

Tekst 1

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 ha-
5 len zelfs de laatste dag van april niet. Ze zijn te laat met de aangifte, zonder netjes uitstel te vragen. Psychologen noemen dat 'irrationeel' ge-
10 drag. 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
15 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, zo-
20 als 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
25 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
30 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
35 '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.
40 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 in-
50 dustriële 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
55 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
60 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
65 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
75 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 lichtingen 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 procrastinatie. Mensen die ongeduldig zijn,
alles meteen willen en makkelijk af-
geleid raken, laten het vaakst irra-
135 tioneel 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 idéé 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-

tilleert Siljee uit het observeren van
 180 duizenden soggers. “Heel intelligente
 studenten bij wie het op de middelbare
 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 ontkenkers 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

incubatietijd.”

220 **(15)** Het goede nieuws is dat procrastinatie – al is het nog zo menselijk –
 af te leren is. Een prikkelarme omge-
 ving helpt. De telefoon wegleggen
 dus en *Cold Turkey* op je laptop in-
 225 stallen: software die alle websites
 blokkeert die je voor je studie niet no-
 dig hebt. Een streng onderscheid ma-
 ken tussen de plek waar je werkt en
 waar je ontspant, is verder essenti-
 230 eel. “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
 235 helpt ook. “Tandenpoetsen vinden we
 niet echt leuk, maar het is een ge-
 woonte. We doen het zonder erover
 na te denken”, schrijft Steel. “Het
 vergt geen wilskracht meer.” Door
 240 routines op te bouwen, kunnen stu-
 denten het soggen afleren of beper-
 ken, is ook de ervaring van Siljee.
(16) Het slechte nieuws is dat irratio-
 neel uitstelgedrag toeneemt. In de ja-
 245 ren zeventig van de vorige eeuw zei
 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 ap-
 255 pel voorzien van een caramellaagje,
 gedompeld in chocolade en gepromoot
 door een miljoenen kostende
 reclamecampagne.”

*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

Tekst 1 Dit artikel gaat over uitstelgedrag. Je zou het ook later kunnen lezen (maar doe het toch maar nu)

- 1p 1 Wat is het belangrijkste doel van de alinea's 1 tot en met 5? het geven van
- A een beschrijving van het verschijnsel uitstelgedrag
 - B een historische schets van uitstelgedrag
 - C een voorbehoud bij het optreden van uitstelgedrag
 - D voorbeelden van uitstelgedrag
- 1p 2 Welk kopje past het best boven de alinea's 6 en 7?
- A Het nut van een destructieve menselijke eigenschap
 - B Snelle behoeftebevrediging
 - C Toekomstige beloning
 - D Van behoeftebevredigend naar plannend wezen
- 1p 3 Welk kopje past het best boven de alinea's 8 tot en met 10?
- A Oorzaken en gevolgen van procrastinatie voor studenten
 - B Poelen van procrastinatie bij studenten
 - C Studenten makkelijke prooi procrastinatie
 - D Wetenschappelijk onderzoek naar procrastinatie onder studenten
- 1p 4 Welk kopje past het best boven de alinea's 11 tot en met 13?
- A Faalangst en uitstelgedrag bij studenten
 - B Problemen van aangeleerd uitstelgedrag voor studenten
 - C Verklaringen voor uitstelgedrag door studenten
 - D Verlamme twijfel door uitstelgedrag van studenten

“Waarom lijden we aan irrationeel uitstelgedrag?” (regels 70-71)

In het vervolg van alinea 6 en in alinea 7 geeft de Canadese hoogleraar Piers Steel antwoord op die vraag.

- 1p 5 Welke formulering vat het best samen hoe het antwoord van Steel op die vraag luidt?
- A Als een directe beloning voor ons handelen ontbreekt, zet ons brein ons niet zo makkelijk tot actie aan.
 - B De evolutionaire ontwikkeling van het menselijk brein gaat langzamer dan de ontwikkeling van het temperament.
 - C Het menselijk brein is niet voldoende ontwikkeld om aan langetermijnplanning te doen.
 - D Ons brein is vooral ingesteld op het vervullen van driften, en werk en studie vallen daar niet onder.

- “Naarmate de deadline van het leven nadert, schuiven we steeds minder op de lange baan.” (regels 112-114)
- 1p **6** Welke anatomische verklaring wordt daarvoor gesuggereerd in tekst 1? Geef antwoord in een of meer volledige zinnen.
- “Uit onderzoek onder studenten van zowel Nijstad als Steel blijkt dat impulsiviteit de achilleshiel is van degenen die geneigd zijn tot procrastinatie.” (regels 129-133)
- 1p **7** Leg uit wat ermee bedoeld wordt dat impulsiviteit de achilleshiel is van degenen die geneigd zijn tot procrastinatie, gezien de rest van alinea 9. Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 20 woorden.
- “Inmiddels zijn er drie vestigingen van Studiemeesters.” (regels 161-163)
- 1p **8** Wat suggereert deze uitspraak met betrekking tot het onderwerp van tekst 1? Geef antwoord in een of meer volledige zinnen.
- “Studenten zelf hebben geen idée waarom ze soggen’, is de ervaring van Siljee.” (regels 164-166)
Siljee constateert dat studenten verschillende redenen hebben om te soggen.
- 2p **9** Noem drie van die redenen.
- Het onderwerp procrastinatie wordt in tekst 1 regelmatig omschreven als iets waaraan men kan “lijden” (regel 70).
- 2p **10** Citeer vier andere woorden of woordgroepen uit de alinea’s 2 tot en met 6 waaruit dit blijkt.
- “heeft de wetenschap slecht nieuws.” (regel 210)
- 1p **11** Leg uit wat dat slechte nieuws inhoudt. Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 25 woorden.
- In alinea 15 worden drie adviezen gegeven om procrastinatie af te leren.
- 2p **12** Welke drie adviezen zijn dat? Geef antwoord in een of meer volledige zinnen.
- “Het kan ook niet anders, meent Steel.” (regels 250-251)
- 1p **13** Leg in eigen woorden uit waarom het volgens Steel niet anders kan dan dat irrationeel uitstelgedrag toeneemt in onze huidige samenleving. Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 15 woorden.

Hieronder staan zeven uitspraken uit tekst 1.

- 1 “Welk onderzoek je er ook op naslaat, vrijwel alle studenten doen aan irrationeel uitstelgedrag.” (regels 28-30)
- 2 “Elke student kent dan ook de vakterm: procrastinatie.” (regels 33-34)
- 3 “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.” (regels 73-77)
- 4 “Omdat de prefrontale kwabben veel tijd nodig hebben om te rijpen, zijn jongeren impulsiever en minder goed in langetermijnplanning.” (regels 107-110)
- 5 “Met elk punt hoger op de uitstelschaal van Nijstad, duikt het gemiddelde tentamencijfer met 0,76 punt.” (regels 126-128)
- 6 “Want iemand die studietaken verslonst, kan reuze gedisciplineerd zijn als het om sport gaat.” (regels 168-171)
- 7 “Het goede nieuws is dat procrastinatie – al is het nog zo menselijk – af te leren is.” (regels 220-222)

2p **14** Welke drie van de bovenstaande uitspraken zijn zo belangrijk dat ze zeker in een samenvatting van tekst 1 opgenomen moeten worden?
Noteer alleen de nummers van je keuze.

2p **15** Welke van de onderstaande uitspraken geeft de hoofdgedachte van tekst 1 het best weer?

- A** Irrationeel uitstelgedrag is bij studenten een groeiend probleem, omdat er steeds meer afleiding beschikbaar is.
- B** Irrationeel uitstelgedrag is een verklaarbaar, menselijk verschijnsel, dat toeneemt in onze samenleving.
- C** Omdat onze hersenen niet goed zijn in langetermijnplanning blijven we dingen uitstellen, ook al weten we dat dat niet goed is.
- D** We moeten iets doen aan ons irrationele uitstelgedrag, want er is nog nooit iemand gelukkig van geworden en het heeft vooral nadelen.