



Prokrastinering og personlig økonomi:

Sammenhengen mellom utsettelsesadferd og økonomiske vansker

Hovedoppgave

PSY-2901

Profesjonsstudiet i psykologi

Våren 2016

Eric Elvebø Iversen og Bjørn Anders Karstensen

Institutt for psykologi – Det helsevitenskapelige fakultet

Veileder: Frode Svartdal

Universitetet i Tromsø



Institutt for psykologi, Helsevitenskapelig fakultet

Prokrastinering og personlig økonomi:

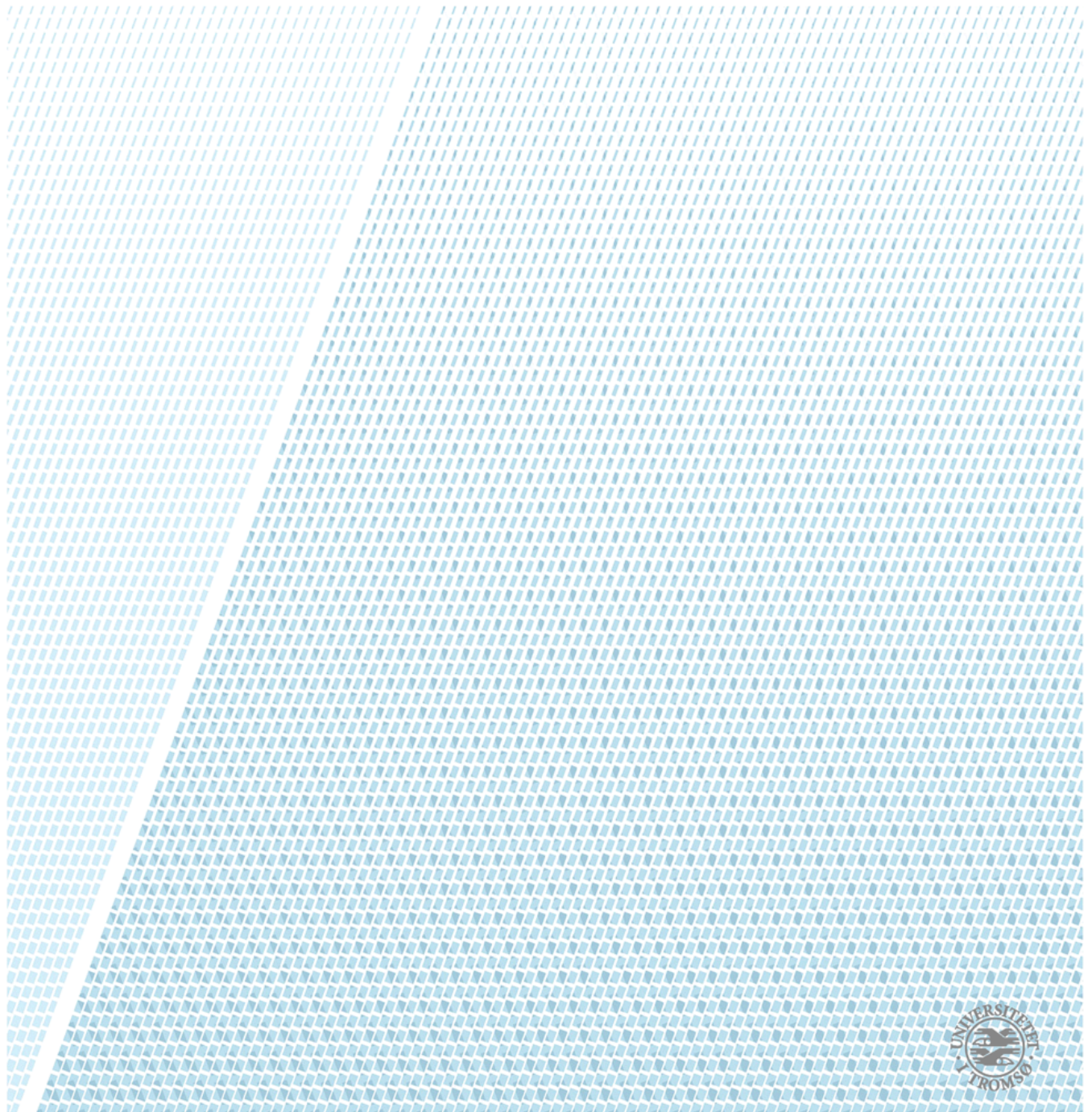
Sammenhengen mellom utsettelsesatferd og økonomiske vansker

—

Eric Elvebø Iversen og Bjørn Anders Karstensen

Hovedoppgave for graden Cand.psychol, mai 2016

Veileder: Frode Svartdal, UiT

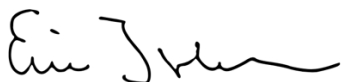


Forord

Ideen til hovedoppgaven begynte med at vi diskuterte årsaker til at vi ofte lot regninger ligge ubetalt selv om vi hadde penger til å betale. Vi kom da inn på prokrastinering og tok kontakt med Frode Svartdal, professor ved Institutt for psykologi ved Universitetet i Tromsø. I samarbeid med veileder ble vi etterhvert enige om hvordan vi skulle utforme prosjektet, og fikk utviklet et spørreskjema som ble brukt i datainnsamlingen. Statistiske analyser er i hovedsak gjort av Frode Svartdal, med innspill fra oss. Prosessen har vært både givende og lærerik, men vi har også fått kjenne på mange av de negative konsekvensene av vår egen prokrastinering. Vi vil først og fremst takke vår veileder som har kommet med meget gode og raske tilbakemeldinger, både natt og dag. Videre takker vi Stine Nilsen for tilgang til data for Studie 2. Til slutt vil vi takke venner og bekjente som gjennom sosiale medier både har besvart og delt vår undersøkelse.

Tromsø, 1. Mai, 2016

Eric Elvebø Iversen



Stud. Psychol.

Bjørn Anders Karstensen



Stud. Psychol.

Frode Svartdal

Sign:

Veileder

PhD Professor

Abstrakt

Prokrastinering - det å utsette ting selv om man vet man kan komme dårligere ut på grunn av utsettelsen - har fått stadig større oppmerksomhet i forskning og media de siste årene. Sammenhengen mellom prokrastinering og svekket helse, dårlige studievaner og redusert produktivitet er godt dokumentert. Foreliggende studie undersøkte sammenhengen mellom prokrastinering og personlig økonomi, den første i sitt slag i Norge. 1243 personer (904 kvinner; 339 menn) deltok i to nettbaserte spørreundersøkelser. Resultatene viste en sammenheng mellom prokrastinering og ulike mål på uheldige sider ved personlig økonomi, som å la regninger gå over forfallsdato, unnlate å spare, og å velge dyre hverdagsvaner. Samlet antyder disse resultatene at prokrastinering kan være en faktor som påvirker folks personlige økonomi i negativ retning, med potensielt store konsekvenser for velvære og helse.

Prokrastinering, tendensen til å utsette til tross for at man vet at utsettelsen medfører en ulempe (Steel, 2007), er et fenomen som vekker voksende interesse hos forskere og media. Frem til midten av 1980-tallet fokuserte studier av prokrastinering i overveiende grad på studenters utsettelse, men etter hvert har dette fokuset blitt bredere, og negative konsekvenser av prokrastinering er nå sannsynliggjort på en rekke viktige områder, så som produktivitet, velvære, og fysisk og psykisk helse.

Et viktig domene som også antas å være negativt påvirket av prokrastinering er personlig økonomi. Det å utsette pensjonssparing nevnes ofte som et klassisk eksempel på prokrastinering (Steel, 2010), men det er sannsynlig at en rekke økonomiske disposisjoner relatert til tidsdimensjonen kan påvirkes negativt av prokrastinering. Eksempler kan være sparing, det å velge betalingsutsettelse ved kjøp, og å unnlate å betale regninger i tide. Sistnevnte er i en undersøkelse fra SIFO vist å være en av de vanligste måtene å løse betalingsproblemer på (Lavik & Borgeraas, 2015). En annen undersøkelse gjort av Norfakta viste at 40 prosent av nordmenn gruer seg til å åpne regninger (Hatleskog & Grimen, 2008). Dette kan være noen av årsakene til at inkassoselskaper i Norge tjener milliarder av kroner og hvert år får flere millioner nye saker (Finanstilsynet, 2015). I dagens samfunn gir personlig økonomi ulike forutsetninger materielt, for eksempel i boligkvalitet og i det å håndtere uforutsette utgifter. Det er også antydning en sammenheng mellom svak økonomi og økt risiko for psykiske plager (Helsedirektoratet, 2014; Holte, 2016).

De økonomiske sidene ved prokrastinering er relativt lite studert. I denne hovedoppgaven redegjør vi først for viktig kunnskap om prokrastinering generelt, før vi diskuterer forskning som er gjort på økonomiske aspekter ved prokrastinering, spesielt hva angår personlig økonomi. Deretter rapporterer vi resultater fra to nettbaserte undersøkelser som undersøkte ulike sider ved personlig økonomi, og dessuten målte deltakernes prokrastineringsnivå.

Prokrastinering: hva vi vet så langt

Definisjon og måling. Hvis man skulle gi en definisjon av prokrastinering som hele forskningsmiljøet er enige om, ville «unødvendig utsettelse» kanskje være det nærmeste man kunne komme. Utover dette har forskningen på prokrastinering mer spesifikt fokusert på tre ulike faser ved unødvendig utsettelse: avgjørelser og valg, det å implementere hva man har bestemt i handling, og det å bli ferdig til frister og å være punktlig. Selv om disse aspektene ved prokrastinering er tett forbundet med hverandre kan man skille mellom dem. Dette

gjenspeiles i ulike måleinstrumenter. «The Decisional Procrastination Scale» (DPS; Mann, 1982) fokuserer på utsettelse av planlegging og avgjørelser/valg, mens mer generelle prokrastineringskalaer som «The Procrastination Assessment Scale-Student» (PASS; Solomon & Rothblum, 1984) og «The General Procrastination Scale» (GPS; Lay, 1986) fokuserer på utsettelse av handling og implementering av det man har bestemt. «Adult Inventory of Procrastination Scale» (McCown, Johnson og Petzel, 1989) fokuserer på det å holde tidsfrister og å handle innenfor gitte frister.

Steel (2007; 2010) fokuserer mest på implementeringsaspektet, og definerer prokrastinering som en tendens til å utsette en handling, selv om utsettelsen er til ulempe for personen og personen selv er klar over det. I denne sammenheng tar vi utgangspunkt i denne definisjonen og benytter derfor Steels «Irrational Procrastination Scale» (IPS; 2010). Denne skalaen ser utsettelsesadferden som «irrasjonell», at personen utsetter selv om han/hun vet at utsettelsen har direkte eller indirekte kostnader. En slik forståelse av prokrastinering er direkte relevant for en rekke økonomiske avgjørelser og handlinger, som når man utsetter å betale regninger, gjør større kjøp med betalingsutsettelse, eller utsetter sparing.

Prevalens. En grunn til at prokrastinering har vekket stor interesse hos forskere i senere år er at prevalensen er høy, og at den ser ut til å øke (Steel, 2007). Ellis og Knaus (1977) har antydnet en prevalens på om lag 20% i normalbefolkningen, mens den hos universitetsstudenter er høyere, fra 50% til opp mot 95%. Prevalensen ser også ut til å være relativt lik over land og kulturer. Ferrari, O'Callaghan og Newbegin (2005) undersøkte prevalens av kronisk prokrastinering i Australia, Storbritannia og USA (N=660), og fant omtrent tilsvarende estimater (ca. 20%). Det samme ble funnet i en studie av Ferrari, Diaz-Moralez, O'Callaghan og Argumendo (2007) med 1347 personer fra ulike kulturer (Spania, Peru, Venezuela, Storbritannia, USA og Australia). På tvers av kulturelle og nasjonale grenser finner man altså at opp mot 1 av 5 prokrastinerer for mye.

Studier har forsøkt å differensiere prokrastinører fra ikke-prokrastinører. Hammer og Ferrari (2002) fant en moderat forskjell mellom forskjellig yrkesgrupper, men ingen signifikant forskjell i prokrastinering mellom kjønn, alder eller sivilstatus. En stor, epidemiologisk studie (N=16143) av Ferrari og Steel (2013) fant utbredelse i tråd med tidligere studier, og i tillegg at fordelingen stort sett var lik mellom kjønn, sivilstatus og personlighetstyper.

Prokrastinering og personlighet: økonomiske perspektiver. I følge Steel (2007) er prokrastinering en form for selvreguleringsfeil. Han antyder også at prokrastinering er relativt stabil over tid og situasjoner, og kan dermed betraktes som et personlighetstrekk. Et sterkt argument for dette er at det ser ut til å være en genetisk eller biologisk komponent involvert. Prokrastinering kan beskrives som et personlighetstrekk når unødvendig utsettelse blir en vanlig respons på tvers av tid og forskjellige oppgaver. Ekstra utsatt er oppgaver som oppfattes som vanskelige, ubehagelige eller mangler umiddelbar belønning. Dette kan ha både direkte og indirekte økonomiske implikasjoner. For eksempel kan det å skrive en jobbsøknad (vanskelig), betale en regning (ubehagelig) eller spare penger (mangler umiddelbar belønning) være handlinger som lett blir prokrastinert, og som har potensielt store økonomiske kostnader for individet.

Big 5. En rekke studier har undersøkt personlighetstrekk i forhold til prokrastinering. Det å være lite samvittighetsfull er antydning å være den sterkeste prediktoren for prokrastinering (Lay & Brokenshire, 1997; Milgram & Naaman, 1996; Schouwenburg & Lay, 1995; Steel, 2007). Tibbet og Ferrari (2015) hevdet at generell prokrastinering kan predikeres nesten fullt ut av lav score på samvittighetsfullhet. Av andre faktorer i Big Five er prokrastinering blitt forbundet med ekstroversjon (McCown et al., 1989; Schouwenburg & Lay 1994; Steel, Brothen & Wambach, 2001) og nevrotisisme (Schouwenburg & Lay, 1995; Steel, Brothen & Wambach, 2001; Steel, 2007), men sammenhengene her er usikre. Lyons og Rice (2014) viste i tråd med dette at prokrastinering samvarierte med lav samvittighetsfullhet, høy ekstroversjon, lav emosjonell intelligens og en døgnrytme lignende det man betrakter som et B-menneske. På bakgrunn av dette ble det stilt spørsmål om prokrastinering kunne være en del av samme genetiske «pakke» som gjør at noen foretrekker umiddelbar tilfredsstillelse foran en potensiell gevinst i fremtiden.

Selvkontroll og impulsivitet har av flere forskere blitt betraktet som nøkkelen til forståelsen av prokrastinering, og en svikt i selvkontroll har også fått stor oppmerksomhet fra økonomer (Burger, Charness & Lynham, 2010). Problemer med selvkontroll og impulsivitet kan eksempelvis gi seg utslag i å ha vanskeligheter med å holde seg til et budsjett og kjøp på kreditt (Barboza, 2014), at man gjør impulsjøp eller avskriver fremtidige økonomiske bekymringer til fordel for goder her og nå. Selvkontroll og impulsivitet er også nevnt som to (av flere) sterke og konsistente faktorer i prokrastinering (Steel, 2007). Da prokrastinering er en tendens til å bevisst utsette handlinger, og impulsivitet er en tendens til å gjøre raske avgjørelser uten å tenke eller planlegge, kan de ved første øyekast kan virke som motpoler

(Gustavson, Miyake, Hewitt & Friedman, 2014). Ferrari (1994) antydte imidlertid en positiv korrelasjon som indikerte at mer impulsive personer prokrastinerte mer. Støtte for dette finnes i en rekke studier som viser høy korrelasjon mellom mål på impulsivitet og prokrastinering (Steel, 2010; Svartdal, 2015).

O'Donoghue og Rabin (1999) skilte mellom "naive" og "sofistikerte" personer da de undersøkte problemer med selvkontroll. Den naive er påvirket av en "present-bias"-effekt og tror at man vil kunne endre atferd i fremtiden, mens den sofistikerte er pessimistisk med tanke på fremtidig atferd, og aner at en endring i atferd ikke er sannsynlig. Mange vil imidlertid kunne karakteriseres som utålmodige på den måten at de foretrekker raske belønninger, og helst utsetter kostnader til senere. Dette har potensielt store økonomiske kostnader, blant annet starter naive personer ofte kostbare prosjekter, men fullfører disse sjeldnere (O'Donoghue & Rabin, 2002).

Den biologiske forankringen og linken til impulsivitet støttes av nevroøkonomiske studier som har undersøkt motivasjonsmønstre i hjernen. De limbiske og paralimbiske systemene styrer de intuitive og affektive delene av hjernen. Disse systemene «konkurrerer» med det analytiske systemet om å ta avgjørelser. Det limbiske systemet er konstant i nåtid og responderer sterkt på umiddelbar belønning (Lambert, 2006), og antas å ha vært et evolusjonært positivt trekk for våre forfedre hvis fremtid alltid var usikker. Derfor kan vi oppleve problemer når vi står ovenfor valget mellom å kjøpe en flatskjerm *i dag* kontra å spare penger til en gode i *fremtiden*, og at vår fremtidige plan overkjøres av umiddelbare fristelser (Steel, 2010).

Selvregulering. Mange studier viser at prokrastinering opptrer på områder der impulsivitet kommer til uttrykk, så som svak evne til tidsplanlegging og manglende evne til metodisk arbeid. I dette perspektivet kan det være mer meningsfullt å se på disse begrepene samlet, som en grunnleggende svikt i selvregulering (Steel, 2007). Selvreguleringsfeil skaper en rekke problemer for forbrukere som ikke er i stand til å forvalte penger og tid, kontrollere vekt eller redusere alkoholforbruk. Dette skaper problemer ikke bare for individet, men for samfunnet som helhet. Effektiv selvregulering involverer å se umiddelbare situasjoner i forhold til fremtidige bekymringer, verdier og mål (Nenkov, Inman & Hulland, 2008). Knyttet opp mot økonomi kan selvregulering tenkes å spille en viktig rolle i forhold til sparingsevne, eller å planlegge økonomi over tid.

Task aversiveness kan tenkes å være relatert til å utsette betaling av regninger. Per definisjon søker mennesker å unngå aversive stimuli. Sannsynligheten for å unngå eller å utsette en oppgave vil øke jo mer ubehagelig den er. I hvor stor grad personer misliker en situasjon kan avhenge av en rekke personlige karakteristikk som eksempelvis kjedsomhet, motivasjon, frykt, osv. (Steel, 2007). Et eksempel i norsk sammenheng er fra en undersøkelse gjort i 2008 av Norfakta. 40 prosent av deltakerne oppga at de til tider gruet seg til å åpne regninger, mens 10 prosent av og til ikke åpnet regningene. Dette kan på mange måter sammenliknes med en angsttilstand, der unngåelse og utsettelse blir strategien for å takle problemet (Hatleskog & Grimen, 2008).

Prokrastinering, økonomi og helse. Sammenhengen med negative helseaspekter har fått stor oppmerksomhet i prokrastineringsforskningen. Det er dokumentert at prokrastinering har en sammenheng med økt risiko for psykisk og fysisk uhelse (Botnmark, Kvalnes & Svartdal, 2014; Sirois, 2013), lavere livskvalitet (Rozenal et al., 2014), økte scorer på angst og depresjon (Beswick, Rothblum & Mann, 1988; Sirois, 2013), dårligere selvtillit (Beswick, Rothblum & Mann, 1988; Klibert, Lanhinrichsen-Rohling, Luna & Robichaux, 2011), høyere nivå av opplevd stress (Sirois, Melia-Gordon & Pychyl, 2003; Sirois, 2007; Sirois, 2013; Tice & Baumeister, 1997), samt nevrotisisme og negativ affekt (Beswick et al., 1988; Effert & Ferrari, 1989; Ferrari, 1991; Ferrari, 1994; Lay, 1986; Lay, 1992; Schouwenburg & Lay, 1995). I tillegg rapporterte prokrastinører oftere symptomer og besøk hos helsetjeneste (Tice & Baumeister, 1997), og har hos visse grupper større selvmordstilbøyelighet (Klibert, Lanhinrichsen-Rohling, Luna & Robichaux, 2011).

Prokrastinering og helseatferd. Prokrastinering er forbundet med sjeldnere å velge positiv helseatferd som for eksempel å velge trapp i stedet for heis, spise regelmessige måltider, få nok søvn og å utsette eller å unnlate og oppsøke hjelp når helseproblemer oppstår (Kroese, De Ridder, Evers & Adriaanse, 2014; Melia-Gordon & Pychyl, 2003; Sirois, 2007). Rozenal et al. (2014) beskrev i tillegg assosiasjon med fysisk helse som tannlege- og helsesjekker, og fysisk aktivitet. Høy prokrastineringscore var videre forbundet med færre intensjoner av å utøve positiv helseatferd i fremtiden (Sirois, 2004). I tillegg antydet Ferrari og Patel (2004) at prokrastineringsatferd var vurdert som lite attraktivt og verdifullt, noe som kan bidra til å senke selvtillit og øke selvforakt.

Helse og personlig økonomi. Personlig økonomi har også stor betydning for helse og velvære og har eksempelvis betydning for å kunne velge boligkvalitet og nærmiljø, og å

kunne ha en sikker bil. I tillegg har det betydning for i hvilken grad man selv eller barn kan delta i fritidsaktiviteter, være sosial og om man føler man mestrer livet på en god måte (Helsedirektoratet, 2014). I følge Holte (2016) kan økonomiske belastninger føre til psykiske plager der spesielt de med uhåndterlig gjeld er utsatt. Han hevder i denne sammenhengen at å investere i gjeldsrådgivning vil være svært viktig, både for å forebygge angst og depresjon, men også som et lønnsomt samfunnsøkonomisk virkemiddel. Allikevel søker veldig få hjelp for sine økonomiske vansker, noe som kanskje kan knyttes opp mot prokrastinering og unngåelse av aversive oppgaver.

Økonomi og prokrastinering

Til tross for varierte og utbredte problemer knyttet til økonomi, har den såkalte «Economic man»-modellen vært dominerende blant økonomer. Denne betrakter mennesket som en rasjonell økonomisk aktør, upåvirket av følelser. Problemet er at en slik person ikke eksisterer, og at ”vanlige” mennesker ofte har en selvødeleggende og irrasjonell atferd. *Atferdsøkonomien* kom for tjue år siden som et motsvar til dette, og studerer hvordan virkelige mennesker faktisk gjør økonomiske avgjørelser, noe som krever innsikt i både økonomi og psykologi. Den beskriver en fundamental spenning i mennesker og dyr for å velge mellom tilgjengelige belønninger her og nå, eller å ha tålmodighet til å vente på fremtidig belønning. De fleste ønsker begge deler. Ofte handler folk irrasjonelt ved at de avskriver fremtiden og bruker for mye penger på det man vil ha nå, noe som medfører at de mister fremtidige goder. Handler man for eksempel på kreditt, blir resultatet at man kan kjøpe mindre på sikt (Lambert, 2006).

Når det gjelder økonomi og prokrastinering har forskningen fokusert på temaer som kredittkortgjeld, pensjonssparing, økonomisk atferd, frister og implikasjoner for arbeidsgivere og samfunnsøkonomi. Feltet er imidlertid begrenset til noen få studier, og er i liten grad utforsket sammenliknet med forskningen på prokrastinering i sammenheng med stress, helse og studievaner. Studiene som undersøker personlig økonomi og prokrastinering som er nærmest tematisk relatert til foreliggende oppgave er begrenset til følgende 3-4 undersøkelser.

Barboza (2014) undersøkte tilbakebetaling av kredittkortgjeld og fant at personer ofte prokrastinerer tilbakebetaling av hele beløpet. Dette innebærer direkte økonomiske kostnader i form av renteutgifter og gebyrer, og betyr på sikt at eget økonomisk handlingsrom reduseres (Lambert, 2006). Et annet økonomisk domene er sparing. Her fant Brown og Previtro (2014) en signifikant korrelasjon mellom prokrastinering og å vente for lenge med å starte sparing til

pensjon. Dette underbygges også i en studie av O'Donoghue og Rabin (1999), som antyder at å utsette sparing ofte fører til at den aldri blir påbegynt. Disse studiene hadde også fokus på at velbegrunnede frister ville motvirke prokrastinering, men resultatene antyder motsatt virkning. Prokrastinering har også potensielle konsekvenser for arbeidsgivere. D'Abate og Eddy (2007) antyder at ansatte bruker mye tid av en arbeidsdag på personlige aktiviteter og prokrastinering, noe som fører til en kostnad på flere tusen dollar per år. Dette støttes også i en tilsvarende studie av Wan, Downey og Stough (2014). Prokrastinering er også antatt å være kostbart på samfunnsøkonomisk plan. Steel (2007) fant at prokrastinering er knyttet til store kostnader ved eksempelvis forsinket skattebetaling og levering av selvangivelse.

Sparing og kredittkortgjeld. I følge Barboza (2014) kjennetegnes *forbruk* ved at det gir en umiddelbar tilfredsstillelse av behov, mens *sparing* innebærer en "kostnad" med potensiell gevinst i fremtiden. Av de få studiene som finnes innenfor økonomi og prokrastinering, er sparing noe av det som er mest utforsket. En av disse studiene (O'Donoghue & Rabin, 1999) antyder at prokrastinering kan være en mulig årsak til at mange gjør en dårlig jobb når det gjelder pensjonssparing, til tross for at dette er en av de viktigste formene for sparing man gjør gjennom livet. Videre fant de at individer som tenker at de skal begynne å spare i morgen, og ikke i dag, ofte ender opp med å ikke spare i det hele tatt. En annen studie relatert til sparing er av McCown et al. (1989). De antyder at prokrastinering over tid førte til finansielt tap gjennom lite optimale økonomiske avgjørelser, for eksempel gjennom for sent startede spareavtaler. De mest relevante studiene i forhold til utsettelse av betaling omhandler bruk av kredittkort. I motsetning til sparing gir kredittkort ingen kostnad i første omgang, og en umiddelbar tilfredsstillelse fordi man tilegner seg goder. I tillegg er fremtidige kostnader i utgangspunktet lave, noe som gir en god grunn til å utsette betaling av hele beløpet. Dette gjelder spesielt de som ikke har en følelse av forpliktelse og tendens til å prokrastinere (Barboza, 2014).

Present-biased-preferences. Avveiningen mellom umiddelbare kostnader og fjerne konsekvenser er trolig årsaken til at mange økonomer behandler prokrastinering som at det stammer fra "present-biased-preferences". Dette innebærer at man ser bort fra alle konsekvenser som ikke er her og nå. Brown og Previetero (2014) fant lite empirisk forskning som bekreftet eller avkreftet ideen om at prokrastinering har en effekt på økonomisk sikkerhet. I tillegg var det lite empiri som viste at prokrastinering oppsto fra "present-biased-preferences". Da dette ble undersøkt fant de en robust korrelasjon mellom prokrastinering og økonomisk atferd. Funnene indikerte at de som prokrastinerer oppfører seg ulikt fra de som

ikke gjør det i alle viktige deler av økonomisk planlegging til pensjon. De har mindre tilbøyelighet til å delta i spareplaner, påbegynner sparing senere og viser mindre sannsynlighet for å innbetale en fast sum hver måned. Resultatene er også konsistente med at prokrastinering er en manifestasjon av "present-biased-preferences". Barboza (2014) antyder at liten tålmodighet og "present-biased-preferences" er nøkkeldeterminanter for å prokrastinere kredittkortgjeld. Individuer som mangler selvkontroll, og de som bruker kredittkort som reserveløsning for manglende inntekt, har større sannsynlighet for å ikke klare avbetalingen før rentene begynner å løpe. Ofte blir det en strategisk prokrastineringsprosess der det å betale minimumsbeløpet er den optimale løsningen til overforbruk (Barboza, 2014).

Prokrastinering, arbeid og frister. Å stå utenfor arbeidslivet har sammenheng med dårlig økonomi, og det å være i jobb kan på mange måter ha en positiv effekt på psykisk helse og trivsel (Helsedirektoratet, 2014). Å ha problemer med å komme seg i jobb og å forholde seg til frister kan tenkes å ha en sammenheng med prokrastinering. En studie av Turban, Lee, Da Motta Veiga, Haggard og Wu (2013) undersøkte hvordan forskjellige personlighetstrekk påvirket en jobbsøkerprosess. Prokrastinering var ikke relatert til det å søke jobb, men til å svare interesserte arbeidsgivere innen fristen. Å sette frister for seg selv er også forsøkt som et tiltak for å kontrollere prokrastinering, og kan knyttes opp mot det å ha betalingsfrister. Ariely og Wertenbroch (2002) undersøkte hvorvidt selvpålagte frister er effektive for å takle prokrastinering og å bedre ytelse på oppgaver. De antyder at fristene hjalp, men ikke var effektive i like stor grad som eksternt pålagte frister. En annen undersøkelse av Burger, Charness og Lynham (2010) antok at velbegrunnede frister ville hjelpe for å motarbeide prokrastinering, og dermed øke sannsynligheten for å fullføre studier, men fant motsatt resultat. Midlertidige frister så også ut til å føre til en lavere grad av fullføring.

For arbeidsgivere og samfunnsøkonomi er det også potensielt store implikasjoner knyttet til prokrastinering. Steel (2007) refererte til en undersøkelse gjort av H&R Block som antyder at prokrastinering av å betale restskatt og å levere selvangivelse kostet i gjennomsnitt \$400 for hver person per år. Dette førte til en total kostnad for samfunnet på over \$473 millioner i forsinket betaling. Prokrastinering er også forbundet med lavere arbeidsprestasjon (Nguyen, Steel og Ferrari, 2013), og er en sannsynlig årsak til ansatte er mindre produktive. Sistnevnte har fått stadig mer oppmerksomhet, og fått navnet «presenteeism».

«*Presenteeism*» innebærer at man er på jobb men ikke jobber, til forskjell fra «*absenteeism*», fravær, der man av forskjellige årsaker ikke er på jobb. D'Abate og Eddy

(2007) antyder at ansatte bruker omtrent én time og tjue minutter av en typisk arbeidsdag til personlige aktiviteter og prokrastinering. Fenomenet er antatt å koste arbeidsgivere \$8875 i gjennomsnitt hver år i tapt produktivitet per arbeidstaker. Wan, Downey og Stough (2014) anslår at «presenteeism» koster bedrifter mer enn «absenteeism». Dette innebærer et større økonomisk tap enn fravær eller sykdom. En mulig kilde til «presenteeism» er «cyberslacking»: det å bruke datamaskinen til noe annet enn å jobbe. O'Neill, Hambley og Bercovich (2014) antydte at høyere score for prokrastinering også predikerte større sjanse for «cyberslacking». Implikasjonene dette har på økonomi og effektivitet er et mulig argument for at en screening for prokrastineringstendens bør inkluderes i rekrutteringsprosessen (Wan, Downey & Stough, 2014).

Til tross for at flere negative konsekvenser av prokrastinering er viden kjent, foreligger det lite forskning på sammenhengen mellom personlig økonomi og prokrastinering. Et uttømmende litteratursøk på prokrastinering i PsycInfo og supplerende søk i EconLit og Scopus på prokrastinering og forskjellige økonomiske termer, bekreftet dette. De mest relevante studiene i forhold til vår undersøkelse er gjort av Barboza (2014) og O'Donoghue og Rabin (1999). Disse omhandler i hovedsak prokrastinering av kredittkortgjeld og prokrastinering av sparing til pensjon. Sparing til pensjon er også undersøkt av Brown og Previetero (2014) som antydte en signifikant sammenheng mellom prokrastinering og økonomisk atferd. Utover dette er det gjennomført studier som omhandler økonomi mer indirekte. Blant annet hvordan prokrastinering påvirket arbeidsprestasjon (Ngyen, Steel & Ferrari, 2013), jobbsøkerprosesser (Turban et al., 2013), og hvordan prokrastinering er en kostnad for arbeidsgivere (Davis, Flett & Besser, 2002). Utover dette finnes det lite eller ingen forskning som har undersøkt sammenhengen mellom prokrastinering og personlig økonomi. Det som tidligere er gjort er fra amerikanske undersøkelser, og det eksisterer etter vår kunnskap ingen forskning gjort på dette området i Norge eller Europa.

Denne studien

I Norge er det store summer knyttet til inkassovirksomhet. Nye saker øker i stort tempo, mens færre saker blir oppgjort og avsluttet (Finanstilsynet, 2015). I tillegg er å utsette eller unnlate å betale regninger en av de vanligste måtene for nordmenn å løse betalingsproblemer (Lavik & Borgeraas, 2015). Samtidig vet man at prevalensen for prokrastinering er høy og økende (Steel, 2007), og at prokrastinering har sammenheng med negative konsekvenser som økt risiko for psykiske problemer og redusert livskvalitet. Dette

gjør det interessant å undersøke sammenhengen mellom prokrastinering og personlig økonomi.

Denne studien er den første av sitt slag i Norge og har til hensikt å undersøke sammenhengen mellom prokrastinering og tre konkrete varianter av økonomisk atferd i den norske populasjonen. Som nevnt i innledningen kjennetegnes prokrastinering ved at man utsetter ting, selv om man vet at man kan komme dårligere ut på grunn av utsettelsen. Prokrastinering er videre forbundet med blant annet impulsivitet, kortsiktig tenkning og manglende evne til å planlegge, svikt i selvregulering og selvkontroll, og unngåelse av aversive oppgaver. På bakgrunn av dette ville vi undersøke prokrastinering og økonomiske ”uvaner” i form av å utsette betaling av regninger, evne til sparing og dyre hverdagsvaner.

Det er en vanlig oppfatning at *betalingsproblemer* knyttet til inkasso og purringer skyldes at man ikke har økonomi til å betale. Det å betale en regning har en klart definert frist, og å unnlate å betale har potensielt store negative konsekvenser. Ved å unnlate å betale regninger innen fristen risikerer man at det opprettes en inkassosak, og på sikt kan det føre til at man ikke får muligheten til eksempelvis å ta opp boliglån. Imidlertid kan det å betale en regning for mange oppfattes som en aversiv oppgave, noe vi vet er assosiert med prokrastinering. Det kan tenkes at mange utsetter å betale regninger selv om man vet at man kommer dårligere ut av denne utsettelsen, altså at dette er en irrasjonell handling som kan betraktes som prokrastinering. Vi antar derfor at det å unnlate å betale regninger i tide ikke nødvendigvis har sammenheng med manglende betalingsevne, men snarere kan være et direkte uttrykk for prokrastinering.

Sparing innebærer en umiddelbar kostnad med en potensiell gevinst i fremtiden. Det er viktig for eksempelvis å kunne håndtere uforutsette utgifter, og å sikre sin økonomi senere i livet. På samme måte som regninger, kan manglende sparing handle om utilstrekkelig økonomi. Imidlertid krever det også evne til god selvregulering som langsiktig tenkning og planlegging. Sparing er dermed noe som man kan forvente er relatert til prokrastinering på en nokså direkte måte.

Hverdagsvaner kan også ha sammenheng med prokrastinering. For eksempel kan dette angå impuls kjøp, kjøp på kreditt, eller småkjøp i hverdagen man kunne unngått ved å planlegge bedre. Slike kjøp kan være relatert til inntekt, slik at dyre hverdagsvaner kan observeres hos dem som har god råd, men i mindre grad hos dem som har dårlig råd. En alternativ forklaring er at dyre hverdagsvaner har sammenheng med impulsivitet og

manglende selvkontroll, dvs. prokrastinering. I sistnevnte tilfelle kan prokrastinering bidra til at man havner i økonomisk uføre.

Denne studien stilte på denne bakgrunn følgende 3 spørsmål: (1) er det en sammenheng mellom prokrastinering og betalingsproblemer i form av regninger som går til inkasso, (2) er det en sammenheng mellom prokrastinering og hvor mye man sparer, og (3) er det en sammenheng mellom prokrastinering og det å velge dyre hverdagsvaner. Vår hovedantakelse er at mange prokrastinerer å betale regninger til tross for at de har økonomi til å betale, at personer med høyt prokrastineringsnivå i mindre grad sparer, og at prokrastinering har sammenheng med økonomiske ”uvaner”. Hvis det kan påvises at mange prokrastinerer å betale regninger (til tross for at de har penger) og å begynne med sparing vil det være viktig både på et person- og samfunnsøkonomisk plan å bruke denne kunnskapen til å utvikle insentiver som kan motvirke dette.

For å undersøke disse antakelsene rapporterer vi resultater fra to nettbaserte spørreskjemaer. Deltakerne besvarte spørsmål som kartla utvalgte eksempler på hverdagsvaner, personlig økonomi, betalingsproblemer og sparing. IPS (Steel, 2010) ble brukt for å måle prokrastinering.

Studie 1

Studie 1 undersøkte sammenhengen mellom prokrastinering og utvalgte mål på personlig økonomi. Når det gjelder personlig økonomi fokuserte vi først på dyre hverdagsvaner. Dette kan for eksempel dreie seg om hvordan man kommer seg til jobb eller studiested (buss eller egen bil), matvaner (om man har med matpakke eller kjøper mat i kantina), men også ting som hvorvidt man ville kjøpe varer på impuls eller handle på kreditt. I Studie 1 fokuserte vi på ett av disse eksemplene, matvaner. Å smøre matpakke krever at man planlegger, og klarer å veie den umiddelbare kostnaden (tid) opp mot den fremtidige gevinsten (billigere mat). Vi antok derfor at dette ville være relatert til prokrastinering. De demografiske variablene vi spurte om var alder, kjønn, inntekt, utdanning og arbeid.

Den andre siden av personlig økonomi Studie 1 undersøkte var betalingsutsettelse. Dette kan eksempelvis være å utsette eller unnlate å betale telefonregninger, boliglån eller kredittkortgjeld. Vi antok dette ville være relatert til implementering og overholdelse av frister (timeliness), samtidig som vi ville kontrollere deltakerens økonomi. Derfor spurte vi mer generelt om deltakerne hadde hatt regninger som var gått til purring eller inkasso, til tross for at de hadde økonomi til å betale.

Metode

Deltakere. Deltagerne var 750 personer (se Tabell 1). Aldersspennet var fra 18 til 70 år, med en gjennomsnittsalder på 31.7 år (SD = 10.59). Rekrutteringen foregikk ved at undersøkelsen ble sirkulert på sosiale medier. Lenke til undersøkelsen ble postet sammen med kort informasjon om studiens hensikt og avsender. Deltakerne fikk informasjon om at de besvarte anonymt, og dersom det var spørsmål eller uklarheter ved undersøkelsen kunne respondentene ta kontakt per e-post.

Tabell 1
Demografiske variabler Studie 1

Karakteristikk	<i>n</i>	%
Kjønn		
Menn	223	29.7
Kvinner	527	70.3
Alder		
<20	10	1.3
20 – 29	302	40.3
30 – 39	225	30.0
40 – 49	137	18.3
50 – 59	55	7.3
>60	21	2.8
Arbeid		
Student	266	35.5
Offentlig sektor	288	38.4
Privat sektor	141	18.3
Annet	55	7.8
Utdanning		
Ungdomsskole	12	1.6
Videregående skole	215	28.7
3-årig høyskole/universitet	190	25.3
5- eller 6-årig	333	44.4
Inntekt		
<150.000	128	17.1
150.000 – 250.000	139	18.5
250.000 – 350.000	50	6.7
350.000 – 450.000	88	11.7
>450.000	345	46.0

Note: Demografiske variabler

Materiale. Spørreskjemaet var i tre deler; første del fokuserte på demografiske variabler, andre del på personlig økonomi og hverdagsvaner og tredje del på prokrastinering. Alle fikk skjemaet i denne sekvensen. Denne studien ble vurdert å ikke reise etisk

problematiske spørsmål. Hovedprosjektet dette prosjektet er en del av er omsøkt REK, og har gått gjennom uten innsigelser.

Mål på prokrastinering. *Irrational Procrastination Scale (IPS)* er utviklet av Steel (2010) og er en selvrappoteringskala og et standardisert mål på prokrastinering gjennom vanemessig utsettelse i implementering av atferd. Den norske versjonen ble oversatt og validert av Svartdal (2015) og indikerer god intern konsistens (Cronbach's $\alpha=.85$). Skalaen består av 9 items (eks. "Jeg utsetter ting så lenge at det går ut over velvære og effektivitet"). Seks items måler atferd som er konsistent med prokrastinering, mens tre er reversert og inkonsistent med prokrastinering. Alle items vurderes på en 6-punkts Likert-skala (1-5), og høyere score (etter at de tre reverserte items er reversert) indikerer større vansker med prokrastinering. I denne studien var den gjennomsnittlige IPS-skåren for deltakerne 2.99. Gjennomsnittet for normalpopulasjonen i en større internasjonal studie med over 20.000 deltagere var 3.57 (Steel & Ferrari, 2013). For norske publiserte data fant Botnmark, Kvalnes og Svartdal (2014) i en studie blant norske studenter (N=209) et gjennomsnitt på 3.09. Svartdal (2015) fant i en annen studie (N = 1045) et gjennomsnitt på 3.20 blant studenter, og 2.73 blant ikke-studenter.

Mål på økonomiske "uvaner" og problemer. I spørreskjemaet konstruerte vi to spørsmål om økonomiske problemer relatert til betalingsutsettelse, "*Har du noen ganger utsatt regninger slik at den har gått til purring eller inkasso, selv om du hadde økonomi til å betale?*", og «*Dersom du har opplevd at du har glemt eller utsatt å betale regninger slik at den har gått til purring eller inkasso (selv om du hadde økonomi til å betale), hvor mange ganger har dette skjedd deg?*».

Vi stilte også et spørsmål som kan være knyttet til andre økonomiske "uvaner", "*De dagene du spiser lunsj på arbeidssted/studiested, er dette vanligvis matpakke eller mat kjøpt i kantine?*". Hensikten med spørsmålene var å kartlegge hvorvidt betalingsproblemer og dyre hverdagsvaner er relatert til prokrastinering, selv når personlig økonomi tas i betraktning.

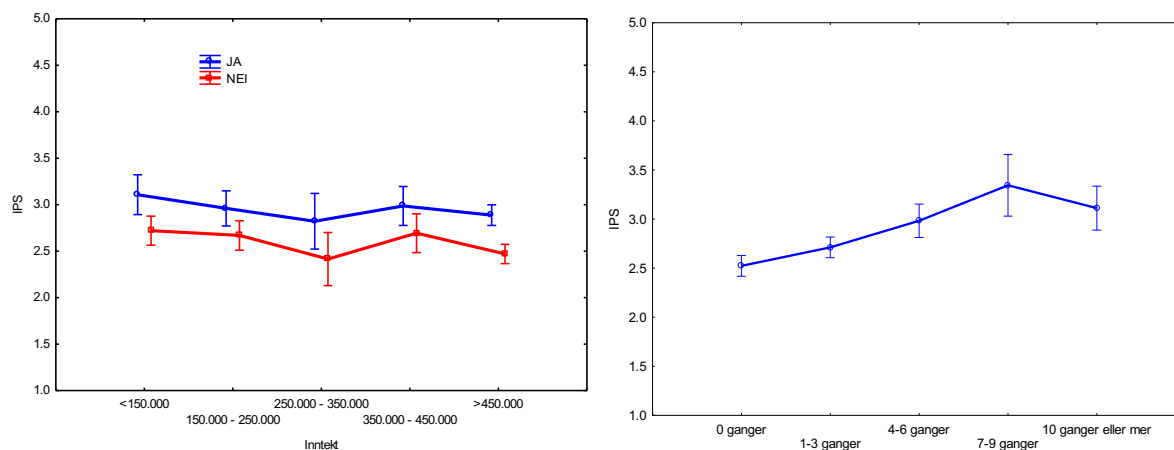
Prosedyre. Spørsmålene i undersøkelsen ble lagt inn i Qualtrics (Qualtrics.com). Dette er et nettbasert verktøy for å utarbeide og distribuere selvrappoteringskjema, samt samle data. All innhentet informasjon var anonymisert, og kunne ikke benyttes til å identifisere deltagere. Deltakerne ble informert om at svarene var anonyme, og at svar ble gitt frivillig og at man når som helst kunne trekke seg fra undersøkelsen.

Alle deltagerne fylte ut et skjema med 16 spørsmål, der 5 spørsmål undersøkte bakgrunnsvariabler, og resterende spørsmål hadde til hensikt å undersøke faktorer relatert til prokrastinering, planlegging og personlig økonomi.

Resultater og diskusjon

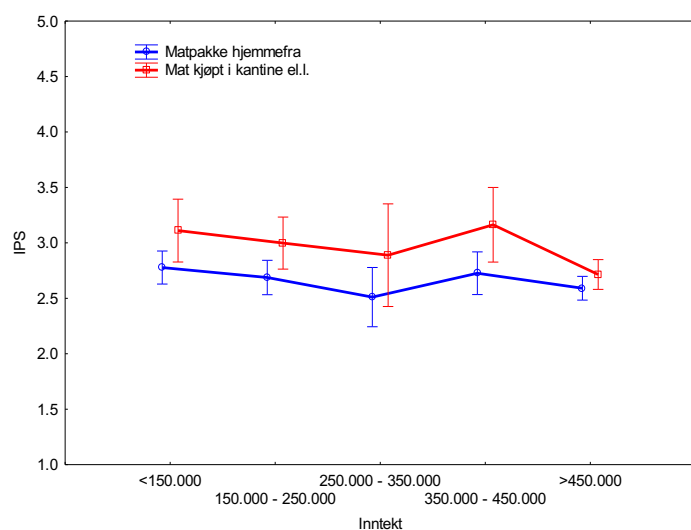
Utsettelse av betaling. Det å betale regninger krever planlegging og planmessig implementering. Som vist er dette noe prokrastinører kan ha problemer med. Vi forventet derfor at høyere prokrastineringsnivå ville være assosiert med flere utsettelser av betaling. Første spørsmål angikk om deltakerne noen ganger hadde utsatt regninger slik at den gikk til purring eller inkasso, selv om de hadde økonomi til å betale. Svarene ble analysert med ANOVA med IPS som avhengig variabel og avgitt svar ja/nei som prediktor. ANOVA viste som antatt en signifikant IPS-forskjell mellom ja/nei-svarene, $F(1, 664) = 30.178, p < .001; \eta_p^2 = 0.044$, men ingen interaksjon mellom svar og inntekt, $F(4, 664) = 0,661$. Resultatene ses i Figur 1, venstre panel. Som det fremgår av figuren, viser «ja»-svarene et prokrastineringsnivå rundt 3,0, mens «nei»-svarene har et nivå rundt 2,7, og forskjellen er like stor over hele inntektsspekteret. Resultatet tyder dermed på at det å utsette betaling for lenge er knyttet til prokrastineringsnivå, men urelatert til inntekt.

Vi spurte også om hvor mange ganger man har utsatt å betale regninger slik at de har gått til purring eller inkasso, selv om man hadde økonomi til å betale. En ANOVA med svar (0 ganger – 10 ganger eller mer i 5 nivåer) som prediktor og IPS som avhengig variabel viste en signifikant effekt, $F(4, 642) = 12.314, p < .001, \eta_p^2 = 0.071$. Figur 1 (høyre panel) viser at denne effekten reflekterer stigende prokrastineringsnivå men økende antall rapporterte purring/inkasso-forekomster. Personer som oppga at de aldri hadde hatt purring/inkasso hadde en gjennomsnittlig IPS-skåre på 2,5, mens personer i andre enden av skalaen (7 ganger eller mer) hadde en gjennomsnittsskåre på 3,0.



Figur 1. IPS-nivå som funksjon av ja/nei-svar om regninger har gått til purring eller inkasso til tross for økonomi til å betale (venstre panel). Høyre panel viser IPS-nivå avhengig av antall ganger regninger har gått til purring/inkasso

Dyre hverdagsvaner. Impulskjøp er forbundet med svikt i selvkontroll, og kan ha den konsekvens at vi anskaffer umiddelbare goder med en mer langsiktig økonomisk ulempe. Impulsivitet og mangel på planlegging kan være assosiert med dyre hverdagsvaner. Vi spurte derfor om deltakerne typisk har med matpakke, eller om de kjøper mat i kantina. Som forventet hadde «matpakke»-svarene signifikant lavere IPS-skåre sammenlignet med «kantine»-svarene, $F(1, 596) = 14.93$, $p < .001$; $\eta_p^2 = 0.024$. Også her er var interaksjonen kantine/matpakke * inntekt ikke-signifikant, $F(4, 596) = 0.892$. Disse resultatene ses i Figur 2. Igjen viser resultatene at det å ha en dyr hverdagsvane er urelatert til inntekt, men nært knyttet til prokrastinering.



Figur 2. IPS-nivå avhengig av om man har med matpakke hjemmefra vs. kjøper mat i kantine

Studie 2

I tillegg til å se på sammenhengen mellom prokrastinering og purring/inkasso og dyre hverdagsvaner, ønsket vi å se på sammenhengen med sparing og andre hverdagsvaner, noe Studie 2 undersøker. Sparing krever at man velger en kostnad her og nå i bytte mot potensiell gevinst i fremtiden, og forutsetter evne til selvregulering og planlegging. Vi vet fra amerikanske studier at prokrastinering er relatert til redusert pensjonssparing og at utsettelse av sparing ofte fører til at den aldri blir påbegynt. Dette ville vi undersøke nærmere i et norsk utvalg. Her ble også deltakerne bedt om å besvare IPS, og de ble spurt om de samme demografiske variablene som i Studie 1. De økonomisk relaterte spørsmålene var hvor mye av månedlig inntekt de setter av til sparing, hvor sannsynlig det var at de ville kjøpe varer på avbetaling, og – for å replikere kantineundersøkelsen fra Studie 1 – hvorvidt man vanligvis kjøper mat i kantina eller har med matpakke.

Metode

Deltakere. Deltagerne var 493 personer (Se Tabell 2) invitert til å besvare en spørreundersøkelse via sosiale medier (rekruttering tilsvarende Studie 1). Aldersspennet var fra 14 til 86 år (SD = 11.44), med en gjennomsnittsalder på 30.4 år. ¹

Tabell 2
Demografiske variabler Studie 2

Karakteristikk	<i>n</i>	%
Kjønn		
Menn	116	23.5
Kvinner	377	76.5
Alder		
<20	46	9.3
20 – 29	241	48.9
30 – 39	102	20.8
40 – 49	69	14.0
50 – 59	21	4.2
>60	14	2.8
Arbeid		
Student	192	38.9
Offentlig sektor	139	28.2
Privat sektor	117	18.3
Annet	45	9.1
Utdanning		
Ungdomsskole	56	11.4
Videregående skole	228	46.2

¹ Vi takker Stine Nilsen for datainnsamling i denne studien.

3-årig høyskole/universitet	139	28.2
5- eller 6-årig	70	14.2
Inntekt		
<150.000	125	25.4
150.000 – 250.000	101	20.5
250.000 – 350.000	62	12.6
350.000 – 450.000	92	18.7
>450.000	113	22.9

Note: Demografiske variabler

Materiale. Dette var som i Studie 1.

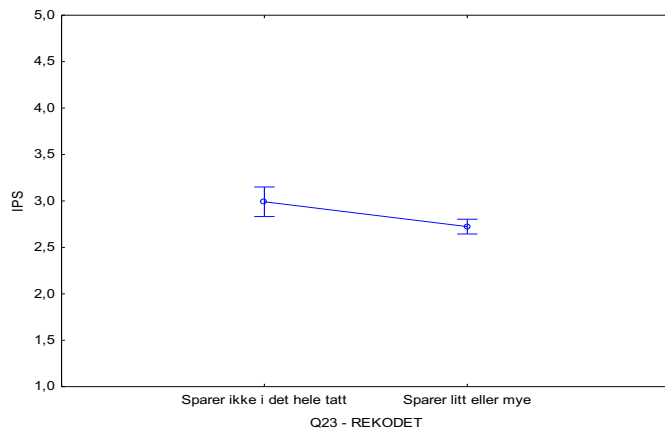
Mål på prokrastinering. Dette var som i Studie 1.

Mål på evne til sparing og økonomiske ”vaner”. I spørreskjemaet til Studie 2 inkluderte vi et spørsmål knyttet til sparing, ”Hvor mye av din månedlige inntekt setter du av til sparing for fremtiden”, samt to spørsmål angående økonomiske ”vaner” (eks. ”Hvor sannsynlig er det å kjøpe en tv på avbetaling som du egentlig ikke har råd i til?”). Formålet med disse spørsmålene var å undersøke sammenheng mellom sparing og prokrastinering i et norsk utvalg, samt å bygge videre og utvide funnene fra Studie 1 angående dyre hverdagsvaner.

Prosedyre. Alle deltagerne fylte ut et skjema med 15 spørsmål. 5 spørsmål undersøkte demografiske variabler, resterende spørsmål hadde til hensikt å undersøke faktorer relatert til prokrastinering og personlig økonomi. Utover dette var prosedyren tilsvarende Studie 1.

Resultater og diskusjon

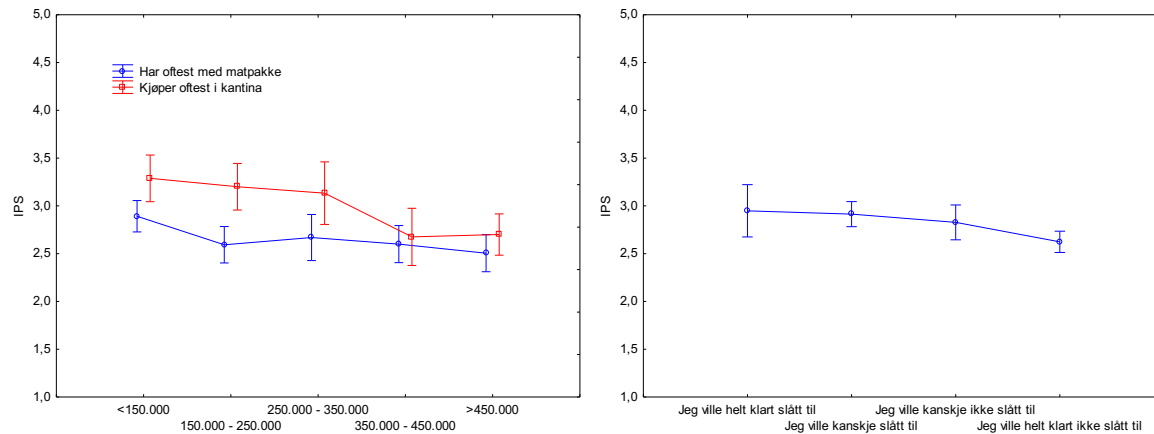
Sparing krever god selvregulering og handling som over tid er til eget beste, og innebærer en umiddelbar kostnad med potensiell gevinst i fremtid. Vi ville undersøke dette i relasjon til prokrastinering i et norsk utvalg, og spurte derfor om hvor mye av den månedlige inntekten som ble satt av til sparing. Svarene ble analysert med ANOVA med svar (sparer ikke i det hele tatt – sparer litt eller mye) som prediktor, og IPS som avhengig variabel. ANOVA viste som antatt en signifikant IPS-forskjell mellom svarene sparer ikke/sparer litt eller mye, $F(1, 452) = 8.73, p < .003; \eta_p^2 = 0.019$. Figur 3 viser resultatene. Høyere grad av prokrastinering er relatert til lavere andel av månedlig inntekt spart. De som oppga at de ikke sparer i det hele tatt hadde en gjennomsnittlig IPS-skåre på 3,0. På den andre siden hadde de som svarte at de sparer litt eller mye en gjennomsnittsskåre på 2,6.



Figur 3. IPS-nivå avhengig av om sparer ikke i det hele tatt vs. sparer litt eller mye

Dyre hverdagsvaner. På grunn av den manglende sammenhengen vi fant mellom inntekt og matpakke/kantine i Studie 1, ville vi undersøke dette på nytt i studie 2. En ANOVA med IPS som avhengig variabel og matpakke/kantine som prediktor. ANOVA viste også i Studie 2 at ”matpakke”-svarene hadde signifikant lavere IPS-skåre sammenlignet med ”kantine”-svarene, $F(1, 442) = 20.901$, $p < .001$; $\eta_p^2 = 0.045$. Interaksjonen kantine/matpakke * inntekt var ikke signifikant, $F(4, 442) = 1.611$, noe som indikerer at forskjellen er stabil over hele inntektsspekteret. Resultatene ses i Figur 4 (venstre panel). Som i Studie 1 viser dette at det å kjøpe mat i kantine er urelatert til inntekt, men relatert til prokrastineringsnivå.

For å kartlegge dyre hverdagsvaner nærmere konstruerte vi følgende scenario: ”Du har skikkelig lyst på en ny TV, men har egentlig ikke råd til utgiften nå. Så sier selgeren i butikken at du kan kjøpe den TV-en du ønsker med betalingsutsettelse i 3 måneder, og betaling i avdrag slik at du slipper den store engangsutgiften. Om tre måneder har du fått en del penger inn på konto, og du fristes! Hvor sannsynlig er det at du slår til?” En ANOVA med svarene «Ville helt klart slått til», «kanskje», «kanskje ikke», «ville helt klart ikke slått til» som prediktor, og IPS som avhengig variabel, viste en signifikant effekt, $F(3, 433) = 4.4396$, $p < .004$; $\eta_p^2 = 0.029$. Figur 4 (høyre panel) viser at deltakere som rapporterer at de helt klart ville slått til på betalingsutsettelse, har høyere prokrastineringsnivå enn deltakere i andre enden av skalaen.



Figur 4. Venstre panel viser matpakke hjemmefra eller mat kjøpt i kantine. Høyre panel viser tilbøyelighet for å kjøpe TV med betalingsutsettelse.

Generell diskusjon

Denne studien undersøkte relasjonen mellom prokrastinering og utvalgte økonomiske aspekter i to norske utvalg. Mer spesifikt ville vi undersøke om det var en assosiasjon mellom prokrastinering og det å utsette betaling, det å (ikke) spare og det å ha dyre hverdagsvaner. Dette kan man samlet kan betegne som *økonomiske uvaner*. Prokrastinering ble målt med The Irrational Procrastination Scale (IPS), mens vi konstruerte egne spørsmål knyttet til økonomi. Dette ble så undersøkt i to nettbaserte spørreskjemaer.

Resultatene viste en klar sammenheng mellom prokrastinering og økonomiske uvaner. Å utsette betaling av regninger antydes å være knyttet til prokrastinering, dette til tross for betalingsevne og uavhengig av inntekt. Dyre hverdagsvaner indikerte også en sammenheng med prokrastinering; urelatert til inntektsnivå var folk fortsatt impulsive og ga etter for gode tilbud. I tillegg fant vi at andelen av månedlig inntekt som ble satt av til *sparing* hadde en klar sammenheng med prokrastineringsnivå.

Utsettelse av betaling. I tråd med vår hovedantakelse prokrastinerte mange å betale regninger til tross for at de hadde økonomi til å betale. Det var en klar sammenheng mellom høy score på prokrastineringsmålet IPS, hvorvidt regninger hadde gått over fristen, samt hyppigheten av dette. Det å betale en regning er en *handling* som krever *implementering* innenfor en frist, der det å utsette handlingen medfører direkte og indirekte kostnader (i form av purregebyrer, betalingsanmerkninger m.m.) og dermed kan sies å være *irrasjonell*. Å utsette betaling av en regning selv om man har økonomi til å betale, vil derfor falle innenfor Steels (2007) definisjon av prokrastinering.

Vi antok at de aller fleste med betalingsevne ville ha en intensjon om å betale en regning innen fristen. Det å ikke klare å handle etter egen intensjon kan ses på som en grunnleggende svikt i selvregulering (Rachlin, 2008). Noe som kan forsterke dette er at betaling av regninger for mange vil være en handling som har aversive overtoner, og derfor er ekstra utsatt for prokrastinering (Steel, 2007). Ut fra dette kan perioden fra man får en regning, til den skal betales ses på som en angsttilstand. Det kan tenkes at dette er noe av årsaken til at mange opplever «fakturaskrekk», og at 40 prosent av nordmenn gruer seg til å åpne regninger (Hatleskog & Grimen, 2008). Dette kan karakteriseres som ”Task aversiveness” – at det er større sjanse for utsettelse når oppgaven føles ubehagelig (Steel, 2007). Fakturaskrekk kan være med på å skape eller forsterke økonomiske problemer, og har gjennom «task aversiveness» en sannsynlig relasjon til prokrastinering. Problemene berører altså mange, og det vil være viktig med ytterligere forskning som kan øke forståelsen av denne relasjonen.

Et interessant og uventet funn var at å unnlate eller å utsette betaling av regninger, ikke hadde noen relasjon til inntektsnivå. Intuitivt er det lett å tenke at det å ikke betale regninger innen fristen først og fremst avhenger av om man har betalingsevne på det aktuelle tidspunktet. Vi vet også at det å ikke betale regninger er en av de vanligste «løsningene» på betalingsproblemer i norsk sammenheng (Lavik & Borgeraas, 2015). Det å betale regninger kan man anta er mer ubehagelig for noen med dårlig økonomi, noe som ville øke sannsynligheten for at lav inntekt ville være forbundet med prokrastinering (task aversiveness). På den andre siden kan det tenkes at for de med høy inntekt er det å betale en regning innenfor fristen mindre viktig. En utsettelse av betaling og ekstra purregebyr eller inkassosalær, kan bety mindre for den totale personlige økonomien for en høyinntektsgruppe. Her kan man se for seg at det å utsette betaling av regningen ikke er et utslag av å unngå en ubehagelig oppgave, men heller en grunnleggende svikt i implementeringen av en planlagt handling.

Hvis en stor andel av betalingsanmerkninger viser seg å skyldes prokrastinering, innebærer dette en rekke mulige implikasjoner. Først og fremst kan det indikere at oppfatningen om at ubetalte regninger stort sett skyldes manglende betalingsevne er feil. Det kan derfor tenkes at en del av inntektene til pengeinnskrevingselskaper i Norge stammer fra kunder som i utgangspunktet kunne gjort opp for seg. Som nevnt det kan altså være ulike mekanismer som ligger bak at de med høy og lav inntekt prokrastinerer betaling av sine regninger, men dette ligger utenfor denne studiens omfang. Videre forskning som kan

klarlegge dette nærmere vil være viktig, da ekstra kostnader i form av purregebyrer og innkassosalærer for mange vil kunne ha stor innvirkning på personlig økonomi.

Sparing. For de aller fleste er sparing er et viktig virkemiddel for å ivareta god personlig økonomi, og en forutsetning for eksempelvis å få boliglån, eller kunne håndtere en uforutsett utgift. Som forventet viste resultatene at høyere grad av prokrastinering var relatert til lavere andel av månedlig inntekt spart. Dette samsvarer med tidligere forskning som har antydnet at prokrastinering er forbundet med forsinket oppstart av spareavtaler (McCown et al., 1989), og redusert pensjonssparing (O'Donoghue & Rabin, 1999). Dette er forsøkt forklart av Barboza (2014) som hevder at sparing er en handling som innebærer en umiddelbar kostnad med en *potensiell* gevinst i fremtiden. Handlinger som mangler umiddelbar belønning er ifølge Steel (2007) ekstra utsatt for prokrastinering.

Prokrastinering er ifølge Steel (2007) en form for selvreguleringsfeil. Videre antas sparing å ha sammenheng med god evne til selvregulering (Barboza, 2014), noe som krever at man inntar et langtidsperspektiv og klarer å vurdere sin nåværende situasjon opp mot fremtidige mål og bekymringer (Nenkov et al., 2008). Dette er nært knyttet til "present-biased-preferences" som innebærer at man ser bort fra alle konsekvenser som ikke er her og nå, og som også er relatert til manglende sparing (Brown & Previetero, 2014). Sparing er antydnet å ha en sammenheng med prokrastinering i en rekke studier, med forskjellige forklaringsmodeller. Vår studie støttet opp om relasjonen mellom prokrastinering og sparing, men kan ikke si noe nærmere om mekanismene som ligger bak.

Sammenhengen mellom sparing og prokrastinering er ikke tidligere dokumentert i et norsk utvalg. Den foreliggende undersøkelsen kan ikke si noe om *hvorfor* deltagerne sparer så stor/liten andel av sin månedlige inntekt som de gjør, og hvor stor del av dette som kan forklares av prokrastinering. Den kan heller ikke si noe om det som blir spart per måned er *nok*. Gitt hvor viktig sparing er for en trygg personlig økonomi i ett livsløp er det viktig at videre forskning undersøker dette nærmere.

Dyre hverdagsvaner. Dersom dyre hverdagsvaner skyldes rasjonelle og kalkulerte vurderinger, kan man anta at dette vil være forbeholdt de med høy inntekt og god økonomi. Dette vet man imidlertid ikke er sant, da en stor andel av de millionene av nye saker pengeinnkrevingselskaper mottar hvert år, stammer fra at folk kjøper ting de ikke kan betale for (Finanstilsynet, 2015). Vi antok at dette kunne være et uttrykk for impulsivitet og

sviktende selvkontroll, noe som ville sannsynliggjøre en sammenheng med prokrastinering (Steel, 2010; Gustavsson et al., 2014).

Resultatene viste at det å kjøpe mat i kantine og varer med betalingsutsettelse var forbundet med større grad av prokrastinering. Vi forventet imidlertid også en sammenheng med inntektsnivå, noe vi ikke fant. Unntaket var at kjøp av lunsj i kantina så ut til å være uavhengig av inntekt opp til den øverste inntektsgruppen. Hos de med inntekt større enn 450.000 var kjøp av lunsj i kantine i noe lavere grad forbundet med prokrastineringskår. Det kan tenkes at det i større grad for denne gruppe handlet om et bevisst valg mellom to begrensede ressurser (tid vs penger), enn et uttrykk for prokrastinering.

Det å smøre matpakke innebærer selvregulering og planlegging. Det krever at man forutser et fremtidig behov og at man tar en umiddelbar kostnad (tid man bruker på å smøre), i bytte mot fremtidig gevinst (billigere måltid). På en litt annen måte blir de samme systemene utfordret i møte med et tilbud om å kjøpe en tv med betalingsutsettelse. Å si nei til dette krever god selvkontroll, at man kan veie den umiddelbare gevinsten (ny tv) opp mot den fremtidige kostnaden (gebyr og rentekostnader), samt realistisk vurdere sin fremtidige situasjon (handler man på kreditt i dag reduserer man eget handlingsrom i fremtiden).

Impulsivitet er sterkt assosiert med prokrastinering (Steel, 2007; Steel, 2010), og kan medvirke til at vår plan for fremtiden (sparing) blir overkjørt av øyeblikkets fristelser (forbruk). Å foretrekke umiddelbare gevinster antas å være et evolusjonært positivt trekk som har holdt våre forfedre i live i perioder der det å planlegge, eller legge av ressurser for fremtiden ikke var hensiktsmessig (Lyons & Rice, 2014). Det kan derfor tenkes at mennesker i mange situasjoner er preget av impulsivitet (Gustavson et al., 2014; Loehlin & Martin, 2014), og styrt av systemer i hjernen som foretrekker og responderer sterkt på umiddelbar belønning (Lambert, 2006). I 2016 er imidlertid det å kunne utvise selvkontroll og planlegge frem i tid avgjørende for en sunn personlig økonomi.

Samlet antyder dette at de som har dårlig råd, i like stor grad kan være impulsive og tilbøyelige til å bruke penger. Særlig for den lavtlønnede gruppen kan slike impulsive tilbøyeligheter være med på å begrense fremtidig økonomisk handlerom, gjøre en mindre i stand til å spare penger og bidra til at man havner i økonomisk uføre. I likhet med spørsmålet om å utsette betaling av regninger, utforsket ikke denne studien potensielle årsaker til at man faller for fristelser og har økonomiske uvaner. Med de potensielt store konsekvensene som følger av selv små og dyre hverdagsvaner, er mulige intervensjoner som kan redusere

innvirkningen prokrastinering har på personlig økonomi et potensielt viktig område for videre forskning.

Metodiske betraktninger

Metoden som ble brukt i denne undersøkelsen var et nettbasert spørreskjema, noe som har både styrker og svakheter. De metodiske begrensningene er først og fremst vanskeligheter med å si noe om kausalitet. Vi hadde heller ingen kontroll på utvalget, og kan derfor ikke vite om de som svarte skiller seg på noen måte fra de som ikke svarte. På den andre siden er effektstørrelsene fra små til medium, noe som gir gode grunner til å undersøke mønsteret videre. I tillegg må man ta i betraktning sosial ønskverdighet. Flere av spørsmålene handlet om negative forhold knyttet til økonomi, derfor kan det tenkes at noen ønsker å fremstå på en bedre måte enn hva den faktiske situasjonen er. Grunnen til at vi valgte en nettbasert spørreundersøkelse som instrument i denne studien var at det ga oss mange respondenter, samt at hensikten med undersøkelsen først og fremst var å finne ut om det kunne være en sammenheng mellom temaene.

Konklusjon

Denne studien undersøkte sammenhengen mellom prokrastinering og tre konkrete varianter av økonomisk atferd i et norsk utvalg. Tusenvis av nordmenn har til enhver tid økonomiske utfordringer som følge av ubetalte regninger, utilstrekkelig sparing, og for høyt forbruk, noe som øker risikoen for psykiske plager. Våre funn antyder at prokrastinering kan ha en negativ effekt på en rekke økonomiske aspekter. Denne effekten var synlig uavhengig av inntektsnivå, noe som kan antyde at det er en misoppfatning at betalingsproblemer utelukkende skyldes utilstrekkelig økonomi, samt at de med dårlig råd også er impulsive og bruker penger. Etter det vi kjenner til foreligger det få eller ingen studier som tidligere har undersøkt disse sammenhengene, med unntak av sparing. I tillegg er denne studien i norsk sammenheng den første i sitt slag, og vi har derfor et tynt sammenlikningsgrunnlag. De negative konsekvensene av både prokrastinering og økonomiske problemer er imidlertid velkjent, og relasjonen mellom disse har potensielt store implikasjoner for hvordan vi forstår årsakene til økonomiske vansker. Resultatene fra denne studien reiser derfor en rekke problemstillinger for videre forskning. Både på et person- og samfunnsøkonomisk plan vil det være hensiktsmessig å utvide kunnskapen om denne sammenhengen, samt utforske insentiver og intervensjoner som kan motvirke dette.

Referanser

- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science, 13*, 219–224.
DOI:10.1111/1467-9280.00441
- Barboza, G. A. (2014). I Will Pay Tomorrow, Or Maybe the Day After. *SSRN Electronic Journal SSRN Journal*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2399528>
- Beswick, G., Rothblum, E. & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist, 23*, 207-217.
DOI: 10.1080/00050068808255605
- Botnmark, D.B., Kvalnes, S.S. & Svartdal, F. (2014). Prokrastinering – hvorfor studenter utsetter ting, og hvordan utsettelse påvirker velvære og helse. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 51*, 616 – 623.
- Brown, J.R., & Previtro, A. (2014). Procrastination, Present-Biased Preferences, and Financial Behaviors. *Working Paper*
- Burger, N., Charness, G. & Lynham, J. (2010). Field and online experiments on procrastination and willpower. University of Hawaii at Manoa, Department of Economics, Working Papers: 201012.
- Davis, R. A., Flett, G. L. & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology and Behavior, 5*, 331-345. DOI: 10.1089/109493102760275581
- D'Abate, C. P., & Eddy, E. R. (2007). Engaging in personal business on the job: Extending the presenteeism construct. *Human Resource Development Quarterly, 18*(3), 361-383.
DOI: 10.1002/hrdq.1209
- Díaz-Morales, J. F., Cohen, J. R., & Ferrari, J. R. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences, 45*(6), 554-558. DOI:10.1016/j.paid.2008.06.018
- Effert, B. & Ferrari, J. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality, 56*, 478-484.
DOI 10.1007/s10775-006-9000-9

- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination: or how we think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261. DOI: 10.1016/0092-6566(91)90018-L
- Ferrari, J. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17, 673-679. DOI: 10.1016/0191-8869(94)90140-6
- Ferrari, J. R., Barnes, K. L. & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30, 163-168. DOI: 10.1027/1614-0001.30.3.163.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J. & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1-6
- Ferrari, J. R., Diaz-Moralez, J. F., O'Callaghan, J. & Argumedo, K. D. D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults. International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458-464. DOI:10.1177/0022022107302314
- Ferrari, J. R. & Landreth, N. (2014). «Guess I am a procrastinator»: Self and other perceptions among rural US citizens. *North American Journal of Psychology*, 16, 1-8
- Ferrari, J. R. & Patel, T. (2004). Social comparisons by procrastinators: rating peers with similar or dissimilar delay tendencies. *Personality and Individual Differences*, 37, 1493-1501. DOI: 10.1016/j.paid.2004.02.006
- Gustavson, D.E., Miyake, A., Hewitt, J.K., & Friedman, N.P. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, 25 (6), 1178 – 1188. DOI: 10.1177/0956797614526260
- Hammer, C. A. & Ferrari, J. R., (2002). Differential incidence of procrastination between blue- and white-collar workers. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 21, 333-338. DOI: 10.1007/s12144-002-1022-y

- Hatleskog, C. & Grimen, B., (2008, 31.Mars). Diagnose: Fakturaskrekk. Hentet fra http://www.nrk.no/rogaland/diagnose_-fakturaskrekk-1.5251642
- Helsedirektoratet. Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet. Oslo: 2014. IS-2263. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/891/Psykisk-helse-og-trivsel-i-folkehelsearbeidet-IS-2263.pdf>
- Holte, A. (2016). Gjeldsrådgivning kan redusere psykiske lidelser. Hentet fra www.psykologisk.no/2016/03/gjeldsradgivning-kan-reducere-psykiske-lidelser/
- Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Luna, A. & Robichaux, M. (2011). Suicide Proneness in College Students: Relationships with Gender, Procrastination, and Achievement Motivation. *Death Studies*, 35:7, 625-645. DOI: 10.1080/07481187.2011.553311
- Kroese, F.M., De Ridder, D. T. D., Evers, C. & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in psychology*, 5:611. DOI: [10.3389/fpsyg.2014.00611](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611)
- Lambert, C. (2006, April). The Marketplace of Perceptions. *Harvard Magazine*, 617, 51 – 93.
- Lavik, R., & Borgeraas, E. (2015). *Forbrukstrender 2015*. Statens institutt for forbruksforskning. Prosjektnotat nr. 5. Hentet fra http://sifo.no/files/file80078_prosjektnotat_nr_5-2015_-_forbrukstrender_2015_sifo-survey_1.pdf
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495. DOI: 10.1016/0092-6566(86)90127-3
- Lay, C. (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 483-494.
- Lay, C. & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 16, 83-96. DOI: 10.1007/s12144-997-1017-9
- Loehlin, J. C. & Martin, N. G. (2014). The Genetic Correlation Between Procrastination and Impulsivity. *Twin Research and Human Genetics*, 17, 512-515. DOI:10.1177/0956797614526260

- Lyons, M. & Rice, H. (2014). Thieves of time? Procrastination and the Dark Triad of personality. *Personality and Individual Differences*, 61-62, 34-37.
DOI: 10.1016/j.paid.2014.01.002
- Mann, L. (1982). *Decision making questionnaires I and II*. Unpublished questionnaires, The Flinders University of South Australia.
- McCown, W. G., Johnson, J. L. & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10 (2), 141-156.
DOI:10.1016/0191-8869(89)90204-3
- Milgram, N. & Naaman, N. (1996). Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*, 20, 679-683. DOI: 10.1016/0191-8869(96)00018-9
- Nenkov, G. Y., Inman, J. J., & Hulland, J. (2008). Considering the future: The conceptualization and measurement of elaboration on potential outcomes. *Journal of Consumer Research*, 35(1), 126-141. DOI: 10.1086/525504
- Nguyen, B., Steel, P. & Ferrari, J. R. (2013). Procrastinations impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21, 388-399. DOI: 10.1111/ijsa.12048
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). Doing It Now or Later. *American Economic Review*, 89 (1), 103-124. DOI: 10.1257/aer.89.1.103
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). In Aaron H. J.,ed (Ed.), *Procrastination in preparing for retirement* Washington, D.C.: Brookings Institution Press; New York: Russell Sage Foundation.
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. (2002). Procrastination on long-term projects Cornell University, Center for Analytic Economics, Working Papers. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/56760016?accountid=17260>
- O'Neill, T. A., Hambley, L. A. & Bercovich, A. (2014). Prediction of cyberslacking when employees are working away from the office. *Computers in Human Behavior*, 34, 219-298. DOI: 10.1016/j.chb.2014.02.015
- Rachlin, H. (2004). *The Science of self-control*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population. *BMC Psychology BMC Psychol*, 2(1), 54.
DOI:10.1186/s40359-014-0054-z
- Schouwenburg, H. & Lay, C. (1995). Trait procrastination and the Big Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490.
DOI: 10.1016/0191-8869(94)00176-S
- 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(02)00326-4
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37, 115-128. DOI: 10.1016/j.paid.2003.08.005
- Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 15-26. DOI: 10.1016/j.paid.2006.11.003
- Sirois, F. M. (2014a). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. DOI:10.1080/15298868.2013.763404
- Solomon, L.J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioural correlates. *Journal of Counselling Psychology*, 31 (4), 503-509.
DOI: 10.1037/0022-0167.31.4.503
- 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


- Steel, P. & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27, 51-58. DOI: 10.1002/per.1851
- Steel, P., Brothen, T. & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95 – 106. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00013-1
- Svartdal, F. (2015). Measuring procrastination: Psychometric properties of Norwegian versions of the Irrational Procrastination Scale (IPS) and the Pure Procrastination Scale (PPS). *Scandinavian Journal of Educational Research*. DOI:10.1080/00313831.2015.1066439
- Tibbett, T. P & Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175-184. DOI: 10.1016/j.paid.2015.03.014
- Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 6, 454-458. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x
- Turban, D.B., Lee, F.K., Da Motta Veiga, S.P., Haggard, D.L. & Wu, S.Y. (2013). Be happy, don't wait: The role of trait affect in job search. *Personnel psychology*, 66, 483-514. DOI: 10.1111/peps.12027
- Wan, H. C., Downey, L. A. & Stough, C. (2014). Understanding non-work presenteeism: Relationships between emotional intelligence, boredom, procrastination and job stress. *Personality and Individual Differences*, 65, 86-90. DOI: 10.1016/j.paid.2014.01.018

Appendiks A

Spørreskjema for Studie 1

Qualtrics Survey Software

01.05.2016, 17.02

Norsk 

Spørreundersøkelse

Hei!
Dette er en spørreundersøkelse som inngår i en hovedoppgave for to profesjonsstudenter ved Institutt for psykologi, UiT Norges arktiske universitet. I denne undersøkelsen får du noen spørsmål om økonomi og hverdagsvaner, og vi ber deg om å krysse av for det alternativet som passer deg best. Det tar ca fem minutter å svare. Det er ingen riktige eller gale svar. Bare les spørsmålene nøye, og svar etter beste skjønn.

Frivillig deltakelse og anonymitet
Deltagelse i undersøkelsen er frivillig. Du kan trekke deg når som helst, og/eller la være å svare på spørsmål du ikke ønsker å svare på. Svarene dine er anonyme. Vi registrerer ikke opplysninger som kan identifisere deg direkte, eller indirekte via f.eks. IP-adresser. Data er kun tilgjengelig for de som arbeider med prosjektet. Hvis du har spørsmål i forbindelse med denne undersøkelsen, kontakt student Eric Elvebø Iversen, eric.e.iversen@uit.no, eller professor Frode Svartdal, frode.svartdal@uit.no

Med vennlig hilsen,
Eric Elvebø Iversen og Bjørn Anders Karstensen

Først vil vi at du oppgir noen viktige opplysninger om deg selv (kjønn, alder, yrkesstatus).

Kjønn

Kvinne

Mann

Alder

Jeg ...

Er student / skoleelev

Arbeider i det offentlige

Arbeider i privat næringsliv

Annet

Min årlige inntekt er (inkludert evt studielån, stipend, trygd, arbeidsavklaringspenger)

Mindre enn 150.000

150.000 - 250.000

250.000 - 350.000

350.000 - 450.000

Mer enn 450.000

Min høyeste fullførte utdanning er:

- Ungdomsskole
- Videregående skole
- 3-årig høyskole/universitet
- 5- eller 6-årig mastergrad/profesjonsutdannelse eller høyere

Hvilken av følgende påstander er mest beskrivende for deg?

- Jeg liker å planlegge stort og smått jeg skal foreta meg.
- Jeg liker å ta ting som de kommer.

Vil du si at du er god til å planlegge?

- Ja
- Nei

Nedenfor finner du noen påstander om planlegging og tidsbruk. Merk av langs skalaen for det som passer på hver enkelt påstand (1 = Helt uenig; 6 = Helt enig).

	Helt uenig (1)	2	3	4	5	Helt enig (6)
Jeg setter meg mål for hva jeg vil utrette med tiden min de nærmeste dagene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bestemmer meg på forhånd for hvordan jeg vil disponere tiden min de nærmeste dagene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vurderer hvilke grep jeg vil måtte ta for å overholde tidsplanen min de nærmeste dagene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg sjekker i kalenderen min hvor mye ledig tid jeg har de nærmeste dagene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker å sjekke kalenderen min for de nærmeste dagene for å få et bedre overblikk over hva jeg bruker tiden min på.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg bedre når jeg har planlagt hvordan jeg skal bruke tiden min de nærmeste dagene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Under kommer noen spørsmål knyttet til forskjellige økonomi- og hverdagsvaner.**Hvordan kommer du deg vanligvis til jobb/studiested/avtaler?**

- Kjører bil
- Reiser kollektivt
- Går/sykler
- Annet

De dagene du spiser lunsj på arbeid/studiested, er dette vanligvis...

- Matpakke hjemmefra
- Mat kjøpt i kantine e.l.
- Annet

Vi har nå noen spørsmål om betaling av regninger.**Har det skjedd deg at en regning har gått til purring eller inkasso?**

- Ja
- Nei

Forskning viser at folk unnlater å betale regninger av flere årsaker. Noen ganger handler det om at man ikke har penger til å betale der og da, men det hender også at regninger ikke blir betalt fordi man for eksempel utsatte å betale ("jeg legger det inn i nettbanken etterpå") eller at man rett og slett glemmer regningen ("jeg la regningen i hylla i gangen og glemte at den var der"). I hvilken grad kan dette skje deg?

- Dette skjer aldri meg
- Dette kan skje meg en gang i mellom
- Dette skjer meg ofte

Har du noen ganger utsatt regninger slik at den har gått til purring eller inkasso (selv om du hadde økonomi til å betale)?

- Ja
- Nei

Dersom du har opplevd at du har glemt eller utsatt å betale regninger slik at den har gått til purring eller inkasso (selv om du hadde økonomi til å betale), hvor mange ganger har dette skjedd deg?

- Dette har aldri skjedd meg
- 1-3 ganger
- 4-6 ganger
- 7-9 ganger
- 10 ganger eller mer

Nedenfor finner du noen påstander som angår tendens til å gjøre noe annet enn du burde. Vurder i hvilken grad disse utsagnene passer på deg (1 = passer ikke i det hele tatt; 5 = passer svært godt)

	1. Passer ikke i det hele tatt	2. Passer stort sett ikke	3. Passer av og til	4. Passer ofte	5. Passer svært godt
Jeg utsetter ting så lenge at det går ut over velvære og effektivitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis det er noe jeg bør gjøre, gjør jeg det før jeg gjør andre og mindre viktige ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Livet mitt ville vært bedre om jeg hadde gjort ting tidligere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Qualtrics Survey Software

01.05.2016, 17.02

Når jeg burde gjøre noe, gjør jeg gjerne noe annet i stedet

Når jeg ser tilbake på dagen, vet jeg at jeg kunne utnyttet tiden bedre

Jeg bruker tiden min fornuftig

Jeg venter med å gjøre ting mer enn hva som er fornuftig

Jeg utsetter ting

Jeg gjør alltid ting når jeg mener at de bør gjøres

Takk for at du hjalp oss med denne undersøkelsen! Vi minner om at svarene dine er helt anonyme, og at de ikke kan spores tilbake til deg.


Ha en fortsatt fin dag!

Appendiks B

Spørreskjema for Studie 2

Qualtrics Survey Software

01.05.2016, 17:15

Norsk 

Spørreundersøkelse

Hei!

Dette er en spørreundersøkelse som er en del av min bacheloroppgave i psykologi ved Institutt for psykologi, UiT Norges arktiske universitet. I denne undersøkelsen blir du stilt noen spørsmål om forskjellige økonomi og hverdagsvaner, hvor ulike svaralternativer blir gitt. Vennligst kryss av for det alternativ som passer deg best. Det tar ca fem minutter å svare, og her er det ingen riktige eller gale svar. Husk å lese spørsmålene nøye, og svar etter beste evne.

Frivillig deltakelse og anonymitet
Deltagelse i undersøkelsen er frivillig. Du kan trekke deg når som helst, og/eller la være å svare på spørsmål du ikke ønsker å svare på. Svarene dine er anonyme. Vi registrerer ikke opplysninger som kan identifisere deg direkte, eller indirekte via f.eks. IP-adresser. Data er kun tilgjengelig for de som arbeider med prosjektet. Hvis du har spørsmål i forbindelse med denne undersøkelsen kan du kontakte student Stine Nilsen, stinenilsen1@live.no eller professor Frode Svartdal, frode.svartdal@uit.no

Med vennlig hilsen Stine Nilsen

Først vil vi at du oppgir noen viktige opplysninger om deg selv (kjønn, alder, yrkesstatus).

Kjønn

Kvinne

Mann

Alder

Jeg ...

Er student / skoleelev

Arbeider i det offentlige

Arbeider i privat næringsliv

Annet

Min årlige inntekt er (inkludert evt studielån, stipend, trygd, arbeidsavklaringspenger)

Mindre enn 150.000

150.000 - 250.000

250.000 - 350.000

350.000 - 450.000

Mer enn 450.000

Min høyeste fullførte utdanning er:

- Ungdomsskole
- Videregående skole
- 3-årig høyskole/universitet
- 5- eller 6-årig mastergrad/profesjonsutdannelse eller høyere

Nedenfor kommer noen spørsmål vedrørende økonomi og hverdagsvaner. Vennligst kryss av for det svaralternativ du føler passer deg best.

Howdan føler du at det står til med din økonomi for tiden?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Svært dårlig | Dårlig | Både/og | God | Meget god |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Howdan tror du at din økonomi vil være om et år fra nå?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Svært dårlig | Dårlig | Både/og | God | Meget god |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Hvor mye av din månedlige inntekt setter du av til sparing for fremtiden?

- Sparer ikke i det hele tatt
- Sparer litt
- Sparer en stor andel

Hender det ofte at du kjøper ting på avbetaling, fremfor å betale hele summen der og da?

- Hender svært ofte
- Hender av og til
- Hender en sjelden gang
- Kjøper aldri ting på avbetaling

Har du vanligvis med deg medbrakt matpakke på skole/job, eller kjøper du mat i kantina når det nærmer seg lunsjtid?

- Har oftest med matpakke
- Kjøper oftest i kantina
- Både/og

Tenk deg at du skal kjøpe en vare til ca. 1000 kr. Du har pengene i kontanter, men kan også bruke kredittkort med 60 dagers betalingsutsettelse. Hvilken betalingsmåte ville du foretrekke?

- Absolutt kontant
- Mest sannsynlig kontant
- Mest sannsynlig kredittkort
- Absolutt kredittkort

Du har skikkelig lyst på en ny TV, men har egentlig ikke råd til utgiften nå. Så sier selgeren i butikken at du kan kjøpe den TV-en du ønsker med betalingsutsettelse i 3 måneder, og betaling i avdrag slik at du slipper den store engangsutgiften. Om tre måneder vet du at du har fått en del penger inn på konto, og du fristes! Hvor sannsynlig er det at du slår til?

- Jeg ville helt klart slått til
- Jeg ville kanskje slått til
- Jeg ville kanskje ikke slått til
- Jeg ville helt klart ikke slått til

Tenk deg at en venn har invitert deg med på konsert med et band dere begge liker. Dere kan enten velge å forhåndsbestille billetter, eller kjøpe billetter ved inngang til konserten. Forhåndsbestilte billetter vil være noe rimeligere enn billettene ved inngangen, men her gjelder det å være tidlig ute. Hva ville du valgt?

- Forhåndsbestilte billetter
- Kjøpe billetter ved inngang

Tenk deg at du får tilbud om å delta på et sjansespill, og for å delta må du satse en viss pengesum. Du blir spurt tre spørsmål, og må svare rett på to av dem for å vinne. Om du vinner dobles innsatsen din, og du får det dobbelte beløpet igjen. Taper du får du ingenting. Ville du vært villig til å delta, og hvor mye ville du isåfall satset?

- Jeg ville ikke deltatt
- Jeg ville satset med 50 kroner
- Jeg ville satset med 100 kroner
- Jeg ville satset med 200 kroner

Nedenfor finner du noen påstander som angår tendens til å gjøre noe annet enn du burde. Vurder i hvilken grad disse utsagnene passer på deg (1 = passer ikke i det hele tatt; 5 = passer svært godt)

	1. Passer ikke i det hele tatt	2. Passer stort sett ikke	3. Passer av og til	4. Passer ofte	5. Passer svært godt
Jeg utsetter ting så lenge at det går ut over velvære og effektivitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis det er noe jeg bør gjøre, gjør jeg det før jeg gjør andre og mindre viktige ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Livet mitt ville vært bedre om jeg hadde gjort ting tidligere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg burde gjøre noe, gjør jeg gjerne noe annet i stedet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg ser tilbake på dagen, vet jeg at jeg kunne utnyttet tiden bedre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker tiden min fornuftig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg venter med å gjøre ting mer enn hva som er fornuftig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg utsetter ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør alltid ting når jeg mener at de bør gjøres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tusen takk for at du tok deg tid til å svare på denne spørreundersøkelsen. Minner om at svarene dine er helt anonyme, og kan ikke spores tilbake til deg.

Mvh Stine Nilsen
