

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Wydział Pedagogiki i Psychologii

KATARZYNA MARKIEWICZ

ORCID: 0000-0003-2779-5889

katarzyna.markiewicz@poczta.umcs.lublin.pl

*Prokrastynacja i prokrastynatorzy.
Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia*

Procrastination and Procrastinators. Definition, Etiology, Epidemiology and Therapy

STRESZCZENIE

Problem nieterminowego wywiązywania się z różnych zobowiązań stał się tak powszechny, że zajęli się nim psychologowie. Badacze analizujący to zjawisko nadali mu nazwę prokrastynacja (łac. *prōcrāstinō* – ‘odkładanie do jutra, z dnia na dzień’). Problemem nie są sytuacje, kiedy z powodu zmęczenia, zniechęcenia, przepracowania, potrzeby uzupełnienia informacji lub po prostu zwykłego lenistwa sporadycznie coś zaniedbujemy, nie wywiązując się we właściwym terminie ze zobowiązania. Prokrastynatorzy to osoby, które zwlekają w sposób chroniczny, z powodów irracjonalnych, często wyszukując sobie zastępcze zajęcia, aby w ten sposób usprawiedliwić niemożność przystąpienia do właściwego zadania. Powodem takich zachowań jest m.in. lęk przed niepowodzeniem, niskie poczucie własnej wartości. Osoby takie na ogół planują wykonanie zadania, lecz im bardziej zbliża się termin przystąpienia do jego realizacji lub zakończenia, tym silniej odczuwają awersję. W Europie Zachodniej oraz w USA psychologowie dostrzegają potrzebę objęcia takich osób różnymi formami terapii. Niestety, w Polsce, chociaż zjawisko jest równie powszechne, problem nie jest wystarczająco nagłośniony, brak jest statystyk, które wyjaśniałyby, jak dużej populacji on dotyczy, a praktyka nieterminowego realizowania różnych zobowiązań wydaje się mieć bardzo szerokie granice tolerancji. Artykuł opiera się na przeglądzie literatury i stanowi próbę opisaną zarówno samego zjawiska, jego następstw, jak i stosowanych form pomocowych.

Słowa kluczowe: prokrastynacja; młodzież; epidemiologia; terapia

WPROWADZENIE

Termin „prokrastynacja” (łac. *prōcrāstinō, crās* – ‘odkładanie do jutra, z dnia na dzień’, ‘jutro’) jest stosowany do opisywania różnych typów opóźnień (odkładania na potem, zwlekania, przekładania, opóźniania, odraczania itp.) w wykonywaniu zadań, prac, zobowiązań. Zachowania prokrastynacyjne, jako zjawisko psychologiczne, zwróciły uwagę najpierw praktyków, a następnie teoretyków w latach 70. XX w. William J. Knaus (1973), jeden z prekursorów badań nad prokrastynacją, zdefiniował to zachowanie jako zwlekanie wynikające z irracjonalnego przekonania osoby o jej niewystarczających kompetencjach i umiejętnościach w stosunku do zbyt wygórowanych wymagań, jakie stawia przed nią świat. Norman A. Milgram (1987) wskazał trzy charakterystyczne dla zachowań prokrastynacyjnych aspekty: lęk przed niepowodzeniem, odczuwanie awersyjności wobec realizowanych zadań oraz niską odporność na frustrację. Każdy z nich osobno może być wystarczająco silnym bodźcem dezorganizującym zachowanie. Działając łącznie, stanowią główne źródło zwlekania. Badacz zwrócił uwagę także na trudności osób prokrastynujących w zakresie traktowania w sposób bezkonfliktowy sytuacji, gdy do zrealizowania jest wiele zadań i konieczne jest ustalenie priorytetów. Z kolei Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson i William G. McCown (1995) podkreślili, że głównym źródłem prokrastynacji jest prowadzące do odczuwania niepokoju lub lęku neurotyczne pobudzenie, utrudniająca wywiązywanie się z wyznaczonych terminów niska sumienność oraz wysoka impulsywność.

W późniejszych pracach Knaus (2000) uznał, iż nie każda forma „odkładania na potem” prowadzi do negatywnych skutków. Czasem wynika ona z potrzeby wydłużenia etapu przygotowawczego w celu uzupełnienia informacji. Prowadzi to do generowania nowych pomysłów i optymalnego wykorzystania krótkiego czasu, który pozostał na ukończenie zadań. To stanowisko stało się inspiracją dla badaczy doszukujących się w zwlekaniu pozytywnych aspektów (np. Choi, Moran 2009; Chu, Choi 2005).

Co zatem jest, a co nie może być uznane za prokrastynowanie? Brak precyzyjnej definicji wpływał i nadal wpływa na sposób operowania konstruktem, prowadzenie analiz (Lindblom-Ylänne i in. 2015), a w końcu powoduje, że trudno jest zrozumieć samo zjawisko. Tym cenniejsze są opracowania, których autorzy w oparciu o prowadzone metaanalizy proponują uporządkowanie koncepcji dotyczących prokrastynacji (np. Eerde 2003; Klingsieck 2013; Steel 2007).

Katrin Klingsieck (2013) sugeruje wyodrębnienie dysfunkcyjnych i funkcjonalnych form odkładania. Zwlekanie dysfunkcyjne (zob. np. Schraw, Wadkins, Olafson 2007) jest utożsamiane z prokrastynowaniem i definiowane jako opóźnianie ustalonego czasu rozpoczęcia pracy nad czymś, co zostało zaplanowane; to również przenoszenie (zmienianie) kolejnych terminów i angażowanie się w działania zbędne w danym momencie (zob. np. Schouwenburg 1995). Jin Nam

Choi i Sarah V. Moran definiują tę postać zwlekania jako odkładanie zadań „do ostatniej chwili z powodu niemożności podjęcia decyzji o działaniu w odpowiednim czasie” (Choi, Moran 2009, s. 196). Inni badacze uważają, że czynnikiem umożliwiającym odróżnienie prokrastynacji od celowego odkładania jest planowanie. Według Wendelien van Eerde „prokrastynowanie nie jest celowo planowane, lecz opóźnia wdrożenie tego, co zaplanowane zostało, bez względu na to, czy jest to właściwe dla danej sytuacji czy nie” (Eerde 2003, s. 1402). Klingsieck zaś podkreśla, że jest to „dobrowolne opóźnianie zamierzonego, koniecznego i/lub (osobiście) ważnego działania pomimo spodziewanych negatywnych konsekwencji, które przeważają nad korzyściami” (Klingsieck 2013, s. 26).

Przykładem odkładania funkcjonalnego jest sytuacja, w której ktoś działa efektywnie pod presją zbliżającego się terminu. Dla tego typu zachowań charakterystyczne jest silne zmotywowanie, zdolność do mobilizacji i osiąganie satysfakcjonujących wyników. Jest to zachowanie adaptacyjne, które Angela Hsin Chun Chu i współpracownicy nazywają prokrastynacją aktywną (Chu, Choi 2005; Chu, Moran 2009). Jednak utożsamianie tej postaci odkładania z prokrastynowaniem budzi szereg kontrowersji (Chowdhury, Pychyl 2018; Klingsieck 2013). Timothy A. Pychyl (2016) uważa, że można traktować je jako kombinację opóźniania celowego i pobudzeniowego, ale w żadnym razie nie jest to zwlekanie *per se*. Podobne stanowisko wyraża Klingsieck (2013), która na podstawie przeprowadzonej metaanalizy wskazuje siedem podstawowych parametrów umożliwiających scharakteryzowanie różnych strategii opóźniania:

1. Działanie jest opóźniane w sposób świadomy (jawny) lub nieświadomy (ukryty).
2. Planowane jest rozpoczęcie i/lub zakończenie działania.
3. Odkładanie jest konieczne lub ma osobiste znaczenie.
4. Odkładanie jest dobrowolne i nie jest narzucone przez czynniki zewnętrzne.
5. Odkładanie jest niepotrzebne lub irracjonalne.
6. Działanie jest opóźniane pomimo świadomości potencjalnych negatywnych konsekwencji.
7. Opóźnieniu towarzyszy subiektywny dyskomfort lub inne negatywne konsekwencje (Klingsieck 2013, s. 26).

Parametry 1–4 charakteryzują zarówno funkcjonalne, jak i dysfunkcjonalne opóźnianie. Tym, co faktycznie odróżnia te dwie formy, jest charakter samego zwlekania. W przypadku prokrastynacji jest on irracjonalny, a nawet szkodliwy (parametr 5). W opóźnianiu funkcjonalnym dominuje przekonanie, że pozytywne konsekwencje przeważają nad potencjalnymi negatywnymi, podczas gdy prokrastynowanie pociąga za sobą głównie negatywne następstwa: pojawia się poczucie dyskomfortu, lęk i/lub inne niekorzystne stany emocjonalne (parametry 6 i 7).

Niektórzy badacze uważają, że ocena tego, czy opóźnianie ma charakter celowy czy też jest prokrastynacją, a więc zachowaniem o irracjonalnym podłożu

i negatywnych następstwach, „zależy od indywidualnych, wewnętrznych norm i atrybucji” (Klingsieck 2013, s. 26) i w zależności od nich może, ale nie musi, oznaczać prokrastynowanie (Milgram 1987; Milgram, Sroloff, Rosenbaum 1988). Opóźnienie może być celowo zaplanowaną strategią działania.

WSKAŹNIKI PROKRASTYNOWANIA

Najczęściej wymienianymi w literaturze przedmiotu wskaźnikami pozwalającymi odróżnić prokrastynację od odłożenia czy unikania działania są: zbędne opóźnianie, rozbieżność między intencją a działaniem, negatywne emocje i irracjonalny charakter.

Jednym z głównych pojęć, za pomocą których jest dokonywany opis zachowań prokrastynacyjnych, jest zbędne opóźnianie. Prokrastynatorzy wyszukują – na ogół nieświadomie – innych, alternatywnych form aktywności, podejmują dodatkowe, mniej istotne działania, co „rodzi poczucie przytłoczenia nadmiarem obowiązków, czyniąc zasadnicze zadania jeszcze bardziej awersyjnymi. Osoby nieprokrastynujące najczęściej robią to, co zamierzały, niezależnie od charakteru zadania czy alternatywnych obowiązków” (Lay 2004, s. 47–48).

Rozbieżność na linii intencja/zamiar – działanie jest definiowana jako charakterystyczny dla osób prokrastynujących zamiar podjęcia działania, ale wraz z tą decyzją zaczynają one uruchamiać wszelkie formy aktywności umożliwiające odłożenie wykonywania (rozpoczęcia, realizacji kolejnych etapów lub zakończenia) zadania (np. Pychyl 2013). Początkowy poziom intencjonalności może być porównywalny u prokrastynatorów i osób nieprokrastynujących (Eerde 2003). Jednak prokrastynatorzy nie działają zgodnie z pierwotnym zamiarem. Stopniowo narasta w nich „niemożność” przystąpienia do rozpoczęcia lub zakończenia zadania, czemu towarzyszy również poczucie winy (Anderson 2003). Zatem o prokrastynacji można mówić, jeśli zaistnieje zamiar wykonania zadania wynikający z zaangażowania lub poczucia obowiązku, a następnie uwidoczni się rozbieżność między deklaracją wykonania zadania a faktycznymi działaniami.

Negatywne emocje uznawane są zarówno jako skutek, jak i przyczyna prokrastynacji. O ile osoba nieprokrastynująca może odczuwać chwilowy dyskomfort w związku z odłożeniem wykonania jakiegoś zadania, o tyle prokrastynator na ogół cierpi z powodu uświadamianej sobie rozbieżności między wyrażeniem chęci, zobowiązaniem się do wykonania czegoś a niechęcią do faktycznej realizacji. Czynności zastępcze, w jakie się angażuje, potęgują odczuwanie przeciążenia i wyrzuty sumienia (Chowdhury, Pychyl 2018). Jednym z silniejszych emocjonalnych predyktorów prokrastynacji jest lęk przed niepowodzeniem (Cassady, Johnson 2002; Haghbin, McCaffrey, Pychyl 2012). Niepowodzenia w ważnych sytuacjach wywołują poczucie wstydu, winy, niskiej wartości, niepokój (Ferrari 2010; Steel 2011). Odczucia te mogą prowadzić do wycofywania się z podobnych sytuacji, by nie doświadczyć

ponownie przykrych stanów (Ferrari, O'Callaghan, Newbegin 2005; Krause, Freud 2014; Wohl, Pychyl, Bennet 2010). Mera M. Kachgal, L. Sunny Hansen i Kevin J. Nutter (2001) ustalili, iż odsetek osób prokrastynujących, które obawiają się negatywnej oceny, złych wyników lub tego, że nie sprostają oczekiwaniom innych, sięga 20%. Podobne wyniki uzyskało wielu innych badaczy (zob. np. Brownlow, Reasinger 2000; Harrington 2005; Milgram, Marshevsky, Sadeh 1995).

Odmienne stanowisko przedstawia Henri C. Schouwenburg, który uważa, że lęku przed niepowodzeniem doświadczają na ogół jednostki ambitne, którym zależy na ocenie. Zdaniem badacza „nie ma wątpliwości, że prokrastynatorzy cierpią z powodu silnego lęku przed porażką (...) [ale] lęk przed porażką i prokrastynacja są niezależne” (Schouwenburg 1995, s. 75–76). Także Piers Steel (2007) wskazuje, że lęk przed niepowodzeniem i inne negatywne emocje zależą od specyfiki zadania i sytuacji, w jakiej znajduje się człowiek. Korelują one głównie z silną kliniczną postacią prokrastynacji i mają uogólniony charakter, dotyczący wszystkich aspektów życia danej osoby (Hagbin 2015).

Charakteryzując irracjonalne przekonania, Albert Ellis (2003, s. 81) opisał je jako: sztywne i ekstremalne; niespójne z rzeczywistością społeczną; nielogiczne; wywołujące negatywne emocje w obliczu trudności (np. panika, gniew); wywołujące dysfunkcyjne konsekwencje behawioralne (np. kompulsje, ekstremalne unikanie); powodujące ekstremalne wymagania względem siebie i innych, wyrażane stwierdzeniami „musisz”, „powinieneś”, „zrób”; ekstremalne przekonania (muszę być doskonały); deprecjonujące (jestem do niczego).

Irracjonalne przekonania o sobie, innych lub świecie mogą skutkować „samozniszczeniem”, niską tolerancją na frustrację, wrogością w stosunku do siebie i innych. Prowadzi to do odkładania zadań czy działań mimo początkowej decyzji o ich podjęciu i realizacji (Balkis, Duru 2007; Harrington 2005).

Próbę wyjaśnienia racjonalności/irracjonalności dla opisanego różnicy między prokrastynowaniem a opóźnianiem podjęli Maury Silver i John Sabini (1981). Za typowe dla zachowania opóźniającego, które jednak nie ma charakteru irracjonalnego, uznali:

- przekonanie osoby o możliwości wykonania zadania i prawdopodobieństwie jego zrealizowania,
- odkładanie rzeczy na ostatnią chwilę, przy świadomości i wiedzy, że ich wykonanie nie zajmie dużo czasu,
- opóźnianie, ale w pełni uzasadnione, wykonania zadania lub podjęcia decyzji,
- odkładanie na rzecz wykonania czegoś bardziej przyjemnego,
- opóźnianie działania, ale wynikające z braku świadomości lub wiedzy o konieczności jego wykonania,
- opóźnianie z powodu wprowadzenia irracjonalnych przekonań lub wyboru celów, co prowadzi do rozbieżności między intencją a działaniem, lecz

dopóki działanie takie nie ma charakteru chronicznego, nie pojawia się za każdym razem, gdy napotyka na konieczność jego wykonania, nie można przypisywać mu prokrastynacyjnego charakteru,

- opóźnianie ma charakter wielokrotny, ale wynika to z oceny własnych kompetencji jako niewystarczających albo człowiek preferuje inne rodzaje zadań lub aktywności.

Z kolei irracjonalność może wynikać z przekonania, że zobowiązanie przestanie istnieć, jeśli zostanie zignorowane albo realizacja zobowiązania nastąpi, ale pod warunkiem wykonania najpierw innej „czynności koniecznej”, czyli np. wy-sprzątania (generalnego) mieszkania, żeby stworzyć sobie korzystniejsze warunki pracy. Oczywiście przystąpienie do czynności alternatywnej zawsze następuje w pobliżu terminu podjęcia zadania koniecznego. Zatem prokrastynują jedynie osoby, które są w stanie rozpoznać, co powinny zrobić, ale tego nie robią, a „irracjonalność pasożytuje u nich na racjonalności” (Silver, Sabini 1981, s. 211).

DEMOGRAFICZNE UWARUNKOWANIA ZWLEKANIA

Na podstawie badań, które objęły 16 413 osób dorosłych posługujących się językiem angielskim (m.in. z USA, Australii, Nowej Zelandii, Kanady, Irlandii, Anglii, Filipin, Rosji), Piers Steel i Joseph Ferrari (2013) określili „typowego prokrastynatora” jako młodego mężczyznę, w wieku ponadgimnazjalnym lub studenta college’u, pochodzącego z kraju o niskich tradycjach w zakresie wymagania od obywateli samodyscypliny. Najsilniejsze wskaźniki prokrastynowania uzyskano wśród osób rozwiedzionych lub singli, bezdzietnych, bez stałego zatrudnienia lub bezrobotnych. Inni badacze dopełniają ten obraz, wskazując, że najczęściej jest to mieszkaniec dużego miasta (Beutel i in. 2016; Lubbers i in. 2010); jeśli pracuje, to w niepełnym wymiarze zatrudnienia czasowego, za niesatysfakcjonujące wynagrodzenie; swoją pracę ocenia jako nieatrakcyjną, a rodzaj wykonywanych zadań – jako demotywyjący (Nguyen, Steel, Ferrari 2013).

1. Prokrastynacja a wiek

Duża częstotliwość występowania zachowań prokrastynacyjnych wśród osób młodych może mieć związek z rozwojową niedojrzałością kory przedczołowej, która tworzy system kontrolno-wykonawczy (Kaczmarek 1993, 1998; Norman, Shallice 1980) odpowiedzialny za planowanie, plastyczność zachowań, podejmowanie aktywności lub hamowanie reakcji oraz warunkujący odporność na zakłócenia i opóźnienie gratyfikacji (Duncan i in. 1997; Zelazo i in. 1997). Rozwój tej okolicy sprzyja wzrostowi sumienności i samokontroli oraz kształtuje zachowania samoregulacyjne (Jurado, Rosselli 2007; Reyna, Farley 2006; Roberts, Walton, Viechtbauer 2006), może zatem stanowić czynnik prowadzący wraz z wiekiem do

redukcji zachowań prokrastynacyjnych (Beutel i in. 2016; Ibáñez i in. 2011). Lilly J. Schubert Walker i Donald W. Stewart (2000) wskazują, że przyrost zachowań prokrastynacyjnych jest znaczący w okresie studiów, a jako szczytowy uznają wiek między 20. a 30. r.ż. Zostaje wówczas ukształtowana gotowość do regulowania zachowań i możliwe staje się utrzymywanie samokontroli.

Ważną funkcją struktur przedczołowych jest sterowanie zachowaniami ukierunkowanymi na realizację krótko- i długoterminowych celów (Powell, Voeler 2004). Prokrastynatorzy często zgłaszają problemy z powstrzymaniem się od działań, które – choć atrakcyjne w danej chwili – mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji w odległej przyszłości. Mają też trudności z podejmowaniem zadań, które w ocenie bieżącej nie kojarzą się przyjemnie, chociaż ich wykonanie jest znaczące w odległej perspektywie czasowej. Osoby młode spostrzegają czas jako nieograniczony oraz widzą wiele opcji wyborów i szans, co przekłada się na wizję przyszłości jako czegoś na tyle odległego i abstrakcyjnego, by nie mieć poczucia konieczności realizowania tych obowiązków, zwłaszcza że teraźniejszość oferuje wiele pokus (Remke 2016). Osoby starsze postrzegają czas jako ograniczony i bardziej wartościowy (Carstensen, Isaacowitz, Charles 1999), co sprzyja wdrażaniu działań i redukuje odkładanie (Engberding i in. 2011).

2. Efekt kohortowy

Pokolenie współczesnej młodzieży w Europie i USA wyrasta w klimacie dostatku, stabilności gospodarczej, bogatej oferty edukacyjnej i powszechnej dostępności do Internetu. Z jednej strony zapewnia to gwarancję autonomii wyborów i dobrostanu psychicznego, z drugiej jednak prowadzi do przeciążenia alternatywami i może wywołać negatywne skutki, jak np. osłabienie procesu decyzyjnego (Keller 2015; Markus, Schwartz 2010). Możliwość podejmowania nieustannej aktywności online, a także stała dostępność do wirtualnych baz o nieograniczonych zasobach, ramach przestrzennych i czasowych sprzyja przekonaniu o dostępności informacji w każdym momencie i w każdym miejscu. W świadomości młodych ludzi pozostawienie wykonania zadania na ostatnią chwilę nie musi skutkować jakimikolwiek problemami organizacyjnymi (Beutel i in. 2011; Davis, Flett, Besser 2002). Student w XX w., chcąc dobrze przygotować się do sesji, musiał poświęcić czas na pracę w bibliotece, sporządzenie notatek, ich uporządkowanie. Konieczne było zaplanowanie tego, co, kiedy i jak powinien robić, a następnie musiał tak gospodarować czasem, by zrealizować plan i wykonać zadanie. Pokolenie młodzieży w XXI w. łączy konieczność wywiązywania się z obowiązków edukacyjnych ze świadomością łatwego i szybkiego dostępu do źródeł informacji. Tym samym wykonanie zadania może być postrzegane jako niewymagające zbyt wiele czasu, przez co silniej rywalizuje z chęcią angażowania się w czynności sprawiające przyjemność.

3. Prokrastynacja a płeć

Związek między płcią a skłonnością do zachowań prokrastynacyjnych budzi wiele kontrowersji. Z niektórych badań wynika, że jest on silny (współczynnik korelacji 0,80) (Gröpel, Steel 2008; Higgins, Tewksbury 2006; Strüber, Lück, Roth 2008). Niewiele jest raportów, które pokazują, że kobiety częściej niż mężczyźni prokrastynują lub są bardziej narażone na zwlekanie (np. Doyle, Paludi 1998). Poza tym istnieją dane, które nie potwierdzają, jakoby płeć stanowiła zmienną istotnie różnicującą prokrastynatorów (Ferrari, O'Callaghan, Newbegin 2005; Schouwenburg 2004).

Joseph R. Ferrari i Juan F. Diaz-Morales (2007) podają, że większy odsetek prokrastynujących mężczyzn niż kobiet dotyczy tylko grupy wiekowej poniżej 20. r.ż., a następnie pojawia się po 60. r.ż. Natomiast w odniesieniu do kobiet pierwszy próg prokrastynowania wiąże się z okresem wczesnego dojrzewania, a następnie pojawia się ponownie w przedziale między 55. a 60. r.ż.

Badacze, którzy upatrują powiązań między płcią a skłonnością do prokrastynowania (Lubbers i in. 2010; Nofhle, Robins 2007; O'Connor, Paunonen 2007), za czynniki sprzyjające występowaniu tych zachowań u mężczyzn uznają wysoką impulsywność oraz niską samokontrolę, samoregulację i samodyscyplinę. Zachowania te, kojarzone z sumiennością, zorganizowaniem i potrzebą osiągnięć, są postrzegane jako typowe dla kobiet. Uważa się jednak, że dotyczą one tylko doświadczeń edukacyjnych (np. potrzeba uzyskiwania dobrych ocen w szkole), a nie kariery zawodowej (Milgram, Marshevsky, Sadeh 1995; Ozer, Demir, Ferrari 2009; Steel, Ferrari 2013).

EPIDEMIOLOGIA

W społeczeństwach uprzemysłowionych istnieje znacząca rozbieżność między częstotliwością występowania problemów psychicznych a kulturą prewencji i terapii. W USA odsetek osób zgłaszających jakiegokolwiek psychiczne dysfunkcje waha się od 29,4% do 30,5%, z czego wsparcie w formie leczenia lub terapii otrzymuje około 20,3% (Kessler i in. 2005; Stead, Shanahan, Neufeld 2010). W Kanadzie na 19,9% osób z rozpoznaniem zaburzenia psychicznego zaledwie 7% zgłasza się na terapię i korzysta z niej systematycznie, a w Holandii z 24,4% jedynie 13,4% (Bijl i in. 2003). W Polsce dane GUS (2016) wskazują, iż z ambulatoryjnej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej korzystało w 2016 r. 4% osób – było to mniej niż w 2014 r., chociaż wskaźniki chorobowości zostały oszacowane jako wyższe. W strukturze zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania rejestrowanych w warunkach ambulatoryjnych dominowały zaburzenia nerwicowe i zaburzenia nastroju. Łącznie te dwie grupy diagnoz stwierdzono u ponad 47% ogółu pacjentów. Porównując dane z kolejnych dwóch lat, stwierdzono, że w 2015 r. liczba ta znacząco wzrosła.

Statystyki dotyczące zjawiska prokrastynacji wskazują, że odsetek osób skarżących się na psychiczne i somatyczne następstwa stale i znacząco się zwiększa (Sirois, 2007a; Sirois, Melia-Gordon, Pychyl 2003; Stead, Shanahan, Neufeld 2010). Częstotliwość występowania wśród Polaków zachowań prokrastynacyjnych oraz ich konsekwencji nie jest rejestrowana. Dane dotyczące występowania prokrastynacji szczególnie wśród studentów różnią się w zależności od tego, kiedy i przez kogo (jakiego badacza) były prowadzone szacunki. W latach 70. XX w. szacowano obecność około 10–40% prokrastynatorów wśród młodzieży uczącej się w szkołach średnich i na studiach (Hill i in. 1978; Rosati 1975). Rozpiętość wynikała przede wszystkim z różnic operacjonalizacji terminu (Milgram 1987), a także z różnego definiowania zadań i cech studentów (Ely, Hampton 1973; Rosati 1975) oraz różnic w ocenie sytuacji, którym towarzyszy zwlekanie.

W latach 80. XX w. Laura J. Solomon i Esther D. Rothblum (1984) bardziej szczegółowo opisały zachowania młodzieży prokrastynującej, szacując, że wśród respondentów 46% zawsze lub prawie zawsze ociągało się z pisaniem prac zaliczeniowych, a 30% odkładało moment uczenia się do egzaminu na „ostatnią chwilę”. Jednocześnie ponad 60% osób chronicznie zwlekających przyznawało, iż zachowanie to stanowi dla nich istotny problem życiowy. Obecnie statystyki wskazują na wzrost populacji młodzieży prokrastynującej do około 80–95% (Nguyen, Steel, Ferrari 2013; Steel, Ferrari 2013). Co istotne, większość z nich uważa prokrastynowanie za swój poważny problem (Day, Mensink, O’Sullivan 2000; Onwuegbuzie 2000).

Okazuje się zatem, że prokrastynowanie jest jednym z najczęściej zgłaszanych i jednym z najpoważniejszych obecnie problemów adaptacyjnych młodych ludzi (Schubert Walker, Stewart 2000; Steel, Ferrari 2013). Studenci przyznają, że najczęściej odkładają zadania obowiązkowe na rzecz podejmowania nieproduktywnych form aktywności, jak surfowanie po Internecie, oglądanie telewizji, spanie, a zwlekanie odnosi się do więcej niż 1/3 ich codziennych czynności (Pychyl i in. 2000). Zachowania te prowadzą do pogarszania wyników w nauce, są jedną z głównych przyczyn zaniżonej samooceny (Schubert Walker, Stewart 2000), wywołują poczucie dyskomfortu lub prowadzą do ostrych form dezorganizacji stanu psychicznego (Milgram, Marshevsky, Sadeh 1995).

Odsetek dorosłych przyznających się do prokrastynowania praktycznie nie ulega wahaniom i wynosi około 15–25% populacji (Ellis, Knaus 1977; McCown, Johnson, Petzel 1989; Procee i in. 2013; Rozental, Carlbring 2014; Tibbett, Ferrari 2015). W tej grupie około 11,5–13,5% identyfikuje swój typ prokrastynowania jako pobudzeniowe, zaś 9,9–14,6% to prokrastynowanie unikowe (Ferrari i in. 2007).

KONSEKWENCJE PROKRASYNOWANIA

Zachowania prokrastynacyjne mogą skutkować pogarszającym się stanem zdrowia somatycznego, psychicznego, zaburzeniem relacji prywatnych i zawodo-

wych (Fee, Tangney 2000; Ferrari, Harriott, Zimmerman 1999), stratami w ekonomicznej sferze życia i niepowodzeniami edukacyjnymi.

Prokrastynatorzy rzadziej korzystają z badań profilaktycznych, rzadziej zgłaszają się na badania diagnostyczne i na ogół niekonsekwentnie korzystają z terapii psychologicznej lub psychiatrycznej, mają problem z systematycznym przyjmowaniem leków (Sirois 2007a; Stead, Shanahan, Neufeld 2010). Zabiegi medyczne wywołują u nich nieprzyjemne skojarzenia, co potęguje zachowania prokrastynacyjne i jednocześnie jest oceniane jako silnie stresujące (Rice, Richardson, Clark 2012; Schraw, Wadkins, Olafson 2007; Stead, Shanahan, Neufeld 2010; Tice, Bratslavsky, Baumeister 2001). Zakres zaniedbań w sferze zdrowia dotyczy również odżywiania, dbałości o kondycję fizyczną i wypoczynek (Sirois 2004, 2007b; Sirois, Melia-Gordon, Pychyl 2003). Niepowodzenia w utrzymywaniu zachowań prozdrowotnych nie są wynikiem braku zainteresowania czy wiedzy na temat konsekwencji zaniedbań. Osoby te na ogół mają zamiar konsultowania stanu swojego zdrowia ze specjalistami, lecz – co jest właściwe zachowaniom prokrastynacyjnym – ciągle wypada „coś pilniejszego”, co odracza w czasie podjęty zamiar (Sirois 2004).

Charakterystyczne dla zachowań prokrastynacyjnych jest też bagatelizowanie niebezpieczeństw. Osoby te, nie biorąc pod uwagę odległych skutków swoich działań, doprowadzają do wypadków domowych, szkód osobistych lub uszkodzenia mienia (Sirois 2007b). W sferze zarządzania finansami osoby prokrastynujące narażają siebie i często swoich najbliższych na poważne konsekwencje, np. zaniedbując terminy opłacania rachunków, spłaty rat kredytów czy rozliczeń podatkowych (Sirois, Pychyl 2013).

Prokrastynacyjne zachowania są przypisywane przede wszystkim młodzieży uczącej się i studiującej. Oprócz gorszych osiągnięć w nauce i nieterminowego składania obowiązujących prac wiele osób przedwcześnie przerywa swoją edukację (np. Lubbers i in. 2010; Noftle, Robins 2007; O'Connor, Paunonen 2007). Dochodzi do nieprawidłowości w relacjach interpersonalnych i problemów behawioralnych (np. zachowań agresywnych) (Goldin, Katz, Kuziemko 2006; Steel, Ferrari 2013). Bernard Weiner (1985) uważa, że w przypadku niepowodzeń w nauce uczniowie ambitni, o wysokiej motywacji, zwykle przypisują to nieodpowiedniemu wysiłkowi lub słabemu przygotowaniu, podczas gdy prokrastynatorzy uznają to za brak kompetencji.

DZIAŁANIA PREWENCYJNE I TERAPIA

Charakterystyczne aspekty prokrastynacji: lęk przed niepowodzeniem, awersja do zadań i niski poziom odporności na frustrację – stanowią punkt wyjścia dla oceny efektów prewencji i terapii, które są związane z trzema głównymi perspektywami: psychodynamiczną, behawioralną i poznawczo-behawioralną (Milgram 1987; Schouwenburg 2005).

Perspektywa psychodynamiczna koncentruje się na nieświadomionych przeżyciach psychicznych, traumach (szczególnie z okresu dzieciństwa), życzeniach, lękach (Schuman 1981). Formy pomocowe obejmują trzy etapy (Milgram 1987, s. 10): 1) analizę sytuacji i zdarzeń losowych, które podtrzymują nieprzystosowane nawyki, 2) wprowadzanie nowych wskazówek i zachęt do wzmacniania zachowań adaptacyjnych – pacjent modyfikuje zdarzenia psychiczne, integrując je z coraz bardziej pozytywną samooceną, 3) wykorzystanie treningu relaksacyjnego i systematycznego, stopniowego przechodzenia do sytuacji budzących niepokój – pacjent uświadamia sobie nieadaptacyjność zachowań prokrastynacyjnych, które pierwotnie podtrzymywały nieświadomione przeżycia psychiczne (Lazarus 1971).

Perspektywa behawioralna interpretuje kształtującą się tendencję do prokrastynowania jako efekt nieprzyjemnej reakcji na neutralny bodziec związany z miejscem i czasem, w którym wystąpiło zdarzenie awersyjne. Jednostka zaczyna zachowywać się w taki sposób, jakby spodziewała się, że awersyjny epizod się powtórzy i swoim zachowaniem zmierza do uniknięcia tej sytuacji. Unikanie jest traktowane przez osoby prokrastynujące jako mniej przeciążające niż konfrontacja z wydarzeniami wzbudzającymi lęk, przez co ulegają one wzmocnieniu (Smith, Suda 1999).

Skuteczność interwencji opartej na terapii behawioralnej bazuje na trzech krokach kształtowania zmiany w zachowaniu (Schouwenburg 2005). Są to: instruktaż, modelowanie, warunkowanie. Instruktaż dotyczy technik zarządzania czasem i planowania. Modelowanie jest efektem bezpośredniej interwencji terapeutycznej. Metody warunkowania w formie klasycznej mogą polegać na budowaniu powiązań godzin pracy z wynikami (oceną nauczyciela) lub na nagradzaniu celów pośrednich (np. kolejnych etapów nauki). Niematerialnym sposobem wzmacniania celów pośrednich może być budowanie reputacji w grupie rówieśniczej. Tak dzieje się w praktykach terapii grupowej, gdy trwają one wystarczająco długo, aby wszyscy uczestnicy mogli być świadkami planowania, a następnie realizowania zaplanowanego celu. Warunkowanie wymaga wielokrotnych powtórzeń sekwencji zachowań.

Podjęcie poznawczo-behawioralne kładzie nacisk na czynności poznawcze, oczekiwania, nastawienia, obrazy i sposoby wyrażania własnych myśli na temat otaczającej rzeczywistości. Terapeuci pracujący z osobami prokrastynującymi zwracają uwagę na problemy tej grupy, polegające na specyficznym interpretowaniu (nadawaniu znaczenia) pewnych bodźców, np. upatrują one przyczyn zwlekania w awersyjnym charakterze zadania, a nie w swoim sposobie myślenia o zadaniu. Poczucie awersyjności przekłada się z kolei na sposób ustalania priorytetów (Milgram 1987; Schouwenburg 2005).

Formy pomocowe proponowane w ramach podejścia poznawczo-behawioralnego obejmują modyfikację sposobu percypowania doświadczeń i wypowiedziania się na ich temat (Meichenbaum 1977). Celem działania korygującego jest spo-

wodowanie, aby wyższe procesy kontrolne utrzymywały przewagę nad niższymi (Schouwenburg 2005).

Rozwinięciem terapii poznawczo-behawioralnych jest Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT), której celem jest – podobnie jak w terapii poznawczo-behawioralnej – zmiana kodu związanego ze sposobem myślenia zarówno o zadaniu, jak i własnych kompetencjach. Dodatkowym elementem interwencji jest promowanie kontroli emocjonalnej. Należy bowiem pamiętać, że zwlekaniu często towarzyszą lub współwystępują z nim negatywne emocje, poczucie przygnębienia i depresja, co może prowadzić do stosowania nieskutecznych technik zaradczych, skoncentrowanych nie na zadaniu, lecz na emocjach lub unikaniu (Schouwenburg 2005).

Zdaniem Milgrama (1987) przedstawione perspektywy różnią się terminologią, założeniami, a przede wszystkim formalnie prezentowanymi technikami. Jednak w rzeczywistości mają one wiele wspólnych cech. Milgram, jako praktyk-klinicyista, jak wielu wybitnych specjalistów zakłada, że sztywne trzymanie się którejkolwiek z form pomocowych jest mało efektywne. Klucza do sukcesu upatruje w elastyczności terapeutów łączonej z wiedzą o różnicach indywidualnych, osobowościowych i sytuacyjnych uwarunkowaniach funkcjonowania człowieka oraz właściwościach związanych z jego rozwojem.

ZAKOŃCZENIE

Prokrastynacja, czyli odkładanie podejmowania decyzji lub realizacji zadań, jest stabilnym, nieprzystosowawczym wzorcem zachowania, które utrudnia i często wręcz dezorganizuje życie (Ferrari, Crum, Pardo 2018). Osoby chronicznie zwlekające charakteryzują się obniżonym poczuciem własnej wartości, brakiem pewności, w sytuacjach zadaniowych często odczuwają silny lęk przed oceną. Zadania, które mają wykonać, wzbudzają w nich awersję do tego stopnia, że: 1) podejmują szereg innych obowiązków, które mają stanowić rodzaj alibi dla nieterminowego realizowania podjętego zobowiązania, 2) unikają wszelkich informacji, które dla realizacji tego zobowiązania mogą być przydatne (Ferrari, Dovidlo 2000), co w efekcie wydłuża czas podjęcia decyzji lub zrealizowania zadania. W związku z tą specyfiką zachowania osoby prokrastynujące odczuwają dyskomfort i negatywnie oceniają jakość swojego życia. Aby zminimalizować następstwa prokrastynowania, coraz częściej są im dedykowane programy prewencyjne lub terapeutyczne. Na ich skuteczność składa się niewątpliwie wiele czynników, począwszy od samej oferty, jaką zawierają, poprzez osobę terapeuty, który je realizuje. Jednak, na co wskazano w niniejszym artykule, najważniejsza jest plastyczność w dostosowaniu oferty programu interwencji terapeutycznej do indywidualnych możliwości, ale również preferencji uczestników.

BIBLIOGRAFIA

- Anderson C.J. (2003), *The psychology of doing nothing: Forms of decision avoidance result from reason and emotion*, "Psychological Bulletin", Vol. 129(1), DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.139>.
- Balkis M., Duru E. (2007), *The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance*, "Educational Sciences: Theory and Practice", Vol. 7(1).
- Beutel M.E., Brähler E., Glaesmer H., Kuss D.J., Wölfling K., Müller K.W. (2011), *Regular and problematic leisuretime Internet use in the community: Results from a German population-based survey*, "Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking", Vol. 14(5), DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0199>.
- Beutel M.E., Klein E.M., Aufenanger S., Brähler E., Dreier M., Müller K.W., Quiring O., Reinecke L., Schmutz G., Stark B., Wölfling K. (2016), *Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range: A German Representative Community Study*, "PLoS ONE", Vol. 11(2), DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>.
- Bijl R.V., Graaf R. de, Hiripi E., Kessler R.C., Kohn R., Offord D.R., Ustun T.B., Vicente B., Vollebergh W.A., Walters E.E., Wittchen H.U. (2003), *The prevalence of treated and untreated mental disorders in five countries*, "Health Affairs", Vol. 22(3), DOI: <https://doi.org/10.1377/hlthaff.22.3.122>.
- Brownlow S., Reasinger R.D. (2000), *Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work*, "Journal of Social Behavior and Personality", Vol. 15(5).
- Carstensen L.L., Isaacowitz D.M., Charles S.T. (1999), *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*, "American Psychologist", Vol. 54(3), DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>.
- Cassady J.C., Johnson R.E. (2002), *Cognitive test anxiety and academic performance*, "Contemporary Educational Psychology", Vol. 27(2), DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>.
- Choi J.N., Moran S.V. (2009), *Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale*, "Journal of Social Psychology", Vol. 149(2), DOI: <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>.
- Chowdhury S.F., Pychyl T.A. (2018), *A critique of the construct validity of active procrastination*, "Personality and Individual Differences", Vol. 120, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>.
- Chu A.H.C., Choi J.N. (2005), *Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behaviour on attitudes and performance*, "Journal of Social Psychology", Vol. 145(3), DOI: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>.
- Davis R.A., Flett G.L., Besser A. (2002), *Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening*, "CyberPsychology & Behavior", Vol. 5(4), DOI: <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>.
- Day V., Mensink D., O'Sullivan M. (2000), *Patterns of academic procrastination*, "Journal of College Reading and Learning", Vol. 30(2), DOI: <https://doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090>.
- Doyle J.A., Paludi M.A. (1998), *Sex and Gender: The Human Experience*, San Francisco: McGraw-Hill.
- Duncan J., Johnson R., Swales M., Freer C. (1997), *Frontal lobe deficits after head injury: Unity and diversity of function*, "Cognitive Neuropsychology", Vol. 14(5).

- Eerde W. van (2003), *A meta analytically derived nomological network of procrastination*, "Personality and Individual Differences", Vol. 35(6), DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6).
- Ellis A. (2003), *Cognitive restructuring of the disputing of irrational beliefs*, [w:] W. O'Donohue, J.E. Fisher, S.C. Hayes (eds.), *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*, Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Ellis A., Knaus W.J. (1977), *Overcoming Procrastination*, New York: Signet Books.
- Ely D.D., Hampton J.D. (1973), *Prediction of procrastination in a self-pacing instructional system*, "ERIC Documentation Service", <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED075501.pdf> (dostęp: 10.10.2018).
- Engberding M., Höcker A., Nieroba S., Rist F. (2011), *Arbeitszeitrestriktion als Methode der Behandlung von Prokrastination*, „Verhaltenstherapie“, Bd. 21(4), DOI: <https://doi.org/10.1159/000333392>.
- Fee R.L., Tangney J.P. (2000), *Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?*, "Journal of Social Behavior and Personality", Vol. 15(5).
- Ferrari J.R. (2010), *Still Procrastinating. The No-regrets Guide to Getting It Done*, Hoboken: John Wiley & Sons.
- Ferrari J.R., Crum K.P., Pardo M.A. (2018), *Decisional procrastination: Assessing characterological and contextual variables around indecision*, "Current Psychology", Vol. 37(2), DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9681-x>.
- Ferrari J.R., Diaz-Morales J.F. (2007), *Procrastination: Different time orientations reflect different motives*, "Journal of Research in Personality", Vol. 41(3), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>.
- Ferrari J.R., Diaz-Morales J.F., O'Callaghan J., Diaz K., Argumendo D. (2007), *Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination*, "Journal of Cross-Cultural Psychology", Vol. 38(4), DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022107302314>.
- Ferrari J.R., Dovidio J. (2000), *Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style*, "Journal of Research in Personality", Vol. 34(1), DOI: <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2247>.
- Ferrari J.R., Harriott J.S., Zimmerman M. (1999), *The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble?*, "Personality and Individual Differences", Vol. 26(2), DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00141-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00141-X).
- Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. (1995), *Treating adult and atypical procrastination*, [w:] J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown (eds.), *Procrastination and task Avoidance: Theory, Research and Treatment*, New York: Plenum Press.
- Ferrari J.R., O'Callaghan J., Newbegin I. (2005), *Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults*, "North American Journal of Psychology", Vol. 7(1).
- Goldin C., Katz L.F., Kuziemko I. (2006), *The homecoming of American college women: The reversal of the college gender gap*, "The Journal of Economic Perspectives", Vol. 20(4), DOI: <https://doi.org/10.1257/jep.20.4.133>.
- Gröpel P., Steel P. (2008), *A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination*, "Personality and Individual Differences", Vol. 45(5), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.015>.

- GUS (2016), *Zdrowie i ochrona zdrowia w 2016 r.*, https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5513/1/7/1/zdrowie_i_ochrona_zdrowia_w_2016.pdf (dostęp: 10.10.2018).
- Hagbhin M. (2015), *Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire*, https://curve.carleton.ca/system/files/etd/dc303d5d-aaae-4873-bd46-4d6f1aff24e6/etd_pdf/122b6df4c6c51c7028fdf571a71ee059/hagbhin-conceptualizationandoperationalizationofdelay.pdf (dostęp: 10.10.2018).
- Hagbhin M., McCaffrey A., Pychyl T.A. (2012), *The complexity of the relation between fear of failure and procrastination*, "Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy", Vol. 30(4), DOI: <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>.
- Harrington N. (2005), *It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination*, "Personality and Individual Differences", Vol. 39(5), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpaid.2004.12.018>.
- Higgins G.E., Tewksbury R. (2006), *Sex and Self-Control Theory: The measures and causal model may be different*, "Youth Society", Vol. 37(4), DOI: <https://doi.org/10.1177/0044118X05283423>.
- Hill M.B., Hill D.A., Chabot A.E., Barrall J.F. (1978), *A survey of college faculty and student procrastination*, "College Student Journal", Vol. 12(3).
- Ibáñez A., Petroni A., Urquina H., Torrente F., Torralva T., Hurtado E., Guex R., Blenkmann A., Beltrachini L., Muravchik C., Baez S., Cetkovich M., Sigman M., Lischinsky A., Manes F. (2011), *Cortical deficits of emotional face processing in adults with ADHD: Its relation to social cognition and executive function*, "Social Neuroscience", Vol. 6(5–6).
- Jurado M.B., Rosselli M. (2007), *The elusive nature of executive functions: A review of our current understanding*, "Neuropsychology Review", Vol. 17(3), DOI: <https://doi.org/10.1007/s11065-007-9040-z>.
- Kachgal M.M., Hansen L.S., Nutter K.J. (2001), *Academic Procrastination Prevention/Intervention: Strategies and Recommendations*, "Journal of Developmental Education", Vol. 25(1).
- Kaczmarek B.L.J. (1993), *Platy czołowe a język i zachowanie człowieka*, Wrocław–Lubin: Linea.
- Kaczmarek B.L.J. (1998), *Mózg, język, zachowanie*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Keller H. (2015), *Die Entwicklung der Generation Ich. Eine psychologische Analyse aktueller Erziehungsleitbilder*, Wiesbaden: Springer, DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-658-10392-7>.
- Kessler R.C., Demler O., Frank R.G., Olfson M., Pincus H.A., Walters E.E., Wang P., Wells K.B., Zaslavsky A.M. (2005), *Prevalence and treatment of mental disorders, 1990 to 2003*, "New England Journal of Medicine", Vol. 352(24), DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMsa043266>.
- Klingsieck K. (2013), *Procrastination. When good things don't come to those who wait*, "European Psychologist", Vol. 18(1), DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>.
- Knaus W.J. (1973), *Overcoming procrastination*, "Rational Living", 8(2).
- Knaus W.J. (2000), *Procrastination, blame, and change*, "Journal of Social Behavior and Personality", Vol. 15(5).
- Krause K., Freud A.M. (2014), *Delay or procrastination: A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being*, "Personality and Individual Differences", Vol. 63, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpaid.2014.01.050>.
- Lazarus A.A. (1971), *Behavior Therapy and Beyond*, New York: McGraw-Hill.

- Lay C.H. (2004), *Some basic elements in counseling procrastinators*, [w:] H.C. Schouwenburg, C.H. Lay, T.A. Pychyl, J.R. Ferrari (eds.), *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*, Washington: American Psychological Association.
- Lindblom-Ylänne S., Saariaho E., Inkinen M., Haarala-Muhonen A., Hailikari T. (2015), *Academic procrastinators, strategic delayers and something betwixt and between: An interview study*, "Frontline Learning Research", Vol. 3(2).
- Lubbers M.J., Werf M.P. Van Der, Kuyper H., Hendriks A. (2010), *Does homework behavior mediate the relation between personality and academic performance?*, "Learning and Individual Differences", Vol. 20(3), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.01.005>.
- Markus H.R., Schwartz B. (2010), *Does choice mean freedom and well-being?*, "Journal of Consumer Research", Vol. 37(2), DOI: <https://doi.org/10.1086/651242>.
- McCown W., Johnson J., Petzel T. (1989), *Procrastination, a principal components analysis*, "Personality and Individual Differences", Vol. 10(2), DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3).
- Meichenbaum D.E. (1977), *Cognitive Behavior Modification: Anintegrative Approach*, New York: Plenum Press, DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9739-8>.
- Milgram N.A. (1987), *The many faces of procrastination: Implications and recommendations for counselors*, "Reports: Speeches/Conference Papers", <https://eric.ed.gov/?id=ED290103> (dostep: 10.09.2018).
- Milgram N., Marshevsky S., Sadeh C. (1995), *Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability*, "Journal of Psychology", Vol. 129(2), DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.1995.9914954>.
- Milgram N.A., Sroloff B., Rosenbaum M. (1988), *The procrastination of everyday life*, "Journal of Research in Personality", Vol. 22(2), DOI: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3).
- Nguyen B., Steel P., Ferrari J.R. (2013), *Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination*, "International Journal of Selection & Assessment", Vol. 21(4), DOI: <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>.
- Noftle E.E., Robins R.W. (2007), *Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA and SAT scores*, "Journal of Personality and Social Psychology", Vol. 93(1), DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.1.116>.
- Norman D.A., Shallice T. (1980), *Attention to Action: Willed and Automatic Control of Behavior*, San Diego: Center for Human Information Processing, University of California.
- O'Connor M., Paunonen S. (2007), *Big Five personality predictors of post-secondary academic performance*, "Personality and Individual Differences", Vol. 43(5), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.017>.
- Onwuegbuzie A.J. (2000), *Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students*, "Journal of Social Behavior & Personality", Vol. 15(5).
- Ozer B.U., Demir A., Ferrari J.R. (2009), *Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons*, "Journal of Social Psychology", Vol. 149(2), DOI: <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>.

- Powell K.B., Voeller K.K.S. (2004), *Prefrontal Executive Function Syndromes in Children*, "Journal of Child Neurology", Vol. 19(10), DOI: <https://doi.org/10.1177/08830738040190100801>.
- Procee R., Kamphorst B., Meyer J.J., Wissen A. van, (2013), *A formal model of procrastination*. *BNA-IC 2: Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence*, <http://repository.tu-delft.nl/islandora/object/uuid:f64556f8-d9bf-4421-a4e0-5b7dcaad163f/?collection=research> (dostęp: 10.10.2018).
- Pychyl T.A. (2013), *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*, New York: Tarcher/Penguin.
- Pychyl T.A. (2016), *Procrastination as a virtue for creativity, why it's false. All procrastination is delay, but not all delay is procrastination*, www.psychologytoday.com/us/blog/dont-delay/201601/procrastination-virtue-creativity-why-its-false (dostęp: 4.05.2018).
- Pychyl T.A., Lee J.M., Thibodeau R., Blunt A. (2000), *Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination*, "Journal of Social Behavior and Personality", Vol. 15(5).
- Remke B. (2016), *Neue Studienergebnisse zur Prokrastination: „Aufschieberitis“ betrifft vor allem junge Menschen*. IDW – informationsdienst, Wissenschaft: nachrichten, termine, experten, <https://idw-online.de/de/news647661> (dostęp: 17.03.2018).
- Reyna V.F., Farley F. (2006), *Risk and rationality in adolescent decision making: Implications for theory, practice, and public policy*, "Psychological Science in the Public Interest", Vol. 7(1), DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1529-1006.2006.00026.x>.
- Rice K.G., Richardson C.M.E., Clark D. (2012), *Perfectionism, procrastination, and psychological distress*, "Journal of Counseling Psychology", Vol. 59(2), DOI: <https://doi.org/10.1037/a0026643>.
- Roberts B.W., Walton K.E., Viechtbauer W. (2006), *Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies*, "Psychological Bulletin", Vol. 132(1), DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>.
- Rosati P.A. (1975), *Procrastinators prefer PSI*, "Educational Research and Methods", Vol. 8.
- Rozental A., Carlbirg P. (2014), *Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure*, "Psychology", Vol. 5(13), DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>.
- Schouwenburg H.C. (1995), *Academic procrastination. Theoretical notions, measurement, and research*, [w:] J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown (eds.), *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*, New York: Plenum Press.
- Schouwenburg H.C. (2004), *Procrastination in academic settings: General introduction*, [w:] H.C. Schouwenburg, C.H. Lay, T.A. Pychyl, J.R. Ferrari (eds.), *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*, Washington: American Psychological Association.
- Schouwenburg H.C. (2005), *On counselling the procrastinator in academic settings*, [w:] T. Boekhorst, E. Uildruiks (eds.), *Internationalisation Within Higher Education in an Expanding Europe. New Developments in Psychological Counselling*, Louvain-la-Neuve: FEDORA.
- Schraw G., Wadkins T., Olafson L. (2007), *Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination*, "Journal of Educational Psychology", Vol. 99(1), DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>.
- Schubert Walker L.J., Stewart D.W. (2000), *Overcoming the powerlessness of procrastination*, "Guidance & Counseling", Vol. 16(1).

- Schuman E.P. (1981), *A writing block treated with modern psychoanalytic interventions*, "Journal of Psychoanalysis", Vol. 68(1).
- Silver M., Sabini J. (1981), *Procrastinating*, "Journal for the Theory of Social Behavior", Vol. 11(2), DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1981.tb00033.x>.
- Sirois F.M. (2004), *Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences*, "Personality and Individual Differences", Vol. 37(1), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.005>.
- Sirois F.M. (2007a), *I'll look after my health, later: A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults*, "Personality and Individual Differences", Vol. 43(1), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>.
- Sirois F.M. (2007b), *Procrastination and motivations for household safety behaviours: An expectancy-value theory perspective*, [w:] L.V. Brown (ed.), *Psychology of Motivation*, New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Sirois F.M., Melia-Gordon M.L., Pychyl T.A. (2003), *I'll look after my health, later: An investigation of procrastination and health*, "Personality and Individual Differences", Vol. 35(5), DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4).
- Sirois F.M., Pychyl T.A. (2013), *Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self*, "Social and Personality Psychology Compass", Vol. 7(2), DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>.
- Smith P.O., Suda K.T. (1999), *Mowrer's Two Factor Model. Applications to Disaster Mental Health Services*, "Traumatology", Vol. 5(2), DOI: <https://doi.org/10.1177/153476569900500204>.
- Solomon L.J., Rothblum E.D. (1984), *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*, "Journal of Counseling Psychology", Vol. 31(4), DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.
- Stead R., Shanahan M.J., Neufeld W.J. (2010), *I'll go to therapy, eventually: Procrastination, stress and mental health*, "Personality and Individual Differences", Vol. 49(3), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>.
- Steel P. (2007), *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*, "Psychological Bulletin", Vol. 133(1), DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
- Steel P. (2011), *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done*, Harlow: Pearson Education.
- Steel P., Ferrari J. (2013), *Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample*, "European Journal of Personality", Vol. 27(1), DOI: <https://doi.org/10.1002/per.1851>.
- Strüber D., Lück M., Roth G. (2008), *Sex, aggression and impulse control: An integrative account*, "Neurocase: The Neural Basis of Cognition", Vol. 14(1).
- Tibbett T.P., Ferrari J.R. (2015), *The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of indecision*, "Personality and Individual Differences", Vol. 82, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.014>.

- Tice D.M., Bratslavsky E., Baumeister R.F. (2001), *Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!*, "Journal of Personality and Social Psychology", Vol. 80(1), DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>.
- Weiner B. (1985), *An attributional theory of achievement motivation and emotion*, "Psychological Review", Vol. 92(4), DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>.
- Wohl M.J.A., Pychyl T.A., Bennet S.H. (2010), *I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination*, "Personality and Individual Differences", Vol. 48(7), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>.
- Zelazo P.D., Carter A., Reznick J.S., Frye D. (1997), *Early development of executive function: A problem-solving framework*, "Review of General Psychology", Vol. 1(2), DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.198>.

SUMMARY

A tendency to delay tasks has become so common that it created an interest of psychologists. Such behavior was termed as procrastination (Latin *prōcrāstinō* – putting off for tomorrow, from day to day). It does not concern situations when we occasionally do not accomplish a given task or fail to meet the deadline due to fatigue, discouragement, overwork, a need to complete the information or simply because we feel lazy and unmotivated. Procrastinators linger chronically for irrational reasons finding substitute assignments to excuse the inability to fulfill the right task. The reason for doing it is a fear of failure and low self-esteem. As a rule, such persons plan to accomplish the task, but their feeling of aversion to do it increases when the deadline is growing uncomfortably near. They simply cannot make themselves to do the work. In many West European countries and in the USA the need for psychological treatment of procrastinators is understood. Unfortunately, procrastination is not considered to be a real problem in Poland despite the fact that it is quite common. In addition, none statistical studies are carried on, and there are wide tolerance limits for untimely settlement of obligations. The present paper aims at describing the nature and after-effects of procrastination as well as appropriate aid actions.

Keywords: procrastination; the youth; epidemiology; therapy

