

Prokrastynacja akademicka: przyczyny, konsekwencje i strategie łagodzenia

Mirosława Czerniawska 

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: m.czerniawska@pb.edu.pl

DOI: 10.24427/az-2023-0052

Streszczenie

Niniejszy artykuł poświęcony jest analizie prokrastynacji akademickiej na podstawie przeglądu literatury naukowej. Zaprezentowano wyniki badań, w których weryfikowane były czynniki warunkujące prokrastynację. Prokrastynacja interpretowana jest jako zaburzenie procesów samoregulacji. Opisano jej negatywne konsekwencje w obszarze edukacji. Artykuł kończy się wskazaniem, jak zapanować nad prokrastynacją akademicką.

Słowa kluczowe

prokrastynacja akademicka, samoregulacja, uwarunkowania prokrastynacji

Wstęp

Zwlekanie – określane mianem prokrastynacji – jest przeszkodą w osiągnięciu sukcesów szkolnych i akademickich. Wiąże się z zaburzeniami samoregulacji, które przekładają się na obniżoną skuteczność działań. Doświadczenie braku własnej skuteczności nie jest emocjonalnie obojętne: prokrastynatorzy cechują się wyższym poziomem lęku, stresu i częściej zapadają na choroby. Steel [2007, s. 66] definiuje prokrastynację jako dobrowolne, irracjonalne i nieuzasadnione opóźnienie zamierzonego działania, zwlekanie z jego realizacją, mimo że wiąże się to z negatywnymi wynikami, pogorszeniem sytuacji i dyskomfortem. Należy podkreślić, że działanie to jest uznane przez zwlekających za ważne i możliwe do wykonania. Prokrastynacja szkolna/akademicka (odkładanie nauki na później) ma tendencję do utrzymywania się, utrwalenia i często rozciąga się na późniejsze życie zawodowe (prokrastynacja

zawodowa). Staje się poważnym problemem w pracy opartej na konkurencji i innowacji, wymagającej kreatywności i twórczości.

Celem niniejszego artykułu jest dokonanie przeglądu badań nad prokrastynacją akademicką (badania przeprowadzone na grupie uczniów i studentów), a więc tej, która odnosi się do wcześniejszego okresu życia. Jest ona zjawiskiem powszechnym i przejawia się w opóźnieniu realizacji zadań, zwlekaniu z nauką do egzaminów lub niesystematycznej, pozbawionej dyscypliny pracy. Starano się odpowiedzieć na pytanie, czym jest ona uwarunkowana? Dlaczego jedni uczniowie/studenti odraczają wykonanie zadania, a inni – wykonują je bez zwłoki? Jakie są negatywne konsekwencje prokrastynacji? Jak sobie z nią poradzić? Co zrobić, aby nie zostać ofiarą własnej prokrastynacji, lecz doświadczać wymiernych efektów swoich działań?

1. Prokrastynacja – uwarunkowania biologiczne i doświadczenia socjalizacyjno-edukacyjne

Prokrastynacja wiąże się w dużym stopniu ze sposobem wychowania dzieci (jest bardziej prawdopodobna przy stosowaniu autorytarnego stylu wychowania) oraz specyfiką oddziaływań edukacyjnych (jest bardziej prawdopodobna, gdy zadania szkolne są trudne, nieatrakcyjne i wzbudzające niepokój). Jak dowiedli Onwuegbuzie i Collins [2001], zwlekanie studentów w pisaniu pracy związane było przede wszystkim z niechęcią do zadania ($r=0,41$) oraz lękiem przed porażką ($r=0,29$). Z przeglądu literatury dokonanej przez Steela [2007] wynika, że prokrastynacja dotyczy 80-95% studentów [Ellis i Knaus; O'Brien] i 15-20% dorosłych [Harriott i Ferrari]. Ograniczenie prokrastynacji w późniejszym wieku wiąże się w dużym stopniu ze wzrostem dojrzałości kory przedczołowej. Ta część mózgu jest odpowiedzialna za szeroko rozumianą samoregulację, tj. planowanie, wzbudzenie aktywności, dostosowanie zachowań, hamowanie reakcji, odraczanie gratyfikacji, samokontrolę oraz realizację krótko- i długoterminowych celów [przegląd badań, za: Markiewicz, 2018]. Redukcja (wraz z wiekiem) zachowań prokrastynacyjnych staje się także świadectwem dojrzałości społeczno-emocjonalnej i poznawczej, wiąże się z przyswojeniem technik uczenia się i nabywaniem zdolności rozwiązywania coraz bardziej złożonych zadań. Zwraca się jednocześnie uwagę na fakt, że prokrastynacja ludzi młodych dotyczy przede wszystkim sfery edukacyjnej [studenci odkładają zadanie przez 1/3 swojego dnia, por. Pychyl i in., 2000], u ludzi starszych może natomiast przyjąć postać chroniczną [Ferrari i in., 2005; Jaworska-Gruszczyńska, 2016]. W interakcje z doświadczeniami socjalizacyjno-edukacyjnymi wchodzi czynniki indywidualne, w tym – wrodzone. Steel [2007] utrzymuje, że prokrastynacja ma uwarunkowania genetyczne, które wyjaśniają około 22% wariancji. Można wyodrębnić

zespół cech, który charakteryzuje prokrastynatorów w trwały (niezależny od wieku) i transsytuacyjny sposób. Do cech takich należy między innymi temperament.

2. Prokrastynacja a temperament

Temperament wiąże się z wrodzonymi właściwościami układu nerwowego. Dążeniem jednostki jest zapewnienie odpowiedniego – z punktu widzenia tych właściwości – poziomu stymulacji. Przejawem samoregulacji jest między innymi ograniczenie dopływu bodźców, jako że ich nadmiar wywołuje poczucie zmęczenia. Jak zauważa Jorg i współautorki [2016], tendencja do unikania stymulacji ujawnia się przede wszystkim u osób z niską aktywnością (cecha temperamentu warunkująca tendencję do zachowań o niskiej wartości stymulacyjnej). One też przejawiają większą skłonność do prokrastynacji. Takowa skłonność ujawnia się też w przypadku niskiej żwawości (cecha temperamentu warunkująca skłonność do wolnego reagowania, utrzymania niskiego tempa aktywności oraz trudnej zmiany reakcji). Autorki poddając analizie różne cechy temperamentu – w tym reaktywność emocjonalną (wrażliwość, skłonność do intensywnego reagowania na bodźce emocjonalne) i wytrzymałość (zdolność do działania w długotrwałym stresie i długotrwałego wysiłku) – podkreślają, że dążenie do odkładania zadania na później nie jest zjawiskiem jednoznacznie negatywnym. Prokrastynacja jest zabiegiem wręcz wskazanym w warunkach, które są niedostosowane do temperamentalnych właściwości jednostki (sposób na regulację dopływu stymulacji).

Do cech temperamentu zaliczana jest (choć nie przez wszystkich teoretyków) impulsywność, która przejawia się w tendencji do wybierania mniejszych, ale natychmiastowych nagród. Uniemożliwia to uwzględnianie długoterminowych konsekwencji działań. Jak się okazało, impulsywność jest jednym z ważniejszych predyktorów prokrastynacji [Ferrari i in., 1995; Steel, 2007]. Steel [2010] utrzymuje nawet, że może ona być ewolucyjnym „produktem ubocznym” impulsywności. Ponadto – jak dowiedli Liu i Feng [2017] – impulsywność i zwlekanie mają wspólne podstawy neurobiologiczne w grzbietowo-bocznej korze przedczołowej. Prokrastynatorzy – będąc bardziej impulsywni – są podatni na różnego rodzaju pokusy, co utrudnia realizację odległych celów związanych z edukacją.

3. Prokrastynacja a Wielka Piątka

Duże znaczenie w analizie prokrastynacji przypisuje się zmiennym osobowościowym [Milgram i Tenne, 2000; Znajmiecka-Sikora i Łysio, 2016]. Część z nich – na przykład cechy wyodrębnione w tzw. Wielkiej Piątce – powiązane są z temperamentem i mają podłoże biologiczne. Charakteryzują się one dużą stabilnością

w trakcie życia człowieka i są w ograniczonym stopniu podatne na wpływy zewnętrzne [Costa i McCrae, za: Pervin, 2002]. Stwierdzono, że geny wpływają na każdą z pięciu cech osobowości – tj. otwartość na doświadczenie (wymiar: otwartość na doświadczenie – dystans do doświadczeń), ekstrawersję – introwersję (wymiar: duża potrzeba stymulacji – mała potrzeba stymulacji), ugodowość (wymiar: bliskie relacje z ludźmi – dystans do ludzi), neurotyzm (wymiar: wrażliwość na trudności – odporność psychiczna) i sumienność (wymiar: duże znaczenie przypisywane obowiązkom – małe znaczenie przypisywane obowiązkom) – przy czym najsilniej na pierwszą z nich, a najsłabiej – na ostatnią [Loehlin, za: Pervin, 2002]. Okazało się [choćby wyniki badań różnych autorów nie są do końca spójne, a nawet pojawiały się sprzeczne ustalenia, por. Steel i in., 2001; Watson, 2001; Markiewicz i Dziewulska, 2018; Wang i in., 2021], że prokrastynatorzy wykazują wyższy poziom neurotyzmu i niższy poziom sumienności, ugodowości i otwartości na doświadczenie. Schouwenburg i Lay [1995] stwierdzili, że prokrastynacja jest bardziej prawdopodobna, gdy ujawni się następująca konfiguracja cech: wyższy neurotyzm i introwersja (przeciwieństwo ekstrawersji) oraz niższa sumienność. Taka sama postać związku między prokrastynacją a sumiennością dowiedziona została w badaniu Paszkowskiej-Rogacz i Poraj [2017]. Sumienność jest cechą osobowości, która „zapobiega” zachowaniom prokrastynującym. Ludzie legitymizujący się wysokim jej natężeniem są zorganizowani, wytrwali, zdyscyplinowani, niezawodni, wymagający i motywowani w zachowaniach ukierunkowanych na realizację celu. Mają też szczególnie – zdefiniowany przez poczucie obowiązku i potrzebę osiągnięć – stosunek do pracy. Steel i Klingsieck [2016] uważają ponadto, że wszystkie rodzaje prokrastynacji są uzależnione od sumienności, zaś pozostałe cechy z Wielkiej Piątki determinują sposób manifestowania prokrastynacji (określają jej fenomenologię). Z kolei Bartczak i współautorzy [2018] podkreślają, że osoby o niskim poziomie sumienności nie formułują intencji natychmiastowego wykonania powierzonych zadań, zwłaszcza kiedy oceniane są one jako awersyjne. W ich przypadku odkładanie zadań na później będzie zabiegiem stosunkowo częstym. Paradoksalnie (co jest sprzeczne z wyżej przytaczanymi wynikami), prokrastynacja może wystąpić także u ekstrawertyków (przeciwieństwo introwertyków), ale w ich przypadku nie ma ona zazwyczaj negatywnych następstw. Dzieje się tak dlatego, że cechują się oni dużym zapotrzebowaniem na stymulację. Doświadczyć wyższego i tym samym optymalnego pobudzenia mogą wtedy, gdy zwlekają z wykonaniem zadania do „ostatniej chwili”. Taki poziom pobudzenia warunkuje efektywne wykonanie zadań, nawet jeżeli poprzedzony jest prokrastynacją [Freeman i in., 2011; Markiewicz, 2018].

4. Prokrastynacja a poczucie kontroli i poczucie skuteczności

Najczęściej analizowanymi konstruktami w kontekście prokrastynacji było poczucie umiejscowienia kontroli (subiektywnie odczuwane ulokowanie sprawstwa zdarzeń) i poczucie własnej skuteczności (przekonanie, że jest się w stanie zrealizować cele). Stwierdzono, że im wyższy poziom zewnętrznego umiejscowienia kontroli (człowiek przypisuje odpowiedzialność za wydarzenia otaczającemu środowisku, losowi lub przypadkowi) i niższe poczucie własnej skuteczności (przekonanie, że nie jest się w stanie zrealizować celów), tym wyższy poziom akademickiej prokrastynacji. I odwrotnie, im wyższy poziom wewnętrznego umiejscowienia kontroli (człowiek przyjmuje odpowiedzialność za wydarzenia pojawiające się w jego życiu i wyjaśnia je swoim zachowaniem, charakterem lub zdolnościami) i wyższe poczucie skuteczności (przekonanie, że jest się w stanie zrealizować cele), tym niższy poziom akademickiej prokrastynacji. Prawidłowość ta została potwierdzona w wielu niezależnych badaniach [Trice i Milton, 1987; Ferrari i in., 1992; Carden i in., 2004; Akça, 2012; Richardson i in., 2012; Au, 2015; Prihadi i in., 2018a; Sari i Fakhruddian, 2019; Zarzycka i in., 2021].

W analizie ukazanego związku ma znaczenie perfekcjonizm (przyjęcie wysokich standardów i nietolerancja błędów) i poczucie bezradności (poczucie, że nie ma wyjścia z trudnej sytuacji, zaniechanie działań). Akbay i Delibalta [2020] dowiodły, że obniżeniu prokrastynacji, zewnętrznego umiejscowienia kontroli i perfekcjonizmu studentów towarzyszy wzrost wewnętrznego umiejscowienia kontroli i skłonność do podejmowania ryzyka. Innymi słowy, jeżeli uczący się wierzą, że kontrolują wydarzenia, to mniej prawdopodobne staje się to, że będą zwlekać z wykonywaniem zadań ze względu na poczucie bezradności. Wewnętrzne umiejscowienie kontroli zmniejsza zatem wpływ wyuczonej bezradności na prokrastynację. Wyniki te potwierdzają hipotezę, że umiejscowienie kontroli pełni funkcję mediacyjną [Prihadi i in., 2018b]. W innych badaniach stwierdzono, że prokrastynacja w pisaniu pracy magisterskiej i doktorskiej była ważnym predyktorem osobistego perfekcjonizmu (określonego przez jednostkę odnośnie do własnej osoby) oraz predyktorem oczekiwań innych względem perfekcjonizmu jednostek [Çakıcı, 2003]. Zwrócono także uwagę na fakt, że głównym składnikiem prokrastynacji akademickiej jest lęk przed porażką. Jest on powiązany z perfekcjonizmem zorientowanym na siebie (nierealistycznie wysokie standardy w stosunku do własnej osoby) i perfekcjonizmem narzuconym społecznie (znaczący inni narzucają nierealistycznie wysokie standardy danej osobie). Trzeci wymiar perfekcjonizmu – zorientowanie na innych (nierealistycznie wysokie standardy w stosunku do znaczących innych) – działał jako zmienna tłumiąca [Onwuegbuzie, 2000]. W innej pracy empirycznej wykazano, że

z prokrastynacją był związany tylko perfekcjonizm narzucony społecznie. Wszystkie wymiary perfekcjonizmu były skorelowane natomiast z depresją [Saddler i Sacks, 1993].

Dowiedziano także, że studenci z wyższym wewnętrznym umiejscowieniu kontroli są mniej skłonni do prokrastynacji, gdy przyjęta została strategia rozwiązywania problemów. Niemniej jednak, silne przekonanie o kontrolowaniu jednego epizodu życia niekoniecznie musi eliminować prokrastynację [Prihadi i in., 2018a; Prihadi i in., 2018b; Siah i in., 2021]. Ponadto, prokrastynacja odgrywa ważną rolę w osiągnięciach akademickich zdolnych studentów. W przypadku studentów niezdolnionych znaczenie ma nie tylko prokrastynacja, ale też poczucie umiejscowienia kontroli i poczucie własnej skuteczności. Były one w ich przypadku istotnie niższe [Korkmaz i in., 2018; Siah i in., 2021]. Chociaż z prokrastynacją związane jest niskie poczucie własnej skuteczności [Haycock i in., 1998; Klassen i in., 2008; Park i Sperling, 2012; Wäschle i in., 2014; Ocal, 2016], to przejawia ona tendencję spadkową, gdy studenci doświadczają sukcesów [Chun Chu i Choi, 2005], na przykład w postaci pozytywnych ocen semestralnych [Mohaghegi i Sadhegi, 2017]. Dzieje się tak dlatego, że osiągnięcia przyczyniają się do wzrostu poczucia własnej skuteczności [Ocal, 2016].

5. Prokrastynacja a inne cechy jednostki

Tendencję do odwlekania mają młodzi dorośli z negatywną percepcją siebie i życia [Steel i Ferrari, 2013]. Prokrastynatorzy mogą postrzegać, że zadania akademickie są niekontrolowane, awersyjne i skazane na niepowodzenie. W związku z tym jest bezsensowne ich ukończenie na czas [Carden i in., 2004]. W przypadku zwlekających ujawnia się także protest przeciwko byciu kontrolowanym i niechęć do podejmowania ryzyka [Özer i Ferrari, 2011]. W innych badaniach stwierdzono pozytywną korelację między prokrastynacją akademicką a negatywnym nastawieniem do nauki, nieefektywnym zarządzaniem czasem, niedotrzymaniem terminów realizacji zadań, trudnościami w koncentracji, irracjonalnymi przekonaniami, słabą motywacją, stresem, niepokojem, lękiem społecznym, lękiem przed oceną, testem i porażką, depresją, niską samooceną i pewnością siebie oraz niskim poczuciem wartości [Solomon i Rothblum, 1984; Lay i Silverman, 1996; Çakıcı, 2003; Ackerman i Gross, 2005; Jaworska, 2013; Wäschle i in., 2014; Au, 2015; Duru i Balkış, 2017; Schommer-Aikins i Easter, 2018; Prihadi i in., 2018b; Markiewicz i Dziewulska, 2018; Zhang i in., 2018; Beck i in., 2000; Yang i in., 2021; Balkış i Duru, 2022; Rozental i in., 2022]. Ujawnia się negatywny związek między prokrastynacją akademicką a dobrostanem [Krause i Freund, 2014; Grunschel i in., 2016] i satysfakcją

z życia [Uzun i in., 2022]. Nie bez znaczenia są też niższe wskaźniki pewnych wymiarów inteligencji emocjonalnej [Deniz i in., 2009]. Zwlekający są mniej konstruktywni w wyborze stylów radzenia sobie ze stresem, stosują strategie dezadaptacyjne, co przekłada się na ich przystosowanie, zdrowie psychiczne i samopoczucie [Sirois i Pychyl, 2013; Ferrari i Díaz-Morales, 2014; Duru i Balkış, 2017; Rozentel i in., 2022]. Stres może działać jako mediator między prokrastynacją a wieloma problemami ze zdrowiem fizycznym. Zestresowani prokrastynatorzy doznają częściej zaburzeń snu, bólu głowy, zaburzeń trawienia i różnego rodzaju infekcji [Sirois, 2007].

Stwierdzono, że zwlekający studenci mają słabsze wyniki w nauce oraz znikome osiągnięcia i sukcesy akademickie [Hoa, 2015; Morris i Fritz, 2015; Gareau i in., 2019]. Częściej czują się wypaleni [Ocal, 2016] i są skłonni do opuszczenia środowiska akademickiego [Schaufeli i in., 2002]. Jak wskazują wyniki badań, wypalenie jest najsilniejszym predyktorem prokrastynacji i za pomocą tego konstruktury wyjaśnić można 32,3% wariancji [Ocal, 2016]. Stwierdzono także, że prokrastynacja w pisaniu różnego rodzaju prac obniża się, jeżeli udzielane jest zainteresowanym wsparcie społeczne [Sari i Fakhruddiana, 2019].

Prokrastynacja ujawnia się nie tylko w środowisku szkolnym/akademickim. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że „rozciągnięcie się” ona na okres funkcjonowania w rolach zawodowych. Uwidacznia się to w analizie wyników badań osób kończących wyższe uczelnie. Jak stwierdziły Jorg i współautorki [2016], im bardziej absolwenci uczelni prokrastynują, tym są mniej zaradni, mniej wewnątrzsterowni (a bardziej zewnątrzsterowni). Stosują ponadto mniej korzystne atrybucje porażek i sukcesów, mają niedookreślone cele zawodowe i nie przystępują do ich realizacji, są mniej ambitni i bardziej zmęczeni życiem codziennym. Uogólniając należy stwierdzić, że czynniki determinujące prokrastynację akademicką odgrywają ważną rolę w prokrastynacji zawodowej. Dzieje się tak dlatego, że wiążą się one z trwałą charakterystyką człowieka (np. temperamentem i cechami osobowościowymi).

Podsumowanie

Zrozumienie przyczyn prokrastynacji wydaje się ważne z punktu widzenia celów edukacyjnych. Permanentne zwlekanie ma negatywny wpływ na sukcesy w nauce – z jednej strony, oraz na sposób myślenia o własnej osobie – z drugiej. Pojawia się zatem pytanie, jak zapobiec problemom związanym z „odkładaniem na później”. Pożądane wydaje się zewnętrzne monitorowanie postępów studenta, a zwłaszcza ucznia na wcześniejszych etapach edukacji. Ważna jest też pomoc w formułowaniu celów osobistego rozwoju, jeżeli te nie są wyrażone sprecyzowane przez uczących

się. Powinny uwzględniać one mocne strony i zainteresowania jednostki, co niewątpliwie sprzyja efektywności działań.

Prokrastynatorzy muszą pozbyć się nawyku prokrastynacji i nauczyć się aktywnego działania. Jest to szczególnie ważne w obliczu dynamicznych zmian w szeroko rozumianym otoczeniu. Aby przetrwać, człowiek musi się uczyć i dostosować szybkim tempie. Istotne wydaje się ukierunkowanie na przyszłość. Przyjęcie takiej perspektywy wiąże się z planowaniem zachowań, analizą konsekwencji, sumiennością i osiągnięciami zawodowymi. Silniejsza koncentracja na teraźniejszości może doprowadzić do prokrastynacji, impulsywności, agresji i ryzykownych zachowań [Levasseur i in., 2020].

Prokrastynacja występuje w różnym natężeniu. W przypadku jej patologicznej formy wskazane jest oddziaływanie terapeutyczne. Najczęściej zaleca się jednak „pracę nad samym sobą” i kształtowanie postawy „zrób to teraz” [Wohl i.in., 2010; Modzelewski, 2016; Pluska, 2019; Zahariades, 2021; Scott, 2023]. Bez trudu dotrzeć można do internetowych poradników oraz zapoznać się z pryncypiami i stosownymi instrukcjami. Łapczyński (2021) proponuje nawet kurs mailowy [wraz z podręcznikiem] „39 sposobów na prokrastynację”. Warto zapoznać się z publikacją internetową Kulbata [2013], który przygląda się problemowi z psychologicznego punktu widzenia. Aby wygrać walkę z prokrastynacją należy – jak wskazuje autor – zwiększyć poczucie skuteczności (oczekiwań własnego sukcesu) i atrakcyjność zadania, zmniejszyć natomiast – wrażliwość na odraczanie gratyfikacji i następstwa odległego terminu wykonania. Kulbat udziela praktycznych rad, jak walczyć z prokrastynacją (być może okaza się przydatne studentom). Na zakończenie przedstawione zostaną one w postaci cytatu.

1. Podziel zadanie na mniejsze etapy, starannie wybierz termin ich wykonania.
2. Wprowadź do swojego otoczenia elementy przypominające o realizowanym projekcie (kalendarz z naniesionym deadline’em, aplikacja na smartfona, programy komputerowe, które przypominają o ustalonych wcześniej terminach, współpracownicy, przed którymi zobowiązałeś się do wykonania pewnych działań).
3. Realizację projektu, jeśli to możliwe, zacznij od zadań najcięższych, najtrudniejszych.
4. Szukaj inspiracji w działaniach innych ludzi (współpracowników, zwierzchników, bohaterów filmów czy literatury). Pamiętaj, że im bardziej są do ciebie podobni, tym większa szansa, że ich przykład zainspiruje również ciebie.
5. Poproś kogoś o pomoc lub zaproś do współpracy przy realizacji zadania. Szukaj wsparcia u ludzi posiadających kompetencje czy doświadczenia wymagane w zadaniach, które mielibyście razem wykonać, albo proś o pomoc tych, z którymi lubisz współpracować.

6. Proś o informacje zwrotne dotyczące sposobu wykonania zadania. Akceptacja zwiększy poczucie skuteczności, a uwagi krytyczne pozwolą skorygować ewentualne błędy w działaniu.
7. Uporządkuj miejsce pracy (biurko, pokój, pulpit komputera) tak, aby ograniczyć wpływ wskazówek przypominających o tym wszystkim, co nie jest związane z aktualnie wykonywanym zadaniem.
8. Zadbaj o kondycję psychofizyczną: śpij tyle, ile potrzebujesz, a nie ile możesz, bądź aktywny fizycznie, wprowadź się w dobry nastrój.
9. Ogranicz wpływ czynników, które rozpraszają uwagę (klienta poczty elektronicznej włączaj na ograniczony czas, odinstaluj komputerowego pasjansa i sudoku ze smartfona, wycisz powiadomienia o nadejściu wiadomości czy zmianach statusu na facebooku).
10. Gdy realizujesz równocześnie kilka zadań wymagających podobnych działań [np. wizyty w archiwum, przejrzenia dokumentów czy wyjścia na miasto] staraj się je grupować razem.
11. Spróbuj zaprojektować pracę, tak aby była stała się dla ciebie atrakcyjna.
12. Wymyśl sposób, w jaki mógłbyś siebie wynagrodzić za wysiłek, determinację czy odwagę w realizacji zadań, które przed sobą postawiłeś – dobra kolacja, długi spacer, nowa książka czy wizyta w kinie.

ORCID iD

Mirosława Czerniawska: <https://orcid.org/0000-0001-7311-5915>

Literatura

1. Ackerman D.S., Gross B.L. (2005), *My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination*, Journal of Marketing Education 27 (1), pp. 5-13.
2. Akbay S.E., Delibalta A. (2020), *Academic risk taking behavior in university students: Academic procrastination, academic locus of control, and academic perfectionism*, Eurasian Journal of Educational Research 89, pp. 159-178.
3. Akça F. (2012), *An Investigation into the self-handicapping behaviors of undergraduates in terms of academic procrastination, the locus of control and academic success*, Journal of Education and Learning 1 (2), pp. 288-297.
4. Au E.W.M. (2015), *Locus of control, self-efficacy, and the mediating effect of outcome control: Predicting course-level and global outcomes in an academic context*, Anxiety, Stress, & Coping 28 (4), pp. 425-444.

5. Balkış M., Duru E. (2022), *Irrational/rational beliefs, procrastination, and life satisfaction: An empirical assessment of REBT Models of psychological distress and psychological health model*, Journal Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy 40, pp. 566-582.
6. Bartczak A., Wontorczyk A., Strzelecki M., Banaś, M. (2018), *Prokrastynacja zawodowa jako forma ekologii pracy i jej współczesne uwarunkowania*, Czasopismo Psychologiczne 24 (2), s. 387-395.
7. Beck B.L., Koons S.R., Milgram D.L. (2000), *Correlates and consequence of behavioural procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem, and self-handicapping*, Journal of Social Behaviour and Personality 15 (5), pp. 3-13.
8. Çakıcı D.Ç. (2003), *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/lise-ve-universite-ogrencileri-icin-genel-erteleme-olcegi-geo-toad.pdf> [25.07.2023].
9. Carden R., Bryant C., Moss R. (2004), *Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students*, Psychological Reports 95 (2), pp. 581-582.
10. Chun Chu A.H., Choi J.N. (2005), *Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance*, The Journal of Social Psychology 145 (3), pp. 245-264.
11. Deniz M. E., Traş Z., Aydoğan D. (2009), *An investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence*, Educational Sciences: Theory and Practice 9 (2), pp. 623-632.
12. Duru E., Balkış M. (2017), *Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model*, International Journal of Educational Psychology 6 (2), pp. 97-119.
13. Ferrari J., Parker J., Ware C. (1992), *Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs Types, self-efficacy, and academic locus of control*, Journal of Social Behavior and Personality 7, pp. 495-502.
14. Ferrari J.R., Díaz-Morales J. (2014), *Procrastination and mental health coping: A brief report related to students*, Individual Differences Research 12 (1), pp. 8-11.
15. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. (1995), *Treating adult and atypical procrastination*, in: Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. (Eds.), *Procrastination and task Avoidance: Theory, Research and Treatment*, Plenum Press, New York, London, pp. 211-234.

16. Ferrari J.R., O'Callaghan J., Newbegin J. (2005), *Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults*, North American Journal of Psychology 7 (1), pp. 1-6.
17. Freeman E.K., Cox-Fuenzalida L., Stoltenberg I. (2011), *Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks*, Current Psychology: A Journal for Diverse Psychological Issues 30 (4), pp. 375-382.
18. Gareau A., Chamandy M., Kljajic K., Gaudreau P. (2019), *The detrimental effect of academic procrastination on subsequent grades: The mediating role of coping over and above past achievement and working memory capacity*, Anxiety, Stress, & Coping 32 (2), pp. 141-154.
19. Grunschel C., Schwinger M., Steinmayr R., Fries S. (2016), *Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination*, Learning and Individual Differences Journal 49, pp. 162-170.
20. Haycock L.A., McCarthy P., Skay C.L. (1998), *Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety*, Journal of Counseling and Development 76 (3), pp. 317-324.
21. Hoa L.M. (2015), *What predicts your grade better? (Correlates of academic performance, self-efficacy and explanatory style with academic performance*, Weber Psychiatry & Psychology 1, pp. 1-18.
22. Jaworska E. (2013), *Przyczyny i konsekwencje prokrastynacji akademickiej*, Folia Pomeranae Universitatis Technologiae Stetinensis. Oeconomica 303 (72), s. 63-72.
23. Jaworska-Gruszczyńska I. (2016), *Prokrastynacja – struktura konstruktów a stosowane skale pomiarowe*, Testy Psychologiczne w Praktyce i Badaniach 2 (1), s. 36-59.
24. Jorg D., Potok W., Krajewska V. (2016), *Prokrastynacja a wyuczona zaradność i jej korelaty*, w: Urbańska J., Karpe K., Żyłuk N. (red.), *Zaradność absolwentów szkół wyższych* Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM, Poznań, s. 71-84.
25. Klassen R.M., Krawchuk L.L., Rajani S. (2008), *Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination*, Contemporary Educational Psychology 33 (4), pp. 915-931.
26. Korkmaz O., İlhan T., Bardakci S. (2018), *An investigation of self-efficacy, locus of control, and academic procrastination as predictors of academic achievement in students diagnosed as gifted and non-gifted online submission*, European Journal of Education Studies 4 (7), pp. 173-192.
27. Krause K., Freund 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 63, pp. 75-80.
28. Kulbat J. (2013), *Prokrastynacja: jak zabrać się do roboty?*, <https://www.psychologia-spoleczna.pl/kulbat/1372-prokrastynacja-jak-sie-zabrac-do-roboty.html> [30.08.2023].

29. Łapczyński R. (2021), 39 sposobów na prokrastynację, <https://szkolenia.puzzleproduktownosci.pl/prokrastynacja> [5.09.2023].
30. Lay C., Silverman S. (1996), *Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior*, Personality and Individual Differences 21, pp. 61-67.
31. Levasseur L., Shipp A.J., Fried Y., Rousseau D.M., Zimbardo P.G. (2020), *New perspectives on time perspective and temporal focus*, Journal of Organizational Behaviour 41, pp. 235-243.
32. Lin H. (2018), *The effect of inclusive leadership on employees' procrastination*, Psychology 9 (4), pp. 714-727.
33. Liu P., Feng T. (2017), *The overlapping brain region accounting for the relationship between procrastination and impulsivity: A voxel-based morphometry study*, Neuroscience 360, pp. 9-17.
34. Markiewicz K. (2018), *Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia*, Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia 31 (3), s. 195-213.
35. Markiewicz K., Dziewulska P. (2018), *Procrastination predictors and moderating effect of personality traits*, Polskie Forum Psychologiczne 23 (3), s. 593-609.
36. Milgram N., Tenne R. (2000), *Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination*, European Journal of Personality 14 (2), s. 141-156.
37. Modzelewski P. (2016), Pokonaj odwlekanie. Rozwiń wytrzymałość, E-bookowo.
38. Mohaghegi H., Sadhegi S. (2017), *The relation between educational neglect and cognitive incompatibility and learned helplessness*, International Journal of Sport Culture and Science 5 (1), pp. 35-45.
39. Morris P.E., Fritz C.O. (2015), *Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance*, Learning and Individual Differences 39, pp. 193-198.
40. Ocal K. (2016), *Predictors of academic procrastination and university life satisfaction among Turkish sport schools students*, Educational Research and Reviews 11 (7), pp. 482-490.
41. Onwuegbuzie A.J. (2000), *Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students*, Journal of Social Behavior and Personality 15 (5), pp. 103-109.
42. Onwuegbuzie A.J., Collins K.M. (2001), *Writing apprehension and academic procrastination among graduate students*, Perceptual and Motor Skills 92 (2), pp. 560-562.
43. Özer B.U., Ferrari J.R. (2011), *Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students*. Individual Differences Research 9 (1), pp. 33-40.
44. Park S.W., Sperling R.A. (2012), *Academic procrastinators and their self-regulation*, Psychology 3 (1), pp. 12-23.

45. Paszkowska-Rogacz J., Poraj G. (2017), *Indywidualne właściwości a tendencja do prokrastynacji u studentów*, Psychologia Wychowawcza 54 (12), pp. 108-121.
46. Pervin L.A. (2002), *Psychologia osobowości*, GWP, Gdańsk.
47. Płuska K. (2019), *Zarządzanie sobą w czasie. 21 technik. Prokrastynacja. Wielozadaniowość. Złodzieje czasu*. E-book.
48. Prihadi K., Tan C.Y., Tan R.T. (2018a), *Mediation role of locus of control on the relationship of learned-helplessness and academic procrastination*, International Journal of Evaluation and Research in Education 7 (2), pp. 87-93.
49. Prihadi K., Tan C.Y., Tan R.T., Yong P.L., Yong J.H., Tinagaran S., Yeow J.L. (2018b), *Procrastination and learned-helplessness among university students: The mediation effect of internal locus of control*, Electronic Journal of Research in Educational Psychology 16 (46), pp. 579-595.
50. 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 15 (5), pp. 239-254.
51. Richardson M., Abraham C., Bond R. (2012), *Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis*, Psychological Bulletin 138 (2), pp. 353-387.
52. Rozental A., Forsström D., Hussoon A., Klingsieck K.B. (2022), *Procrastination among university students: Differentiating Severe cases in need of support from less severe cases*, Frontiers in Psychology 13, Article 783570.
53. Saddler C.D., Sacks L.A. (1993), *Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students*, Psychological Reports 73, pp. 863-871.
54. Sari W.L., Fakhruddiana F. (2019), *Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis*, International Journal of Evaluation and Research in Education 8 (2), pp. 363-368.
55. Schaufeli W.B., Martinez I.M., Pinto A.M., Salanova M., Bakker A.B. (2002), *Burnout and engagement in university students a cross-national study*, Journal of Cross-Cultural Psychology 33 (5), pp. 464-481.
56. Schommer-Aikins M., Easter M. (2018), *Cognitive flexibility, procrastination, and need for closure linked to online self-directed learning among students taking online courses*, Journal of Business and Educational Leadership 8 (1), pp. 112-122.
57. Schouwenburg H.C., Lay C.H. (1995), *Trait procrastination and the Big-Five Factors of Personality*, Personality and Individual Differences 18 (4), pp. 481-490.
58. Scott S.J. (2023), *Nawyk nieodwlekania. Proste sposoby pokonania prokrastynacji*, He-lion S.A., Gliwice.

59. Siah P.C., Ang H.Q., Chan S.M., Wong E.L. (2021), *The effects of locus of control on procrastination among undergraduates: the coping strategy as a mediator*, Journal of Educational Sciences & Psychology 11 (1), s. 91-103.
60. Sirois F., Pychyl T. (2013), *Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self*, Social and Personality Psychology Compass 7 (2), pp. 115-127.
61. Sirois F.M. (2007), *"I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults*, Personality and Individual Differences 43 (1), pp. 15-26.
62. Solomon L.J., Rothblum E.D. (1984), *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*, Journal of Counseling Psychology 31 (4), pp. 503-509.
63. Spadło Ż. (2023), *Prokrastynacja: czym jest i jak z nią walczyć*. <https://www.livecareer.pl/porady-zawodowe/prokrastynacja>, [2.09.2023].
64. Steel P. (2007), *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*, Psychological Bulletin 133 (1), pp. 65-94.
65. Steel P. (2010), *Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?* Personality and Individual Differences 48 (8), pp. 926-934.
66. Steel P., Klingsieck K. (2016), *Academic procrastination: Psychological antecedents revisited*, Australian Psychologist 51 (1), pp. 36-46.
67. Steel P., Brothen T., Wambach C. (2001), *Procrastination and personality, performance, and mood*, Personality and Individual Differences 30 (1), pp. 95-106.
68. Steel P., Ferrari J. (2013), *Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample*, European Journal of Personality 27 (1), pp. 51-58.
69. Trice A., Milton C. (1987), *Locus of control as a predictor of procrastination among adults in correspondence course*, Perceptual and Motor Skills 65 (3), pp. 1002.
70. Uzun B., LeBlanc S., Guclu I. O., Ferrari J. R., Aydemir A. (2022), *Mediation effect of family environment on academic procrastination and life satisfaction: Assessing emerging adults*, Current Psychology 41 (2), pp. 1124-1130.
71. Wang Y., Gao H., Sun C., Liu J., Fan X-l. (2021), *Academic procrastination in college students: The role of self-leadership*, Personality and Individual Differences 178 (1), Article 110866.
72. Wäschle K., Allgaier A., Lachner A., Fink S., Nückles M. (2014), *Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning*, Learning and Instruction 29, pp. 103-114.
73. Watson D.C. (2001), *Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis*, Personality and Individual Differences 30 (1), pp. 149-158.

74. Wohl M.J.A., Pychyl T.A., Bennet S.H. (2010), *I forgive myself, now I can study: How self-for-giveness for procrastinating can reduce future procrastination*, *Personality and Individual Differences* 48 (7), pp. 803-808.
75. Yang X., Liu R. D., Ding Y., Hong W., Jiang S. (2021), *The relations between academic procrastination and self-esteem in adolescents: A longitudinal study*, *Current Psychology* 42, pp. 7534-7548.
76. Zahariades D. (2021), *Recepta na prokrastynację. 21 taktyk budowania dobrych nawyków*, Helion S.A., Gliwice.
77. Zarzycka B., Liszewski T., Marzel M. (2021), *Religion and behavioral procrastination: Mediating effects of locus of control and content of prayer*, *Current Psychology* 40 (7), pp. 3216-3225.
78. Zhang Y., Dong S., Fang W., Chai X., Mei J., Fan X. (2018), *Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions*, *Advances in Health Sciences Education* 23 (4), pp. 817-830.
79. Znajmiecka-Sikora M., Łysio A. (2016), *Prokrastynacja akademicka – uwarunkowania osobowe i rodzinne*, „e-mentor” 4 (66), pp. 26-32.

Academic procrastination: causes, consequences, and mitigation strategies

Abstract

Academic procrastination, a widespread phenomenon in the educational landscape, poses challenges to students, educators, and academic institutions. Drawing from an extensive review of scientific literature, this article delves deep into the underlying factors that lead to procrastination, emphasizing its interpretation as a disruption in self-regulation processes. While highlighting the detrimental effects of procrastination on educational outcomes, the article also provides valuable insights into strategies that can mitigate its impact. This comprehensive review not only enhances our understanding of academic procrastination but also equips readers with actionable techniques to manage and overcome this behaviour.

Key words

academic procrastination, self-regulation, determinants of procrastination