

# Morgen kan het ook nog

Hoe kunstenaars omgaan met uitstelgedrag

Coverbeeld: mijn to-do lijstjes tijdens het schrijven van dit onderzoek

Afstudeeronderzoek door:  
Christopher Levi Jacobs

VT4  
100619466  
Aantal woorden: 7923

Onderzoeksbegeleider:  
Marika Hoekstra

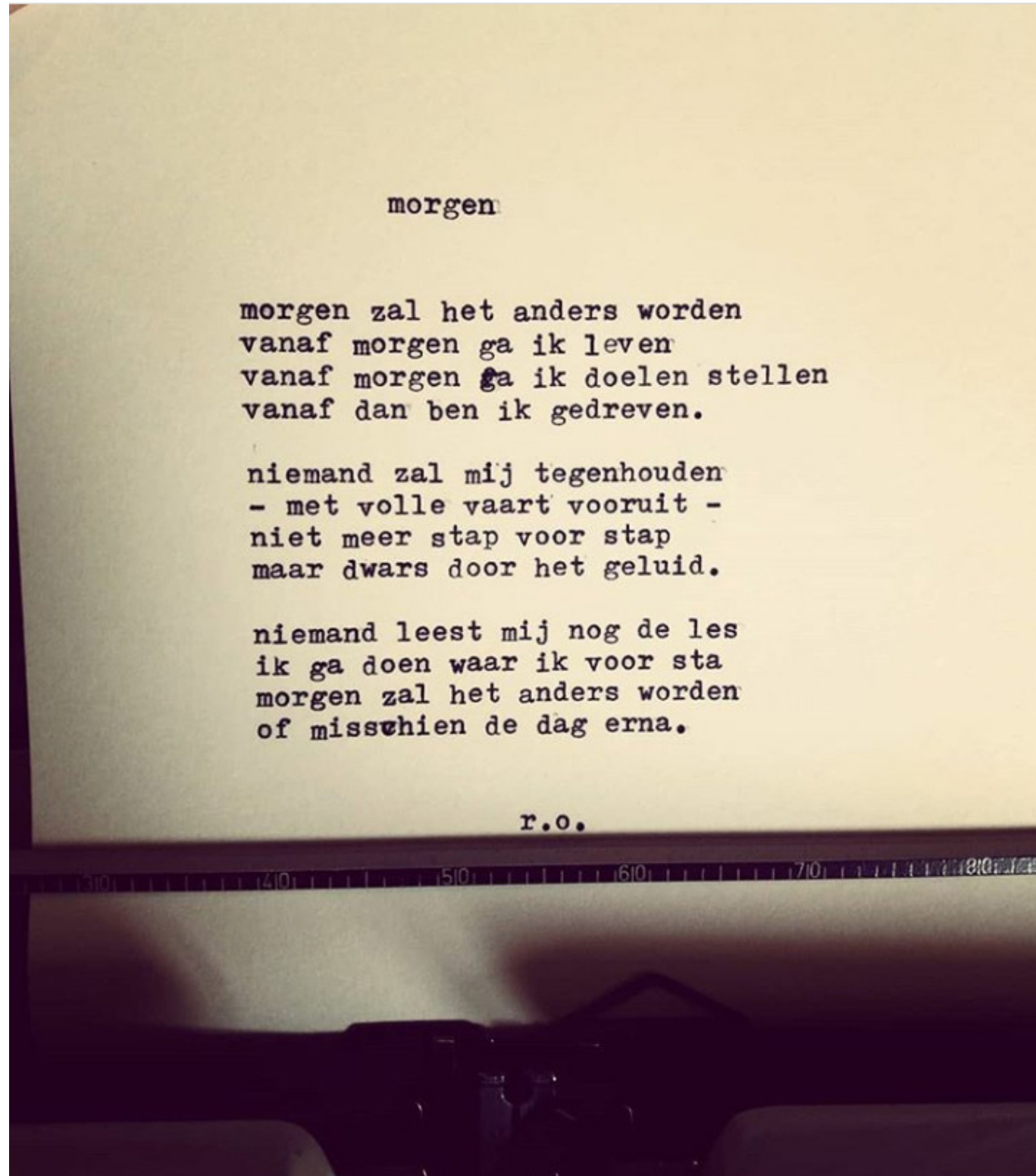
Opgeleverd op 17-04-2020  
Breitner Academie, onderdeel van de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten

Met dank aan:  
de kunstenaars: Bob van Dijk, Nienke Eijsink, Kevin Power, Prins de Vos, Floortje Zonneveld  
mijn moeder, voor het controleren van mijn spelling  
Marika Hoekstra, voor het begeleiden van dit onderzoek  
Ron van Bommel, voor zijn eindeloze support





reneoskam



Bron: René Oskam

## Inhoudsopgave

|                                   | Pagina: |
|-----------------------------------|---------|
| Inleiding                         | 6       |
| Methode                           | 8       |
| Resultaten                        |         |
| De kunstenaars                    | 9       |
| Deelvraag 1                       | 10      |
| Deelvraag 2                       | 10      |
| Deelvraag 3                       | 12      |
| Deelvraag 4                       | 15      |
| Test                              | 16      |
| Conclusie                         | 17      |
| Referenties                       | 20      |
| Bijlage 1: topic-lijst            | 21      |
| Bijlage 2: Codeboom               | 22      |
| Bijlage 3: Uitsteltest Lay (1986) | 23      |

## Inleiding

Uitstelgedrag is iets wat al sinds jaar en dag voortkomt, en kunstenaars zijn hier natuurlijk niet immuun voor. Zo was Leonardo Da Vinci een notoire uitsteller, en iedere keer als hij een opdracht kreeg voor een schilderij, ging hij zich eerst volledig verdiepen in de geometrie, architectuur en anatomie, om maar niet te hoeven beginnen met schilderen. Ook lijkt het erop dat hij veel moeite had met het opleveren van zijn schilderijen: van de 20 schilderijen die hij voltooid heeft in zijn leven, waren er nog een stuk of zes in zijn eigen bezit (waaronder de Mona Lisa), wat erop kan duiden dat hij nog hier-en-daar dingetjes aan het aanpassen was, alvorens het werk aan zijn opdrachtgever te overhandigen. Het is bekend dat hij soms jaren te laat was met werk opleveren waar hij al wel voor betaald had gekregen, en hij hierdoor verschillende schuldeisers had (Pannacker, 2009).

Tegenwoordig bestaat er een term voor schrijvers die niets op papier krijgen en het werk uitstellen: writer's block. Dat ook andere kunstenaars last hebben van een soort blokkade, blijkt uit allerlei tips en trucs op internet voor kunstenaars en hun blokkades. Zo zijn er op de website Over Textielkunst drieëndertig kenmerken die jou vertellen of je aan een 'kunstenaarsblock' leidt (<http://overtextielkunst.nl/2015/08/20/kunstenaarsblok/>). Een van deze drieëndertig kenmerken is dat ADD en depressie aangepraat zijn door de farmaceutische industrie, dus de wetenschappelijke grondslag van deze website trek ik enigszins in twijfel, maar in ieder geval bewijst het bestaan van dit artikel wel dat er vraag is naar tips om met een blokkade in het werkproces om te gaan.

Ook Dan Johnson, zelf kunstenaar en blogger op internet, geeft vijf tips voor strategieën specifiek voor kunstenaars hoe om te kunnen gaan met uitstelgedrag (zoals te lezen is op <https://skinnyartist.com/5-strategies-artists-can-use-to-overcome-procrastination/>). Deze strategieën zijn vooral gebaseerd op wat voor hém werkt op momenten dat hij niets op zijn canvas krijgt, en zijn dus nog steeds weinig wetenschappelijk.

Ondanks het feit dat het fenomeen 'uitstelgedrag' dus al zeker sinds de 15e eeuw bekend is (en waarschijnlijk wel langer), is er niet veel onderzoek naar uitstelgedrag van kunstenaars. Zo is er weinig onderzoek gedaan naar psychologie van kunstenaars (Saunders Wickes & Ward, 2006, geciteerd in Bramante, 2015). Het meeste onderzoek naar creatieve mensen en uitstelgedrag, gaat over schrijvers met een writer's block (Harris, 2006; Koestenbaum, 2007; Ravenhill, 2006, geciteerd in Bramante, 2015). Wat wel onderzocht is, is dat mensen die matig uitstellen, 16% creatiever zijn in hun oplossingen voor een probleem, dan heftige uitstellers of mensen die gelijk beginnen (Grant, 2016). Echter hebben mensen die uitstelgedrag vertonen een slechtere gezondheid –door stress en ongerustheid- dan mensen die gelijk beginnen (Ferrari & Díaz-Morales, 2007; Sirois, 2004, geciteerd in Bramante, 2015).

Er gaan stemmen op dat uitstelgedrag een emotie-regulatie probleem is (Pychyl, 2013, geciteerd in Lieberman, 2019). Uitstelgedrag is vaak namelijk het doen van andere klusjes, die net iets minder vervelend zijn dan de taak die wordt uitgesteld. Voor het schrijven van deze inleiding heb ik bijvoorbeeld mijn hele afwas gedaan, de centrale verwarming ontlicht - en ook maar gelijk de cv-ketel bijgevuld. Dat was allemaal ook wel nodig, maar minder urgent dan het schrijven van dit onderzoek.

Een reden voor het uitstellen van een taak, kan faalangst zijn. Faalangst veroorzaakt onder andere gevoelens van onzekerheid, twijfel aan eigen kunde en ongerustheid. Op het moment dat ik besloten heb om eerst te gaan afwassen, werkt het uitstellen als kortetermijnoplossing voor negatieve emoties, terwijl op de langere termijn het natuurlijk veel beter zou werken om de taak af te hebben. Het brengt echter wel een tijdelijke opluchting om met iets anders 'nuttigs' bezig te zijn in plaats van met de uitgestelde taak. Deze opluchting kan je zien als een soort korte beloning aan jezelf. Uit het elementair behaviorisme is bekend dat we, wanneer we een beloning hebben gekregen, geneigd zijn dit gedrag te herhalen. Dit verklaart dan ook waarom uitstelgedrag vaak geen eenmalige actie is, maar een cyclus die gemakkelijk een chronische gewoonte wordt (Lieberman, 2019).

Iedereen heeft wel te maken met uitstelgedrag: als men er zelf geen 'last' van heeft, is het wel iemand in een groepsproject die pas (te) laat begint met de gemeenschappelijke taak. Zo dus ook kunstenaars, die meer dan anderen dingen af moeten maken om hun geld te verdienen. Maar dingen uitstellen is niet altijd problematisch, in sommige gevallen (van matig uitstellen) is het juist nuttig (Grant, 2016). Ook belangrijk: wanneer is een kunstwerk 'af' volgens de kunstenaar? Want het maar blijven doorwerken aan iets, is ook uitstelgedrag: de oplevering van het werk wordt uitgesteld. Dit blijkt ook uit bovenstaande

anekdote over Da Vinci.

Zelf ben ik zeer goed bekend met uitstelgedrag: mijn motto is diamonds are made under pressure, en ik blijf volhouden dat ik beter werk aflever als ik vlak voor de deadline begin. Als dit altijd positief zou uitpakken, zou ik waarschijnlijk niet mijn afstudeeronderzoek over uitstelgedrag maken. Nee, ik heb (vaker dan ik zou willen toegeven) om vier uur 's ochtends de wekker gezet omdat ik nog iets voor die dag af moest hebben. Om vervolgens met een slaperig hoofd en een mok sterke koffie voor dag en dauw nog iets af te typen. Werd het werk hier beter van? Nee, zeer waarschijnlijk niet. Heb ik ervan geleerd en begon ik de volgende keer wél op tijd? Nee, dat ook niet. Om mijn eigen leven te beteren spreek ik met kunstenaars over hoe zij omgaan met hun (eventuele) (problematische) uitstelgedrag. Hieruit komen tips en trucs die niet alleen voor mij nuttig zullen zijn, maar in te zetten zijn in het hele kunstonderwijs. Overal waar creatieve processen met een deadline plaatsvinden, zijn namelijk mensen die, onder het mom van 'wachten op inspiratie' of iets dergelijks, deze processen uitstellen. Dit vaak tot frustratie van groepsgenoten en docenten, die een strak schema aan proberen te houden.

Omdat er vraag is naar tips om met uitstelgedrag van creatieve processen om te gaan (zo blijkt onder andere uit de vele niet-wetenschappelijke artikelen op internet inzake dit onderwerp), en er weinig onderzoek is gedaan naar de psychologie van kunstenaars en hun uitstelgedrag, luidt mijn hoofdvraag: Hoe gaan kunstenaars om met problematisch uitstelgedrag?

Deelvragen hierbij zijn:

- Wat is uitstelgedrag?
- Wanneer is uitstelgedrag problematisch?
- Wat is de invloed van het hebben van een deadline op uitstelgedrag?
- Welke oplossingen hebben kunstenaars voor (hun) uitstelgedrag?

Ik onderzoek dit door middel van een survey (kwalitatief onderzoek) waarin ik 5 kunstenaars zal interviewen. Ik interview kunstenaars van verschillende disciplines (grafisch ontwerpers, autonoom kunstenaars, fotografen, et cetera).

Mijn onderzoeksinstrumenten zijn interviews en literatuurbronnen, waaronder een wetenschappelijk onderbouwde test over uitstelgedrag van Lay (1986).



## Methode

Dit onderzoek is een survey, waarin gebruik gemaakt wordt van halfgestructureerde interviews. Op de website van 24editor (<https://24editor.com/onderzoekssoorten-voor-je-scriptie/>) staat “Het doel van een survey is om kenmerken te beschrijven of verbanden en/of verschillen tussen die kenmerken te ontdekken.” Ik doe de survey als kwalitatief onderzoek. “In kwalitatief onderzoek richt de vraagstelling zich op onderwerpen die te maken hebben met de wijze waarop mensen betekenis geven aan hun sociale omgeving en hoe ze zich op basis daarvan gedragen” (Boeije, 2005).

De vraag in dit onderzoek is hoe kunstenaars omgaan met problematisch uitstelgedrag. Ik heb dit onderzocht door vijf kunstenaars te interviewen met een halfgestructureerd interview. Bij een halfgestructureerd interview ligt de inhoud, formulering en volgorde van de vragen nog niet helemaal vast. Er zijn voorbereidingen geweest die hebben geleid tot een lijst van onderwerpen die aan bod komen, een zogeheten topic-lijst. Deze is te vinden in bijlage 1. Hoe meer structurering vooraf, hoe meer de interviewer de richting bepaalt (Boeije, 2005).

Ik heb voor het halfgestructureerde interview gekozen, omdat de formulering en volgorde van de vragen afhangt van het antwoord van de geïnterviewde.

Mijn onderzoeksinstrumenten zijn interviews en literatuurbronnen. De interviews zijn belangrijk omdat dit onderzoek onder andere gaat over de persoonlijke ervaring van verschillende kunstenaars met uitstelgedrag. Voor de interviews zijn twee instrumenten gebruikt: een topic-lijst aan de hand van bronnen uit de literatuur, en een wetenschappelijk onderbouwde test over uitstelgedrag van Lay (1986) die ik voorleg aan de geïnterviewde kunstenaars, om te kijken hoeveel last zij hebben van uitstelgedrag ten opzichte van elkaar. De test bestaat uit twintig stellingen, waarbij men kan aangeven op een schaal van een tot vijf in hoeverre men het gedrag bij zichzelf herkent.

De deelnemers van dit onderzoek zijn gekozen omdat zij een groep representeren met diverse disciplines. Ook zijn zij allen vooral werkzaam in Nederland en spreken zij Nederlands of Engels.

Ik heb kunstenaars van verschillende disciplines geïnterviewd (grafisch ontwerpers, autonoom kunstenaars, community artists en anderen). Ik verwacht namelijk dat het hebben van een (door een ander, bijvoorbeeld een opdrachtgever, opgelegde) deadline invloed kan hebben op het maakproces, en dus ook op het mogelijke uitstellen. Wanneer iemand voor een bepaald werk geen deadline heeft, kan ik me voorstellen dat het makkelijker (of juist moeilijker) is om ermee te beginnen.

De geïnterviewden hebben allen expliciet toestemming gegeven om met naam en toenaam in mijn onderzoek genoemd te worden.

De kunstenaars die ik heb geïnterviewd zijn:

Bob van Dijk – Ontwerper en autonoom kunstenaar

Nienke Eijssink – Filmmaker en filmdocent

Kevin Power – Interdisciplinair kunstenaar

Prins de Vos – Fotograaf en filmmaker

Floortje Zonneveld – Community artist

### Dataverzameling

Ik heb gebruik gemaakt van een combinatie tussen woordelijk transcriberen en samenvattend transcriberen: ik ben namelijk op zoek naar patronen, en niet naar specifieke casussen. Daarom heb ik gekozen voor een meer globale transcriptie.

Na het transcriberen van de interviews heb ik een codeboom gemaakt met de techniek open coderen. Daarna ben ik axiaal gaan coderen, waarbij ik de gegeven codes structureerde en op volgorde legde. Ten slotte heb ik de hierbij gevonden hoofdthema's selectief gecodeerd (Boeije, 2005).

## Resultaten

### De kunstenaars

Ik heb voor mijn onderzoek vijf kunstenaars geïnterviewd over uitstelgedrag, of ze daar zelf ervaring mee hebben, en hoe ze proberen het de baas te zijn. Ik zal kort de kunstenaars voorstellen, met de omschrijving van hun discipline zoals ze die zelf verwoord hebben:

Bob van Dijk is ontwerper en autonoom kunstenaar

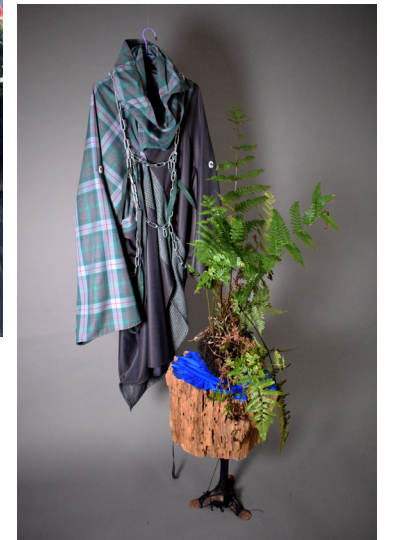
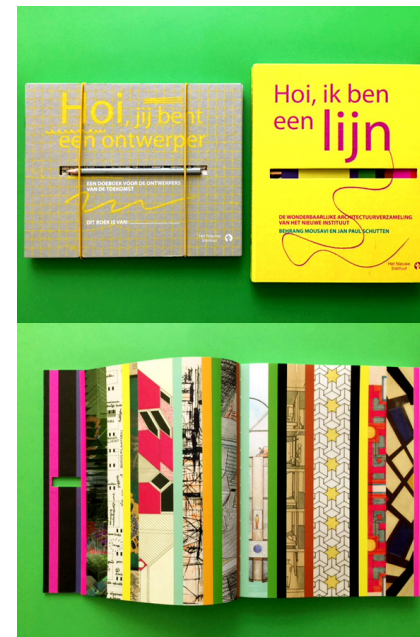
Nienke Eijssink is filmmaker en filmdocent

Kevin Power is interdisciplinair kunstenaar

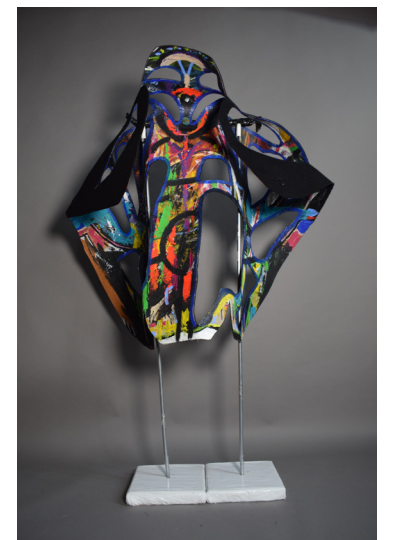
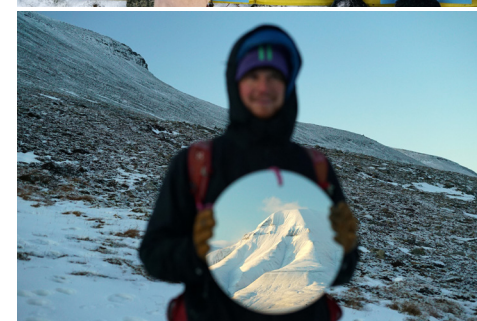
Prins de Vos is fotograaf en filmmaker

Floortje Zonneveld is community artist

De kunstenaars hebben uiteenlopende leeftijden (van midden 20 tot begin 50), en komen uit Amsterdam of Den Haag. Sommige van hen heb ik leren kennen toen ik bij het Stedelijk Museum werkte als workshopbegeleider, andere kende ik via andere wegen. De kunstenaars zijn geselecteerd op welke discipline ze (voornamelijk) beoefenen, waarbij ik getracht heb hier verscheidenheid in aan te brengen, omdat ik me van tevoren kon voorstellen dat andere disciplines een andere aanpak van uitstelgedrag vereisen.



Met de klok mee, vanaf linksboven:  
Werk van Bob van Dijk, Nienke Eijssink,  
Kevin Power, Prins de Vos en Floortje  
Zonneveld





## Deelvraag 1: Wat is uitstelgedrag?

Het woord ‘uitstelgedrag’ zelf komt niet voor in het Nederlandse woordenboek. De enige verklaring van dat woord die ik kon vinden, was op Wikipedia. Ik voeg het toch even toe voor de volledigheid, maar maak in mijn onderzoek gebruik van de Engelse definitie van het woord ‘procrastination’.

Op Wikipedia staat over uitstelgedrag: “Uitstelgedrag of procrastinatie is het vrijwillig uitstellen van taken die men eigenlijk wil of moet doen en waarbij men weet dat het uitstel waarschijnlijk niet goed is en tot moeilijkheden of extra stress zal leiden. [...]”

Voor dit afstudeeronderzoek gebruik ik de volgende definitie (in het Engels), afkomstig uit een proefschrift over uitstelgedrag: ‘the voluntary delay of an intended and necessary and/or (personally) important activity, despite expecting potential negative consequences that outweigh the positive consequences of the delay’ (Visser, 2020). Vertaald is dit: de vrijwillige vertraging van een voorgenomen noodzakelijke en/of (persoonlijk) belangrijke activiteit, ondanks het verwachten van mogelijke negatieve gevolgen, die opwegen tegen de positieve gevolgen van de vertraging.

Een mooie toevoeging daaraan is dit: in de etymologie (taalkunde die de herkomst van woorden bestudeert) komt het Engelse woord ‘procrastination’ van het Latijnse werkwoord ‘procrastinare’: verschuiven naar morgen. Maar het is meer dan alleen dat, procrastination komt namelijk ook van het oud-Griekse woord ‘akrasia’, wat betekent ‘iets doen tegen beter weten in’ (Lieberman, 2019).

De vijf kunstenaars die ik heb geïnterviewd, hadden allen een soortgelijke uitleg over de term. Sommigen specificeerden het nog, door erbij te zeggen dat men zich bezighoudt met futiliteiten, in plaats van met de uitgestelde taak bezig te gaan. Ook kwam uit een interview naar voren dat het gedrag is wat men doorheeft, het gebeurt niet onbewust. Anders ben je niet aan het uitstellen, maar ben je het gewoon vergeten.

## Deelvraag 2: Wanneer is uitstelgedrag problematisch?

Dr. Fuschia Sirois, professor psychologie aan de universiteit van Sheffield, vertelt in een interview van The New York Times dat uitstelgedrag iets irrationeels is, het kan niet juist zijn om iets te doen waarvan je weet dat het negatieve consequenties heeft. “People engage in this irrational cycle of chronic procrastination because of an inability to manage negative moods around a task.” zo zegt ze (Sirois, geciteerd in Lieberman, 2019). Hieruit blijkt al dat uitstelgedrag per definitie negatief is, het draait immers om negatieve emoties. Ook in de definitie van Visser (2020), zoals beschreven bij deelvraag 1, komt naar voren dat uitstelgedrag te allen tijde problematisch is.

Je kan onderzoeken of je uitstelgedrag echt problematisch is, door de consequenties ervan te onderzoeken. Dit kunnen externe gevolgen zijn, zoals het halen van een onvoldoende omdat je nooit iets hebt ingeleverd, of interne gevolgen zoals negatieve gevoelens. Zo kan je vaak angstig zijn, terwijl je bezig bent met iets wat je normaliter erg leuk zou vinden. Wanneer je uitstelgedrag je ontmoedigt en overbelast laat voelen, is het tijd om actie te ondernemen (University of North Carolina at Chapel Hill, z.j.).

Voorbeelden die in de interviews naar voren kwamen als ‘positief uitstelgedrag’, waren veelal excuses om niet te hoeven beginnen, zoals “ik ben niet aan het uitstellen, ik wacht tot ik in de juiste flow kom”. Dat gezegd hebbende, zijn er zowel negatieve als positieve gevoelens gekoppeld aan het uitstellen. Ik zal eerst de negatieve gevoelens bespreken, en daarna de positieve.

### Stress

Ten eerste: stress. Bij bijna alle interviews kwam dit onderwerp naar voren. Hier is wel een mooie tegenstrijdigheid te zien: waar de een letterlijk zegt: “Ik presteer niet goed onder stress” (Floortje Zonneveld) of “Als ik gestrest ben, krijg ik niets gedaan, want dan neemt het paniek-gevoel over” (Kevin Power), zegt Bob van Dijk: “Ik presteer juist onder druk. Hoe meer stress en druk er is, hoe meer lol ik heb”. Hij zegt dan ook wel een beetje in paniek te raken, wanneer hij opeens nog maar één avond heeft voor een project, maar er gaat dan “om de een of andere wel een motortje draaien. Dan moet je gewoon beslissingen nemen.” Dit is interessant, want vanuit de wetenschap blijkt dat wij mensen tijdens een stressvolle periode veel minder goed in staat zijn om doordachte beslissingen te maken. Dit komt omdat de amygdala, het gedeelte in ons brein dat beoordeelt of iets een bedreiging vormt, de stress-veroorzakende

taak als een oprechte bedreiging beschouwt (Lieberman, 2019).

### Teleurstellen

Een ander gevoel dat veel benoemd werd in de interviews, was ‘de ander niet willen teleurstellen’. Zo weet Prins de Vos dat als hij een schakel is in een proces, en hij doet iets niet of stelt het uit, hij ergens een probleem veroorzaakt. Dan wordt zijn verantwoordelijkheidsgevoel aangesproken. Ook Floortje Zonneveld herkent dit: “Ik heb altijd al gehad dat ik het goed wil doen, en niet wil dat mensen teleurgesteld zijn [...]. En ik vind het heel vervelend als andere mensen uitstelgedrag vertonen waar ik last van heb, dus ik wil ook niet die persoon zijn binnen een samenwerking.”

### Perfectionisme

Ten derde spreken bijna alle geïnterviewde kunstenaars over perfectionisme. Nienke Eijssink zegt dat vooral beginnende makers perfectionisme nastreven. Ze heeft zelf zeven jaar gewerkt aan haar eerste film, waarvan anderhalf jaar aan de montage. Toch is het niet erg om perfectionisme na te jagen, in haar mening. Als beginnend maker ben je immers ook nog bezig een portfolio op te bouwen. Als men in opdracht werkt, kan men zichzelf de vraag stellen ‘is het wel de opdracht om het perfect te maken?’. Kevin Power zegt hierover:

“Soms vraag ik mezelf af: ‘Is het wel goed genoeg?’ Dat hangt er echter vanaf wie het beoordeelt. Als er een koper is voor het kunstwerk, is de vraag vooral: “Kan ik dit verkopen voor een goed bedrag?” Als het bedoeld is om te dragen, voldoet het dan aan de standaard van de koper? Dan moet het mooi afgewerkt zijn. Ik moet mezelf wel vertellen dat iets goed genoeg is, want soms belemmert het gevoel dat iets niet perfect genoeg is me ervan om werk tot ‘af’ te bestempelen. Dan is mijn perfectionisme de oorzaak iets niet op te leveren.”

Een deadline is erg positief voor hem, want dan móét zijn werk wel af zijn. Zelfs als het dan niet perfect genoeg is volgens hemzelf, moet het alsnog opgeleverd worden. “Ik houd het werk nooit tegen op zo’n moment, alleen omdat ik zelf denk dat het nog niet goed genoeg is. Het is dan zo perfect als het op dat moment kan zijn, en ik ga mezelf dan geen verwijten maken”, aldus Power.

### Hoge eisen

Bob van Dijk merkt ook dat hij soms last heeft van hoge eisen aan zichzelf: “Soms krijg ik een soort remming, dat ik mezelf aanpraat dat ik de beste van de beste moet zijn. Ik kan dan zo zelfkritisch worden, dat ik een soort verlamming krijg.” Dan moet hij even terug naar de basis, en zich bedenken dat hij dit werk doet omdat hij het heel erg leuk vindt.

Ook in het artikel van Lieberman (2019) in The New York Times komt naar voren dat uitstelgedrag onder andere te maken heeft met zelftwijfel en onzekerheid.

### Kritiek

Kritiek van buitenaf kan ook een rol spelen bij problematisch uitstelgedrag. Prins de Vos kan zich nog heel goed herinneren dat hij vanaf zijn vroege jeugd nog nooit een tekening af heeft gemaakt. “Ik kán dat gewoon niet. Ik denk dat het komt door mijn faalangst, als iets af is, is het moment dat er een oordeel over geveld kan worden. In het maakproces kan er nog van alles gebeuren.” Als kind was hij al erg bang voor kritiek, maar hij heeft er nu ook nog last van. “Met tekenen voelde ik aan dat mensen dan gingen zeggen hoe mooi, of niet, het was. Ik denk dat ik daarom niets afmaakte.”

### Positieve gevoelens

Er zijn echter ook positieve gevoelens genoemd in de gesprekken over uitstelgedrag. De term ‘motivatie’ komt bijvoorbeeld vaker terug in de interviews. Bob van Dijk, Floortje Zonneveld en Nienke Eijssink vertellen alle drie dat het belangrijk is je te focussen op wat je wél leuk vindt aan wat je doet. Floortje Zonneveld: “Vaak vertoon ik niet echt uitstelgedrag omdat ik gewoon gemotiveerd ben om het project te doen, en ik het graag geregeld heb. [...] Als je veel uitstelgedrag vertoont, moet je jezelf misschien afvragen

of dit wel bij je past om te doen.” Nienke Eijnsink voegt daaraan toe dat het helpt je te bedenken wat je wél leuk vindt aan je werk, en je daarop te focussen. Volgens Bob van Dijk is het ook een kwestie van relativeren en “het gewoon lekker gaan dóén.” Vaak nemen mensen zich te serieus, naar zijn mening. En soms zijn écht stomme dingen, zoals de Belastingdienst, noodzakelijk om ook de leuke dingen te kunnen doen, bedenkt Floortje Zonneveld zich in zulke situaties.

### Samenvatting

Hoewel er ook positieve gevoelens aan uitstelgedrag kunnen zitten, is het uitstellen zelf bijna altijd negatief. In de interviews kwam naar voren dat er zowel interne negatieve gevoelens over de persoon zelf zijn, als de externe zorg dat het werk negatief beoordeeld kan of zal worden. Hierdoor heeft uitstelgedrag vaak negatieve spanning of stress tot gevolg, waardoor er een blokkade om te werken kan ontstaan.

## Deelvraag 3: Wat is de invloed van het hebben van een deadline op uitstelgedrag?

### Het paniekmonster en het onmiddellijke voldoenings-aapje

Tim Urban vertelt op de blog Wait But Why (2015) over zijn uitstelgedrag op de middelbare school en op de universiteit. Op de middelbare school had hij veel kleine deadlines tussendoor, alvorens hij het hele project moest inleveren. In deze periode dacht hij dat hij een typische uitsteller was, hij begon immers altijd pas op het laatste moment met de opdracht. Hij had de opdracht echter altijd alsnog op tijd af, en zelfs als dit niet zo was, ging het slechts om een tussen-deadline, en had hij nog tijd voor de echte deadline. Toen hij naar de universiteit ging, veranderden ook de deadlines. Er waren geen tussen-deadlines meer, alleen de notie dat bijvoorbeeld over vier maanden een paper af moest zijn. Hij beschrijft het als volgt: iedereen heeft een rationeel denkend brein, die in dit voorbeeld eruitziet als een poppetje. Daarnaast heeft iedereen een onmiddellijke voldoenings-aapje en een paniek monster in zijn brein, en met z’n drieën proberen ze een opdracht op tijd af te krijgen. Het poppetje denkt rationeel en weet dat hij de opdracht moet maken. Het aapje leidt hem echter af met argumenten en excuses waarom het later ook kan. Wanneer de deadline bijna in beeld is, wordt het paniekmonster sterker, en wordt het aapje bang. Het paniekmonster jaagt het aapje weg, en het rationeel denkende poppetje kan ongestoord aan de slag. Op de middelbare school sliep het paniekmonster nooit, omdat er altijd wel een kleine deadline in zicht was. Op de universiteit lag de deadline echter zover in het vooruitzicht, dat het paniekmonster het nog niet kon overzien en in slaap viel, en het aapje vrij spel kreeg. Opeens kwam Urban erachter dat hij op de middelbare school nog niet werkelijk aan het uitstellen was, aangezien hij telkens zonder al te veel paniek de opdrachten af kreeg. Op de universiteit begon het uitstellen echter een probleem te vormen, omdat de opdrachten zo groot waren dat ze niet in een korte tijd afgemaakt konden worden. Het bleek dat het paniekmonster noodzakelijk is voor Urban om iets te gaan doen (Urban, 2015).

### Zelfopgelegde deadlines

Deadlines vormen een belangrijk element bij uitstelgedrag. Uit de interviews komen twee soorten deadlines naar voren: zelfopgelegde deadlines, en deadlines die door een ander gezet zijn.

Een eigen deadline kan in het leven geroepen worden om een soort buffer te hebben. Floortje Zonneveld: “Meestal heb ik mijn ‘eigen’ deadline een stuk naar voren zitten, waardoor ik dan bijvoorbeeld iets af heb op mijn eigen deadline, maar ik eigenlijk nog een week heb om dingen te veranderen of na te denken. Ik neem dus vaak wat ruimte voor mijzelf om het eerder af te hebben, zodat ik nog even de tijd heb voor ik het presenter.” Hierdoor ervaart ze minder stress, vertelt ze.

Bob van Dijk herkent dat. “Ik kan er beter op tijd mee bezig zijn, dan kan het idee nog marineren, en dan kan ik er later nog eens naar kijken, waardoor het alleen maar beter wordt.”

Prins de Vos heeft vooral bij een zelfopgelegde deadline negatieve gedachten wanneer hij de deadline niet haalt: “Ik heb wel voor mezelf in gedachten hoelang ik er de tijd voor wil nemen, wanneer bepaalde dingen gedaan moeten zijn.” Wanneer hij dat niet doet, voelt hij zich alsof hij gefaald heeft, naar zichzelf toe. “Dan heb ik gedachtes als ‘kom op, kan je het weer niet.’”

### Deadlines van buitenaf

Als een deadline door een ander is opgelegd, is dit voor sommige kunstenaars iets positiefs. Kevin Power houdt van deadlines, want het doet een beroep op zijn verantwoordelijkheidsgevoel. Floortje Zonneveld zegt “Ik zie deadlines als iets tofs, want dat betekent dat ik het werk af heb en het kan presenteren. Dan is het project afgerond.” Wanneer Prins de Vos een deadline heeft, en écht aan de slag moet, geeft hij zichzelf een beloning voor aan het werk gaan, of de klus af hebben. “Bijvoorbeeld als ik denk, nu moet ik écht aan de slag, dan zet ik er tijdens het werken een liter koffie naast, daar word ik dan heel blij van. Of, als ik iets af heb, dan mag ik iets leuks doen zoals een film kijken die ik al heel lang wil zien. Dat motiveert me om het te gaan doen.” Volgens Bob van Dijk zit er een verschil in deadlines voor autonoom kunstenaars en voor ontwerpers. “Een kunstenaar heeft alleen een deadline wanneer er een expo aankomt. Een ontwerper spreekt iets af, ‘we gaan een traject in van een maand’, bijvoorbeeld. De ene week laat hij dan dit zien, en de volgende week weer dat. Dan zit je meer in een soort afsprakencyclus.” Een ontwerper heeft dus vaak meerdere ‘kleine’ deadlines tussendoor, waar een autonoom kunstenaar vooral één groot moment heeft van wanneer het af moet zijn.

### Structuur

Andere dingen die invloed hebben op uitstelgedrag, en die in de interviews naar voren kwamen, zijn het hebben van een structuur (onder andere op dag-, week-, en maand-niveau), en het zitten in een flow. “Good structure is empowering”, zo zegt Kevin Power. Als je een basaal idee van structuur hebt voor je opdracht of project, kan je het in kleinere stappen verdelen. Dan kan je evalueren op wat je af hebt en wat je nog moet doen, en dat stap voor stap doen. Volgens Bob van Dijk zullen veel kunstenaars herkennen dat het goed is jezelf wat kaders te geven, zodat je je richting kan bepalen. Floortje Zonneveld wordt altijd onrustig wanneer ze zichzelf niet een beetje structuur geeft. Ze schrijft niet in haar agenda wanneer ze wat moet doen, maar bedenkt zich wel aan het begin van de week wat ze die week allemaal wil regelen. Dat kan ze dan tijdens loze momenten doen, bijvoorbeeld wanneer het weer niet mee zit en ze niet iets buiten kan doen voor haar project. “Dingen gaan áltijd anders dan je denkt, dus grijp de kans wanneer je iets wél kan doen. Pak de gelegenheid als mogelijkheid.” Ze heeft echter geen vaste dag-structuur, “absoluut niet” zelfs.

Voor Prins de Vos en Kevin Power is een dag-structuur zelfs “essentieel”, zo zeggen ze beiden. “Als ik om twaalf uur wakker word, voel ik me zó lamlendig. Ik ben dan ook boos op mezelf dat ik zo laat nog naar bed ben gegaan. Dan krijg ik echt niets meer van de grond. Ik moet dus wel gewoon een wekker zetten - en er dan ook uit gaan” aldus Prins de Vos. Floortje Zonneveld heeft dan wel geen vaste dag-structuur, ze heeft wel altijd in haar hoofd hoe de structuur van haar project eruitziet. Ondanks dat het altijd anders loopt dan ze van tevoren bedacht heeft, vindt ze het fijn om een planning te maken. “Je moet wel flexibel zijn, maar het is toch fijn om te weten welke uitkomsten je ongeveer van die periode wilt, en dat je doorhebt wanneer het afwijkt”, zegt ze daarover.

Ook Prins de Vos heeft een structuur voor opdrachten. Hij begint dan bij het simpelste. De kleine dingen die hij moet doen, kan hij dan vast afstrepen. “Dan zit ik al een beetje in die werksfeer, en ga ik gewoon door. Dus eerst de simpele dingen, dat ik het gevoel heb dat ik lekker op weg ben.”

### Flow

Voor Nienke Eijnsink is er iets belangrijkers dan structuur: de flow. Als zij ergens lekker mee bezig is, is de dag-structuur minder belangrijk. “Het is wel zo, dat als je altijd structuur in je dag en je werk hebt gehouden, het makkelijker is om in je flow te blijven. Maar je moet dus ook soms van je structuur af kunnen stappen wanneer je goed bezig bent”, is haar mening. Prins de Vos werkt ook graag in een flow, al brengt dat hem soms ook moeilijkheden. “Wanneer ik weet dat ik weg moet na een aantal uur, is het heel lastig om te beginnen aan een grote klus die langer zal duren. Dan komt het niet uit in mijn hoofd, qua tijd. Er moet echt ultieme rust in het vooruitzicht zijn. Ik kan bijvoorbeeld niet schrijven als ik weet dat ik later op de dag nog weg moet. Maar zelfs dan helpt het om gewoon te gaan zitten aan een tafel, met papier of een laptop voor me. Dan gebeurt het wel.”



Wanneer men in zo’n flow wil komen, maar de klus van tevoren te groot lijkt, kan men doen wat de moeder van Nienke Eijnsink vroeger deed. Zij legde de stapeltjes schone was op de trap, zodat je, iedere keer wanneer je naar boven loopt, een zo’n stapeltje mee kan nemen naar je kamer, in plaats van alles in één keer te moeten sjouwen. Zo helpt het ook om de klus op te delen in kleinere taken, en voor ieder deel een aparte (eigen) deadline te hebben.

Ten slotte zal men ook moeten accepteren dat dingen niet altijd in één flow gedaan hoeven te worden.

Soms moet men een kort ding doen, in plaats van alles meteen af te willen maken.

### **Werkomgeving**

Wat verder ook bepalend is voor uitstelgedrag, is de omgeving waarin men werkt. Bob van Dijk vertelt: “Ik ben dat later gaan begrijpen; om in opdracht te werken moet je hoofd leeg zijn en moet je buiten je eigen territorium kunnen werken.”

Volgens Prins de Vos is een creatief proces niet altijd af te dwingen. Wat wel kan, is jezelf in een omgeving zetten waarin je het best werkt. Voor Prins gaat het dan over het creëren van geestelijke rust. “Ik heb dus juist wel geluid om me heen nodig. Ik kan me in mijn huis in de binnenstad van Amsterdam nu beter concentreren, dan toen ik in een buitenwijk in een stille straat woonde. Daar werd ik juist onrustig.”

### **Samenwerken**

Ten slotte werkt een kunstenaar zelden alleen. Bijna altijd zijn er anderen bij het werkproces betrokken: een collega, opdrachtgever, of klant bijvoorbeeld. Ook zij hebben invloed op uitstelgedrag.

Kevin Power vertelt hierover: “Ik werk niet in het donker en kom dan opeens met een werk naar buiten, zo van ‘alsjeblieft hier is het’. Zo verwacht men ook niet dat ik werk. Alles is een samenwerking in enige vorm. Wat een werk af maakt, is wanneer het de wereld in gaat en gaat communiceren met het publiek.”

Dit is ook de ervaring van Floortje Zonneveld.

“Sommige mensen met wie ik samenwerk, vertonen meer uitstelgedrag dan ik. Maar die vertonen dan ook andere kenmerken, het is een andere manier van werken. Ik heb bijvoorbeeld dat ik wil dat alles georganiseerd is, dat iets op tijd af is, dat er een plan is wat je uit gaat voeren.

Vaak vind ik dat mensen die iets meer uitstelgedrag vertonen, of minder planmatig werken, losser met dingen omgaan, en ook losser in het proces zitten. Werk daarom samen met anderen die tegenovergesteld uitstelgedrag vertonen, omdat je dan naar elkaar toe moet trekken.”

Kevin Power vertelt dat hij hier zeker baat bij heeft.

Wat ook kan helpen, zegt Nienke Eijnsink, is mensen om je heen verzamelen die je kunnen helpen, zoals het inhuren van een boekhouder wanneer je de neiging hebt je financiën uit te stellen.

Bob van Dijk is ook van mening dat verschillende mensen (van verschillende achtergronden), om je heen verzamelen positief is. “Daar leer je van, al die verschillende invalshoeken.”

Deze tip is ook terug te vinden in het boek ‘De kunst van het uitstellen’ van filosoof John Perry (2013). Het samenwerken met mensen die niet aan uitstellen doen, is een manier om de beslissing om aan het werk te gaan bij een ander neer te leggen, is Perry’s theorie.

### **Samenvatting**

Er zijn twee soorten deadlines: zelfopgelegde deadlines, en deadlines die door een ander gezet zijn.

Het hebben van een eigen, zelfopgelegde deadline zorgt vaak voor een buffer, waardoor minder stress ervaren wordt om het op tijd af te krijgen. Er is immers nog een beetje tijd na die deadline, voor de echte deadline. Deadlines opgelegd door iemand anders, zoals een opdrachtgever, zijn onvermijdelijk, simpelweg omdat een kunstenaar niet alleen kan werken. Op een gegeven moment zal het kunstwerk de wereld in moeten gaan, naar bijvoorbeeld een expositie of ten verkoop. Dit zijn de deadlines die wel stress kunnen veroorzaken. Om hiermee om te gaan, werkt het om bijvoorbeeld iets positiefs te zetten tegenover de taak. Een voorbeeld hiervan is een kleine beloning als de taak volbracht is.

Andere dingen die van invloed zijn op uitstelgedrag, zo kwam naar voren uit de interviews, zijn: het hebben van (dag)structuur; in een flow kunnen werken; het hebben van een geschikte werkomgeving; en samenwerken met anderen.

Deadlines zijn ook van invloed op uitstelgedrag. Zonder deadline kan je immers iets tot het einde der tijden vooruitschuiven, maar zal het nooit problematisch zijn.

## **Deelvraag 4: Welke oplossingen hebben kunstenaars voor hun eigen uitstelgedrag?**

### **Relativeren**

Kunstenaars hebben verschillende oplossingen voor hun eigen uitstelgedrag.

Bob van Dijk zegt vooral:

“Relativeer jezelf, hoe meer hoe beter. Het is niet alsof ik chirurg ben, er iemand op de operatietafel dood ligt te gaan, en dat alles van mij afhangt. Ik ben gewoon ontwerper, en mocht ik een verkeerde poster maken of iets, dan gooi ik die gewoon in de prullenbak.

Onzekerheid heb je helemaal niks aan. Je moet gewoon lekker je ding blijven doen.

Zet commentaar op je werk rationeel neer. Zet het op een sokkel, bekijk het van alle kanten, en kijk of je er iets mee kan doen. Zonder negatieve emotie erbij. Als je er niks mee kan: lekker laten gaan. Als je er wel wat mee kan, is dat mooi.

Wat ook werkt, is als ik mezelf niet te serieus neem. Je moet relaxed blijven, niet in de stress schieten, maar (bij tijdsnood) gewoon denken ‘nou, dan gaan we het gewoon doen in de tijd die we nog hebben.’”

Wel is het belangrijk om te leren beslissingen te maken, ook wanneer je niet onder druk staat, zodat je niet per sé stress nodig hebt om goed werk te kunnen maken, voegt Bob van Dijk nog toe.

### **Communiceren**

Bij Kevin Power draait het vooral om communiceren met anderen. “Als ik te veel aan het nadenken ben, en ik zit alleen maar in mijn hoofd, dan praat ik met vrienden of peers voor feedback of geruststelling. Wanneer ik een klant heb voor wie ik iets maak, dan bel ik de klant voor feedback. Dan weet ik of ik de juiste richting op ga. Je kan niet alles alleen doen.”

Deel van uitstellen is de gedachte dat het werk nooit goed genoeg is, zegt Kevin Power. “Zodra ik mijn atelier verlaat aan het einde van de dag, moet ik naar mijn werk kijken en zeggen ‘het is goed zo, nu neem ik rust.’ Zelfs God nam een rustdag: ‘God keek naar alles wat Hij had gemaakt, en zag dat het zeer goed was.’ (Gen. 1:31). Jezelf bevestigen is belangrijk.”

### **Werk opdelen**

Voor Nienke Eijnsink is het belangrijkste dat ze het werk opdeelt in kleinere stukken. Ook is het voor haar heel belangrijk om een deadline te hebben. “Soms is het hebben van een ‘vage’ deadline, beter voor mijn rust. Een voorbeeld hiervan is, dat ik al wel de film geschoten heb, maar het materiaal nog moet monteren. Als ik het in die periode dan heel druk heb, maak ik aan de opdrachtgever kenbaar dat de montage ‘wat langer’ gaat duren, zonder te specificeren hoeveel langer dan.” Op die manier weet ze wel dat ze het nog moet doen, maar heeft ze er geen stress van.

### **Geen excuses**

Prins de Vos is altijd heel goed in het verzinnen van excuses waarom hij iets nog niet hoeft te doen, zegt hij zelf. Wat hem helpt is “gewoon aan de slag gaan, al is dat wat vaag. Zonder te gaan zitten en na te denken van ‘ja maar wat nou als ik het morgen doe, dan kan ik nu dit nog...’ Terwijl dat nergens op slaat, ik wil het gewoon niet nu doen. Niet nadenken dus, en gewoon gaan doen. Net als wanneer iemand anders je een deadline geeft: dan moet je het ook gewoon doen, zonder excuses.”

Ook is to-do lijstjes maken voor hem essentieel. “Als ik meteen wanneer ik wakker word een lijstje erbij kan pakken, en ik heb gelijk een idee van dit en dit moet ik nog doen, maakt dat het veel makkelijker [om te beginnen]. Dan hoeft ik niet meer na te denken en kan ik gelijk aan de slag gaan.” Lijstjes geven hem overzicht, en het voelt fijn wanneer hij iets af kan strepen.

Floortje Zonneveld was de enige van de geïnterviewde kunstenaars die zelf geen last had van uitstelgedrag.

Zij is vaker te vroeg klaar met iets, dan dat ze bijna geen tijd meer heeft om iets af te maken.



## Samenvatting

Iedere kunstenaar die wel eens last heeft van uitstelgedrag, heeft daar eigen oplossingen voor. Deze zijn: jezelf niet al te serieus nemen en relativëren; bij twijfel hulp van anderen inschakelen; het werk opdelen in kleinere gedeeltes; en geen excuses maken voor jezelf.

## Test

Ik heb alle kunstenaars gevraagd een wetenschappelijke test (Lay, 1986) (bijlage 3) in te vullen, die inzicht geeft in hoeveel de kunstenaars uitstellen ten opzichte van elkaar.

Ik heb van vier van de vijf kunstenaars resultaat gekregen, Bob van Dijk heeft het helaas niet ingevuld.

Score:

Kevin Power: -1

Nienke Eijnsink: 5

Prins de Vos: 16

Floortje Zonneveld: -19

Hoe lager het getal, hoe minder sprake er is van uitstelgedrag. Zoals aan de score te zien is, ligt het uitstelgedrag van de kunstenaars vrij ver uit een, waarbij Prins de Vos het meeste uitstelgedrag vertoont en Floortje Zonneveld het minste (zoals ze zelf ook al dacht). Kevin Power is redelijk neutraal, en Nienke Eijnsink een matige uitsteller. Hieruit is op te maken dat de kunstenaars zelf een redelijk goed beeld hebben van de mate van hun uitstelgedrag.

## Conclusie

### Definitie

Uitstelgedrag is gedrag waarbij men ervoor kiest een op dat moment belangrijke taak later te doen, terwijl men wel weet dat dit negatieve consequenties kan hebben. Deze wegen niet op tegen de positieve gevolgen van het vertragen. Met andere woorden: bewust ergens te laat mee beginnen, zelfs al heeft dit negatieve gevolgen.

### Negatieve (en positieve) gevoelens

Uitstelgedrag is dus te allen tijde problematisch. Respondenten van de interviews benoemen een aantal negatieve gevoelens in het kader van uitstellen:

- Stress, waarbij sommige kunstenaars aangeven dat stress funest is voor hun werkproces, en anderen juist aangeven heel goed te werken wanneer de stress om de hoek komt kijken.
- Een ander teleurstellen, door een opdracht te laat of onvolledig in te leveren, bijvoorbeeld bij een samenwerkingspartner of opdrachtgever.
- Perfectionisme, waarbij een deadline ook juist fijn kan zijn, aangezien werk dan gewoon af moet zijn, en er niet tot in lengte der dagen ‘verbeterd’ kan worden.
- Zelfkritiek, bijvoorbeeld hoge eisen aan zichzelf stellen waardoor er een remming kan ontstaan bij het werkproces.
- Angst voor kritiek van anderen, wat samen kan gaan met faalangst en kan resulteren in het niet opleveren van werk, aangezien kritiek minder serieus is wanneer men nog in het maakproces zit. Dan kan er immers nog van alles gebeuren.

Positieve gevoelens rondom uitstelgedrag hebben voornamelijk te maken met motivatie, zo kwam naar voren in de interviews. Op momenten van uitstellen kan men zich afvragen of de taak of het werk wel geschikt voor zichzelf is. Ook kan men zich bedenken dat nare klusjes soms bij het werk horen, en noodzakelijk zijn voor de positieve aspecten van het werk.

### Deadlines

Deadlines hebben invloed op uitstelgedrag, waarbij er een verschil zit tussen zelfopgelegde deadlines, of deadlines die door een ander zijn bepaald. In de interviews bleek dat wanneer de kunstenaars hun eigen deadline niet haalden, dit veelal gepaard gaat met gevoelens van falen. Op zo’n moment is er echter vaak nog wel een buffer: de werkelijke deadline van opleveren ligt immers pas (iets) later.

Deadlines van buitenaf, bijvoorbeeld opgelegd door een opdrachtgever, worden over het algemeen als positief ervaren door de geïnterviewde kunstenaars. Dat is het moment dat het werk opgeleverd op gepresenteerd wordt, en is de tijd voorbij om er nog aan verder te gaan. Het project is dan afgerond.

Er is ook een verschil tussen het hebben van veel kleine deadlines tussendoor, of één enkele deadline, verder in de toekomst. Veel kleine deadlines tussendoor kunnen bijdragen om effecten van uitstelgedrag te beperken, omdat het hebben van zo’n deadline de taak op de voorgrond houdt. Uit een interview blijkt dat autonome kunstenaars vaker slechts één deadline (soms pas ver in de toekomst) hebben, waarop ze pas iets hoeven te laten zien. Ontwerpers hebben juist vaak kleine tussendoor-deadlines, bijvoorbeeld wanneer ze een opdracht doen en iedere week overleg hebben met hun opdrachtgever.

Andere dingen die, naast deadlines, van positieve invloed zijn op uitstelgedrag zijn: het hebben van structuur (of dit nou een dag-structuur is, of juist structuur binnen het gehele project); in een flow kunnen werken, zonder gestoord te worden; een geschikte werkomgeving hebben; en samenwerken met mensen die niet uitstellen.

### Oplossingen

Oplossingen voor uitstelgedrag die de geïnterviewde kunstenaars voor zichzelf hebben, zijn:

- Zichzelf relativëren en zichzelf niet te serieus nemen, als kunstenaar redt men immers geen levens. Ook commentaar van anderen zou op een relativerende en praktische manier bekeken moeten worden.
- Communiceren met anderen, bijvoorbeeld mede-kunstenaars, vrienden of de opdrachtgever. Op deze manier beschrijft men het project op een praktische manier waardoor het minder een gedachtenspiraal

in het hoofd wordt. Ook kan feedback van anderen verhelderend zijn.

- Het werk opdelen in kleinere stukken, waardoor men eigenlijk kleine tussen-deadlines voor zichzelf zet, en de werkelijke deadline minder een toekomst-ding wordt.
- Geen excuses maken, en vooral niet te veel van tevoren nadenken over de taak, het gewoon gaan doen dus. Een to-do lijstje kan hierbij nuttig zijn.

### **Overeenkomsten en verschillen tussen de literatuur en de interviews**

Veel onderwerpen die naar voren kwamen in de interviews, vond ik ook in de literatuur. Zo kwam uit het boek De kunst van het uitstellen (Perry, 2013) naar voren dat meerdere kleine deadlines tussendoor helpen het uitstelgedrag te verminderen. Dit was ook een tip van de kunstenaars.

In het artikel Why You Procrastinate (it has nothing to do with self-control) van Lieberman (New York Times, 2019) staat uitgelegd waarom men zo slecht is in het maken van beslissingen onder stress. Uit de meeste interviews kwam dit ook terug. In het artikel van Lieberman staat ook dat uitstelgedrag kan leiden tot hoge zelfkritiek en onzekerheid, iets waar de uitstellende kunstenaars wel ervaring mee hebben.

Een onderwerp wat ik niet in de theorie heb gelezen, is bijvoorbeeld faalangst. Dit is een heel groot onderwerp waar verscheidene onderzoeken naar gedaan zijn. Echter heb ik deze buiten beschouwing gelaten, omdat het te los staat van mijn initiële onderwerp: uitstelgedrag. Bij het starten van dit onderzoek had ik verwacht een correlatie te vinden, maar die blijkt in andere onderzoeken niet te worden gelegd. Vervolgonderzoek zou moeten uitwijzen welke correlatie er tussen faalangst en uitstelgedrag is.

In de literatuur die ik heb gevonden, staat niets over het hebben van een geschikte werkomgeving. Uiteraard is dit wel in een vervolgonderzoek verder te onderzoeken. Wel is dit natuurlijk een tricky onderwerp omdat het uit kan nodigen tot het perfect opruimen van een bureau of werkkamer - iets wat veelal gedaan wordt als excuus voor het uitstellen. Toch bleek het uit de interviews een grote factor te zijn van het werkplezier en -gemak.

### **Uitstelgedrag en de bredere kunsteducatie**

Het onderwerp ‘uitstelgedrag’ is een belangrijk onderwerp voor de bredere kunsteducatie. Er zijn talloze websites en blogposts te vinden die (niet erg wetenschappelijke) tips geven hoe men uitstelgedrag, en dan met name bij kunstenaars en andere creatievelingen, kan tegengaan. Zeker in een creatief proces is het makkelijk uit te stellen en ‘te wachten op inspiratie’. Dit is echter een excuus om niet te hoeven beginnen, want wanneer de deadline begint te knellen, kan er wél alvast van alles gemaakt worden. Uit de interviews blijkt dat iedere professionele kunstenaar te maken heeft met deadlines. Om dus creatieve processen als serieuze aangelegenheden te beschouwen, zal er geleerd moeten worden hoe om te gaan met deze deadlines.

### **Vervolgonderzoek**

In een volgend onderzoek kan het interessant zijn meer kunstenaars te interviewen, aangezien iedereen persoonlijke oplossingen heeft, kan het goed mogelijk zijn dat hoe meer mensen er geïnterviewd worden, hoe meer tips er naar boven komen.

Ook kan het interessant zijn te onderzoeken of kunstenaars van dezelfde discipline, ook op dezelfde manier omgaan met hun uitstelgedrag. Er zullen vast ook kunstenaars zijn die werk maken over uitstelgedrag, het zou interessant zijn wat hun visie op uitstelgedrag is.

Ten slotte zou een onderzoek waarin gekeken wordt naar de overeenkomst tussen persoonlijkheidsaspecten (van kunstenaars) en uitstelgedrag interessant kunnen zijn.

### **Kritische reflectie op dit onderzoek**

Het zal geen verrassing zijn dat ik zelf last heb van uitstelgedrag, iets wat mijn onderzoek niet altijd makkelijker heeft gemaakt (in tegendeel). Het positieve eraan is dat ik verschillende tips direct zelf in de praktijk kon brengen.

Er is een lange periode (december, januari en februari) tussendoor geweest, waarin ik vrijwel niet aan het onderzoek gewerkt heb. Dit resulteerde in best wat stress rondom het houden van de interviews, iets waar ik pas begin maart mee begonnen ben. Ik had het geluk dat ik veel kunstenaars kon vragen, en iedereen die mee wilde werken ook daar de tijd voor had in de tweede week van maart. Wel heb ik daardoor een aantal

interviews telefonisch moeten afnemen.

Qua theorie had ik graag nog meer bronnen gevonden in de bibliotheek. Op het moment dat ik daaraan toe was, waren alle openbare instellingen (waaronder academies en bibliotheken) gesloten in verband met de Corona-pandemie. Ik heb dus slechts gebruik kunnen maken van bronnen die ik op internet vond, met uitzondering van twee boeken, die al in mijn bezit waren.

De topic lijst voor de interviews heb ik expres niet al te uitgebreid gemaakt. Ik heb hiervoor gekozen, omdat ik de onderwerpen vanuit de kunstenaars wilde laten komen, ik wilde niet te veel voorzeggen als het ware. Ik ben tevreden over deze keuze, hoewel ik waarschijnlijk beter de kunstenaars met elkaar had kunnen vergelijken wanneer ik meer de onderwerpen bepaald zou hebben.

Ik had graag nog een paar deelnemers erbij gehad, mede omdat nu niet alle disciplines aan bod komen (zo missen nog een modeontwerper of een schilder bijvoorbeeld). Ik heb wel nog meer kunstenaars gevraagd of ze mee wilden doen, maar van sommige kreeg ik geen reactie en anderen hadden geen tijd.

De planning had, zoals ik al schreef, wat beter gekund. Ik heb de luxe dat ik mijn beeldend afstuderen vorig schooljaar al heb afgerond, en ik dus dit schooljaar voornamelijk nog alleen mijn onderzoek hoefde te doen. Toch denk ik dat wanneer ik in de winterperiode meer had gedaan, ik vooral kans had gehad meer kunstenaars te interviewen, wat de onderzoeksresultaten had verbreed. Over het algemeen ben ik wel tevreden met de resultaten, aangezien ik al mijn deelvragen en de hoofdvraag heb kunnen beantwoorden, door gebruik te maken van zowel bronnen als al mijn interviews.



## Referenties

Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Den Haag: Boom.

Boessen, J. (2019, 1 september). Doe als Dalí, lummel en lanterfant naar hartenlust. Mister Motley. Geraadpleegd op 10 oktober 2019, van <http://www.mistermotley.nl/art-everyday-life/doe-als-dali-lummel-en-lanterfant-naar-hartenlust>

Bramante, A. C. (2015). *Correlation between Self-Esteem, Self-Efficacy, Personality, Fear of Success, and Self-Defeating Behaviors of Performing Artists* (Proefschrift). Walden University ScholarWorks, Minnesota.

Grant, A. (2016). The surprising habits of original thinkers. [video file] Geraadpleegd van [https://www.ted.com/talks/adam\\_grant\\_the\\_surprising\\_habits\\_of\\_original\\_thinkers#t-304748](https://www.ted.com/talks/adam_grant_the_surprising_habits_of_original_thinkers#t-304748)

Hasanagic, A., & Ozsagir, C. B. (2018). The Validity Expolration of General Procrastination Scale (Lay, 1986). *Epiphany: Journal of Transdisciplinary Studies*, 11(1).

Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.

Lieberman, C. (2019, 25 maart). Why You Procrastinate (It Has Nothing to Do With Self-Control). *New York Times*.

Pannapacker, W. A. (2009, 25 februari). How to procrastinate like Leonardo da Vinci. Geraadpleegd op 10 oktober 2019, van <https://elcherebel.blogspot.com/2009/02/how-to-procrastinate-like-leonardo-da.html>

Perry, J. (2013). *De kunst van het uitstellen* (3de editie). Houten: Spectrum.

University of North Carolina at Chapel Hill. (z.j). *The Writing Center: Procrastination* [handout].

Urban, T. (2015, 24 maart). *The Procrastination Matrix*. Geraadpleegd op 3 december 2019, van <https://waitbutwhy.com/2015/03/procrastination-matrix.html>

Visser, L. (2020). *Academic Procrastination among First-year Student Teachers* (Proefschrift). Alblaserdam, Nederland: Ridderprint BV.

## Bijlage 1: Topiclijst

### INTERVIEWLEIDRAAD

-> Uitsteltest van Lay maken

- Hoe omschrijf je jouw eigen kunstdiscipline?
- Wat is voor jou de definitie van uitstelgedrag?
- Wanneer is uitstelgedrag problematisch volgens jou?
- Hoe ga jij om met problematisch uitstelgedrag?
- Wat is de invloed van het hebben van een deadline op jouw uitstelgedrag?
- Heb je een vaste (dag)structuur? Hoe beïnvloedt dit jouw (mogelijke) uitstelgedrag?
- Kan je tips geven voor anderen die kampen met problematisch uitstelgedrag?
- Hoe (en wanneer) besluit je wanneer een kunstwerk ‘af’ is? Stel je deze beslissing wel eens uit?

Mogelijk ook bespreken:

- Perfectionisme

Filosoof John Perry geeft in zijn boek ‘De kunst van het uitstellen’ (2013, Het Spectrum, Antwerpen) een aantal tips om uitstelgedrag tegen te gaan, deze kunnen mogelijk ook besproken worden:

- Takenlijstjes
- Ritme
- ‘Samenwerken met de vijand’ -> samenwerken met niet-uitstellers

Bijlage 2: Codeboom

Hoofdvraag:  
HOE GAAN KUNSTENAARS OM MET PROBLEMATISCH UITSTELGEDRAG?

Deelvragen hierbij zijn:

- Wat is uitstelgedrag?
  - Definities
- Wanneer is uitstelgedrag problematisch?
  - Gevoelens
    - Negatief
      - Stress
      - Anderen teleurstellen
      - Perfectionisme
      - Kritiek
    - Positief
      - Motivatie
- Wat is de invloed van het hebben van een deadline op uitstelgedrag?
  - Structuur
    - Deadlines
      - Eigen deadlines
      - Opgelegde deadline
    - Dag/week/maandstructuur
    - Flow
  - Werkproces
    - Stap voor stap
    - Omgeving
    - Samenwerken
- Welke oplossingen hebben kunstenaars voor (hun eigen) uitstelgedrag?

Bijlage 3: Uitsteltest van Lay (1986)

Procrastination Scale (Lay, 1986) - For student populations

Instructions:

People may use the following statements to describe themselves. For each statement, decide whether the statement is uncharacteristic or characteristic of you using the following 5 point scale. Note that the 3 on the scale is Neutral – the statement is neither characteristic nor uncharacteristic of you. In the box to the right of each statement, fill in the number on the 5 point scale that best describes you.

|      | Extremely<br>Uncharacteristic                                                                                     | Moderately<br>Uncharacteristic | Neutral | Moderately<br>Characteristic | Extremely<br>Characteristic |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|------------------------------|-----------------------------|
|      | 1                                                                                                                 | 2                              | 3       | 4                            | 5                           |
| 1.   | I often find myself performing tasks that I had intended to do days before.                                       |                                |         |                              |                             |
| 2.*  | I do not do assignments until just before they are to be handed in.                                               |                                |         |                              |                             |
| 3.*  | When I am finished with a library book, I return it right away regardless of the date it is due.                  |                                |         |                              |                             |
| 4.   | When it is time to get up in the morning, I most often get right out of bed.                                      |                                |         |                              |                             |
| 5.   | A letter may sit for days after I write it before mailing it.                                                     |                                |         |                              |                             |
| 6.   | I generally return phone calls promptly.                                                                          |                                |         |                              |                             |
| 7.   | Even with jobs that require little else except sitting down and doing them, I find they seldom get done for days. |                                |         |                              |                             |
| 8.   | I usually make decisions as soon as possible.                                                                     |                                |         |                              |                             |
| 9.   | I generally delay before starting on work I have to do.                                                           |                                |         |                              |                             |
| 10.* | I usually have to rush to complete a task on time.                                                                |                                |         |                              |                             |
| 11.  | When preparing to go out, I am seldom caught having to do something at the last minute.                           |                                |         |                              |                             |
| 12.  | In preparing for some deadline, I often waste time by doing other things.                                         |                                |         |                              |                             |
| 13.* | I prefer to leave early for an appointment.                                                                       |                                |         |                              |                             |
| 14.* | I usually start an assignment shortly after it is assigned.                                                       |                                |         |                              |                             |
| 15.  | I often have a task finished sooner than necessary.                                                               |                                |         |                              |                             |
| 16.  | I always seem to end up shopping for birthday or Christmas gifts at the last minute.                              |                                |         |                              |                             |
| 17.  | I usually buy even an essential item at the last minute.                                                          |                                |         |                              |                             |
| 18.  | I usually accomplish all the things I plan to do in a day.                                                        |                                |         |                              |                             |
| 19.  | I am continually saying “I’ll do it tomorrow”.                                                                    |                                |         |                              |                             |
| 20.  | I usually take care of all the tasks I have to do before I settle down and relax for the evening.                 |                                |         |                              |                             |