

### Zo kom je van je uitstelgedrag af

(1) Vervelende taken uitstellen heeft met luieren niets te maken – integendeel, het is vaak een grote bron van stress. Waarom stellen we dan toch zo veel uit? En wat kunnen we ertegen doen?

(2) Een heel vakgebied houdt zich bezig met het uitstelverschijnsel. Procrastinatie is de wetenschappelijke term, pro (voor) en crastinus (morgen), en betekent zoiets als het vooruit blijven schuiven van klusjes waar je tegenop ziet. Tot het moment dat het echt niet langer kan – of net daar voorbij.

(3) Onder studenten is uitstellen een bekend fenomeen. 20 tot 50 procent van alle studenten heeft dermate last van uitstelgedrag dat het van invloed is op de studieresultaten, vertelt onderwijskundige Lennart Visser, werkzaam bij Driestar hogeschool in Gouda waar hij studenten begeleidt die last hebben van uitstelgedrag. Vorige maand promoveerde<sup>1)</sup> Visser op het onderwerp aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

(4) Waarom stellen we zoveel uit? Een veelvoorkomende misvatting is dat uitstelgedrag een probleem van tijdmanagement is: uitstellers zouden moeilijk kunnen inschatten hoeveel tijd een taak kost. Maar dat is niet waar we de oorzaak van ons procrastineren moeten zoeken, legt Visser uit. “Als studenten bij mij een training volgen om iets tegen hun uitstelgedrag te doen, verwachten ze vaak dat ik ze ga leren plannen. Het probleem ligt meestal echter niet bij de planning, maar bij de uitvoering.”

(5) Ook Kinge Siljee denkt dat het aanpakken van uitstelgedrag niet in het maken van betere plannings gezocht moet worden. Siljee richtte in 2011 Studiemeesters op, waar ze studie- en scriptiebegeleiding biedt, en ze is auteur van het boek ‘Studieontwijkend gedrag de baas!’. “Een planning kan je helpen om een abstracte taak op te knippen en duidelijk te maken, maar met uitstelgedrag heeft het niet zoveel te maken.”

(6) Nog een misvatting: uitstellen ligt in mijn karakter. Visser: “Vaak wordt er over uitstellers gezegd dat ze lui zijn, maar dat is niet zo. Als je last hebt van uitstelgedrag, wil je graag iets doen, de intentie is er, maar het lukt niet.”

(7) De sleutel ligt bij de oorzaak van je uitstelgedrag. Die verschilt per persoon en is vaak afhankelijk van je ervaringen in het verleden. Voor de studenten die Kinge Siljee begeleidt, is de middelbareschoolperiode vaak bepalend. “Op het moment dat iemand op de middelbare school keihard moest werken en met de hakken over de sloot zijn diploma haalde, kan zo iemand tijdens zijn vervolgopleiding in het hoger onderwijs beginnen te twijfelen of hij daar wel thuishoort. Dit wordt ook wel het oplichterssyndroom genoemd; de angst dat iemand op een dag naar je toekomt en vraagt: ‘Wat moet jij nou op deze opleiding?’ Dat is iets wat alleen maar in je hoofd gebeurt, maar het kan wel veel stress veroorzaken.”

**(8)** Dit type uitsteller – Siljee spreekt over gespannen uitstellers – heeft wel geleerd op tijd te beginnen, maar  
85 blokkeert zodra hij iets gedaan wil krijgen, uit angst door de mand te vallen. In plaats daarvan blijft hij eindeloos artikelen lezen of gaat hij het huis schoonmaken.

90 **(9)** Het is het tegenovergestelde gedrag van wat Siljee de ontspannen uitsteller noemt: deze gaat bij wijze van procrastinatie lol trappen. “Deze uitstellers hebben vaak best wel wat  
95 in hun mars en hebben de ervaring dat met relatief weinig werk de taak wel afkomt. Daardoor raak je eraan gewend om laat te beginnen. Hebben ze een deadline om 5 uur, dan  
100 draaien ze zich ’s ochtends eerst nog eens om, gaan ’s middags sporten en spreken daarna met iemand af voor een drankje. En voor ze het weten is de dag voorbij.”

105 **(10)** Dat klinkt redelijk zorgeloos, maar deze uitstellers ervaren wel degelijk stress. “Uiteindelijk komen ze twee dagen tekort en vragen ze zich af waarom ze niet eerder zijn  
110 begonnen. Vaak hebben ze ook het gevoel dat ze iets beters hadden kunnen inleveren, als ze meer tijd hadden genomen.”

**(11)** De afwezigheid van intrinsieke<sup>2)</sup>  
115 motivatie is een belangrijke factor bij procrastinatie. Studenten die duidelijk voor ogen hebben wat ze met hun studie willen bereiken, hebben aanzienlijk minder last van uitstelgedrag dan studenten die dat niet weten, blijkt uit het onderzoek van  
120

Visser. Het is belangrijk om lange-termijndoelen te hebben.

**(12)** Zijn we in het digitale tijdperk  
125 vatbaarder geworden voor procrastinatie? Visser: “Als je echt wilt uitstellen, kan dat uiteindelijk ook in de rimboe.” Dat neemt niet weg dat mail en telefoon het studeren niet  
130 makkelijker maken. Zelf werkt Visser in blokken van een uur en zet hij zijn telefoon op vliegtuigstand. “Het ligt misschien voor de hand, maar doe één ding tegelijk en doe dat met volle  
135 aandacht. Pak je telefoon pas in de pauze en laad jezelf dan ook weer op, zodat je daarna fris aan de slag kunt. Dat zijn dingen die je jezelf gewoon kunt aanleren.”

140 **(13)** Stel jezelf ook kortetermijn-doelen: wat wil je in een uur gedaan krijgen? Visser: “Als je je voorneemt een bepaalde taak in een uur af te krijgen, lukt dat vaak ook. Terwijl  
145 diezelfde taak niet afkomt als je jezelf de hele middag geeft. Als je alle tijd hebt, ben je je niet bewust van de tijd die tussen je vingers wegglijdt. Ik adviseer iedereen zo veel mogelijk  
150 tussen 9 en 5 te werken. Want als je dat eenmaal voor jezelf besloten hebt, lukt het ook. Op het moment dat je weet dat je vanavond nog drie uur de tijd hebt om dingen af te  
155 maken, stel je het ook uit tot vanavond.”

**(14)** Het zal je dus niet verbazen, maar de sleutel tot het verhelpen van uitstelgedrag ligt in jezelf leren  
160 kennen en je doelen helder hebben.

*naar een artikel van Devi Smits,  
de Volkskrant, 20 februari 2020*

noot 1 promoveren: na het doen van onderzoek aan de universiteit de titel van doctor krijgen

noot 2 intrinsiek: iets wat uit jezelf komt

## Tekst 1 Zo kom je van je uitstelgedrag af

---

- 1p 1 Het onderwerp van een tekst kan op verschillende manieren ingeleid worden, bijvoorbeeld door:
- 1 belangrijke vragen te stellen
  - 2 de tekst kort samen te vatten
  - 3 een definitie van een belangrijk begrip te geven
  - 4 een voorbeeld te geven
  - 5 een waarschuwing te geven

In de alinea's 1, 2 en 3 wordt de tekst onder andere ingeleid door een deskundige en zijn onderzoek te introduceren.

→ Op welke **twee** andere manieren wordt de tekst ingeleid in de alinea's 1, 2, en 3? Noteer de juiste nummers in de uitwerkbijlage.

- 1p 2 De tekst is te verdelen in vier deelonderwerpen.
- Bij welke alinea's beginnen deelonderwerpen 2 en 3? Vul de tabel in de uitwerkbijlage verder aan.

- 1p 3 Wat wordt er in alinea 4 tegenover elkaar gezet?
- A oorzaak ↔ verwachting
  - B planning ↔ uitvoering
  - C studenten ↔ onderwijskundige
  - D uitstelgedrag ↔ tijdmanagement

- 1p 4 Uit de alinea's 5, 6 en 7 blijkt dat uitstelgedrag niet per definitie veroorzaakt wordt door een verkeerde planning of een lui karakter. Wat is vaak wél de achterliggende oorzaak?
- A ervaringen uit het verleden
  - B gebrek aan intentie om hard te werken
  - C goede resultaten op de middelbare school
  - D twijfel over de studiekeuze

- 1p 5 Wat is een belangrijk verschil tussen de gespannen uitsteller en de ontspannen uitsteller als het gaat om de oorzaak van hun uitstelgedrag, volgens de informatie in de alinea's 7 tot en met 10?
- A De gespannen uitsteller blijft vaak thuis, terwijl de ontspannen uitsteller nog eens lekker op stap gaat.
  - B De gespannen uitsteller heeft altijd angst om te falen, terwijl de ontspannen uitsteller weinig stress ervaart.
  - C De gespannen uitsteller moet altijd hard werken, terwijl de ontspannen uitsteller zelden zo hard hoeft te werken om een opdracht af te maken.
  - D De gespannen uitsteller verzet bergen werk, terwijl de ontspannen uitsteller weinig werk verricht.

2p 6 Het is belangrijk om je niet te laten meeslepen in uitstelgedrag.  
→ Wat zijn de **drie** belangrijkste factoren die helpen om uitstelgedrag tegen te gaan, die in de alinea's 11, 12 en 13 worden genoemd?  
Noteer je antwoord in de uitwerkbijlage.

1p 7 Welke functie heeft alinea 14?  
Alinea 14  
A geeft een conclusie.  
B geeft een persoonlijke noot.  
C noemt een toekomstverwachting.  
D verwoordt nieuwe informatie.

1p 8 Wat zijn de **twee** belangrijkste doelen van deze tekst? Noteer de nummers van de juiste antwoorden in de uitwerkbijlage.

De tekst lijkt de lezers vooral te willen informeren over

- 1 de consequenties van uitstelgedrag voor een planning.
- 2 de manieren waarop uitstelgedrag vermeden of opgelost kan worden.
- 3 de mate waarin studenten last hebben van uitstelgedrag.
- 4 de veelvoorkomende achterliggende oorzaken van uitstelgedrag.
- 5 het wetenschappelijk onderzoek naar het fenomeen procrastinatie.

1p 9 Je moet een samenvatting van de tekst maken.  
Welke zin uit alinea 13 bevat informatie die zeker in de samenvatting moet worden opgenomen?  
A Stel jezelf ook kortetermijndoelen: wat wil je in een uur gedaan krijgen? (regels 140-142)  
B Als je alle tijd hebt, ben je je niet bewust van de tijd die tussen je vingers wegglijdt. (regels 146-148)  
C Ik adviseer iedereen zo veel mogelijk tussen 9 en 5 te werken. (regels 148-150)  
D Op het moment dat je weet dat je vanavond nog drie uur de tijd hebt om dingen af te maken, stel je het ook uit tot vanavond. (regels 152-156)

---

#### Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift.