

Shirley Stormyren, psykologspesialist, SiO Helse.

Videoen kan klippes til av pressen etter eget ønske. Tallene indikerer sekunder for hvor i filmen sitatene kommer. Spørsmål i kursiv er klippet ut av filmen slik at pressen kan legge sin egen vocieover.

0.00

0.7

- Prokrastinering er en vanemessig utsettelse av noe som du egentlig vil gjøre, men så velger du istedenfor å utsette det, kanskje til i morgen eller kanskje heller lenger frem. Og så gjør du noe annet i mellomtiden, istedenfor .

0.27

0.35 *Hvorfor prokrastinerer man?*

- Fordi den arbeidsoppgaven man skal gjøre er kanskje er litt ubehagelig, den krever litt konsentrasjon, litt innsats, slitsomt.
- Hvorfor kan man ikke heller gjøre noe som er litt hyggeligere, noe som kjennes bedre akkurat her og nå, men det er ikke så lurt, fordi det du utsetter er gjerne noe du vet at du må gjøre og det er noe du egentlig vil gjør, men du tenker at det spiller ikke så stor rolle, jeg kan utsette det til i morgen, det går, eller jeg kan begynne å lese litt nærmere prøven eller eksamen.
- Det kjennes bra ut akkurat her og nå, men desto verre da, når det nærmer seg eksamen, da blir presset veldig stort.

1.31

1.34 *Hvem prokrastinerer?*

- Dette er noe alle gjør, i større eller mindre grad. Det er kjent for de aller fleste, men studentene har en ekstra utfordring. De har så langt mellom de får en oppgave til de må levere inn. De har så store rom som de kan utfolde seg i. Da er det også lettere å utsette ting.

2.00

2.06

- Det er en jobb å være student. Det er masse, masse arbeid som skal gjøres og da er det viktig å ha gode arbeidsvaner og gode arbeidsrutiner.
- Dette er ikke noe man nødvendigvis lærer umiddelbart, så når man kommer som ny student, så er det viktig å legge opp, hvordan skal jeg hvordan har jeg tenkt at neste uka skal bli, hvordan skal jeg få til dette, uten å falle for fristelsen med å gjøre alt mulig annet gøy isteden.

2.43 *Får man det bedre uten prokrastinering?*

2.51

- Ja, jeg tror man får det bedre. Og man vil jo mest sannsynlig også gjøre det bedre på eksamen og på de innleveringene som man har hvis man bruker mer tid på det og ikke bare jobber med det sånn rett opp imot.
- Det belastende å være student og ha mye press på seg, men presset blir jo enda større hvis man prokrastinerer.
- Da kan det jo være lett å bli kjempestressa, kanskje deprimert fordi man føler seg helt overveldet, mer engstelig, og får mer psykiske helseplager, rett og slett.

3.35 *Hva kan man gjøre for å unngå å prokrastinere?*

3.45

- Det er å planlegge, ha gode arbeidsvaner, tenke at studiene spesielt er en jobb og det er noe man må legge til rette for, dette må man gjøre. Man må møte opp når man skal, begynne å lese når man skal, slik at det er planer for det. Prøv å ikke la deg lure til å gjøre til å gjøre alle disse hyggelige, nettbaserte tingene som tar vekk ubehaget.
- La ubehaget være der, det skal være der, du skal huske på at det er noe du må gjøre, en eksamen som er foran der. Se det litt i øynene, det er faktisk en jobb altså det å være student og ikke skyve det til side.

4.41: Shirley skriver på PC

4.52: Shirley skriver (nærbilde) hender på PC.

4.59