

Dit artikel gaat over uitstelgedrag. Je zou het ook later kunnen lezen (maar doe het toch maar nu)

(1) Heeft u uw belastingaangifte nog niet gedaan? U bent niet alleen. Jaarlijks doen 300 duizend mensen aangifte op de aller-, allerlaatste dag van april. Nog eens 300 duizend halen zelfs de laatste dag van april niet. Ze zijn te laat met de aangifte, zonder netjes uitstel te vragen. Psychologen noemen dat ‘irrationeel’ gedrag. Want klusjes voor je uitschuiven heeft louter nadelen. Denk aan de boete van de fiscus. Denk ook aan de psychische tol: zolang de aangifte niet is verstuurd, blijft die tot vervelens toe in je hoofd rondspoken.

(2) Van uitstelgedrag is nog nooit iemand gelukkig geworden. Toch maken we ons er massaal aan schuldig. Studies in verscheidene landen, zoals Japan, Duitsland en Canada leveren hetzelfde beeld op. Pakweg 95 procent van de volwassenen zegt vervelende klusjes soms voor zich uit te schuiven. Een kwart gaat eronder gebukt, bleek vorig jaar op het tiende internationale congres over uitstelgedrag in Chicago. Het hoger onderwijs spant de kroon. Welk onderzoek je er ook op naslaat, vrijwel alle studenten doen aan irrationeel uitstelgedrag. De helft van hen heeft er ernstig last van, naar eigen zeggen.

(3) Elke student kent dan ook de vakterm: procrastinatie. Dat is Latijn voor ‘vooruit’ (pro) en ‘morgen’ (crastinus): iets voor je uitschuiven tegen beter weten in. We hebben het dus niet over doelbewust iets verzetten om je tijd zo efficiënt mogelijk in te delen. De essentie van procrastinatie is iets niet doen, terwijl je weet dat je het beter wel kunt doen, zoals te lang

wachten met geld opzij te zetten voor de oude dag.

45 (4) Een kleine troost: procrastinatie is heel menselijk. Het is van alle tijden en alle culturen. De eerste geschriften erover gaan terug tot de oudheid. Het belandde ten tijde van de industriële revolutie, toen arbeiders alleen naar de fabriek kwamen als ze geld nodig hadden, voor het eerst in het Britse woordenboek. Ook hogeropgeleiden hadden er last van. Over de Franse schrijver Victor Hugo gaat het verhaal dat hij zijn bediende zijn kleren liet verstoppen, waarna hij naakt achter de schrijftafel plaatsnam. Zo kon hij niet in de verleiding komen de deur uit te gaan.

(5) Nog een troost: procrastinatie heeft niets te maken met luiheid. Wie lui is, wil niets doen. Wie procrastineert wil juist wel wat doen, maar is geblokkeerd, met als gevolg dat onbetaalde rekeningen, onbeantwoorde mails en niet gelezen studieboeken een donkere schaduw over je dagen leggen.

70 (6) Waarom lijden we aan irrationeel uitstelgedrag? Wat is het nut van zo’n destructieve menselijke eigenschap? Dé expert op dit terrein, de Canadese hoogleraar Piers Steel van de Haskayne School of Business van de University van Calgary, gooit het op ons brein. In zijn boek *Uitstelgedrag* schrijft hij dat ons brein nog steeds is ingesteld op de oude wereld waarin we dronken als we dorstig waren, aten als we honger hadden, en werkten als we zin hadden of als het echt moest. “Onze driften spoorden met wat urgent was. Toen

85 we rekening gingen houden met de
toekomst en plannende wezens wer-
den, raakten we uit de pas met ons
eigen temperament en begonnen we
ons te gedragen zoals de natuur dat
90 niet had bedoeld.” Een voorbeeld is
het reeds genoemde uitstellen van de
belastingaangifte: er is geen drift die
je aanzet tot het invullen van je be-
lastingformulier. Daarvoor laat de be-
95 loning (geen boete of een flinke te-
ruggaaf) te lang op zich wachten.

(7) Om toch in actie te komen moet je
een beroep doen op je langetermijn-
planning, een kunstje dat wij nog niet
100 zo lang beheersen. Het wordt gere-
geld in een relatief jong hersen-
gebied: de prefrontale cortex. Hoe
actiever die is, hoe beter we kunnen
plannen, hoe geduldiger we zijn en
105 des te makkelijker het is om te ac-
cepteren dat de beloning in de toe-
komst ligt. Omdat de prefrontale
kwabben veel tijd nodig hebben om
te rijpen, zijn jongeren impulsiever en
110 minder goed in langetermijnplanning.
Het omgekeerde is ook waar, schrijft
Steel. “Naarmate de deadline van het
leven nadert, schuiven we steeds
minder op de lange baan.”

115 **(8)** In Nederland doet de Groningse
econoom Bernard Nijstad onderzoek
naar het effect van procrastinatie op
tentamencijfers. Al drie jaar achter-
een brengt hij het uitstelgedrag in
120 kaart van nieuwe lichtenen eerste-
jaarsstudenten, op een schaal van
1 tot 5. Na afloop van de eerste stu-
dieperiode kijkt hij naar de tentamen-
cijfers. En wat blijkt? Wie veel uit-
125 stelt, haalt lagere tentamencijfers.
Met elk punt hoger op de uitstel-
schaal van Nijstad, duikelt het gemid-
delde tentamencijfer met 0,76 punt.

(9) Uit onderzoek onder studenten
130 van zowel Nijstad als Steel blijkt dat
impulsiviteit de achilleshiel is van

degenen die geneigd zijn tot procras-
tatie. Mensen die ongeduldig zijn,
alles meteen willen en makkelijk af-
geleid raken, laten het vaakst irra-
135 rationeel uitstelgedrag zien. En helaas
voor hen: er is steeds meer afleiding.
Steel beschrijft de studentenhuizen
van de 21ste eeuw met tv, internet,
140 games, studentenfeestjes en de krat-
ten bier op het balkon als heuse
'poelen van procrastinatie'. Zelfs in
de bibliotheek kun je met een druk op
de knop de tentamenstof wegtoveren
145 om een nieuwe liefde te gaan zoeken
op internet.

(10) Het effect op de studievoortgang
wordt in Nederland niet wetenschap-
pelijk onderzocht, maar studiebege-
150 leider Kinge Siljee durft zonder aar-
zelen de stelling aan dat studieont-
wijkend gedrag de belangrijkste oor-
zaak is van studievertraging en stu-
die-uitval. Zeven jaar geleden richtte
155 Siljee het instituut Studiemeesters
op, dat studenten niet louter inhoud-
elijk helpt, maar ze vooral helpt bij het
structureren van het studieproces.
Het helpt studenten te stoppen met
160 'soggen': de werkwoordsvorm voor
studieontwijkend gedrag. Inmiddels
zijn er drie vestigingen van Studie-
meesters.

(11) “Studenten zelf hebben geen
165 idee waarom ze soggen”, is de erva-
ring van Siljee. “Ze denken dat ze lui
zijn, of van nature ongedisciplineerd.
Maar dat is het allemaal niet. Want
iemand die studietaken verslonst,
170 kan reuze gedisciplineerd zijn als het
om sport gaat. En kijk naar mensen
die een scriptie schrijven in combina-
tie met betaald werk. Ze komen geen
minuut te laat op hun werk, maar aan
175 die scriptie beginnen is telkens een
marteling.”

(12) Daar komt nog bij dat de ene
procrastinator de andere niet is, des-

180 tilleert Siljee uit het observeren van
duizenden soggers. “Heel intelligente
studenten bij wie het op de middelba-
re school van een leien dakje ging,
vertonen vaak aangeleerd uitstelge-
drag. Ze weten niet beter dan dat
185 een korte eindsprint een voldoende
oplevert. Maar daar komen ze in het
hoger onderwijs niet meer mee weg.”
(13) Jezelf te hoog inschatten werkt
uitstelgedrag in de hand, jezelf te
190 laag inschatten (op de voorliggende
taak) ook. De angst dat iets te moei-
lijk is, werkt verlamdend. “Liever een
dag gedraald, dan een dag gefaald.
Dit zijn studenten die er soms niet
195 eens aan beginnen – niet op komen
dagen bij een tentamen bijvoorbeeld,
uit angst voor een onvoldoende.
Deze studenten leven constant in
stress.” Ten slotte ziet Siljee veel
200 studieontwijkend gedrag als gevolg
van allesoverheersende twijfel. “Hui-
zenhoog tegen elke keuze opzien,
bang dat je er spijt van krijgt, je tel-
kens afvragen: doe ik wel de goede
205 studie en moet ik mijn scriptie niet
over een ander thema schrijven?”
(14) Voor de ontkeners onder ons –
die denken dat je creatiever en beter
gaat produceren door uitstellen –
210 heeft de wetenschap slecht nieuws.
Daar is geen enkel bewijs voor. De
uitstelperiode zou als een incubatie-
tijd fungeren zodat creatieve ideeën
tot rijping kunnen komen. Niets van
215 waar, benadrukt Steel in interviews.
“Creativiteit vereist enorm veel ken-
nis, werk en toewijding. Dat komt niet
even aanwaaien in een mysterieuze

*naar: Margreet Vermeulen
uit: de Volkskrant, 13 april 2018*

Margreet Vermeulen is verslaggeefster wetenschap.

noot 1 Adam en Eva: volgens de Bijbel de eerste mensen op aarde, die door een slang werden verleid tot het eten van een verboden vrucht

incubatietijd.”
220 **(15)** Het goede nieuws is dat procrastinatie – al is het nog zo menselijk – af te leren is. Een prikkelarme omgeving helpt. De telefoon wegleggen dus en *Cold Turkey* op je laptop installeren: software die alle websites
225 blokkeert die je voor je studie niet nodig hebt. Een streng onderscheid maken tussen de plek waar je werkt en waar je ontspant, is verder essentieel.
230 “Anders kun je je thuis niet meer lekker ontspannen. Dan blijf je altijd maar denken dat je eigenlijk aan het werk zou moeten. Heel vermoeiend”, aldus Siljee. Routines opbouwen helpt ook.
235 “Tandenpoetsen vinden we niet echt leuk, maar het is een gewoonte. We doen het zonder erover na te denken”, schrijft Steel. “Het vergt geen wilskracht meer.” Door routines op te bouwen, kunnen studenten het soggen afleren of beperken, is ook de ervaring van Siljee.
240 **(16)** Het slechte nieuws is dat irrationeel uitstelgedrag toeneemt. In de jaren zeventig van de vorige eeuw zei
245 4 tot 5 procent van de mensen dat uitstelgedrag een belangrijk kenmerk van hun persoonlijkheid is. Tegenwoordig is dat volgens Steel
250 tussen de 20 en 25 procent. Het kan ook niet anders, meent Steel. “Adam en Eva¹⁾ hadden alleen te maken met een sappige appel, geleverd door een slang. Vandaag de dag is die appel voorzien van een caramellaagje,
255 gedompeld in chocolade en gepromoot door een miljoenen kostende reclamecampagne.”