

EWA DRYLL

Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

## PROKRASTYNACJA: DLACZEGO NADAL WIEMY ZA MAŁO?

**Streszczenie:** Celem niniejszego tekstu przeglądowego jest zwrócenie uwagi Czytelnika na dobór narzędzi używanych do badania prokrastynacji. Prokrastynację, czyli chroniczne odwlekanie realizacji przyjętych na siebie zobowiązań, bada się najczęściej za pomocą kwestionariuszy samoopisowych lub innych narzędzi, mających formę zamkniętą. Nie zdarza się, aby osoba badana miała swobodę wypowiedzi na temat tego, dlaczego odkłada realizację zadań. Uzyskanie odpowiedzi na to pytanie mogłoby istotnie przyczynić się do poznania przyczyn, warunków chronicznego zwlekania, a także sposobów uzasadniania tego faktu. W naszej kulturze odraczanie ukończenia pracy łączy się z poważnymi

konsekwencjami – osoby badane przyznają się do odczuwania głębokiego wstydu, do stanów lękowych, do wrażenia bezsilności i beznadziei. Deklarują, że mimo wysokiej motywacji, nadal powtarzają utarte, nieracjonalne wzorce zachowań. Biorąc pod uwagę zasięg zjawiska (do chronicznego zwlekania przyznaje się 75–90% studentów), problem dogłębnego poznania złożonych mechanizmów prokrastynacji wydaje się istotny. Tekst kończy się postulatem dotyczącym uzupełnienia dotychczas stosowanych metod o analizy jakościowe.

**Słowa kluczowe:** prokrastynacja, kwestionariusz samoopisowy, analizy jakościowe.

## WPROWADZENIE

Termin „prokrastynacja” jest jeszcze na tyle nowy, że wpisanie go do internetowej wyszukiwarki *Słownika języka polskiego* PWN nie przynosi żadnego efektu. Przeniknął już jednak z żargonu psychologów do mowy potocznej, gdzie jest używany w celu nazwania zachowań, które prowadzą do odsunięcia w czasie realizacji zadania. Zadanie to ma być w istocie wyzwaniem – musi wiązać się z jakąś trudnością. Natura tej trudności nie jest jednak wskazana jednoznacznie. Można odnieść wrażenie, że chodzi tu najczęściej o wysiłek intelektualny, że zadanie zostało narzucone z zewnątrz, oraz że wykonawca zostanie z jego realizacji rozliczony (oceniony). Jeśli zasłyszane na uniwersyteckich korytarzach rozmowy mogą tu być jakąś wskazówką, termin ten pada najczęściej w kontekście narzekania na trudy życia akademickiego – kiedy zbliża się sesja, podejmowanie innych, niż nauka, aktywności wydaje się tym bardziej kuszące. Warto zauważyć, że określenia „prokrastynator”, „prokrastynować” są używane jako element złożonego samousprawiedliwienia. Wypowiadany zdaniom towarzyszy szczególnie ładunek emocjonalny – z pewnością nie chodzi tu wyłącznie o eleganckie określenie braku zaangażowania, o lenistwo, nudę lub lekceważenie. Słowa studentów budzą ra-

czej skojarzenia z lękiem, z perfekcjonizmem, samoudręczeniem, poczuciem niespełnienia i z bezradnością.

Czym może być „prokrastynacja”? Odpowiedź nie jest jednoznaczna. Z jednej strony samo określenie ma długą historię, od wieków jest łączone ze skargami na opieszałość wykonawców pracy. Z drugiej zaś nowe definicje skłaniają do uwzględnienia kolejnych czynników. Prowadzone są badania, które mają odświeżyć mechanizm stojący za tym, że człowiek odkłada podjęcie lub ukończenie zadania, chociaż wie, że zwłoka działa na jego niekorzyść. Co zaskakujące, większość relacji z badań sprowadza się do konkluzji, że prokrastynacja jest wynikiem uszkodzenia procesów samoregulacji (*self-regulation handicap*) lub że „prokrastynacja jest szkodliwa” i „należałoby zapobiegać” jej występowaniu. Przegląd badań na ten temat pozwala zauważyć, że autorzy sięgają najchętniej po kwestionariusze oraz inne narzędzia zamknięte, co ogranicza możliwości eksploracji zagadnienia. Nadal brakuje doniesień o próbach poznania wartości, którymi kierują się prokrastynatorzy. Nie uwzględnia się nawet tak prostego czynnika, jak ilość pracy, jaką są obciążeni. Niniejszy tekst stanowi próbę zwrócenia uwagi Czytelnika na ten problem, zawiera też postulat uwzględnienia szerszego kontekstu badań i sięgnięcia po techniki jakościowe.

## RYS HISTORYCZNY

W artykułach stanowiących raporty z prac magisterskich można przeczytać, że sam termin pochodzi od łacińskiego *procrastinatio* (łac. *pro* – „naprzód”, *crastinus* – „jutro”), że w ujęciu dosłownym oznacza „odkładanie na jutro”, w szerszym „odroczenie, zwłoka” (Jabłońska, 2015; Jaworska-Gruszczyńska, 2016). W tekście poświęconym zrelacjonowaniu prac nad polskim kwestionariuszem zwlekania, Iga Jaworska-Gruszczyńska (2016) pisze, że wzmianki o szkodliwości odraczania pojawiają się już w tekstach starożytnych Babilończyków, Greków i Rzymian. Przytacza przestrożę Hezjoda, wspomina też o Tukidydesie i Cyceronie. Autorka stwierdza też, że mimo historii i zasięgu tego zjawiska, dopiero w latach 80. XX w. stało się ono przedmiotem systematycznych badań psychologicznych.

Jako jedną z pierwszych prac poruszających temat psychologicznych konsekwencji chronicznego zwlekania, autorzy wymieniają *Moralities of Everyday Life* z 1982 r., gdzie John Sabini i Maury Silver piszą o specyficznym poczuciu winy, które budzi się i rośnie, kiedy jednostka nie wypełnienia własnych postanowień lub zobowiązań. Ich tekst stanowi jednak raczej otwarcie tematu, inspirację do dalszych analiz, nie oferuje zweryfikowanych empirycznie ustaleń (por. van Eerde, 2003a). Stworzenie pierwszej kompilacji badań nad tym zjawiskiem przypisuje się Normanowi Milgramowi (1992, za: Steel, 2007), który w tekście *El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos* formułuje wniosek, że społeczeństwa zaawansowane technologicznie wytwarzają system zobowiązań (*commitments*), co wiąże się z potrzebą ustanawiania ostatecznych terminów (*deadlines*), a to z kolei jest przyczyną gwałtownego zwiększenia częstotliwości zachowań odbieranych przez otoczenie jako przejaw bierności całkowicie irracjonalnej – nie wywiązując się, jednostka działa na swoją szkodę, zaczyna też być odbierana jako nierzetelna, niegodna zaufania, słaba. Prowadzi to do znacznego dyskomfortu, poczucia winy, możliwego spadku poziomu wykonania kolejnych zadań. Podobne wątki pojawiają się w kilku kolejnych tekstach Milgrama (m.in. Milgram, Sroloff, Rosenbaum, 1988; Milgram, Toubiana, 1999).

W nocie przygotowanej do szóstego tomu *Encyclopedia of Human Biology* Milgram (1991) opisuje prokrastynację jako dysfunkcję, która prowadzi m.in. do utraty autentyczności przeżyć. W podobnym tonie jest utrzymana praca, której autorami są Joseph Ferrari, Judith Johnson i William McCown (1995), z tą jednak różnicą, że – ich zdaniem – choć prokrastynowano od zawsze, informacje o powszechnym potępieniu tego zahamowania pojawiają się dopiero w tekstach z okresu rewolucji przemysłowej z połowy XVIII w. Przedtem zwlekanie bywało opisywane jako przejaw mądrości. Odroczenie podjęcia ważnej decyzji (to także rodzaj prokrastynacji) pozwala rozważyć problem, powstrzymanie zaś się od pochopnego działania miało dowodzić dojrzałości. Ten wniosek budzi pewne zastrzeżenia: może warto zróżnicować działania, w odniesieniu do których mówimy o prokrastynacji? Czy zadanie typu „wykop rów” należy do tej samej kategorii, co rozstrzygnięcie życiowego dylematu? I do jakiego stopnia można sobie tu pozwolić na uogólnienia? Badamy zjawisko z perspektywy potrzeb jednostki czy grupy?

Perspektywa grupy została uwzględniona na wiele sposobów, m.in. w tekście poświęconym tempu życia w 31 krajach – Robert Levine i Ara Norenzayan (1999) dociekają możliwych różnic między społeczeństwami, gdzie presja czasu i punktualności jest wyraźniej lub słabiej odczuwana. Autorzy skorzystali z pomysłowej metody pomiaru: mierzyli tempo poruszania się przechodniów, średni czas wykonywania zadań przez pracowników poczty i dokładność zegarów miejskich. Uwzględnili też wiele innych czynników, m.in. kolektywizm vs. indywidualizm, statystyki związane z chorobami układu krążenia, paleniem tytoniu, klimatem (średnią temperatur), gęstością zaludnienia i dochodem krajowym na mieszkańca. Zaobserwowane różnice skłoniły ich do sformułowania wniosku, że w niektórych społecznościach (rozwinętych ekonomicznie, indywidualistycznych, w klimacie umiarkowanym) tempo życia jest szybsze, a terminowa realizacja zadań stoi wyżej w hierarchii wartości. Autorzy twierdzą, że w tych krajach da się zaobserwować większe ryzyko śmierci z powodu zawału, ale też wyższy współczynnik subiektywnie ocenianego zadowolenia z życia (*subjective well-being*, SWB). Wendelien van Eerde (2003a) łączy te wyniki z wpływem protestanckiej etyki pracy. Pisze, że w kulturach o nastawieniu indywidualistycznym zwlekanie z realizacją przyjętych na siebie zadań staje się poważnym problemem społecznym, a o potrzebie przeciwdziałania i zapobiegania świadczy chociażby rosnąca liczba poradcików samopomocowych.

Praca Wendelien van Eerde (2003a) *A meta-analytically derived nomological network of procrastination* stanowi kolejną, wartą odnotowania próbę podsumowań wysiłku zbiorowego. Autorka twierdzi, że większość popularno-naukowych poradników ma znikomą wartość, a niektóre są szkodliwe. Podaje tu przykład kilku mitów psychologicznych, które są w takich poradnikach powielane. Przemawiają one do wyobraźni odbiorcy, ponieważ są zgodne z potocznym myśleniem na temat odwlekania. Przekonania te nie znalazły jednak potwierdzenia empirycznego. Przykładowo, z przeprowadzonej przez van Eerde (2003a) metaanalizy 121 badań wynika, że poziom motywacji nie ma bezpośredniego przełożenia na nasilenie zachowań unikowych, dlatego namawianie czytelników do zwiększenia motywacji mija się z celem. Podobnie – afekt. Poprawa nastroju nie prowadzi do automatycznego zwiększenia tempa pracy. Ważnymi czynnikami są za to skłonność do używania mechanizmów samoutrudnienia (najsilniejsze korelacje pozytywne) oraz sumienność i poczucie sprawstwa (najsilniejsze korelacje negatywne). Zawarte w poradnikach nadmierne uproszczenia mogą skłonić Czytelników do nieefektywnych działań, co zwiększy frustrację, umocni przekonanie o własnej bezradności i utrudni rozwiązanie problemu. Van Eerde (2003a) postuluje

zwrócenie baczniejszej uwagi na rolę moderatorów, szczególnie procesów intraindywidualnych i osadzenie badań w kontekście społecznym. Podkreśla, że definiowanie prokrastynacji jest trudne, ponieważ ma ona bezpośredni związek z przyjętymi przez jednostkę normami społecznymi i wartościami. Większość dotychczasowych badań prowadzono w społeczeństwach, w których odkładanie realizacji zadań jest potępiane, a zwłokę uważa się za wynik świadomej decyzji. Należy jednak uwzględnić czynniki pochoinnie pomijane, np. zakres decyzyjności jednostki.

Praca Steela (2007) powstała zaledwie cztery lata po publikacji tekstu van Eerde (2003a). Być może w tak krótkim czasie przyrost materiału nie jest znaczny, niemniej obu pracom warto poświęcić uwagę. Steel (2007) wykonał tytaniczny wysiłek, docierając do wyników 216 badań (w sumie 691 korelacji), w tym niepublikowanych prac doktorskich i magisterskich, artykułów, monografii, rozdziałów z podręczników kilku pokrewnych dyscyplin. Uzyskał zgody autorów, których raporty nie ukazały się drukiem, ponieważ wyniki nie potwierdziły hipotez albo korelacje okazały się „za słabe”. Efektem tej metaanalizy (Steel, 2007) jest materiał może nieco chaotyczny, ale bardzo wartościowy. Rozeznanie w badaniach, których hipotezy nie zostały potwierdzone, pozwala przyrzeć się zjawisku prokrastynacji z nieco szerszej perspektywy. To obszerne, bo studwudziestostronicowe opracowanie „The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure”, Steel (2007) opublikował w skróconej formie na łamach *Psychological Bulletin*. Steel ukierunkował wywód tak, aby przekonać Czytelnika do swojej teorii (*Temporal Motivation Theory*), choć można mieć wrażenie, że ta część jest najmniej dopracowana. Potoczne przekonania o tym, które czynniki mają związek z prokrastynacją, zostały częściowo potwierdzone (przykładowo: depresja – tak, głównie z powodu ciągłego zmęczenia; neurotyczność – jedynie na wymiarze impulsywności; inteligencja – nie; buntowniczość – nie; ponownie ujawnia się rola sumiennosci i poczucia sprawstwa, wskazanych wcześniej przez van Eerde, 2003a).

## WSPÓŁCZESNE DEFINICJE

Próby ujęcia prokrastynacji w możliwie najprostszy sposób poprowadziły do sformułowania definicji „tendencja do odkładania na potem” (Johnson, Green, Kluver, 2000, s. 270), „tendencja do nadmiernego opóźniania rozpoczęcia i/lub ukończenia aktywności poza spodziewany czas realizacji” (Pierro i in., 2011, s. 1317), „unikanie wdrożenia intencji” (van Eerde, 2000, s. 372), „powszechna i szkodliwa forma wadliwej samoregulacji, która nie jest do końca zrozumiała [...] prokrastynować to dobrowolnie opóźniać wykonanie zamierzonych działań, mimo oczekiwanych negatywnych konsekwencji zwłoki” (Steel, 2007, s. 66), „celowe odkładanie wykonania zadania, aby opóźnić stres związany z podjęciem trudnych lub nieprzyjemnych czynności” (Tice, Baumeister, 1997), „strategia przynosząca natychmiastową, choć krótkotrwałą ulgę od trudnych lub niepokojących myśli kojarzonych z zadaniem, prowadząca jednak do zwiększenia stresu, jeśli sprawy związane z ukończeniem zadania pozostaną nierozwiązane” (Sirois, Tosti, 2012, s. 239, co Sirois, 2014, podtrzymuje charakterystyką „dawanie pierwszeństwa krótkoterminowej poprawie nastroju ponad dążeniem do dalekosiężnego celu”). Aitkin (z tekstu rozprawy doktorskiej, 1982, za: Steel, 2007) zwraca uwagę, że im wyższe prawdopodobieństwo odrzucenia (prawdziwe lub wyobrażone), tym bardziej prawdopodobne, że jednostka będzie doświadczała coraz większego

lęku w miarę zbliżania się do zadania. Ponieważ sama myśl o projekcie wzbudza lęk, prokrastynator podejmuje się innej aktywności, angażuje się w dystraktory. To „złożona zmienna powiązana z predyspozycją do angażowania się w zachowania opóźniające” (Schouwenburg, Lay, 1995) lub „wiązka cech składająca się na brak samokontroli” (Schouwenburg i in., 2004, za: Steel, 2007), a nawet „kwintesencja niewydolności samo-regulacji” (Sirois, Tosti, 2012).

## ZAKRES UWZGLĘDNIANYCH CZYNNIKÓW

Wydaje się jednak, że temat nie został wyczerpany – przejrzanie baz EBSCO pozwala zauważyć, że zainteresowanie tematem wciąż rośnie. Spośród autorów, którzy podjęli się empirycznego badania prokrastynacji, jako najbardziej aktywnych wymienia się (sądząc po liczbie cytowań): Piersa Steela, Josepha Ferrariego, Fuschię Sirois, Clarę Lay, Henriego Schouwenburga, Esther Rothblum, Laurę Solomon, Leona Manna, Timothy Pychyla, Wendelien van Eerde, Dianne Tice, Roya Baumeistera. Wypracowane przez nich definicje różnią się między sobą, co prowadzi do skupienia dalszych wysiłków badawczych na nieco innych aspektach. Nawet pobieżny przegląd artykułów z baz EBSCO pozwala pokategoryzować materiały zgodnie z najczęściej wybieranymi aspektami: mówi się o prokrastynacji w kontekście odkładania decyzji i zadań, poczucia sprawstwa, sumienności, depresji, samoświadomości, samokontroli, samodyscypliny, samoutrudniania, neurotyzmu, ochrony ego, buntowniczości, potrzeby autonomii, impulsywności, otwartości na doświadczenia, extra- i introwersji, nastroju, poszukiwania doznań, potrzeby zdobycia uznania, strachu przed porażką, tolerancji frustracji, odporności na dystraktory, odraczania gratyfikacji, organizacji pracy, przestrzeni między intencją i działaniem (*intention-action gap*), wieku, płci, perfekcjonizmu, pewności siebie, motywacji osiągnięć, przewidywanych konsekwencji działań, oraz rozmaitych cech osobowości, ze szczególnym upodobaniem do korelowania wszystkiego z Wielką Piątką.

## METODY I NARZĘDZIA

Preferencje teoretyczne przesądzają o doborze narzędzi. Najpopularniejszym jest zapewne GPS, *General Procrastination Scale* (Lay, 1986; Ferrari, 1989; Steel, 2010), skala ukierunkowana na pomiar aspektów behawioralnych, w którym osoba badana jest proszona o oszacowanie, na ile zgadza się z każdym z 20 twierdzeń, przykładowo „Zwyczaj kupuję nawet potrzebne rzeczy w ostatniej chwili”. Problem odkładania decyzji, pragnienia bycia w tym wyręczonym, zwątpienia w słuszność wyboru i strachu przed błędem został podjęty podczas prac nad *Decisional Procrastination Questionnaires* oraz *Decision Making Questionnaire* (Mann i in., 1997, 1998; Steel, 2010). Prokrastynacja jest tu podskalą, osoba badana ma się ustosunkować do twierdzeń na swój temat, przykładowo: „zwykle marnuję dużo czasu na trywialne sprawy, zanim podejmę decyzję”. W literaturze przedmiotu trafiają się wzmianki o *Academic Procrastination Scale* (APS; Milgram, Toubiana, 1999, por. van Eerde, 2003a), narzędziu wykalibrowanym na mierzenie skłonności do odwlekania zadań związanych ze studiowaniem oraz z codziennymi obowiązkami.

W latach 90. XX w. popularny był AIP, *Adult Inventory of Procrastination*, stworzony przez Williama McCowna, Judith Johnson i Thomasa Petzela (oryginał trud-

no dostępny, ale Czytelnik znajdzie opis w: Steel, 2007, oraz krótką wzmiankę w: van Eerde, 2003a, następnie w tekstach badaczy, którzy z tego narzędzia korzystają, np. Steel, 2010). Twórcy sięgnęli m.in. po *Kwestionariusz Osobowości Eysencka*, *Inwentarz Depresji Becka* i *Jenkins Activity Survey*, aby znaleźć cechy osobowości chronicznych prokrastynatorów. Po pierwszym etapie badań udało się wyróżnić trzy typy osobowości osób zmagających się z tym problemem. *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS; Solomon, Rothblum, 1984; Ferrari, 1989; Çapan, 2010) pozwala zmierzyć strach przed spodziewaną porażką. Narzędzi powstało o wiele więcej, przykładowo: *Aitken Procrastination Inventory* (API; Aitken, 1982, za: Steel, 2007), użyte pierwotnie w nieopublikowanej pracy doktorskiej poświęconej profilom osobowości studentów-prokrastynatorów i nadal wykorzystywane do mierzenia odkładania zadań szkolno-akademickich (np. po adaptacji kulturowej i tłumaczeniu na turecki: Kagan i in., 2010). Podobnie *Tuckman Procrastination Scale* (TPS; Tuckman, 1991; przykład użycia na gruncie włoskim: Piero i in., 2011). Pierwsze próby zbadania odwlekania z perspektywy decyzji irracjonalnych (*Irrational Procrastination Scale*; Steel, 2002, niepublikowana praca doktorska, omówiona w: Steel, 2010), dość niedawno doprowadziły do powstania *Pure Procrastination Scale* (Steel, 2010; Jabłońska, 2015). To narzędzie stanowi kontynuację wątku „irracjonalności”, choć jest przede wszystkim efektem analizy czynnikowej zsumowanych pozycji trzech wcześniejszych kwestionariuszy innych autorów: API (McCown, Johnson, 1989, za: Steel, 2007), DPQ (Mann, Burnett, Radford, Ford, 1997), GPS (Lay, 1986).

Dobór metodologii badawczej wydaje się znaczący. Dominują kwestionariusze samoopisowe, narzędzia o zamkniętej formie, czasem korzysta się też z retestów, badań longitudinalnych (np. Tice, Baumeister, 1997; lub nieopublikowana praca magisterska, w której zawarto dane zebrane po dziesięciu latach od pierwszego pomiaru – Elliot, 2002, za: Steel, 2007). Używa się ocen wystawianych przez pracodawców, czasem szacuje częstotliwość korzystania ze służby zdrowia. Często wskaźnikiem jest termin oddania pracy semestralnej. Niektóre metody są pomysłowe – przykładowo w artykule *At last, my research article on procrastination* z 1986 r. Clarry Lay opisuje, jak to pod różni zaczępieni na lotniskach byli proszeni o zabranie koperty i wysłanie jej określonego dnia z docelowego miejsca podróży (zgodnie z przypuszczeniem, osoby mające skłonność do odwlekania rzadziej spełniały tę prośbę). Na pierwszy plan wysuwa się pytanie, ile osób teraz zgodziłoby się przewieźć przez granicę zaklejoną kopertę, choć inna kwestia jest tu bardziej istotna: głębokość analizy. Choć Steel (2007) zdaje się nie poświęcać temu uwagi (omawia wyłącznie technikę uśredniania wyników), Czytelnik może czuć rosnący niedosyt – rzadko prowadzi się pogłębione wywiady, brakuje analiz jakościowych. Pójście tropem wskazanej przez Steela (2007) bibliografii przypomina przedzieranie się przez gąszcz tekstów, które często kończą się wnioskiem „i nie wiadomo, czym kierują się osoby badane, kiedy zachowują się tak nieracjonalnie”. Być może postawienie kilku pytań otwartych pomogłoby uzupełnić obraz. Choć, oczywiście, takie techniki wymagają znacznego nakładu pracy, trudniej też uśrednić wyniki.

## DOTYCHCZASOWE USTALENIA

Metaanaliza wykonana przez Steela (2007) prowadziła do ciekawych wniosków, spośród których przynajmniej kilka warto przytoczyć. Hipoteza, że większość prokrastynatorów odkłada zadania, ponieważ liczy na zastrzyk adrenaliny, oraz że ich zapotrze-

bowanie na bodźce jest znacząco większe, nie została potwierdzona. Wyniki skłaniają do myślenia o zwlekaniu nie jako o strategii („poczekam, aż zestresuję się na tyle, żeby praca w napięciu sprawiała mi przyjemność, a i wyniki będą lepsze”), a raczej jako braku umiejętności realizacji podjętego postanowienia. Prokrastynacja jest raczej niezamierzona, skoro większość osób chronicznie zwlekających za stwierdzenie, które trafnie ich opisujące uważa frazę „niezależnie od tego, jak bardzo się staram, nadal przekładam załatwianie spraw”. Steel (2007) przytacza wyniki badań wskazujących na to, że prokrastynatorzy mogą mieć bardzo ambitne plany dotyczące własnej pracy. Argumentuje, że skoro chcą pracować równie wytrwale jak nie-prokrastynatorzy (albo i wytrwalej), przyczyną problemu nie jest brak intencji, a samo wykonawstwo. Kolejne porażki na tym polu powodują dalsze obniżenie poczucia sprawstwa i pewności siebie.

Najsilniejsze korelacje między prokrastynacją a wymienionymi czynnikami ujawniły się w przypadku samoutrudniania oraz impulsywności. Brak odporności na dys-traktory często współwystępuje z prokrastynacją. Wbrew oczekiwaniom wyniki badań nad zwlekaniem osób neurotycznych pokazały, że impulsywność zdaje się pełnić tu istotniejszą rolę niż lęk (Schouwenburg, Lay, 1995). Osoby lękowe doznają więcej przykrości podczas zmagania się z zadaniem, są dla siebie bardziej surowe, niekoniecznie jednak wynik ich prac jest oceniany gorzej. Impulsywność skłania do wykonywania bardziej przyjemnych zadań w pierwszej kolejności. Osoby chronicznie odkładające mają trudności z przedłożeniem dalekosiężnych korzyści nad te, które mogą uzyskać szybko (Tice, Baumeister, 1997). Prokrastynatorom przypisuje się niższą potrzebę osiągnięć. Podwyższona potrzeba osiągnięć oraz motywacja wewnętrzna zmniejszają częstotliwość zachowań unikowych. Zależność między prokrastynacją a perfekcjonizmem jest bardziej złożona, niektórzy autorzy uważają osoby chronicznie odwlekające za osoby o słabszym nasileniu standardów perfekcjonistycznych, inne widzą tu dalsze pole badań (por. Çapan, 2010; Ferrari, Tice, 2000; Sirois, 2014).

Steel (2007) streszcza wyniki analiz wpływu samodyscypliny, samokontroli, planowania i organizacji pracy. Uśredniony wynik metaanalizy pokazuje ujemną korelację między tymi czynnikami a prokrastynacją. Steel (2007) zakłada, że chroniczne odwlekanie może wynikać z jakiejś stałej cechy osobowości i osadza ją na wymiarze sumienności (por. Schouwenburg, Lay, 1995). Konkluduje wyniki swojej pracy wnioskiem, że prokrastynacja łączy się z kilkoma czynnikami: słabą kontrolą dystraktorów, słabą dyscypliną pracy, brakiem wytrwałości, brakiem umiejętności zarządzania czasem, nieumiejętnością rozłożenia wysiłku w sposób metodyczny. Powołuje się tu głównie na badania Schouwenburga i współpracowników (2004, za: Steel, 2007), którzy dostrzegli wiązkę czynników i ujęli je razem jako „brak samokontroli”. Ten wniosek przywołuje na myśl nieco wcześniejsze badanie *Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory*, Ferrari i Tice (2000). Jego autorzy uznali, że prokrastynatorzy zwlekają tylko wtedy, kiedy im się powie, że będą wykonywać ważne zadanie, takie, które wykaże, na ile są w czymś dobrzy (np. rozwiążą problem matematyczny na ocenę). Jeśli to samo zadanie przedstawi im się jako rozrywkę, wykonują je bez zwłoki. Wskaźnikiem w tych badaniach było niepoświęcanie czasu na ćwiczenie przed zbliżającym się testem. Chroniczne odwlekanie ujęto jako zespół zachowań samoutrudniających, powiązanych z niskim poczuciem własnej wartości, pewności siebie, samokontroli oraz z wysokimi wynikami na skalach: perfekcjonizmu, niechęci do rywalizacji, samooszukiwania, dysfunkcjonalnej impulsywności, depresji oraz lęku.

Tekst Steel opublikowano jedenaście lat temu. Co zmieniło się przez ten czas? W kwestii metodologii – niewiele. W kwestiach merytorycznych jest podtrzyma-

ny wątek impulsywności i wadliwej samokontroli. Z puli aspektów uwzględnionych w nowszych publikacjach (nowszych, czyli tych, których Steel nie ujął w raporcie z 2007 r.), kilka wydaje się bardziej popularnych.

Pojawia się przykładowo ciekawy wątek o konieczności wybaczenia samemu sobie. W tekście pod znamienym tytułem *I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination* Michael Wohl, Timothy Pychyl i Shannon Bennett (2010) przekonują, że po wybaczeniu sobie wcześniejszego aktu odwlekania (wśród studentów realizujących zadanie na początku semestru) spada skłonność do powtórzenia tego błędu przy kolejnej okazji. Zwracają tu uwagę na rolę wstydu i rozważają możliwy mechanizm uruchomienia nowego zestawu zachowań. Do podobnych wniosków dochodzi Sirois (2014), kiedy w tekście *Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion* pisze, że osoby bardziej surowe wobec siebie przeżywają stres o większym, destrukcyjnym nasileniu, a trening zmiany postaw może spowodować zmianę zachowania. Chroniczne odwlekanie wynika z dawania pierwszeństwa krótkoterminowej poprawie nastroju, ponad dążeniem do dalekosiężnego celu. Nie wiadomo jednak, na ile utrwalony jest ten rodzaj reakcji. Można mieć wrażenie, że ożywa tu wspomniany już spór o definicję: prokrastynacja jest strategią działania, cechą osobowości, wadą systemu samoregulacji całkowicie poza kontrolą jednostki, czy może usterką, którą da się usunąć prostym szkoleniem i wybaczeniem samemu sobie?

## ZASIĘG ZJAWISKA

Lektura raportów z badań skłania do myślenia o prokrastynacji jako o zaskakująco powszechnej, a jednocześnie uciążliwej tendencji. Podane przez Igę Jaworską-Gruszczyńską (2016) szacunki dotyczące powszechności zjawiska są w pełni spójne z wcześniejszą o niemal dekadę relacją Piersa Steela (2007) – trudno ocenić, czy autorka je zaktualizowała. Te dane mówią, że prokrastynuje ok. 15–25% osób dorosłych i ok. 70–95% studentów. Choć ponad 95% spośród osób chronicznie odwlekających deklaruje chęć zmiany (O'Brien, 2002, za: Steel 2007), ich wysiłki nie prowadzą do zauważalnych efektów, wiążą się natomiast z ubolewaniem i samokrytyką (Ferrari, Barnes, Steel, 2009). Steel (2007) opisuje wyniki niepublikowanej pracy magisterskiej (Elliot, 2002, za: Steel, 2007), której autorowi udało się zebrać metodą test-retest dane od 281 osób w odstępie dziesięciu lat, uzyskując korelację 0,77. Skłoniło go to do myślenia o prokrastynacji jako o stałej cesze. Na szczęście pewną „kontrą” do tego badania (a jednocześnie źródłem pocieszenia dla prokrastynatorów) są prace, w których są opisywane taktyki samoistnego uczenia się samokontroli – respondenci ustanawiają sobie „fałszywe deadliny” albo zapowiadają wykład, w nadziei, że zmusi ich to do terminowego opracowania materiału dydaktycznego (O'Donoghue, Rabin, 1999). Istnieją też raporty, które wskazują, że można oduczyć się zwlekania (van Eerde, 2000, 2003b) oraz że im starsi jesteśmy, tym częściej umiemy lepiej organizować czas (Steel, 2007). Ten dysonans wywołał dyskusję na temat tego, czy prokrastynacja jest stałą cechą, czy raczej brakiem umiejętności hamowania impulsu, który każe unikać wysiłku, a szukać szybkiej przyjemności.

Dane zawarte w omawianych tekstach dotyczą najczęściej populacji amerykańskiej (van Eerde, 2003a), prawdopodobnie jednak opisane tam prawidłowości mają szerszy zasięg. Czy prokrastynacja jest plagą naszych czasów? Ferrari, Johnson

i McCown (1995) oraz Steel (2007), a za nimi Jaworska-Gruszczyńska (2016) wskazują, że nie jest do końca jasne, czy jesteśmy świadkami narastającego kryzysu samoregulacji, czy może zwiększyło się samo przyzwolenie na przyznawanie się do zwlekania. Uwzględniono już wiele czynników, które wygodnie jest badać kwestionariuszami zamkniętymi – może warto byłoby uzupełnić ten obraz wynikami analiz jakościowych?

## POSTULAT

Wandeline Van Eerde (2003a) pisała, że w większości badań porównuje się prokrastynatorów i nonprokrastynatorów, analizując średnie skale samoopisowych. Ten zarzut nie był zresztą niczym nowym, bo w 2001 r. sam Piers Steel, Thomas Brothen i Catherine Wambach pisali w abstrakcie:

Badania nad prokrastynacją pokazują wzajemnie sprzeczne wyniki, częściowo z powodu zawierzenia skażonym miarom samoopisowym. Przedstawione badanie miało wyjść naprzeciw temu problemowi poprzez zastosowanie pomiaru obserwowalnych zachowań oraz ateoretycznych zadań samoopisowych [...] korelacje między prokrastynacją a nastrojem (jako stan lub cecha) i osobowością (tu: neurotyzm, samoocena, umiejscowienie kontroli, ekstrawersja, psychotyczność, dominacja i samokontrola) są niepewne, ponieważ wyniki różnią się w zależności od tego, czy stosuje się kryteria obserwacji zewnętrznej, czy kryteria samooceny. Ta dychotomia wskazuje, że samopisy na temat prokrastynacji prawdopodobnie odwzorowują samoocenę, na którą wpływ ma faktyczne zachowanie, ale która jest również zanieczyszczona przez samo-interpretacje.

Następnie autorzy wskazują, że prokrastynacja odzwierciedla znaczną rozbieżność między zamiarem podjęcia pracy a realizacją tego zamiaru. Osoby chronicznie odwołujące tworzą zazwyczaj ponadprzeciętnie duży odstęp między intencją a zachowaniem (*intention-action gap*).

Rzadko kiedy świadkowie danego zachowania są proszeni o jego ocenę. Szukanie różnic grupowych, skupienie na zadaniach szkolnych, sprawia, że szerszy kontekst najczęściej bywa pomijany. Przewaga kwestionariuszy samoopisowych jest poważnym ograniczeniem z wielu względów. Ten zarzut znalazł potwierdzenie w pracy Kyung Ryung Kim i Eun Hee Seo (2015), którzy przeprowadzili metaanalizę 33 badań, w sumie z udziałem 38 529 osób. Doszli do wniosku, że używanie kwestionariuszy samoopisowych utrudniało znalezienie istotnych związków między prokrastynacją a osiągnięciami studenckimi (użyli nawet określenia „kolidowało”).

Te zastrzeżenia ponownie skłaniają do myśli, że wartościowe byłoby poprowadzenie pogłębionych badań jakościowych z udziałem osób prokrastynujących. Analizy jakościowe mogłyby wnieść tu wiele nowego, uzupełnić obraz zbudowany głównie za pomocą „zanieczyszczonych” kwestionariuszy samoopisowych przez wyraźne rozdzielanie rodzaju zebranych danych: z testów, z obserwacji, z miar zewnętrznych i wreszcie z wywiadów, które dałyby możliwość swobodnej wypowiedzi osobom doświadczającym tych trudności.

Teksty o prokrastynacji są pisane językiem pełnym potępienia wobec studentów, którzy za późno oddają prace. Być może rzeczywiście chodzi tu o „kwintesencję niewydolności samoregulacji”, o których przeczytamy u Milgrama, Sirois, Tosti lub Steela. Możliwe jednak, że mechanizm jest bardziej złożony. Ktoś postanawia napisać rozpraw-

kę i oddać ją terminowo, ale pod koniec semestru ze zdumieniem odkrywa, że wszystkie piątkowe wieczory spędził w klubie, a czas sam minął. Ktoś inny jednak spóźnia się z realizacją zadań, ponieważ poza studiowaniem pracuje zawodowo, wychowuje dzieci lub opiekuje się starszymi rodzicami, a w piątkowe wieczory pada ze zmęczenia. Jak wcześniej pisała van Eerde (2003a), używamy prostych, zamkniętych skal, żeby oddzielić prokrastynatorów od nie-prokrastynatorów, potem szukamy różnic między tymi dwiema grupami i dziwimy się, że wyniki czasem są wewnętrznie sprzeczne.

Zastanawia brak odniesień do systemu wartości osób badanych, do przyjętej przez nich hierarchii zadań oraz do ich obciążenia innymi obowiązkami. Nie byłaby to chyba wielka rewolucja – w tekstach o skuteczności treningów zarządzania czasem można przeczytać o „zasadach IV generacji”. Przykładowo, Katarzyna Grunt-Mejer (2012) pisze, że „zasady IV generacji” stanowią wyraz rozczarowania wcześniejszymi podejściami. Najważniejszy postulat dotyczy określenia wartości, które są najistotniejsze z perspektywy osób poddawanych treningowi. Należy przyjrzeć się temu, jak osoba badana ocenia swoje życie, jego jakość, kierunek, następnie przejść do rozmowy o priorytetach i celach. Dalszym etapem jest selekcja podejmowanych działań. Ma to prowadzić do zwiększenia poczucia sprawstwa jednostki i wzmocnienia jej w sferach, które uważa za najważniejsze.

Steel (2007) proponuje wprowadzić kilka metod walki z prokrastynacją, ale wydają się one dość naiwne, czy może powierzchowne: m.in. zmienić nastawienie wobec pokusy, otoczyć się gadżetami, które przypominają o celu (np. powiesić na ścianie plakat z motywującym hasłem), usunąć z otoczenia przedmioty, które kojarzą się z pokusami. Te rady wydają się przydatne, ale jak mają zastosować się do nich np. studentki, które oddają prace po terminie, ponieważ za istotniejszą uznały opiekę nad dzieckiem?

Czytanie artykułów, w których autorzy skarżą się, że osoby badane „zanieczyszczają” metodę, kiedy dopisują swoje komentarze do zamkniętego zbioru odpowiedzi, budzi mieszane uczucia. Skoro tak się dzieje, z całą pewnością warto uzupełnić narzędzia o analizy jakościowe, aby uwzględnić głos badanych.

## BIBLIOGRAFIA

- Çapan, B.E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665–1671. doi:org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342.
- Eerde van, W. (2000). Procrastination: self-regulation in initiating aversive goals procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology*, 49(3), 372–389. doi: 10.1111/1464-0597.00021.
- Eerde van, W. (2003a). A meta-analytically derived nomological network of procrastination, *Personality and Individual Differences*, 35, 1401–1418.
- Eerde van, W. (2003b). Procrastination at work and time management training. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 137(5), 421–434.
- Ferrari, J.R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports*, 64, 1057–1058.
- Ferrari, J.R., Barnes, K.L., Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30, 163–168. doi:org/10.1027/1614-0001.30.3.163.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R., Tice, D.M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and

- women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83.
- Grunt-Mejer, K. (2012). Skuteczność treningów zarządzania czasem – przegląd badań. *Zarządzanie i Edukacja*, 83, 21–83.
- Jabłońska, A. (2015). Trafność teoretyczna Kwestionariusza radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS ze szczególnym uwzględnieniem trafności teoretycznej skali stylu skoncentrowanego na unikaniu. *Testy Psychologiczne w Praktyce i Badaniach*, 1, 31–51.
- Jaworska-Gruszczyńska, I. (2016). Prokrastynacja – struktura konstruktów a stosowane skale pomiarowe. *Testy Psychologiczne w Praktyce i Badaniach*, 2(1), 36–59.
- Johnson, E.M., Green, K.E., Kluver, R.C., (2000). Psychometric Characteristics of the Revised Procrastination Inventory. *Research in Higher Education*, 41(2), 269–279.
- Kagan, M., Çakir, O., Ihan, T., Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive-compulsive and five factor personality traits. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 2121–2125.
- Kim, K.R., Seo, E.H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038.
- Lay, C.H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495. doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3.
- Levine, R.V., Norenzayan, A. (1999). The pace of life in 31 countries. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 30, 178–205.
- Mann, L., Burnett, P., Radford, M., Ford, S. (1997). The Melbourne decision making questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10, 1–19.
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G., Yang, K.S. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*, 33, 325–335.
- Milgram, N.A. (1991). Procrastination. *Encyclopedia of Human Biology*, 6, New York: Academic Press, s. 149–155.
- Milgram, N.A., Sroloff, B., Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197–212.
- Milgram, N., Toubiana, Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 345–361.
- O'Donoghue, T., Rabin, M. (1999). Incentives for procrastinators. *Quarterly Journal of Economics*, 114, 769–816.
- Pierro, A., Giacomantonio, M., Kruglanski, A., Tory Higgins, E. (2011). On the Psychology of Time in Action: Regulatory Mode Orientations and Procrastination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (6), 1317–1331. doi: 10.1037/a0025943.
- Sabini, J., Silver, M. (1982). *Moralities of Everyday Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H. (1995). Trait procrastination and the Big Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481–490.
- Sirois, F.M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. doi: 10.1080/15298868.2013.763404.
- Sirois, F.M., Tosti, N. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational – Emotive and Cognitive – Behavior Therapy*, 30(4), 237–248. doi:10.1007/s10942-012-0151-y.
- Solomon, L.J., Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination. A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926–934. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>.
- Steel, P., Brothen, T., Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance and mood. *Personality and Individual Differences*, 30 (1), 95–106. doi: [10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1).
- Tice, D.M., Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.
- Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473–480. doi: [10.1177/0013164491512022](http://dx.doi.org/10.1177/0013164491512022).
- Wohl, M.J.A., Pychyl, T.A., Bennett, S.H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803–808.

### PROCRASTINATION – WHY DO WE STILL KNOW TOO LITTLE

**Abstract:** The aim of the current literature review is to turn the readers' attention to the methods and tools used when studying procrastination. Procrastination, which is a chronic postponing of our duties, is usually studied with tools such as questionnaires filled by the participants or other tools using closed-end questions. The participants, therefore, cannot openly describe why they procrastinate. Giving them such an opportunity could significantly improve our understanding of the causes and conditions of procrastination as well as ways of justifying it. In our culture, postponing one's duties is usually con-

nected with serious consequences – participants admit a deep feeling of shame, anxiety, powerlessness and hopelessness. They declare, that despite own motivation they repeat old, irrational behavioral patterns. Taking into account the scale of this phenomenon (75–90% of students admit to procrastination), the issue of an in-depth understanding of its mechanisms seems vital. The text also postulates a follow-up of the previous methods with qualitative analysis.

**Keywords:** procrastination, self-descriptive questionnaire, qualitative analysis.