

Elżbieta Jaworska

PRZYCZYNY I KONSEKWENCJE PROKRASTYNACJI AKADEMICKIEJ

REASONS AND CONSEQUENCES OF ACADEMIC PROCRASTINATION

Katedra Ekonomii Menedżerskiej i Rachunkowości, Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie
ul. Żołnierska 47, 71-210 Szczecin, e-mail: elzbieta.jaworska@zut.edu.pl

Summary. Academic procrastination can lead to difficulties in the study, thus it can prevent success. Procrastination is the tendency to constantly putting off important tasks or duties, or their performance at the last moment. The purpose of this article is to present the essence of procrastination, as well as the causes and consequences of its occurrence. The paper also presents the ways of dealing with the problem of procrastination.

Słowa kluczowe: prokrastynacja akademicka, przyczyny zwlekania, skutki odkładania na później.
Key words: academic procrastination, reasons and consequences of procrastination.

WSTĘP

Kluczowe znaczenie w przypadku studiów, podobnie jak w pracy oraz życiu codziennym, ma terminowe doprowadzanie spraw do końca. Student nie otrzyma bowiem promocji, jeżeli nie zda egzaminu, nie skończy studiów, jeśli nie napisze i nie obroni pracy dyplomowej bądź nie zda egzaminu dyplomowego. Perspektywa oddalonej „nagrody” w postaci otrzymania zaliczenia, zaakceptowania referatu, pracy zaliczeniowej lub końcowej może zmniejszać motywację, a odwlekanie działania może przyczynić się do powtarzania przedmiotu lub roku, a nawet spowodować nieukończenie studiów.

Zwlekanie może zatem powodować trudności w studiowaniu, co więcej – może uniemożliwiać odniesienie sukcesu. Ogólnie z tendencją do nieustannego przekładania na później ważnych zadań lub obowiązków bądź ich wykonywania w ostatniej chwili łączy się problem prokrastynacji. Dotyczy ona noszenia się z zamiarem zrobienia czegoś, co w rezultacie oznacza nierobienie niczego albo wykonywanie czynności w pośpiechu, często pobieżnie, w ostatnim momencie.

Celem artykułu jest przedstawienie przyczyn i skutków prokrastynacji wśród studentów. W pracy zaprezentowano również sposoby radzenia sobie z problemem zwlekania.

MATERIAŁ I METODY

W artykule wykorzystano materiały dotyczące badań nad zjawiskiem prokrastynacji. W opracowaniu zastosowano metodę analizy źródeł, a także metody dedukcji i indukcji.

ISTOTA I MECHANIZM PROKRASTYNACJI

Problem odkładania na ostatnią chwilę przygotowania się do zajęć, egzaminu czy napisania pracy dyplomowej często dotyczy studentów. Pojawiają się myśli typu „zrobię to póź-

niej” lub „pomyślę o tym wkrótce”. W konsekwencji zaglądną oni do notatek lub książek dzień przed kolokwium bądź egzaminem, albo w pośpiechu piszą prace. Można więc stwierdzić, że w różnym stopniu dotyka ich prokrastynacja. Badania wskazują, że około 80–95% studentów ma kłopoty ze zwlekaniem (O'Brien 2002). Zamiast uczyć się, zajmują się oni innymi sprawami, często mniej ważnymi i nie najpilniejszymi, np. korzystają z internetu, sprzątną, rozmawiają z rodziną lub znajomymi itp. (Pychyl i in. 2000).

Termin „prokrastynacja” pochodzi z języka łacińskiego – *pro* oznacza ‘naprzód’, a *cras* – ‘jutro’. W literaturze prokrastynacja jest różnie definiowana. Najczęściej jest utożsamiana z odwlekaniem, opóźnianiem lub przekładaniem czegoś na później. Ogólnie przez prokrastynację rozumieć należy dobrowolne zwlekanie z realizacją zamierzonych działań mimo spodziewanego pogorszenia sytuacji wskutek opóźnienia (Steel 2007). Przez termin ten należy też rozumieć jako niepotrzebne odkładanie na później wykonania ważnej czynności i zajmowanie się mniej ważnymi lub niepotrzebnymi zadaniami (Krzemionka 2011).

Prokrastynacja akademicka wiąże się z doświadczanym przez studentów niepowodzeniem w realizacji działań w określonych ramach czasowych lub odraczeniem (odwlekaniem) działań do ostatniej chwili. W literaturze podkreśla się, że prokrastynacja jest związana z efektywnością pracy własnej studentów oraz ich nastawieniem na unikanie pracy umysłowej (Wolters 2003).

W przypadku prokrastynacji występuje (Schouwenburg 2005):

- relatywnie mała wartość długoterminowego zadania,
- stosunkowo słabe oczekiwanie, że zadanie zakończy się sukcesem,
- relatywnie duże opóźnienie w otrzymaniu „nagrody” za realizację zadania,
- stosunkowo duża wrażliwość osób na skutki opóźnienia.

Mechanizm prokrastynacji polega więc na tym, że początkowo dzięki odłożeniu wykonania czynności na później następuje poprawa samopoczucia. Pojawiają się radość oraz ulga, że nie trzeba działać natychmiast, a ponadto można zaangażować się w bardziej przyjemne zadania. Jednak wcześniej czy później pojawiają się niemiłe konsekwencje zwlekania bądź strach przed nimi. Wtedy samopoczucie diametralnie się pogarsza (Krzemionka 2012). Pojawia się poczucie winy i stres z powodu nieterminowego wywiązywania się ze swoich obowiązków.

CHARAKTERYSTYKA OSÓB ZWLEKAJĄCYCH Z DZIAŁANIEM

Osoby zwlekające z wykonaniem zadań można podzielić na dwie grupy; są to prokrastynatorzy:

- aktywni,
- pasywni.

Pierwszy typ charakteryzuje się zaufaniem do własnych możliwości. Osoby te wykonują zadania, ale odkładają je na ostatnią chwilę, aby poczuć pobudzenie. Strach przed niedotrzymaniem terminów staje się motorem do działania. Osoby te mobilizuje pośpiech. Na najwyższych obrotach pracują „za pięć dwunasta” (Park i Sperling 2012, Chu i Choi 2005).

Drugi typ to osoby, które zwlekają ze strachu, z powodu braku wiary we własne siły i w sukces. Martwią się tym, jak wypadną. Nie wierzą, że zdążą wykonać zadanie na czas, więc wolą je odkładać na później, aby nie weryfikować swoich możliwości (Krzemionka 2012).

PRZYCZYNY ODKŁADANIA DZIAŁAŃ NA PÓŹNIEJ

W literaturze są przedstawiane różne powody zwlekania przez studentów. Generalnie motywy akademickiego odkładania działań na później można podzielić na wewnętrzne i zewnętrzne.

Wewnętrzne przyczyny prokrastynacji mogą być związane z charakterem osoby zwlekającej i mogą wynikać z charakteru zadania. W związku z tym pierwsza grupa motywów obejmuje m.in. aspekty emocjonalne, związane z osobowością, kompetencjami, zależne od woli, a także odnoszące się do dotychczasowych doświadczeń danej osoby oraz jej stanów psychofizycznych. Wewnętrzne przyczyny prokrastynacji obejmują również charakter zadania i jego subiektywne postrzeganie przez studentów (Ferrari i in. 1995). Podział wewnętrznych motywów zwlekania przedstawiono w tab. 1.

Tabela 1. Wewnętrzne przyczyny odkładania przez studentów działań na później

Wymiary prokrastynacji	Szczegółowe powody prokrastynacji
Wewnętrzne przyczyny związane z osobą	
Emocjonalne	lęk, niezadowolenie, poczucie presji, poczucie przytłoczenia, frustracja
Osobowościowe	brak sumienności, neurotyczność, perfekcjonizm, niska samoocena, buntowniczość
Kompetencje studenta	niewielka samokontrola, niewystarczające umiejętności organizacyjne, np. złe zarządzanie czasem, niewystarczające umiejętności uczenia się, brak wiedzy
Zależne od woli	trudności w radzeniu sobie z zakłóceniami, pokusami, wieloma możliwościami wyboru
Dotychczasowe doświadczenia studenta	negatywne doświadczenia, zachowanie wyuczone
Stan psychofizyczny	osłabienie, złe samopoczucie, choroby
Wewnętrzne przyczyny wynikające z charakteru zadania	
Postrzeganie cech zadania	zniechęcające, trudne i stresujące, złożone, wieloetapowe, ważne i nowatorskie, nieinteresujące, źle sprecyzowane, niepilne, czasochłonne, nienagradzane, zbyt łatwe

Źródło: opracowano na podstawie Grunschel i in. (2012) Steel (2007), Harrington (2005), Pychyl i in. (2000), Ackerman i Gross (2005).

Jak wynika z tab. 1, do emocjonalnych przyczyn akademickiej prokrastynacji należą przykładowo: strach, poczucie presji i przytłoczenia, wstyd i frustracja z powodu wykonywania nieciekawych zadań (Harrington 2005).

Jednak najczęściej główną przyczyną odkładania działania na później jest strach m.in. przed:

- porażką, że starania zakończą się niepowodzeniem;
- popełnieniem błędu;
- krytyką ze strony innych osób.

Strach przed porażką bardziej odczuwają osoby, które mają niską samoocenę. Źle oceniają one swoje możliwości, uważając przy tym, że sobie nie poradzą. Rezygnują z działania, gdy pojawiają się pierwsze przeszkody. Należy jednak zauważyć, że zwlekają również z podjęciem działania osoby, które mają o sobie wysokie mniemanie, ale mają też cechy narcystyczne.

Chcą wierzyć, że stać ich na wiele, lękają się jednak konfrontacji swoich wyobrażeń z rzeczywistością. W ich mniemaniu odwlekanie wykonania zadania bierze się z tego, że wynik nie równa się wyobrażonym rezultatom. Perfekcjonizm przyczynia się więc do przekładania pracy na później, a to doprowadza do paraliżu wynikającego ze świadomości posiadania niewystarczającej ilości czasu.

Zwlekanie, spowodowane lękiem przed popełnieniem błędu, może wynikać natomiast z przekonania, że lepiej nie robić nic, niż zrobić to niedoskonale. Może też wiązać się z niską samooceną oraz z myśleniem, że działanie przekracza czyjeś możliwości. Pojawia się obawa przed zawiedzeniem siebie oraz innych osób, w związku z czym może wystąpić chęć odłożenia zadania na później.

Lęku przed negatywną oceną innych osób doznają najczęściej osoby mające niskie mniemanie o sobie. Osoby takie odkładają działanie na później albo na ostatnią chwilę, ponieważ boją się, że wysiłek, który włożą w wykonanie zadania będzie niedoceniony albo nadaremny. Niekonstruktywna krytyka może budzić u danej osoby poczucie winy, pogarszać jej samoocenę, a nawet powodować depresję. Osoby te wolą zatem unikać takich emocji i w związku z tym zwlekają z podjęciem działania.

Powody prokrastynacji mogą również wynikać z osobowości danej osoby. Czynnikiem osobowości, który w znacznym stopniu wpływa na prokrastynację, jest niewystarczająca sumienność, czyli posiadanie niskiego poziomu motywacji i wytrwałości w dążeniu do realizacji postawionych celów, a także słabe zorganizowanie. W mniejszym stopniu z prokrastynacją jest natomiast związany wysoki stopień neurotyczności, która odzwierciedla podatność danej osoby na stres oraz jej skłonność do przeżywania negatywnych emocji, takich jak strach, gniew czy poczucie winy z powodu zwlekania. Wśród przyczyn prokrastynacji związanych z osobowością można też wymienić perfekcjonizm i niską samoocenę oraz świadomość małej skuteczności w kontekście samoregulacji (samodyscypliny), a także buntowniczość (Harrington 2005; Klassen i in. 2008, Steel 2007). W związku z tym, że studowanie wymaga dotrzymywania określonych terminów, może u studentów pojawić się bierny opór wobec nakazów. Mogą je odbierać jako ograniczenie wolności. Możliwość robienia wszystkiego w dowolnym czasie, odkładanie wykonania czegoś na później, a nie w określonym terminie może wydawać się studentom sposobem na odzyskanie niezależności.

Do powodów zwlekania, związanych z kompetencjami studenta, należą trudności z samoregulacją, brak umiejętności organizacyjnych, a więc złe zarządzanie czasem oraz brak lub słabe umiejętności wyznaczania celów (Lay i Schouwenburg 1993). Można wymienić również niewystarczające umiejętności uczenia się oraz brak wiedzy. Zwlekanie staje się powszechną i szkodliwą formą nieudolności w ramach samokontroli. Studenci mają problemy z samodyscypliną z powodu słabej woli wobec licznych pokus i różnych możliwości spędzania czasu. Zamiast rozłożyć swoje zadania równomiernie w trakcie semestru, aktywizują się tuż przed sesją i podczas sesji albo rezygnują zupełnie z realizacji określonych zadań.

Zwlekanie w działaniu może wynikać również z przyczyn zależnych od woli. Pojęcie woli występuje zarówno w psychologii, jak i filozofii. Przez wolę można rozumieć zdolność człowieka do świadomego i celowego regulowania swojego postępowania (Internetowy słownik języka polskiego PWN 2012). Termin ten jest również kojarzony z tym, co ktoś postanowił lub czego chce. W związku z tym przez wolę można też rozumieć „[...] zdolność do

podejmowania decyzji o realizacji lub zaniechaniu określonych działań i zachowań” (Encyklopedia PWN 2012).

Student może więc postanowić, że np. napisze pracę dyplomową. Cel ten nie zostanie osiągnięty, jeżeli zabraknie mu silnej woli. Może okazać się ona zatem słaba lub silna. Słaba wola jest utożsamiana ze „słomianym zapałem”. Silna wola wiąże się natomiast z wytrwałym dążeniem do celu.

Osoby zwlekające zazwyczaj zakładają, że wykonanie zadania nastąpi w określonych, stosunkowo krótkich, ramach czasowych. Odkładanie realizacji działania na później wynika więc ze słabnącej woli. Ma to związek z tym, że wola człowieka jest zasobem energetycznym, który może się wyczerpać. Zużywa się on najbardziej wtedy, gdy trzeba polegać wyłącznie na sobie, wyznaczać sobie terminy i starać się ich dotrzymać. Z tego powodu wśród przyczyn prokrastynacji zależnych od woli można wymienić problemy z radzeniem sobie z zakłóceniami oraz z pokusami rozpraszającymi uwagę i z chęcią do realizacji zamierzonego działania. Przy olbrzymiej liczbie pokus i możliwości wyboru mogą pojawiać się trudności z realizacją zadań, brakuje wtedy silnej woli i zaczyna się odkładanie. Sprzyja temu też przemęczenie, a także utrata sił. Do odnowienia woli może zatem wystarczyć odpoczynek i sen. Zapał może także powrócić po upływie pewnego czasu lub przy dobrym nastroju.

Tendencja do zwlekania może się też wiązać z wcześniejszymi doświadczeniami studentów dotyczącymi nauki. Negatywne przeżycia, wynikające z konfliktów z wykładowcą lub z doznanych wcześniej porażek, mogą wpływać na obecne podejście studentów do realizowania zadań. Może to przejawiać się odczuwaniem lęku przed popełnieniem błędów czy przed krytyką. Powodem zwlekania mogą też być pewne wyuczone zachowania determinujące nastawienie i postawy życiowe. Na odkładanie mogą także wpływać osłabienie oraz złe samopoczucie.

Skłonność do prokrastynacji może jednak wynikać też z charakteru samej czynności i jej subiektywnego postrzegania przez studentów (Pychyl i in. 2000; Ackerman i Gross 2005). Najczęściej studenci mają tendencję do odkładania na później realizacji zadań odbieranych jako:

- zbyt trudne, stresujące i złożone, wieloetapowe, wyczerpujące, czasochłonne, ważne;
- nieatrakcyjne, niejasno sprecyzowane, ograniczające przedstawienie własnych umiejętności oraz niepozwalające podnieść samooceny;
- nieposiadające perspektywy szybkiego zakończenia, a także nienagradzane;
- zbyt łatwe.

W pierwszym przypadku studiujący mają problemy z mobilizacją do działania. Pojawia się bowiem lęk przed złożonością zadania. Mało motywujące są też zadania nieatrakcyjne oraz te, których ukończenie jest oddalone w czasie i które nie wiążą się z otrzymaniem nagrody. Należy też zauważyć, że studenci często przeceniają swoje siły podczas realizacji łatwych zadań. Zbyt późne rozpoczęcie ich wykonania może bowiem spowodować, że nie będzie czasu na poradzenie sobie z nieprzewidywanymi wcześniej problemami i przeszkodami. Ponadto zbytne ufanie własnym możliwościom może sprawić, że do wykonania w jednym terminie zostanie przeznaczonych za dużo zadań. Trudności z realizacją mogą wtedy rodzić niechęć i frustrację. Obecność takich zadań może też przyczyniać się do od-

czuwania stresu i stanów depresyjnych, a tym samym może stanowić przeszkodę w dalszym działaniu.

Podczas studiowania duże znaczenie ma także różnorodne otoczenie, w którym żyją i uczą się studenci. Z tego względu trudno jest szczegółowo określić zewnętrzne powody odkładania działania na później. Jak wynika z tab. 2, motywy te można rozpatrywać ze względu na sytuację studenta oraz w związku z warunkami panującymi na uczelni.

Tabela 2. Zewnętrzne przyczyny zwlekania z działaniem

Kategorie motywów	Wymiary prokrastynacji	Szczegółowe powody prokrastynacji
Przyczyny wynikające z sytuacji studenta	indywidualne warunki pracy	duże obciążenie, brak integracji społecznej
	życie prywatne	wpływ rówieśników, wydarzenia kulturalne i społeczne, dobra pogoda
Przyczyny związane z uczelnią	cechy wykładowców	słabo wspierający, zbyt łagodni, posiadający słabe kompetencje dydaktyczne, niezorganizowani, nieprzychylni
	warunki instytucjonalne	słabo zorganizowany tok studiów, zbyt wiele egzaminów pod koniec semestru, zbyt wiele kolokwium w jednym czasie (np. w tygodniu), niezbyt dobre warunki do nauki w bibliotece

Źródło: opracowano na podstawie Grunschel i in. (2012), Steel (2007), Harrington (2005), Pychyl i in. (2000), Ackerman i Gross (2005).

W pierwszym przypadku prokrastynacja może wynikać zarówno z indywidualnych warunków nauki, jak i z życia prywatnego studenta. W drugim zaś przypadku do przyczyn zwlekania można zaliczyć cechy wykładowców oraz ogólne warunki studiowania na uczelni (Grunschel in. 2012).

Odkładanie czynności na później może być spowodowane nadmiernym obciążeniem studenta, wynikającym z wielu różnych zobowiązań, także poza uczelnią, jak również wiązać się z brakiem integracji społecznej. Na poziom zwlekania mogą mieć też wpływ rówieśnicy, szczególnie ci, którzy jeszcze nie rozpoczęli pracy. Aktywność w życiu prywatnym, związana z udziałem w wydarzeniach kulturalnych i społecznych, a nawet dobra pogoda także mogą skłaniać do odkładania zadań na później.

Do przyczyn prokrastynacji, będących poza kontrolą osoby zwlekającej, należą cechy wykładowców. Zbyt łagodni i słabo wspierający nie mobilizują studentów do pracy, natomiast wykładowcy nieprzygotowani do zajęć, źle zorganizowani, nieoddający studentom sprawdzonych prac w umówionym terminie często ich zniechęcają do dalszego działania. Wśród powodów zwlekania można też wymienić słabe warunki instytucjonalne, związane z nieodpowiednio zorganizowanym tokiem studiów, ze źle ułożonym planem zajęć czy ze spiętrzeniem się terminów zaliczeń i egzaminów w jednym czasie.

Podsumowując, można więc stwierdzić, że prokrastynatorzy mają najczęściej trudności z samokontrolą, co przejawia się brakiem wytrwałości, dyscypliny, umiejętności zarządzania czasem, niezdolnością do pracy w sposób metodyczny (Schouwenburg 2004). Przeprowadzone badania nad przyczynami i skutkami prokrastynacji wskazują również, że w mniejszym stopniu wynika ona z neurotyzmu studentów oraz ich buntowniczości. W większym stopniu zależy natomiast od niechęci do podejmowania działań, których się nie lubi (Steel 2007).

KONSEKWENCJE PROKRASTYNACJI

Jak już wspomniano, odkładanie działania na później może generować negatywne skutki. Konsekwencje te mają, między innymi, charakter osobowościowy i emocjonalny oraz determinują stan psychofizyczny osoby. Wpływają również na życie prywatne studenta oraz oddziałują na jego sytuację na uczelni (Grunschel i in. 2012). Zwlekanie negatywnie oddziałuje, przede wszystkim, na samoocenę studenta. Odkładając działanie na później bardziej preferuje on chwilowe zadowolenie niż zadania, które ma wykonać. Kiedy jednak radość z posiadania wolnej chwili mija, a działanie nie jest wykonane, pojawia się uczucie niezadowolenia z siebie. Świadomość kolejnego niedotrzymania terminu powoduje dyskomfort psychiczny, któremu towarzyszy nieprzyjemne uczucie, że jakaś sprawa nie została zakończona. Wtedy student postrzega siebie w gorszym świetle i jego samoocena spada.

Odkładanie oddziałuje również na emocje i nastrój. Pojawiają się wyrzuty sumienia i poczucie winy z powodu zbyt późnego rozpoczęcia zadania i braku czasu na jego dokończenie. Z tego powodu odczuwa się też wstyd oraz lęk przed krytyką i porażką. Należy przy tym zauważyć, że zwlekanie oddziałuje nie tylko na osobę, która odkłada działanie na później, ale i na osoby z nią powiązane. Z jednej strony pojawia się smutek i rozgoryczenie z powodu tego, co mogłoby się stać, ale się nie stało przez zbytne odkładanie. Z drugiej strony zaś dochodzi do marnotrawienia czasu innych osób, które zostały zmuszone do czekania na wykonanie działania. Często bardziej żałuje się tego, czego się nie zrobiło, niż tego, że coś zrobiło się źle. W związku z tym pojawia się uczucie przygnębienia. Tym trudniej wtedy jest zabrać się do pracy. Mogą też występować wahania nastroju. Osoba zwlekająca odczuwa bowiem zwiększoną presję. Po pewnym czasie odkładania zauważa, że ma zbyt mało czasu na przygotowanie np. referatu lub prezentacji i że nie zdąży wykonać zadania. Odkładanie spraw na ostatni moment, choć motywujące niektóre osoby, często wiąże się z pośpiesznym, a wskutek tego z byle jakim wykonywaniem zadań, a także może generować pomyłki.

Osoby odkładające czynności na ostatni moment często odczuwają też stres, który negatywnie wpływa na ich zdrowie (Grunschel i in. 2012). Może on bowiem powodować np. pogorszenie samopoczucia (kołatanie serca, drganie powiek, pocenie się), zaburzenia snu (np. problemy z zaśnięciem, budzenie się nad ranem i niemożność ponownego zaśnięcia), częstsze chorowanie (spadek odporności) i problemy żołądkowe. W niektórych przypadkach zwlekanie może prowadzić nawet do długotrwałego i głębokiego przygnębienia i przejść w depresję.

Jak już wspomniano, konsekwencje prokrastynacji odbijają się także na życiu prywatnym i sytuacji studenta na uczelni. Zwlekanie często bowiem powoduje niedotrzymywanie terminów lub ich niewystarczająco dobrą realizację zadań. Niewykonywanie zadań lub popełnianie błędów podczas ich realizacji wpływa na uzyskiwanie gorszych ocen z poszczególnych przedmiotów. Ponadto powoduje spiętrzanie pracy oraz, niekiedy, konieczność powtórnego wykonania niektórych zadań, powtarzanie przedmiotu czy roku. Na skutek zwlekania mogą też pogarszać się relacje z innymi.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z PROKRASTYNACJĄ

W związku z tym, że zwlekanie z działaniem może odbić się na zdrowiu psychicznym i fizycznym, wskazane jest znalezienie sposobów na jego ograniczenie. Konieczna jest przy tym zmiana nawyków, które powodowały odkładanie. Jakie działania należy więc podjąć, aby przerwać zwlekanie z działaniem? Nieodzowne jest, przede wszystkim, ukierunkowanie działań na (Schouwenburg 2005):

- doskonalenie samokontroli, co wiąże się z ustalaniem celów, monitorowaniem postępów, zarządzaniem czasem;
- zwiększanie własnej skuteczności, poprzez promowanie doświadczeń związanych z osiągnięciem sukcesu, a także kwestionowanie nierealistycznych przekonań;
- ochronę przed zakłóceniami i pokusami.

Z doskonaleniem samokontroli wiąże się samodyscyplina. Jest ona utożsamiana z samokontrolą, panowaniem nad sobą, umiejętnością czekania na przyjemność. Zachowując samodyscyplinę, bardziej się lubi i szanuje samego siebie, a to zmienia nastawienie do siebie i innych osób. Samodyscyplina pomaga w walce z pokusami, by robić coś łatwego i przyjemnego (Tracy 2011).

Zwiększanie własnej skuteczności wymaga stosowania odpowiednich technik. Do najważniejszych technik walki z odwlekaniem należą między innymi:

- określanie celu,
- ustalanie hierarchii zadań,
- wykonywanie czynności małymi krokami,
- znajdowanie motywacji do działania i ćwiczenia silnej woli.

Przejście od zamiaru do działania wymaga określenia celu, a w dalszej kolejności wdrożenia odpowiednich czynności. Konieczne jest określenie, co i kiedy powinno być wykonane, aby ten cel zrealizować. Dzięki temu można ustalić, ile czasu potrzeba na wykonanie zadania, oraz zastanowić się, jakie przeszkody mogą się przy okazji pojawić. Pomocne są postanowienia typu: jeśli chce się coś zrobić, to wymaga to takich i takich czynności. Przykładowo, jeśli chce się zaliczyć kolokwium, to należy dziś wykonać zadania dotyczące tematu pierwszego, jutro – dotyczące tematu drugiego, a pojutrze – ostatniego.

Osiągnięcie celu nie będzie możliwe bez określenia hierarchii działań. Należy sprecyzować, które zadania są najważniejsze, potrzebne oraz pilne i na nich się skoncentrować. Trzeba też ustalić, które działania są tylko ważne, ale niepilne – można je realizować po wykonaniu zadań ważnych i pilnych, oraz określić, które zadania są nieważne i niepotrzebne – i z tych zrezygnować. Najtrudniejsze zadania powinno się realizować na samym początku.

Jednym ze sposobów radzenia sobie z prokrastynacją jest wykonywanie zadania małymi krokami. Złożone i duże zadania należy podzielić na mniejsze, które łatwiej zakończyć. W związku z tym konieczne jest określenie konkretnych działań w każdej fazie, przy czym realizacja poszczególnych faz nie powinna być oddalona w czasie. Zakończenie każdego kroku poprawia nastrój i daje osobistą satysfakcję, co zachęca do dalszego działania.

Realizacja zadań na czas nie będzie możliwa bez wewnętrznej i zewnętrznej motywacji. Znalezienie wewnętrznej motywacji może wiązać się z przekonaniem studenta, że w życiu i pracy może być przydatne to, co teraz robi. Studentowi będzie też łatwiej rozpocząć działa-

nie, jeżeli wzbudzi w sobie ciekawość dotyczącą zadania lub jeżeli potraktuje je jako wyzwanie. Zewnętrznie zachęcać do działania może natomiast nagroda, np. ocena na kolokwium, egzaminie. Ważne jest też stworzenie odpowiednich warunków do pracy domowej, usunięcie z otoczenia obiektów, które mogłyby rozpraszać uwagę.

PODSUMOWANIE

Podsumowując, należy podkreślić, że zwlekanie stanowi problem zarówno w życiu codziennym, jak i środowisku akademickim. Prokrastynacja jest swoistą walką z czasem. Odkładaniu na później sprzyja przede wszystkim zdanie się wyłącznie na siebie, na własną wolę, a ona może nie być silna, także nierównomierne rozłożenie zadań, a także uleganie złudzeniu, że jutro będzie lepiej.

Odkładanie na później może początkowo poprawiać nastrój. Jednak uświadomienie sobie konieczności realizacji zadania powoduje nerwowość, stres i strach przed tym, że się nie zdąży lub że źle się je wykona. Odkładanie spraw na później można więc porównać do zaciskania sobie pętli na szyi.

Jeżeli nie będzie się odpowiednio przeciwdziałać prokrastynacji, zwlekanie może prowadzić do powstania błędnego koła. W związku z tym, że zjawisko prokrastynacji pogłębia się, należy wykorzystywać narzędzia wspomagające wytrwałość w działaniu. Istotne jest więc rozmawianie ze studentami na temat znaczenia systematycznej pracy, a także zwracanie uwagi na wykonywanie w terminie poszczególnych elementów różnych prac, w tym dyplomowych.

Studenci powinni też podejmować kroki zmierzające do odzyskania siły woli. Sprzyja temu odpowiednie zarządzanie czasem, dzielenie większego zadania na mniejsze etapy oraz konsekwentne ich realizowanie. Radość z pojedynczych sukcesów może zmienić się w świętowanie zwycięstwa z powodu wykonania trudnego i złożonego działania.

PIŚMIENNICTWO

- Ackerman D.S., Gross, B.L.** 2005. My instructor made me do it: task characteristics of procrastination. *J. Market. Educat.* 27 (1), 5–13.
- Chu A.H.C., Choi J.N.** 2005. Rethinking procrastination: positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The J. Soc. Psych.* 145, 245–264.
- Encyklopedia PWN.** 2012. <http://encyklopedia.pwn.pl>, dostęp dn. 30.10.2012 r.
- Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G.** 1995. Procrastination research: a synopsis of existing research perspectives, in: *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. Eds. J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown. New York, Plenum, 21–46.
- Grunschel C., Patrzek J., Fries S.** 2012. Exploring reasons and consequences of academic procrastination: an interview study. *Europ. J. Psych. Educat.* DOI 10.1007/s10212-012-0143-4.
- Harrington N.** 2005. It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Person. Individ. Differ.* 39 (5), 873–883.
- Internetowy słownik języka polskiego PWN.** 2012. <http://sjp.pwn.pl>, dostęp 30.10.2012 r.
- Klassen R.M., Krawchuk L.L., Rajani S.** 2008. Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contempor. Educat. Psych.* 33, 915–931.

- Krzemionka D.** 2012. Jutro to dziś... tyle że jutro. *Charaktery* 1, 14–23.
- Lay C.H., Schouwenburg H.C.** 1993. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *J. Soc. Behav. Person.* 8 (4), 647–662.
- O'Brien W.K.** 2002. Applying the transtheoretical model to academic procrastination. *Dissertation Abstracts International Section B. The Sci. Engin.* 62 (11–B), 5359.
- Park S.W., Sperling R.A.** 2012. Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology* 3 (1), 12–23.
- Pychyl T.A., Lee J.M., Thibodeau R., Blunt A.** 2000. Five days of emotion: an experience sampling study of undergraduate student procrastination. *J. Soc. Behav. Person.* 15 (5), 239–254.
- Schouwenburg H.C.** 2004. Academic procrastination: theoretical notions, measurement, and research, in: *Counseling the procrastinator in academic settings*. Eds. H.C. Schouwenburg, C.H. Lay, T.A. Pychyl, J.R. Ferrari. Washington DC, American Psychological Association, 3–17.
- Schouwenburg H.C.** 2005. On Counselling the procrastinator in academic settings. *Internationalisation within higher education in an expanding Europe. New developments in psychological counselling*, in: FEDORA PSYCHE Conference. Groningen, The Netherlands June 8–11, 2005. [b.w.], 67–80.
- Steel P.** 2007. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psych. Bull.* 133 (1), 65–94.
- Tracy B.** 2010. *Nie tłumacz się, działaj! Odkryj moc samodyscypliny*. Gliwice, Wydaw. Helion.
- Wolters Ch.A.** 2003. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *J. Educ. Psych.* 95 (1), 179–187.