1080/0260293042000160384
- Pintrich, P. R., & de Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40. doi: 10.1037/0022-0663.82.1.33
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239-254.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 135-150.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357. doi: 10.1080/13803395.2010.518597
- Rigol, G. (2003). Admissions decision-making models: how US institutions of higher education select undergraduate students. Hentet 13.12.2012, fra <http://research.collegeboard.org/sites/default/files/publications/2012/7/misc2003-1-admissions-decision-making-models.pdf>

- Rothblum, E. D. (1990). Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 497-537). New York: Plenum.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral-Differences between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*(4), 387-394. doi: 10.1037/0022-0167.33.4.387
- Røysamb, E., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1998). Norwegian Version of the General Perceived Self-Efficacy Scale. Hentet 06.12.12, fra <http://userpage.fu-berlin.de/~health/norway.htm>
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality, 6*(3), 225-236. doi: 10.1002/per.2410060305
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination. Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson & W. McCown (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research and Treatment* (pp. 71-96). New York: Plenum.
- Sirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews, 6*(5), 447-455.
- 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
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509. doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, Emotions, and Procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*(3), 319-326. doi: 10.1891/jcop.20.3.319
- Statistisk Sentralbyrå. (2012). Gjennomstrømning i høyere utdanning, 2010/2011. Hentet 28.04.2013, fra <http://www.ssb.no/hugjen/>
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 49*(3), 175-180. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.028
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of

- quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull*, 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
- 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. doi: 10.1002/per.1851
- Stober, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60. doi: 10.1023/A:1026474715384
- 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
- Universitas. (2011). Flere studenter sliter med psykiske problemer. Hentet 11.12.2012, fra <http://universitas.no/nett/56726/flere-studenter-sliter-med-psykiske-problemer>
- van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in Initiating Aversive Goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49(3), 372-389.
- 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
- Vittersø, J. (2009). Satisfaction With Life Scale. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46(8), 757-758.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. doi: 10.1037/0022-0663.95.1.179
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677-706. doi: 10.1007/s11162-004-4139-z

Appendiks A

Spørreskjema for prokrastinering og velvære

Qualtrics Survey Software

<https://uitpsych.eu.qualtrics.com/ControlPanel/Ajax.plp?action=GetSurve...>

Norsk

Spørreundersøkelse

Formålet med denne undersøkelsen er å kartlegge hvordan studenter opplever sin studiehverdag. Vi håper du har mulighet til å svare på noen spørsmål angående dine studievaner, og hvordan du opplever det å være student

Du svarer helt anonymt.

Det hele tar ca 10 minutter.

Har du spørsmål om undersøkelsen, kan du kontakte professor Frode Svardal, Institutt for psykologi, UIT, frodes@psyk.uit.no

På forhånd takk!

Først litt om deg selv. Jeg er...

Kvinne

Mann

Alder

Under 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 Over 30

Hvor lenge har du studert?

Under 1 år 1 år 2 år 3 år 4 år 5 år 6 år eller mer

I det følgende ber vi deg besvare noen spørsmål som angår humør og studievaner. Du besvarer alle spørsmålene anonymt.

Det er ikke noen riktige eller gale svar her, vi ber deg bare svare ut fra dine egne vurderinger.

Jeg anser meg selv som en bekymringsløs person

Passer ikke i det hele tatt Passer stort sett ikke NØYTRAL Passer av og til Passer svært godt

Jeg bekymrer meg aldri for noe

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg føler meg glad og har overskudd

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Ting som har skjedd tidligere plager meg ikke idag

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg håndterer utfordringer i hverdagen bra

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg utsetter å ta avgjørelser mer nå enn tidligere

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg er vanligvis i godt humør

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg sover godt om natten

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg føler meg vanligvis opplagt

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg føler meg ansent eller oppjaget

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg har sjelden fysiske smerter

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg betrakter meg selv som flink til å holde på med flere ting samtidig (multi-taske)

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg jobber egentlig best under tidspress

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går tilstrekkelig inn for det

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg er tilfreds med livet mitt

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg bekymrer meg over oppgaver helt til de er fullført

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Det er typisk meg å være forsinket med oppgaver jeg egentlig skulle gjort for lenge siden

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Tenk deg at du får 10 timer for å skrive et obligatorisk arbeidskrav. Det er ikke noen begrensning på lengden, men kvaliteten skal være god. Hvor mange sider ville du kunne skrive på 10 timer?

2 sider 4 sider 6 sider 8 sider 10 sider

Hvis du opplever stress vedr. det å fullføre noe, hva vil du si er din typiske strategi:

Jeg fokuserer på oppgaven Jeg snakker med andre for å roe ned stresset Jeg gjør noe annet i stedet

Folk kan bruke utsagnene på neste side for å beskrive seg selv. For hvert utsagn, angi om utsagnet passer på deg, eller ikke passer på deg. Kryss av den valgmuligheten som passer best. Merk at midtpunktet er nøytralt – utsagnet er verken passer eller passer ikke på deg.

Jeg utsetter ting så lenge at det skaper unødige problemer for meg

Passer ikke i det hele tatt Passer stort sett ikke NØYTRAL Passer av og til Passer svært godt

Hvis det er noe jeg bør gjøre, gjør jeg det før jeg gjør andre og mindre viktige ting

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Livet mitt ville vært bedre om jeg hadde gjort ting tidligere

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Når jeg burde gjøre noe, gjør jeg gjerne noe annet

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Når jeg ser tilbake på dagen, må jeg innrømme at jeg burde utnyttet tiden bedre

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg bruker tiden min fornuftig

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg somler mer enn hva jeg burde

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg utsetter ting

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Jeg gjør alltid ting når jeg mener at de bør gjøres

» Passer ikke i det hele tatt » Passer stort sett ikke » NØYTRAL » Passer av og til » Passer svært godt

Trykk "Neste" for fullføre.

Takk for innsatsen!