



PROCRASTINATION

it's exhausting

Prokrastinering

«Procrastination involves unnecessary and unwanted delay, be it decisional, implemental, or lack of timeliness realizing that it is disadvantageous.»



Hvordan måles prokrastinering?

	1	2	3	4	5
Jeg utsetter ting så lenge at det går ut over velvære og effektivitet *	☐	☐	☐	☐	☐
Hvis det er noe jeg bør gjøre, gjør jeg det før jeg gjør andre og mindre viktige ting *	☐	☐	☐	☐	☐
Livet mitt ville vært bedre om jeg hadde gjort ting tidligere *	☐	☐	☐	☐	☐
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 *	☐	☐	☐	☐	☐

= Irrational Procrastination Scale (IPS)

Prokrastinering hos studenter

Forekomst i normalbefolkningen: 15–20 %



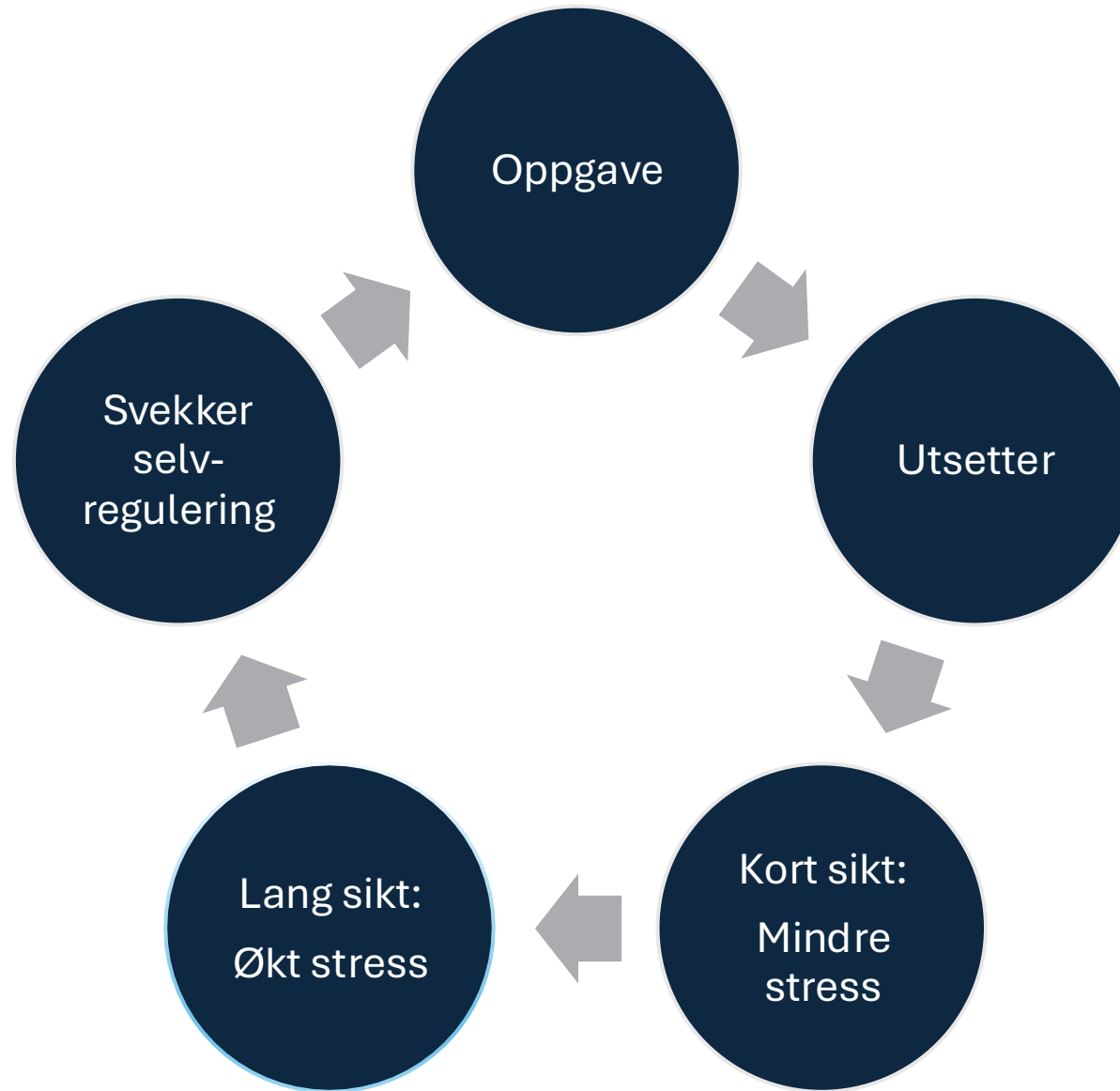
?

Forekomst hos studenter: 75–95 % (Botnmark et al., 2014).

Diskuter sammen

- Har du eksempler på prokrastinering hos deg selv eller andre rundt deg?
- Hvilke konsekvenser har prokrastineringen?

Onnd spiral



Konsekvenser av prokrastinering

- Kommer på etterskudd
- Dårligere prestasjon som konsekvens
- Mindre trivsel
- Helseproblemer, både fysisk og psykisk
 - Økt stress
 - Redusert mestringsfølelse
 - Angst
 - Grubling

Hvorfor er det interessant for studenter?

- Velvære og god psykisk helse i studie
- Mer læring → Bedre profesjonsutøver
- Forhindre stopp i studiene
- Mulighet for å bli god i planlegging, målsetting og selvregulering

To sider av problemet

Studenten



Noen egenskapsforklaringer

- Impulsiv / lav selvkontroll
- Lite planmessig
- Lar seg distrahere
- Sliter med angst, depresjon, skam, e.l.



Miljøet



Prokrastineringsvennlige læringsmiljøer?

Diskuter sammen

- Hvorfor prokrastinerer studenter mer enn andre?
- Hva bør følgelig en student være ekstra oppmerksom på?

Prokrastineringsvennlige miljøer ved HiØ

1. Mange, vanskelige, kjedelig eller diffuse oppgaver
2. Lange tidsfrister
3. Stor grad av frihet til å velge, igangsette og fullføre oppgaver (lite forpliktende)
4. Lav motivasjon (lite belønnende)
5. Manglende feedback
6. Manglende sammenheng i emner, læringsutbytter
7. Manglende selvreguleringsferdigheter
8. Mange fristelser/forstyrrelser
9. Liten kapasitet til studiet i tillegg til livet

Prokrastineringsvennlige miljøer ved HiØ

1. Mange, vanskelige, kjedelig eller diffuse oppgaver
2. Lange tidsfrister
3. Stor grad av frihet til å velge, igangsette og fullføre oppgaver (lite forpliktende)
4. Lav motivasjon (lite belønnende)
5. Manglende feedback
6. Manglende sammenheng i emner, læringsutbytter
7. Manglende selvreguleringsferdigheter
8. Mange fristelser/forstyrrelser
9. Liten kapasitet til studiet i tillegg til livet

HiØ sin del av problemet

Studentenes del av problemet

Prokrastineringsuvennlig miljø?

1. Antall, vanskelige–lette, tydelige?
2. Hyppige tidsfrister med mindre oppgaver?
3. Redusere frihet
 1. Forplikte deltakelse i arbeid (undervisning kan ende i et produkt)?
 2. Krav til tidsfrister/kvalitet i studentarbeider?
 3. OBS: strenge krav kan stå i konflikt med gjennomstrømning
4. Tilpasse krav, sikre mestring, progresjon i krav utover i emnet/studiet?
 1. Mulighet til feedback vs. forpliktet til feedback?
5. Oversikt over sammenhenger?
 1. Læringsutbytter—undervisningsaktiviteter—arbeidskrav—eksamen
6. Egen undervisning i selvreguleringsferdigheter?
 1. Lære strategier for å unngå fristelser/forstyrrelser
 2. Lære å organisere studiet i tillegg til livet

Ting å være oppmerksomme på?

- Noen personlighetstyper
 - Lav planmessighet og høy impulsivitet
 - Tidsperspektivet «her og nå» vs. «framtid»
 - Svak emosjonsregulering
 - Tendens til å unngå/flykte fra ubehageligheter (e.g., vanskelige oppgaver)
- Prokrastineringsvennlige miljøer
 - Miljøet rundt inviterer noen ganger til prokrastinering
 - Lange tidsfrister, stor handlingsfrihet, fristelser, diffuse, store, vanskelig oppgaver

Hva om du får et prokrastineringsproblem?

- Mye direkte hjelp tilbys av HiØ / SiØ
 - Bibliotek/ studieverkstedet
 - SiØ Råd og helse
 - Mentorordningen «En god start»
- Trening i studieferdigheter
 - Takle ulystbetonte aktiviteter
 - Øke mestringstroen
 - Øke verdien på målet du jobber mot
 - Temme impulsiviteten / takle fristelser og distraksjoner
 - Jobbe med dårlige vaner
 - Etablere gode vaner
- Lær deg en god studieteknikk og god tidsplanlegging
- Emneansvarlige og studieprogrammene kan tilby dere mer eller mindre prokrastineringsvennlige miljøer, så vær oppmerksom...

Diskuter sammen

- Hvordan kan studenter motarbeide prokrastinering?

Konkrete tiltak å prøve

- Tidsplanlegging:
 - For planlegging av oppgaver
 - For monitorering av progresjon
 - For feedback

	4							5							6							7						
Klokkeslett:	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Kl. 07 - 08																												
Kl. 08 - 09																												
Kl. 09 - 10																												
Kl. 10 - 11																												
Kl. 11 - 12																												
Kl. 12 - 13																												
Kl. 13 - 14																												
Kl. 14 - 15																												
Kl. 15 - 16																												
Kl. 16 - 17																												
Kl. 17 - 18																												
Kl. 18 - 19																												
Kl. 19 - 20																												
Kl. 20 - 21																												
Kl. 21 - 22																												
Kl. 22 - 23																												
Totalt timer																												
Merknader																												

Eksempel fra Excel

Konkrete tiltak å prøve

- Minimal:
- Del opp oppgaven i små deler og sett av egen tid til hver del
- La det ta den tiden det tar og legg heller flere økter ved behov
- Arbeidsøkter i forkant av frisørtimer, trening, legebesøk, etc.?
- Avslutt gjerne mens det er lystbetont; kan øke sjansen for å starte på igjen
- Motivasjon:
- Lov deg selv å holde på i 5 min og ta en sjekk på motivasjonen da
- Følg med på framgangen ved å samle data på egen tidsbruk, ordproduksjon, etc.
- Dersom du setter mål og oppnår det; feire!
- Fysiologiske forutsetninger:
- Hvile/søvn
- Mat og drikke
- Plan B ved svake forutsetninger (kortere økter, færre ord, planlegge videre lesing)

Konkrete tiltak å prøve

- Distraksjoner:
 - Legg vekk ting som stjeler oppmerksomheten (varslinger på telefon og PC, faner i nettleseren, etc.)
 - Gjør andre oppmerksomme på denne vanen ved studiearbeid («ikke forstyrr», automatiske svar på SMS, etc.)
- Lag en dedikert arbeidsplass
 - Som slipper å ryddes klar hver gang
 - Som krever lite anstrengelse for å sette i gang studiearbeidet
 - Som inviterer til arbeid
- «Study buddy»:
 - Avtal med en studievenn; forplikter mer og vanskelig å bryte avtaler
 - Hvis målet er å jobbe bra er det vanskeligere å spore av
 - Gi hverandre feedback på arbeidsvaner
- Pomodoro:
 - Alarm etter en gitt tid med studiearbeid (feks. 20 min), og deretter pause (feks. 5 min)
 - Planlegg økter med x antall repetisjoner

Referanser

- Biwer, F., Wiradhany, W., oude Egbrink, M. G., & De Bruin, A. B. (2023). Understanding effort regulation: comparing 'Pomodoro' breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*, 93, 353-367.
- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology*, 31(1), 17-26.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58.
- Edisherashvili, N., Saks, K., Pedaste, M. & Leijen, Ä. (2022). Supporting Self-Regulated Learning in Distance Learning Contexts at Higher Education Level: Systematic Literature Review. *Front. Psychol.* 18 January 2022. Sec. Educational Psychology. Volume 12 - 2021 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.792422>
- Fiorella, L. (2020). The science of habit and its implications for student learning and well-being. *Educational Psychology Review*, 32(3), 603-625.
- Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 109(3), 508.
- Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2022). Social factors of procrastination: group work can reduce procrastination among students. *Social Psychology of Education*, 25(1), 249-274.
- Oscarsson, M., Carlbring, P., Andersson, G., & Rozental, A. (2020). A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals. *PLoS One*, 15(12), e0234097.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115-127.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), 889-913.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: a longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in psychology*, 9, 327.
- Svartdal, F. (2025). *Få ting gjort. Alt du trenger å vite om prokrastinering. Oslo: Gyldendal.*, s 193-197.
- Svartdal F., Granmo S., & Færevaaag F. S. (2018) On the Behavioral Side of Procrastination: Exploring Behavioral Delay in Real-Life Settings. *Frontiers in Psychology*, 9:746. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00746
- Svartdal, F. Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Front. Psychol.* 11:540910. doi: 10.3389/fpsyg.2020.540910
- Svartdal, F. & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Front. Psychol.* Volume 13 – 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological inquiry*, 11(3), 149-159.
- Turner, M., & Hodis, F. A. (2023). A systematic review of interventions to reduce academic procrastination and implications for instructor-based classroom interventions. *Educational Psychology Review*, 35(4), 118.