

Piotr Modzelewski

Akademia Pomorska w Słupsku

Zjawisko odwlekania działań – prokrastynacji. Istota zagadnienia, przyczyny i konsekwencje

Abstrakt

Prokrastynacja (odwlekanie działań) jest behawioralnym problemem polegającym na niepotrzebnym opóźnieniu zaplanowanej akcji. Ludzie często odwlekają w sferze edukacji. Prokrastynacja jest trudnością w zakresie samo-regulacji. Ma wiele konsekwencji, korelując również z problemami z zakresu psychopatologii. Artykuł prezentuje definicje, przyczyny, negatywne konsekwencje i terapeutyczne środki do rozwiązania problemu prokrastynacji.

Abstract

The procrastination is one of behavioral problem this is unnecessary delay of action. People often procrastinate in education. A procrastination is self-regulatory failure. A procrastination has many consequences for a person, it correlates with some psychopathological problems. The article presents definition, causes, disadvantages and therapeutic means to solve a procrastination problem.

Prokrastynacja, czyli odwlekanie działania, jest jednym z najczęstszych nieklinicznych problemów z samokontrolą i prawdopodobnie może być jedną z dominujących przyczyn niesatysfakcjonujących osiągnięć szkolnych, nieuwzględnianych do tej pory w podręcznikach dydaktyki ogólnej. Badania przeprowadzone w Polsce w 2016 roku wskazują, że około 80% z nas odkłada wybrane zadania na później. Niektóre z tych zadań mogą mieć istotne znaczenie z pedagogicznego punktu widzenia. Wielu rodziców i wychowawców, chciałoby, aby podopieczni nie tylko nie odwlekali nauki szkolnej, ale także dbali o swoje otoczenie (np. sprząтали), uczestniczyli w obowiązkach domowych (np. prasowali, gotowali) i stali się odpowiedzialnymi, dotrzymującymi terminów i zobowiązań obywatelami. Najczęściej odwlekane w Polsce są właśnie czynności domowe (sprzątanie przez 50% osób), zadania zawodowe (15,2% badanych odwleka), czynności biurowe i urzędowe (11,3%) i tak zwane zadania osobiste, stanowiące kategorię dość pojemną związaną z rozwojem osobistym, rozpoczęciem programu diety, porzuceniem nałogu (Modzelewski i Osowiecka, 2016).

Prokrastynacja definiowana jest na różne sposoby, ze względu na aspekty zachowania, które są podkreślane przez badaczy. Niektórzy autorzy ukazują powiązanie prokrastynacji ze stresem i dyskomfortem: „Prokrastynacja jest opóźnieniem związanym z subiektywnym odczuciem dyskomfortu” (Solomon i Rothblum, 1984, s. 503). Inni twierdzą, że: „Prokrastynacja zachodzi wtedy, kiedy opóźnimy rozpoczęcie lub ukończenie zaplanowanej czynności do wykonania” (Beswick i Mann, 1994, s. 391). Niektórzy wskazują na irracjonalność prokrastynacji, pisząc,

że jest ona nielogicznym opóźnieniem wykonania działania (Sabini i Silver, 1982). P. Steel stwierdza, że „prokrastynacja to dobrowolne opóźnienie zaplanowanych aktywności, pomimo możliwego do przewidzenia pogorszenia sytuacji po opóźnieniu” (Steel, 2007, s. 65). Pogorszenie sytuacji może dotyczyć jakości wykonania, przesunięcia terminu, pogorszenia nastroju i doświadczenia poczucie winy. Definicje te można uznać za wzajemnie uzupełniające się. Odkładanie na później nie jest psychiatrycznym zaburzeniem, dlatego praca nad zmniejszeniem tej skłonności jest decyzją wyłącznie osoby odwlekającej i ewentualnie osób ją wspierających, jak nauczyciel, wychowawca, rodzic (Rozenal i Carlbring, 2013).

Zmienne demograficzne a prokrastynacja

Chroniczne odwlekanie w społeczeństwie można zdiagnozować u 15–20% osób z populacji ogólnej, jednakże w przypadku uczniów i studentów jest to w zależności od badań od 50% do ponad 70% populacji (Rozenal i Carlbring, 2014). W badaniach przeprowadzonych na próbie 1300 uczniów amerykańskich liceów i studentów studiów licencjackich 45% z nich ma świadomość, że prokrastynacja bardzo często lub dość regularnie negatywnie wpływa na ich oceny szkolne. Z tych samych badań wynika, że młodzi najczęściej, gdy odwlekają naukę i zadane przez swoich nauczycieli prace, oglądają telewizję i filmy (61%), korzystają z mediów społecznościowych (58%), piszą SMS-y lub rozmawiają przez telefon (36%), wychodzą z przyjaciółmi i innymi osobami znaczącymi (30%), grają w gry (28%) (Klein, 2014)¹.

W przypadku płci nieco więcej odwlekają mężczyźni i tę różnicę pomiędzy płciami tłumaczy się większą impulsywnością i niższym poziomem samokontroli u płci męskiej. Wiek człowieka jest powiązany ze zmniejszającą się ilością prokrastynacji – im człowiek starszy, tym mniej odwleka, co wynika z faktu dojrzwania odpowiednich obszarów mózgu kluczowych dla samokontroli i ustalania celów, świadomość własnej śmiertelności, postrzeganiem czasu jako konkretnego zjawiska (Rozenal i Carlbring, 2014).

Prototypowy prokrastynator jest osobą młodą, częściej mężczyzną i częściej osobą słabiej wykształconą. W późniejszym wieku ten prototypowy prokrastynator jest częściej osobą będącą singlem lub w separacji (bardziej prawdopodobne jest odwlekanie rozvodu i pozostanie w separacji) (Steel i Ferrari, 2012). W badaniach przeprowadzonych wśród sześciu krajów europejskich: Finlandia, Niemcy, Norwegia, Szwecja, Włochy, Polska to Polacy i Włosi byli bardziej podatni na pokusy i rzadziej korzystali z narzędzi planowania czasu (np. kalendarza), przy tym Polacy odwlekali najczęściej, choć różnice były małe (Svartdal i in. 2016).

Przyczyny zjawiska odwlekania na potem

Dużą rolę w powstawaniu prokrastynacji odgrywają bodźce znajdujące się w środowisku. W latach 70. XX wieku tylko 4–5% osób określało się jako chronicznych odwlekiaczy w porównaniu z dzisiejszymi 15–20% chronicznych prokrastynatorów (sporadycznej prokrastynacji jest więcej) (Steel, 2012).

¹ R. Klein, *Here's What Procrastinators Are Doing Instead Of Schoolwork*, Huffington Post, 2014, https://www.huffingtonpost.com/2014/05/27/student-procrastinating-statistics_n_5399284.html [dostęp: 30.06.2018].

Częściowo wyższy procent osób przyznających się do odkładania może wynikać z popularności zjawiska, większej świadomości psychologicznej społeczeństwa, większej dostępności urządzeń dostarczających natychmiastowej gratyfikacji – smartfonów, tabletów, przenośnych konsol, komputerów, które odwracają uwagę, dekoncentrują nas (Rozenal i Carlbring, 2014). Smartfony i inne sprzęty elektroniczne zapewniają natychmiastową gratyfikację, dostarczają przyjemności w postaci interesujących obrazów, filmów, gier, rozmów, co może konkurować z zadaniami, które należy wykonać. Przykładowo tylko zerknięcie na ekran telefonu na parę minut, może spowodować, że spędzimy nawet godzinę na naszej „przerwie”. Dość łatwo można również dzięki sprzętom elektronicznym i bodźcom z nich docierającym poprawić sobie nastrój, kiedy pierwotna czynność do wykonania jest dla nas awersyjna (np. pisanie wypracowania do szkoły, eseju na studiach). Jednakże należy pamiętać, że nie tylko bodźce docierające z elektroniki prowadzą do prokrastynacji, bowiem przeszkadzać mogą nam bodźce społeczne. W związku z powyższym uczniowie powinni zorganizować odpowiednio swoje miejsce pracy (przykładowo biurko) i unikać wszystkiego, co rozprasza, czyli dystraktorów (Halvorson, 2012).

Prokrastynacja ma związek z osobowością, a najsilniejsza korelacja zachodzi z neurotycznością i sumiennością. Sumiennosc jest najsilniej powiązana z odwlekaniami (ujemnie), co oznacza, że im bardziej człowiek jest sumienny, tym mniej odwleka. Neurotyczność jako tendencja do doświadczania nieprzyjemnych uczuć, takich jak lęk, depresja oraz zamartwianie się, również dobrze wyjaśnia odwlekanie. Wiele osób z powodu doznawanego niepokoju porzuca rozpoczęcie lub ukończenie zadania (Rozenal i Carlbring, 2014). Cechy osobowości są względnie stałe, co oznacza, że z dnia na dzień uczeń nie stanie się bardziej sumienny lub mniej neurotyczny. Potrzeba długoterminowych oddziaływań, takich jak: psychoterapia, aktywność własna, szkolenia, treningi lub warsztaty psychologiczne, które oczywiście mogą być organizowane w szkole i instytucjach oświatowo-wychowawczych (Vitelli, 2015)².

Inną przyczyną prokrastynacji są irracjonalne przekonania, na co zwraca uwagę psychoterapia poznawczo-behawioralna. Do najważniejszych należy poczucie własnej wartości i poczucie własnej skuteczności. Wysokie poczucie własnej wartości i wysoka samoskuteczność mogą powstrzymać od opóźnienia wykonania ważnych działań. Poczucie własnej skuteczności jest ważniejsze niż wysoka samoocena, co oznacza, że warto mieć przekonanie, że „jestem zdolny do wykonania określonego działania (np. napisania eseju)”, „mogę i potrafię” i „jestem kompetentny, aby czegoś dokonać”. Warto kształtować u młodego pokolenia poczucie własnej wartości, jak i wiarę we własne zdolności, aby było bardziej odporne na utrudniające działania negatywne myśli i przekonania, często pojawiają się w umysłach w sposób prawie automatyczny. Przykładem takiej irracjonalnej myśli może być stwierdzenie: „Nie potrafię tego zrobić”, czasem powtarzane zanim uczeń-wychowanek czegoś autentycznie spróbuje (Rozenal i Carlbring, 2014).

² R. Vitelli, *Can You Change Your Personality?*, Psychology Today, 2015, <https://www.psychologytoday.com/blog/media-spotlight/201509/can-you-change-your-personality> [dostęp: 30.06.2018].

Ważną przyczyną odkładania jest charakterystyka zadania, stanowiąca najbardziej oczywistą przyczynę. Doświadczanie zobowiązania jako awersyjnego, wzbudzającego nieprzyjemne emocje jest często wskazywane jako główne wyjaśnienie odkładania na potem (Steel, 2007). Problemem jest, że wiele zadań w życiu jest awersyjnych, a mimo to muszą być wykonane. Chroniczni prokrastynatorzy postrzegają większość zobowiązań jako awersyjne. Receptą na awersyjną charakterystykę zadania (na którą często wpływ jest niewielki) jest ukształtowanie tak zwanej wyczonej pracowitości, którą uzyskuje się poprzez wytworzenie wspomnianego poczucia własnej skuteczności (np. „potrafię napisać kilkustronnicowy esej bez błędów ortograficznych) i nagradzanie się (stosowanie wzmocnień pozytywnych) za osiągnięcie poszczególnych elementów zadania. Reguły wzmacniania pozytywnego należy stosować w sytuacji wielu różnych zadań, tak aby wyczonej pracowitości się zgeneralizowała – czynności będą potem wykonywane bez zastanawiania się, czy dane zadanie jest awersyjne, czy nie (Tucker-Ladd, 2005).

Czynniki motywacyjne są ważną przyczyną prokrastynacji, a szczególnie istotna jest motywacja osiągnięć. Jeśli jest niska, częściej odkładamy. Relacja ta jest jednak umiarkowana, co oznacza, że niektórzy mimo chęci do osiągnięcia wielu rzeczy, nadal odwołują. W tym wypadku powinny być przeanalizowane inne przyczyny (Rozental i Carlbring, 2014). Część ludzi ma ambitne plany, ale ich nie wdraża. P. Steel zwraca uwagę, że ludzie, którzy chronicznie prokrastynują, tak naprawdę nie są pozbawieni intencji, aby rozpocząć lub ukończyć zadanie, mają wizję, że chcą coś osiągnąć, mają ambicje, jednak doświadczają trudności w trakcie wykonywania własnych intencji (Steel, Brothen i Wambuch, 2001). Zachodzi tutaj przepaść pomiędzy intencją a wykonaniem danej akcji (ang. *intention-acton gap*).

Badania przeprowadzone przez T. Pychyla wskazują, że osoby dorastające z autorytarnym ojcem (koncentrującym się na posłuszeństwie, chłodnym emocjonalnie), są bardziej skłonne do odwołania w dorosłości. Prokrastynacja w dorosłości stanowi bunt przeciwko uprzednim, zewnętrznym próbom kontroli przejawianym przez rodzica w dzieciństwie (Pychyl, Coplan i Reid, 2002).

Ważną przyczyną odkładania jest percepcja czasu. Osoby, które uważają, że termin wykonania zadania wypada w przyszłości, więcej odwołują niż osoby, które uważają, że termin wykonania zadania przypada na aktualny czas. Jeśli jest aktualnie październik 2018, a termin wykonania mamy przewidziany na styczeń 2019, będziemy bardziej skłonni do prokrastynacji, niż gdyby termin wykonania zadania był ustalony na grudzień bieżącego roku. Ludzie kategoryzują czas latami i termin wykonania w tym samym, bieżącym roku wydaje się bliższy mentalnie, dlatego mniej odwołują. Praktyczna wskazówka dla osób odwołujących, nauczycieli i wychowawców polegałaby na umiejętnym ustaleniu terminów, czyli w miarę możliwości ustalanie terminów wykonania na bieżący rok (Tu i Soman, 2014). Ta sama reguła dotyczy miesięcy. W jednym z badań przydzielono uczestnikom w grupie pierwszej zadanie 24 kwietnia i dano pięć dni na wykonanie. Drugiej grupie badanych zadanie przydzielono 28 kwietnia i również dano pięć dni na wykonanie, lecz termin zakończenia pracy przypadał już na maj. Druga grupa badanych odwołowała więcej (rozpoczynając pracę później), nie traktując zadania jako elementu ich terażniejszości. Obie grupy miały tyle samo czasu na realizację zadania, a jedynie ich percepcja stanowiła czynnik wczesnego lub późnego rozpoczęcia wykonania zleczonego zadania (Lewis i Oyserman, 2015).

Kolejną przyczyną odwlekania jest nastawienie „wszystko albo nic”. Jeśli uczeń lub wychowanek ma takie nastawienie – że musi wykonać wszystko (doskonale) – to praca nad zadaniami i celami często wydaje się niemożliwa, wymagająca tytanicznego wysiłku, więc łatwiej jest odkładać w nieskończoność. Takie nastawienie wzbudza bardzo negatywne emocje. Sposobem, aby poradzić sobie z tą przyczyną, jest dzielenie dużych celów (nauka do matury, pisanie pracy licencjackiej) na mniejsze podcele – warto myśleć o pracy nad celami w kategoriach codziennego, małego wysiłku (Pychyl, 2013).

Przyczyną powiązaną z emocjami jest brak współczucia względem siebie. Prokrastynatorzy doświadczają poczucia winy związanego z zaniedbaniami i dużo stresu, nawet przed rozpoczęciem zadań, ponieważ mają niejednokrotnie nieprzyjemne myśli, przykładowo: „Jestem głupi. Nie dam rady, dlatego pogram lepiej na komputerze” (Sirois, 2013). Badania T. Pychyła przekonują, że nauka samowspółczucia, wybaczenia sobie sprzyja większej dyscyplinie. Nie chodzi jednak o folgowanie sobie, a wybaczenie uprzedniego odwlekania i zmarnowanego już bezpowrotnie czasu w celu zmniejszenia poczucia winy oraz nieprzyjemnego napięcia utrudniającego rozpoczęcie pracy i ponowną próbę aktywnego działania. Niewybaczone poczucie winy nasila odwlekanie (Sirois i Pychyl, 2016).

Konsekwencje odwlekania na potem

Odwlekanie najbardziej oddziałuje na sferę nauki i pracy. Jest stresujące, choć początkowo, często po przełożeniu pracy człowiek czuje się lepiej, niemniej potem ponownie pojawia się stres – zadania nie można ciągle odwlekać. Prokrastynacja pogarsza oceny szkolne i akademickie, oddziałuje na wyniki finałnych egzaminów. Ważną konsekwencją prokrastynacji jest także pogorszenie ocen z matematyki, choć oczywiście odwlekanie może oddziaływać na wiele przedmiotów szkolnych i akademickich (Steel i Ferrari, 2012).

Istnieje również powiązanie między finansowym dobrobytem a odwlekaniami. Tutaj powinniśmy myśleć o takich czynnościach, jak odkładanie na przyszłą emeryturę. Zaobserwowano również negatywne związki między odwlekaniami a karierą i sukcesem zawodowym, a więc odwlekanie ma negatywny wpływ na dokonywaniu postępów w ramach własnej profesji, może zmniejszać prawdopodobieństwa pojawienia się korzystnych szans w postaci awansów i podwyżek.

W kwestii zdrowia psychicznego odwlekanie umiarkowanie oddziałuje na poczucie dobrostanu, prowadzi do gorszego zdrowia psychicznego – większej ilości stresu, zmartwień i poczucia winy. Prokrastynacja jest kumulującym się stresem w ciele, gdyż dostarcza mało stresu początkowo, generując coraz więcej stresu długoterminowo, jeśli jest to typowy sposób funkcjonowania. Odkładanie wpływa na zdrowie fizyczne. Osoby odwlekające odkładają rozpoczęcie leczenia, przejawiają mniej prozdrowotnych zachowań, rzadziej dokonują rutynowych kontroli medycznych, rzadziej odwiedzają dentystę, co może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia w długoterminowej perspektywie (Rozenal i Carlbring, 2014). Badania F. Sirois wskazują, że osoby odwlekające mogą być narażone na nadciśnienie oraz choroby serca poprzez stale podwyższony poziom hormonów stresu (Sirois, 2015). Jak twierdzi F. Sirois, gdy pojawia się czynnik wywołujący stres, możemy się z nim zmierzyć albo od niego uciec. Jeśli zdecydujemy się na ucieczkę, jak ma to miejsce przy odwlekanii, stres nie zniknie, lecz będzie narastał.

Poznawczy model prokrastynacji

Prokrastynacja jest bardziej skomplikowanym procesem niż po prostu bycie leniwym. Australijskie Centrum Klinicznych Interwencji opracowało poznawczy model prokrastynacji, który pozwala dobrze zrozumieć jej powstawanie krok po kroku, jak i pozwala na opracowanie metod przeciwdziałania (profilaktyki i terapii), dzięki ingerencji w poszczególne elementy powstawania zjawiska (Saulsman i Nathan, 2008).

1. Zadanie/cel

Aby prokrastynować, człowiek musi mieć zadanie lub cel, którym postanowił się zająć. Zabieranie się do zadania/celu może przybrać formę **pomyślenia**, **planowania** wykonania lub **autentycznej próby** wykonania. Wspomniane zadanie lub cel mogą dotyczyć różnych dziedzin życia: nauki, pracy zawodowej, obowiązków domowych, zdrowia, finansów, sfery społecznej, rodziny, ważnych relacji, rozwoju osobistego, podejmowania decyzji.

2. Szkodliwe zasady i założenia

Kiedy człowiek „zabiera się” za zadanie lub cel, tylko myśląc lub autentycznie rozpoczynając, jedna lub więcej ze szkodliwych zasad i założeń jest aktywowana w umyśle. Te zasady i założenia są dość ogólne (uogólnione przekonania) i mogą dotyczyć poszukiwania przyjemności, lęku przed porażką, lęku przed brakiem aprobaty, nietolerancji niepewności, prawdopodobnych niepowodzeń, braku pewności siebie, braku energii (zmęczenia), przymusu działania. Kiedy zostaną aktywowane w umyśle, zaczynają dalej kierować myśleniem i uczuciami powiązаныmi z danym zadaniem, sprawiając, że zadanie staje się awersyjne. Jeśli zadaniem do wykonania jest napisanie wypracowania i zostanie uaktywniona utrwalona zasada dotycząca poszukiwania przyjemności, uczeń zaczyna przykładowo myśleć: „Przyjemności powinny być najpierw, nie chcę wykonywać tych nudnych zadań domowych”. Następnie odczuwa znudzenie i frustrację. Zadanie zaczyna stawać się w tym momencie awersyjne. Uogólnione przekonania (szkodliwe zasady i założenia) wpływają dalej na myślenie i uczucia.

3. Dyskomfort

Kiedy człowiek zauważy u siebie dyskomfort, gdy zabiera się do pracy lub tylko myśli o zadaniu, odczuwanie go sprawia, że spada chęć do wykonania zadania. Dodatkowo, jeśli jest osobą, która nie toleruje nieprzyjemnych emocji, źle radzi sobie z odczuciem dyskomfortu, chęć odkładania (uniknięcia) zadania będzie jeszcze większa.

4. Wymówki prokrastynacyjne

Pod wpływem dyskomfortu człowiek zaczyna myśleć o wymówkach, które uzasadnią prokrastynację. Często w tych wymówkach jest nieco prawdy, a więc tym łatwiej jest odwleć zadanie na późniejszą datę. Przykładowo taką wymówką prokrastynacyjną może być stwierdzenie: „Jestem za bardzo zmęczony. Lepiej zrobię to jutro, kiedy odpocznę”. Czasami taka wymówka jest sensowna, bowiem dotyczy autentycznie sytuacji, jednak czasami może być elementem samooszukiwania się, gdy jest powtarzana codziennie.

5. Aktywności prokrastynacyjne

Im silniejszy dyskomfort, im bardziej przekonujące są wymówki, tym jest większe prawdopodobieństwo, że człowiek aktualnie odkłada, angażując się w inne aktywności, odwracając uwagę od zadania lub celu, który należało pierwotnie wykonać. Aktywnościami prokrastynacyjnymi, których można używać jako substytutu zadań do wykonania są: przyjemne czynności, zadanie o niskim priorytecie, socjalizowanie się z innymi (realnie lub online), rozpraszanie się za pomocą współczesnej technologii, a także oddawanie się marzeniom na jawie.

6. Pozytywne konsekwencje

Pozytywne konsekwencje to kolejny element modelu. Mogą przyjmować postać ulgi po początkowym dyskomforcie, jaki pojawił się w momencie próby wykonania zadania, miłych uczuć związanych z zachowaniem swoich szkodliwych zasad i założeń (uogólnionych przekonań), przyjemnych doznań z aktywności prokrastynacyjnych, które wykonywaliśmy. Wszystkie te pozytywne konsekwencje wzmacniają późniejszą prokrastynację – człowiek uczy się, że odkładanie jest nagradzające, dostarcza ulgi, przyjemności.

7. Negatywne konsekwencje

Wskutek odwlekania człowiek doświadcza negatywnych konsekwencji, które sprawiają, że jest jeszcze bardziej podatny na późniejsze odwlekanie. Konsekwencje te powodują, że zadanie do wykonania staje się jeszcze bardziej nieprzyjemne, i zwiększają chęć unikania go. Odwlekane zadanie zaczyna się człowiekowi negatywnie kojarzyć, powstają asocjacje w formie czynność – awersyjne emocje. Te negatywne konsekwencje mogą polegać na: (1) uczuciu dyskomfortu po nieosiągnięciu celu, niezrealizowaniu zadania, (2) krytyce samych siebie za próbę samomotywowania, która się nie powiodła, (3) piętrzeniu się zadań i presji czasu, (4) karach lub stratach powiązanych z brakiem wykonania. Te negatywne konsekwencje sprawiają, że osoba doświadcza coraz więcej nieprzyjemnych uczuć, coraz więcej dyskomfortu, co dodatkowo wzmacnia prokrastynację.

Przedstawiony model dzieli zjawisko odwlekania działań na poszczególne kroki, jednak w rzeczywistości wszystko dzieje się szybko, odwlekanie jest zautomatyzowane. Zgodnie z przytoczonym tu modelem prokrastynacji można podważać wymówki prokrastynacyjne, nie korzystać z aktywności prokrastynacyjnych i ich konsekwencji, nauczyć się relaksować i zarazem tolerować dyskomfort poprzez wystawianie się stopniowo na jego niewielkie dawki. Jest on praktyczny, bowiem może skłaniać osobę do refleksji, w jaki sposób może zmienić własne zachowanie, ingerując w jeden z elementów (Saulsman i Nathan, 2008)³.

Prokrastynacja a lenistwo – podobieństwa i różnice

Badacz prokrastynacji T. Pychyl twierdzi, że choć prokrastynacja i lenistwo posiadają wspólne właściwości, takie jak niechęć do działania lub brak silnej motywacji (przynajmniej w słownikowych definicjach), to nie są tożsame (Pychyl, 2010). Zarówno ludzie leniwi, jak i odwlekający mają trudności motywacyjne,

³ Model prokrastynacji oparto na tekście australijskiego Centre for Clinical Interventions, http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/Procrastination%20Module%203_Changing.pdf [dostęp: 30.06.2018].

ale w przeciwieństwie do osób leniwych, odwlekanie aspirują do osiągnięć i mają intencje ukończenia zadania, choć związane jest to z kosztami – stresem, poczuciem winy, innymi negatywnymi uczuciami (Burton, 2015)⁴.

Prokrastynatorzy mają intencje związane z zadaniami, jednak doświadczają problemów w realizacji własnych intencji (ang. *intention-action gap*) (Rozenal i Carlbring, 2014). Ponadto prokrastynacja łączy się z negatywnymi emocjami, bowiem odkładamy czynności, gdyż wzbudziły dyskomfort, a potem ponownie doświadczamy dyskomfortu z powodu zaniedbań (Pychyl, 2013). Osoby leniwe nie muszą mieć żadnych intencji, a brak podejmowania aktywności nie musi łączyć się z żadnym dyskomfortem. Parafrazując, ludzie leniwi nie lubią pracy i dobrze jest im z tym. Prokrastynator odwrotnie, chciałby się zmienić (ma aspiracje i intencje), ale pojawiają się trudności w realizacji intencji.

Różnice między lenistwem a prokrastynacją można wytłumaczyć na przykładzie. Wyobraźmy sobie dwóch uczniów, którzy są fanami gier komputerowych. Jeden z nich (leniwy) gra dużo, nie planuje nic zmienić w swoim życiu, chodzi do szkoły nieprzygotowany lub często wagaruje i nie martwi się konsekwencjami zaniechań. Drugi uczeń (prokrastynator), kiedy zamierza usiąść do nauki przed sprawdzianem lub do pisania wypracowania, doświadcza nieprzyjemnych uczuć związanych z tymi czynnościami i prawie automatycznie wybiera aktywność prokrastynacyjną – gry komputerowe. Kiedy gra, zapomina o problemach, dyskomforcie, jednak później doświadcza poczucia winy. Obiecuje sobie poprawę, jednak błędne koło odwlekania się powtarza. Ten drugi uczeń przejawia intencje zmiany, aspiracje, ale także doświadcza nieprzyjemnych emocji związanych z zadaniami. Dla zewnętrznego obserwatora, który patrzy tylko na zachowanie, nie ma różnicy między lenistwem a odwlekaniami, jednak z psychologicznego punktu widzenia istnieje różnica na poziomie wewnętrznym (myśli, emocje) (McBurney, 2011).

Podsumowanie. Interwencje behawioralne zmniejszające odkładanie działań

Podsumowując, prokrastynacja jest zjawiskiem, które od niedawna budzi zainteresowanie teoretyków i badaczy, mimo że jest zjawiskiem znanym od zawsze. Może utrudniać nie tylko naukę szkolną i akademicką, ale także dokonywanie zmian w życiu, istotnych z punktu widzenia jednostki (np. rezygnację z używek, rozpoczęcie programu odchudzania czy doksztalcanie się w systemie edukacji nieformalnej). Prokrastynacja może negatywnie oddziaływać na zdrowie psychiczne i fizyczne. Zjawisko to może budzić niepokój nauczycieli, wychowawców i psychologów szkolnych. Zarazem specjaliści ci mogą prowadzić odpowiednie treningi i warsztaty psychopedagogiczne dla młodego pokolenia w celu zmniejszenia nawykowej skłonności do odwlekania.

⁴ N. Burton, What's the Difference Between Procrastination and Laziness?, Psychology Today, 2015, <https://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-peek/201505/whats-the-difference-between-procrastination-and-laziness> [dostęp: 30.06.2018].

Przykładowy zestaw możliwych do zastosowania interwencji zaproponował Rozental, dokonując przeglądu badań nad zmniejszaniem skłonności do odwlekania. Zgodnie z jego opinią wszystkie interwencje, które promują rutynę lub automatyzację nawyku, są kluczowe. Zwiększenie automatyzacji czynności może polegać na: pisaniu jednej strony dziennie, pracy w 25-minutowych blokach czasu (metoda Pomodoro), usprawnieniu zarządzania czasem, ograniczeniu bodźców rozpraszających podczas pracy nad zobowiązaniami, ograniczeniu ilości podejmowanych decyzji, a także kontroli bodźców polegającej na zwiększeniu ilości przypomnień o zadaniu w środowisku (np. w domu). To wszystko ma fundamentalne znaczenie dla zmniejszania odwlekania. Zdaniem badaczy prokrastynacji to przede wszystkim behawioralne interwencje, odnoszące się do zmiany zachowań są najważniejsze (Rozental i Carlbring, 2014). Wiele wskazówek dotyczących radzenia sobie z nawykowym odkładaniem zadań zebrał także Modzelewski (2016, 2018) w swoich publikacjach. Prokrastynacja jest złożonym zjawiskiem, wymaga długoterminowych oddziaływań, aby była możliwa zmiana, a ponadto wymaga rozważania sfery emocji, sfery myślenia i sfery zachowań – to złożony nawyk utrudniający realizację własnych zamierzeń (Rozental i Carlbring, 2014). Dzięki przeanalizowaniu co dzieci i młodzież czują, zabierając się do zadań, co myślą oraz jak się zachowują, można stworzyć bardzo skuteczne programy psychopedagogiczne służące profilaktyce i terapii odkładania na później.

Bibliografia

- Beswick G., Mann L. (1994). *State Orientation and Procrastination*. W: J. Kuhl i J. Beckmann (red.), *Volition and Personality: Action versus State Orientation* (s. 391–396). Göttingen: Hogrefe & Huber.
- Burton N. (2015). *What's the Difference Between Procrastination and Laziness?*. <https://www.psychologytoday.com/blog/hidden-and-seeking/201505/whats-the-difference-between-procrastination-and-laziness> [dostęp: 30.06.2018].
- Halvorson H.G. (2012). *Succeed: how we can reach our goals*. New York: Penguin Group.
- Klein, R. (2014). *Here's What Procrastinators Are Doing Instead Of Schoolwork*. https://www.huffingtonpost.com/2014/05/27/student-procrastinating-statistics_n_5399284.html [dostęp: 30.06.2018].
- Lewis N.A., Oyserman D. (2015). *When Does the Future Begin? Time Metrics Matter, Connecting Present and Future Selves*. *Psychological Science*, 26(6), s. 816–825.
- McBurney D.H. (2011). *Myśleć jak psycholog*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Modzelewski P. (2016). *Pokonaj odwlekanie – Rozwiń wytrwałość*. Będzin: Wydawnictwo E-bookowo.
- Modzelewski P. (2018). *Prokrastynacja. Odłóż odkładanie na zawsze*. Będzin: Wydawnictwo E-bookowo.
- Modzelewski P., Osowiecka M. (2016). *Prokrastynacja jako problem dydaktyczny i behawioralny. Wyzwanie w pracy pedagoga i psychologa*. „Czasopismo pedagogiczne”, nr 2 (3), s. 39–52.

- Pychyl T. (2010). *Are Procrastinators Just Lazy?*. <https://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/201001/are-procrastinators-just-lazy> [dostęp: 30.06.2018].
- Pychyl T. (2013). *Solving the procrastination puzzle: a concise guide to strategies for change*. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin.
- Pychyl T.A., Coplan, R.J., Reid P.A. (2002). *Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence*. *Personality and Individual Differences*, 33(2), s. 271–285.
- Rozenal A., Carlbring P. (2013). *Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Procrastination: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial*. *JMIR Research Protocols*, 2, e46.
- Rozenal A., Carlbring P. (2014). *Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure*. *Psychology*, 05(13), s. 1488–1502.
- Sabini J., Silver M. (1982). *Moralities of Everyday Life*. New York: Oxford University Press.
- Saulsman L., Nathan P. (2008). *Put Off Procrastinating*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
- Sirois F.M. (2013). *Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion*. *Self and Identity*, 13(2), s. 128–145.
- Sirois F.M. (2015). *Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination–health model*. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3) s. 578–89.
- Sirois F.M., Pychyl T. (2016). *Procrastination, health, and well-being*. Amsterdam: Academic Press.
- Solomon L.J., Rothblum E.D. (1984). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31, s. 503–509.
- Steel P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133, s. 65–94.
- Steel P. (2012). *The Procrastination Equation*. Edinburgh: Pearson Education Ltd.
- Steel P., Brothen T., Wambach C. (2001). *Procrastination and Personality, Performance, and Mood*. *Personality and Individual Differences*, 30, s. 95–106.
- Steel P., Ferrari J. (2012). *Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators Characteristics from a Global Sample*. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58.
- Svardtal F., Pfuhl G., Nordby K., Foschi G., Klingsieck K.B., Rozenal A., Rębkowska K. (2016). *On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries*. *Frontiers in Psychology*, 7, 1307.
- Tu Y., Soman D. (2014). *The Categorization of Time and Its Impact on Task Initiation*. *Journal of Consumer Research*, 41(3), s. 810–822.
- Tucker-Ladd C.E., (2005). *Psychological Self-Help*. https://www.psychologicalselfhelp.org/Chapter4/chap4_44.html [dostęp: 30.06.2018].
- Vitelli R. (2015). *Can You Change Your Personality?*. <https://www.psychologytoday.com/blog/media-spotlight/201509/can-you-change-your-personality> [dostęp: 30.06.2018].