

Piotr Modzelewski, Małgorzata Osowiecka

Prokrastynacja jako problem dydaktyczny i behawioralny : wyzwanie w pracy pedagoga i psychologa

Czasopismo Pedagogiczne/The Journal of Pedagogy nr 2(3), 39-52

2016

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Piotr Modzelewski

Akademia Pomorska w Słupsku
e-mail: piotr.modzelewski@apsl.edu.pl

Małgorzata Osowiecka

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Sopocie
e-mail: mosowiecka@swps.edu.pl

**PROKRASYNACJA JAKO PROBLEM DYDAKTYCZNY
I BEHAWIORALNY. WYZWANIE W PRACY PEDAGOGA
I PSYCHOLOGA**

**Procrastination as didactic and behavioral problem.
Challenge in pedagogist and psychologist work**

Abstract: *The procrastination is one of behavioral problem this is unnecessary delay of action. People often procrastinate in education. A procrastination is self-regulatory failure. If we teach youth self-regulation they should procrastinate less important actions. A procrastination has many consequences for a person, it is correlate with some psychopathological problems. An article presents definition, scale and correlates, disadvantages and therapeutic means to solve a procrastination problem. Pedagogist and psychologist have important role in changing procrastination habit.*

Keywords: *procrastination, self-regulation, disorder*

Wprowadzenie. Istota zjawiska prokrastynacji

Badania przeprowadzone w Polsce, w lutym 2016 roku wskazują, że do 80% z nas odkłada wybrane zadania na później (Mam to z głowy, 2016). Zjawisko przekładania zadań i czynności nazywane jest prokrastynacją. Badania A. Ellisa i W. Knausa (1977) przeprowadzone już w czasach, kiedy było mniej bodźców rozpraszają-

cych uwagę w środowisku, przekonują, iż odwleka od 80–95% studentów amerykańskich szkół wyższych. Ponadto 75% studentów zdaje sobie sprawę ze swoich skłonności, a połowa uważa, iż przekłada zadania stale i w sposób, który trzeba określić jako problematyczny dla ich prawidłowego funkcjonowania (Day, Mensink i O'Sullivan, 2000). Choć prokrastynacja wydaje się szczególnie popularna wśród osób uczących się na dowolnym szczeblu kształcenia, stanowi problem behawioralny także u innych grup społecznych i ludzi o różnym wieku. Harriot i Ferrari (1996) twierdzą, że prokrastynacja w wersji chronicznej może dotyczyć od 15–20% dorosłych. Trzeba mieć na uwadze, że mówi się tu już o klinicznych prokrastynatykach, którzy powinni skorzystać z interwencji psychologicznej do zmiany własnego zachowania, natomiast procent osób okazyjnie odwlekających nie jest dokładnie znany. Prawdopodobnie każdy z nas ma pewien zakres zadań w swoim życiu, który odkłada na potem.

Z badań przedstawionych na portalu „Mam to z głowy” (2016) wynika, że Polacy najczęściej zwlekają z czynnościami domowymi. Na pierwszym miejscu znajduje się sprzątanie (niemal 50% badanych), prasowanie, gotowanie oraz pranie. Kolejne na liście zadań odwlekanych, to tzw. zadania zawodowe (15,2% badanych odwleka), czynności biurowe i urzędowe (11,3%), tzw. zadania osobiste kategoria dość pojemna uwzględniająca rozpoczęcie programu diety bądź rzucenie nałogu. Polacy także często odwlekają drobne naprawy i remonty (10,3%) oraz sprawy szkolne i akademickie (9,3%). Niektóre z tych zadań i czynności są istotne z pedagogicznego punktu widzenia. Z pewnością wielu pedagogów chciałoby, aby młode pokolenie nie odwlekało nauki szkolnej i akademickiej, dbało o swoje otoczenie (np. sprzątanie), uczestniczyło w obowiązkach domowych (np. prasowanie, gotowanie) i stało się odpowiedzialnymi, dotrzymującymi terminów oraz zobowiązań obywatelami w przyszłości. Pokonanie prokrastynacji i wzmocnienie zdolności samoregulacyjnych może być zatem nowym z istotnych celów do jakich warto dążyć w wychowaniu (Łobocki, 2008). Badania „Mam to z głowy” (2016) potwierdziły fakt, że więcej odwlekania można zaobserwować u ludzi młodszych, bowiem najrzadziej odwlekały osoby po 60 roku życia. Do 25 roku życia dojrzewają u ludzi ośrodki w mózgu związane z samoregulacją, zatem warto rozpocząć jak najwcześniej pracę nad kształtowaniem zdolności do samokontroli (Lantieri i Goleman, 2009).

Czym jest prokrastynacja? Zdaniem T. Pychyła, badającego zjawisko odwlekania na potem „prokrastynacja jest strategią naprawy negatywnego nastroju. Stajemy w obliczu trudnego, skomplikowanego, stresującego zadania, łączącego się z nieprzyjemnymi emocjami i automatycznie zaczynamy robić coś innego, co pozwoli nam „odciąć się” od nieprzyjemnych emocji” (Pychyl, 2010, s. 22). W jeszcze innej definicji prokrastynacja jest „dobrowolnym odwlekaniem zaplanowanej czynności pomimo wiedzy, że te opóźnienie może osobie zaszkodzić w sensie

jakości wykonania zadania bądź wpłynąć jakie będzie miała samopoczucie lub jak będzie się czuła w związku z zadaniem. Prokrastynacja jest niekoniecznym dobrowolnym odwlekaniem” (Pychyl, 2010, s. 11). Inaczej mówiąc, jeśli nie dzieje się nic alarmującego, co skłaniałoby do odłożenia zadania (np. nagły wypadek, choroba), istnieje względnie spokojny okres w życiu człowieka, a zadanie np. pisanie pracy zaliczeniowej, nie jest wykonywane i są wymyślane powody braku działania (wymówki), bo człowiek rozprasza się innymi aktywnościami (np. korzysta z portalu społecznościowego), wtedy można mówić o prokrastynacji. Ważną cechą prokrastynacji (dobrowolnego odwlekania) odróżniającą ją od niedobrowolnego odwlekania (rozsądnego odłożenia sprawy np. w związku z nagłą, alarmującą sytuacją) jest to, że nic nie powstrzymuje człowieka przed działaniem, a mimo to nie wykonuje on niezbędnych działań.

Ludzie odkładają różnorodne zadania i czynności, a przejawy zjawiska prokrastynacji można zauważyć w wielu życiowych sytuacjach. Na przykład, uczniowie i studenci odkładają przede wszystkim zadania związane z nauką, pracownicy przekładają na potem nie ulubiane czynności, wielu także odkłada wykonanie czynności, która jest postrzegana jako mało przyjemna, nudna, frustrującą, wzbudzającą uczucie smutku lub lęku (Marina, 2010). We wszystkich przytaczanych przykładach widać silne powiązania z doświadczanymi przez jednostkę emocjami, a szczególnie emocje o znaku negatywnym mają duży udział w powstawaniu analizowanego tutaj zjawiska. Należy zauważyć, iż w sferze edukacji wiele historycznych i współczesnych koncepcji pedagogicznych postulowało, aby nauka odbywała się w warunkach sprzyjających radości, doznawaniu przyjemności oraz autonomii (Żywczok, 2004). Zdarza się również, iż ludzie nie rozpoczynają realizacji określonej czynności, bowiem w ich percepcji zadanie wydaje się przytłaczające lub zbyt skomplikowane (Marina, 2010).

Negatywne uczucia i stany, takie jak: nuda, frustracja, smutek, lęk, poczucie obezwładnienia dużym, skomplikowanym zadaniem, poczucie niewiary w siebie i niewiary w możliwości wykonania zadania (brak poczucia własnej skuteczności) wydają się najważniejszymi przyczynami, dla których nie angażujemy się w określone zadania i czynności (Marina, 2010). Można tutaj zauważyć silne związki zjawiska prokrastynacji z samoregulacją, w tym szczególnie z samoregulacją emocji. Innymi słowy, ludzie odwlekający wybrane zadania mają trudności w regulacji swoich stanów emocjonalnych w taki sposób, aby służyły angażowaniu i reangażowaniu się w zadania, które należy koniecznie wykonać (Baumaister i Tierney, 2013). Kluczowa dla wielu jest zatem umiejętność zarządzania stresem oraz własnymi emocjami i nastrojami. Takim środowiskiem, w którym można nauczyć ludzi odpowiednich zdolności do samoregulacji mogą być instytucje oświatowo-wychowawcze, oprócz środowiska rodzinnego.

Bardzo dużo przejawów prokrastynacji zaobserwować można w sferze edukacji. Szczególnie warto podkreślić, że podręczniki z zakresu dydaktyki ogólnej oraz akademickie podręczniki pedagogiczne nieczęsto analizują zjawisko chronicznego odwlekania. Niepowodzenia dydaktyczne, niskie osiągnięcia szkolne i akademickie także mogą mieć swoje źródło w prokrastynacji. Można przypuszczać, że stanowi ona najistotniejszy czynnik niskich lub niedostatecznych osiągnięć edukacyjnych u uczniów i studentów w normie intelektualnej. Współczesne podręczniki dydaktyki (czy szerzej pedagogiki) zawierają informacje o takich przyczynach niezadowolających osiągnięć, jak: przyczyny biopsychiczne (choroby uczniów, lęk, depresja, niska inteligencja), przyczyny ekonomiczno-społeczne (niski poziom kultury pedagogicznej rodziców, bieda, miejsce zamieszkania itp.) czy dydaktyczne (wadliwie zaprojektowany proces prowadzenia lekcji szkolnych przez nauczyciela, źle dobrane metody dydaktyczne, formy organizacyjne czy środki dydaktyczne, a także negatywne nastawienie nauczyciela do ucznia) (Kostyło, 2008; Kupisiewicz, 2000). Rzadko jednak specjaliści od edukacji wspominają w swoich publikacjach o zjawisku odwlekania na potem, co w dzisiejszych czasach jest wyjątkowo łatwe ze względu na mnogość stymulujących bodźców i możliwość rozpraszenia się wieloma dystraktorami płynącymi z otoczenia.

Prokrastynacja zgodnie z przytaczaną uprzednio definicją T. Pychyła (2010) dostarcza nam doraźnych korzyści. Szybko odczuwamy poprawę nastroju, zmniejsza się odczuwanie negatywnych emocji. Niestety, ta swoista strategia reakcji na negatywne emocje w związku z danym zadaniem do wykonania ma również poważne konsekwencje dla osoby ją stosującej. Prokrastynatyk i tak musi wykonać to, co odłożył na później (np. odrabianie pracy domowej, pisanie pracy licencjackiej) i w związku z tym naraża się na pogorszenie wykonania czynności lub nawet niezrealizowanie jej na czas. Ponadto często nałogowe odwlekanie doprowadza do zaniedbania ważnego obszaru życia (np. zdrowia, edukacji, pracy). Odwlekanie nauki jednorazowo lub odwlekanie dbania o zdrowie raz na jakiś czas nie powoduje poważnych trudności, jednak skumulowane odwlekanie różnych działań może doprowadzić do coraz większych trudności szkolnych, akademickich lub zdrowotnych.

Związki prokrastynacji ze zdrowiem są interesujące, bowiem oddziałuje ona na ludzi na dwa odmienne sposoby. Odwlekanie zachowań zdrowotnych (np. ćwiczeń fizycznych, dbania o odpowiednią, lekkostrawną i zbilansowaną dietę), czy odwlekanie badań kontrolnych (np. u lekarza ginekologa lub psychiatry z powodu negatywnych emocji wiążących się z wizytą) odczuwamy na sobie dopiero po paru latach zaniedbań we wprowadzeniu korzystnych zachowań zdrowotnych. Bardziej bezpośrednią konsekwencją prokrastynacji dla zdrowia jest odczuwany stres i doświadczane negatywne emocje, które są coraz większe, gdy zadania i czynności do tej pory odwlekane, wykonywane są w pośpiechu, aby uniknąć negatywnych

skutków niewykonania bądź niezadowolającego wykonania czynności (Pychyl, 2010). Inną konsekwencją jest także stres związany z coraz dłuższą listą spraw do wykonania. Niedokończone sprawy mogą być poważnym, kumulującym się stresem, który będzie pogarszał zdrowie fizyczne i psychiczne. Ten kumulujący się stres związany jest z efektem Ziegarnik polegającym na lepszym pamiętaniu spraw, które nie są zakończone. Istnienie tego zjawiska psychologicznego sprawia, że długa lista zobowiązań rozpoczętych i nieskończonych jest w stanie być silnym stresorem. W tym przypadku doświadczany stres w związku z odwlekaniem może przyjmować bardziej chroniczną postać, w przeciwieństwie do stresu związanego z wykonywaniem pojedynczego zadania na ostatnią chwilę (Baumaister i Tierney, 2013).

Kolejną negatywną konsekwencją odwlekania jest utrata poczucia własnej skuteczności. Osoby zauważają, że nie radzą sobie tak, jakby tego chciały, a to wpływa zarówno na czas wykonywania oraz podejmowanie kolejnych prób (wytrwałość), a także na jakość podejmowanych zadań, czynności i celów. Osoby niepostrzegające własnego poczucia sprawstwa w odpowiednio wysokim stopniu nie będą angażowały się w realizację ambitnych celów, łatwiej będą poddawały się w drodze do ich osiągnięcia (Modzelewski, 2016).

Wreszcie poważną konsekwencją prokrastynacji, którą można uznać za bardziej globalną konsekwencję odwlekania działania, jest brak zmian we własnym życiu osoba odwlekająca ciągle otrzymuje to samo od życia, nie robi postępów i znajduje się w tym samym miejscu. Wyraża intencję zmiany, jednak nic się nie zmienia nawet przez wiele lat. Nie zmienia pracy, nie uczy się języków obcych lub nie doksztalca na studiach czy kursach, aby zdobyć lepszą pracę bądź w ogóle ją znaleźć, nie przegląda ogłoszeń z ofertami pracy, nie rzuca szkodliwego nałogu, a ciągle przekłada start rozpoczęcia „pracy” nad wprowadzeniem pozytywnych zmian we własnym życiu (Modzelewski, 2016).

Prokrastynacja łączy się z niektórymi zaburzeniami psychicznymi, chociaż trzeba mieć na uwadze, że nie u wszystkich prokrastynatyków one współwystępują. Do najpowszechniej współwystępujących zaburzeń można zaliczyć: depresję, lęki, ADHD, a także mniej poważne trudności poznawcze jak irracjonalne przekonania (np. wątpliwości co do samych siebie, co pogarsza funkcjonowanie psychofizyczne, wzmacnia odczucie stresu) i samoutrudnianie (Steel, 2011). Ważnym korelatem prokrastynacji mogą być także specyficzne lęki, np. lęk matematyczny (Ashcraft, 2002; Ashcraft i Kirk, 2001) i z pewnością nie trudno jest sobie wyobrazić jak uczeń, który boi się tego przedmiotu szkolnego będzie odwlekał rozwiązywanie zadań, odrabianie pracy domowej z matematyki. Należy zwrócić uwagę także na wyuczoną bezradność i bezradność intelektualną (szkolną) (Ciżkowicz, 2009; Sedek, 1995). Niektórzy wyuczyli się w wyniku doznawanych porażek, że nie są w stanie nic zmienić, zatem nie podejmują już kolejnych prób mierzenia się

z danymi problemami czy wprowadzaniem zmian (Schiraldi, 2007). Opierając się na koncepcji G. Sędko (1995), prokrastynacja na skutek bezradności intelektualnej związana byłaby z deficytem umiejętności tłumaczenia przez nauczyciela, a także brakiem odpowiednich strategii uczenia się u ucznia, co utrudnia mu zrozumienie danego przedmiotu. Nie posiadając umiejętności do przyswajania wiedzy z przedmiotu uczeń może odwlekać wszystko to, co łączy się z jego nauką.

Świadomość zjawiska prokrastynacji oraz sposobów profilaktyki i terapii wydaje się bardzo przydatna w zawodzie psychologa i pedagoga. W przypadku pedagogów bez względu na to, czy obszarem ich pracy jest oddziaływanie na odwykających uczniów, motywowanie przekładających poszukiwanie pracy klientów urzędów pracy, praca z uzależnionymi czy eks-więźniami, którzy mają problem z wprowadzaniem zmian we własne życie, wiedza o odwykaniu może być korzystna, aby nieść im skuteczną pomoc i wsparcie.

Możliwości zapobiegania prokrastynacji

W literaturze przedmiotu możemy odnaleźć wiele propozycji profilaktyki i terapii prokrastynacji. Przykładowo Modzelewski (2016) wyróżnia w swojej popularnonaukowej publikacji psychologicznej sześć grup oddziaływań zmierzających do rozwiązania problemu prokrastynacji, które można zebrać w następujące kategorie:

1. strategie behawioralne, np. trening rozpoczynania, zwiększanie wewnętrznej satysfakcji, ograniczenie dystraktorów w środowisku;
2. strategie poznawcze (zmiana przekonań jednostki), np. naukę optymizmu, rozwijanie poczucia własnej skuteczności;
3. siłę woli i samoregulację emocji, czyli różne strategie wpływania na wytrwałość i regulowanie własnych stanów uczuciowych na zawierające znak pozytywny (tzw. emocje spójne z celem);
4. zarządzanie poziomem odczuwanej energii i odczuwanego zmęczenia, np. odpowiednia liczba godzin snu, ćwiczenia fizyczne, nawodnienie organizmu;
5. całościowe oddziaływania psychoterapeutyczne (np. terapia poznawczo-behawioralna, terapia skoncentrowana na rozwiązaniach, terapia perspektyw czasu itp.);
6. oddziaływania psychodietetyczne, np. wykorzystanie witamin, minerałów do poprawy nastroju i poziomu odczuwanej energii (Modzelewski, 2016).

Uzasadnienie stosowania powyżej zaprezentowanego zbioru strategii poznawczych, behawioralnych i emocjonalnych można podeprzeć metaanalizą przeprowadzoną przez P. Steel'a (2007), znanego badacza prokrastynacji. Zgodnie z nią zjawisko odwykania na potem koreluje silnie z awersyjnością zadania, opóźnianiem

wykonywania zadania, poczuciem własnej skuteczności, impulsywnością, sumiennością i jej aspektami: samokontrolą, zdolnością do radzenia sobie z dystraktorami (bodźcami przeszkadzającymi), zorganizowaniem samych siebie (potocznie często ludzie mówią o sobie: „muszę się dobrze zorganizować”), jak i motywacją osiągnięć. Należy podkreślić, że na każdy korelat można znaleźć praktyczne rozwiązanie. Przykładowo, zarówno awersyjność zadania i skłonność do opóźniania może zmniejszać tzw. trening rozpoczynania (wyrobienie nawyku jak najszybszej inicjacji wykonywania danej czynności), a poczucie własnej skuteczności może być zmieniane na kilka różnych sposobów (Tucker-Ladd, 2004). Ponadto ludzie mogą aktywnie unikać dystraktorów, np. stosując programy blokujące transfer Internetu podczas pisania na komputerze bądź wyłączając inne media (Halvorson, 2011).

W tym miejscu warto przyjrzeć się wybranym sposobom antyprokrastynacyjnym, które mogą mieć zastosowanie praktyczne na gruncie edukacji i w innych środowiskach, które wiążą się z pracą osób mających wykształcenie pedagogiczne. Zaliczyć można do nich: wzmacnianie poczucia własnej skuteczności, trening rozpoczynania, implementacje intencji, naukę monitoringu zachowań oraz podstawową wiedzę (świadomość) zmienności nastrojów w ciągu dnia i wraz z wykonywaniem zadań (progresem). Powyższy katalog nie stanowi wyczerpującej listy wszystkich sposobów jakie mogą skutecznie pomóc ludziom zmniejszyć nawykowe, chroniczne odwlekanie, a o ich wyborze stanowiło ich uzasadnienie empiryczne lub teoretyczne (Modzelewski, 2016).

Poczucie własnej skuteczności (sprawstwa) jest jednym z najważniejszych pojęć w psychologii i coraz częściej dostrzeganym w edukacji (Chomczyńska-Rubacha i Rubacha, 2013). Ludzie mający wysoki poziom poczucia własnej skuteczności, zgadzają się ze stwierdzeniami: „jestem pewny, że potrafię napisać czterostronnicowy esej bez błędów ortograficznych na ten przedmiot szkolny”, „Jestem pewien, że potrafię przemawiać publicznie”, „Jestem pewien, że potrafię pisać 3 strony dziennie” lub „Jestem pewien, że potrafię rozwiązać te matematyczne zadanie”. Poczucie własnej skuteczności dotyczy ściśle określonej sfery, jednakże dominujące podejście polega na badaniu uogólnionego poczucia własnej skuteczności (Modzelewski, 2013). Poczucie sprawstwa wpływa na to, co próbujemy wykonać (trudność zadania, ambitne cele) i jak długo (wytrwałość), usprawnia wykorzystywanie własnych umiejętności – niewiara w siebie ogranicza wykorzystanie nawet posiadanych w wysokim stopniu rozwiniętych zdolności lub umiejętności (Smółka, 2007), sprzyja adaptacji do warunków środowiska (np. stresorów środowiskowych) i elastyczności w zachowaniu. Osoby wysoce samoskuteczne wierzą, że wysiłek zostanie nagrodzony, a w wypadku porażki przypisują ją czynnikom, które można kontrolować, zmienić, a więc dobrze sobie z nią radzą i dzięki temu postrzegają przeszkody jako możliwe do pokonania. Poczucie własnej skuteczności

ści poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego, zdrowie fizyczne i psychiczne, a ludzie o jego wysokim poziomie lepiej radzą sobie ze stresem, w tym stresem traumatycznym. Ludzie samoskuteczni dobrze funkcjonują w relacjach społecznych, odnoszą więcej sukcesów w nauce szkolnej i akademickiej (oceny) oraz mają wyższy poziom osiągnięć w pracy (Carr, 2009).

Prekursor tego pojęcia A. Bandura twierdzi, że osoby, które wierzą, że sobie poradzą z wyzwaniami codzienności, rzeczywiście dają sobie radę i jego badania potwierdziły tę prawidłowość w licznych sferach życia (Ratcliffe, 2007). Poczucie własnej skuteczności to silny motywator, sprawiający, że wierząc w osiągnięcie czegoś, wierząc w swoje zdolności wykonania danej czynności pracujemy ciężiej (Zimbardo i Boyd, 2009). Poczucie własnej skuteczności można rozwijać na 4 sposoby, między innymi poprzez:

1. posiadanie osobistych doświadczeń sukcesu;
2. obserwację innych osób odnoszących sukces, radzących sobie z określonym zadaniem;
3. bycie słownie przekonanym o możliwości wykonania zadania (perswazja);
4. postrzeganie stanu własnego ciała (fizjologicznego) jako stanu gotowości do wykonania czynności (Tucker-Ladd, 2004).

Nic nie zwiększa pewności siebie lepiej niż sukces. Aktualne doświadczenia działają silniej niż wyobrażone, dlatego promując rozwój poczucia własnej skuteczności u dzieci i młodzieży powinniśmy tworzyć im możliwości odniesienia choć małego sukcesu, stopniowego rozwijania kompetencji. Bardzo istotnym jest także obserwowanie osób, które odnoszą sukcesy w danej dziedzinie, radzą sobie z określonymi zadaniami i czynnościami, a szczególnie mocno wzmacnia to poczucie skuteczności, gdy te osoby są podobne do obserwatorów. Dzięki obserwacji w warunkach naturalnych lub za pomocą filmów dydaktycznych, osoba może nabrać wiary, że także sobie poradzi.

Przekonania są także silnie podatne na perswazję i tutaj dużą rolę odgrywają np. książki motywacyjne i poradnikowe. Warto eksponować inspirujące książki, czytać książki o ludziach sukcesu (odnoszących sukcesy w danej dziedzinie) oraz takie, które pokazują, jak wykonać daną czynność krok po kroku (Tucker-Ladd, 2004) Ostatni sposób stanowi wiara w fizyczną gotowość do wykonania czynności lub osiągnięcia celu. W tym miejscu chodzi o wszystko to, co powoduje, że człowiek czuje się dobrze we własnej skórze, czyli odpowiednia ilość snu, odpowiednia dieta, co sprawia, że mamy nastrój i energię sprzyjającą gotowości do wykonania celu lub zadania. Aby zapobiegać prokrastynacji, bardzo istotne jest rozwijanie pewności siebie (poczucia własnej skuteczności) z jednoczesnym rozwijaniem umiejętności, „że” zamiast „gdyż” nierealistycznie wysokie oczekiwania (same wzmacnianie pewności siebie) nie przetrwają długo (Tucker-Ladd, 2004).

Trening rozpoczynania stanowi kolejną strategię antyprokrastynacyjną, której można uczyć już dzieci i młodzież. Przypomina to trening każdej innej umiejętności, do momentu, aż dojdzie do automatyzacji tej czynności, czyli człowiek nie będzie zastanawiał się nad rozpoczęciem, nie będzie myślał, czy czuje lęk lub inne negatywne emocje w związku z zadaniem. Dobrym sposobem dla osób, które nie mogą zacząć wykonywać danej czynności, jest nastawienie minutnika na 5 minut i rozpoczęcie wykonywania zadania przez dokładnie ten odcinek czasu. Nie mniej, nie więcej. Często po takim czasie osoba ma ochotę kontynuować rozpoczętą pracę. Pozwala to pokonać opór psychologiczny, nawyk odkładania nie lubianego zadania, które i tak trzeba wykonać, pozwala odnieść nawet „małe zwycięstwo” i samo rozpoczęcie zmienia nieco nastawienie do odwlekanego zadania. Ucząc się rozpoczynać raz za razem, w końcu powstaje nawyk rozpoczynania, jak i pojawiają się realne postępy. W ten sposób powstaje specyficzna etyka pracy, której warto uczyć już dzieci. Wielkie rzeczy, skomplikowane zadania zbudowane są z serii małych kroków, serii podcełów i czynności (Pychyl, 2010; Tucker-Ladd, 2004).

Trening rozpoczynania jest skuteczną strategią, bowiem czynności wykonywane powtarzalnie się automatyzują i wykonywane są coraz łatwiej. Ponadto rozpoczynając, człowiek zachowuje się przynajmniej przez chwilę tak, jak osoba umotywowana, a w psychologii dość dobrze udokumentowana jest reguła wpływu zachowania na myślenie i emocje (można powołać się na teorię autopercepcji D. Bema, jak i teorię mimicznego sprzężenia zwrotnego) (McGonigal, 2012; Kleiman, 2012; Wojciszke, 2011). Zaczynając wykonanie zadania, oddziałuje na osobę po rozpoczęciu i przerwaniu czynności efekt Zeigarnik, co oznacza, że zadania nieskończone są lepiej pamiętane, „zalegają w umyśle”, a umysł dąży do ich dokończenia (Baumeister i Tierney, 2013). Po trzecie, rozpoczynając osiągamy małe zwycięstwo (quick win), a to wzmacnia uprzednio analizowane poczucie własnej skuteczności, czyli wiarę, że można zrealizować dany cel i wykonać niezbędne czynności, co sprzyja angażowaniu się i reangażowaniu (Smółka, 2007).

Przy treningu rozpoczynania dobrze jest także uświadamiać ludzi kiedy rozpoczynać (pora dnia) oraz jakie korzyści są związane z samym rozpoczęciem wykonania. Zgodnie z badaniami R. Thayera doświadczamy każdego dnia czterech różnorodnych nastrojów, wiążących się z innym poziomem napięcia i poziomem zmęczenia. Są to nastroje: spokój-energia, napięcie-energia, spokój-zmęczenie, napięcie-zmęczenie.

Często podnosimy poziom energii za pomocą kawy bądź spaceru. Stan spokoju (relaksu) osiągamy natomiast za pomocą słuchania spokojnej muzyki, medytacji czy wykonywania przyjemnych czynności. Zwykle rozpoczynamy dzień w stanie spokoju-energii, a wraz z upływającymi godzinami narasta napięcie (co jest skutkiem odczuwanego stresu w ciągu dnia) lub zmęczenie. Dzień często kończony

jest w nastroju napięcia-zmęczenia. Dlatego najbardziej priorytetowe czynności powinniśmy wykonywać wtedy, kiedy czujemy się spokojni i kiedy jesteśmy pełni energii. Dla większości jest to stan godzin porannych, po nocnym odpoczynku (Thayer, 2008), aczkolwiek mogą być wykorzystywane także inne okresy w ciągu dnia, kiedy dyspozycja psychofizyczna do wykonywania zadań jest wysoka (Smółka, 2007). Gdy zostaje wykonana choć część zadania, wzrasta wiara w ukończenie zadania, w samych sobie, poprawia się nastawienie do zadania (bo mamy część bądź połowę pracy za sobą), wzrasta odczucie satysfakcji i szczęścia, z powodu nawet częściowego ukończenia zadania. Proces wykonania choćby części pracy poprawia myślenie o nas i o zadaniu, gdyż w percepcji staje się ono mniej awersyjne (nieprzyjemne). Jak przekonuje profesor T. Pychyl (2010) to tworzy pewną spiralę. Rozpoczęcie wykonywania zadania i pewne osiągnięcie daje szczęście i satysfakcję z osiągnięcia choćby części celu. Dalsza motywacja i dalsze wykonanie pod wpływem pozytywnych emocji działania daje więcej szczęścia i satysfakcji itd. T. Pychyl zwraca także uwagę, iż często ludzie, którzy rozpoczęli zadania odwlekane bardzo długo, dostrzegają, że zadanie nie było takie złe, straszne, stresujące, a nawet zajmowało mniej czasu i sprawiało mniej trudności niż uprzednio przewidywali (Pychyl, 2010). Wynika to z faktu, że ludzie mają kiepskie rozeznanie w tym, co sprawi przykrość bądź przyjemność za jakiś czas oraz w jaki sposób przykre lub przyjemne wydarzenia będą oddziaływać długoterminowo (Gilbert, 2007).

Od kilkunastu lat prowadzone są badania nad implementacjami intencji. Są to plany dotyczące dokładnego określenia kiedy, co i jak osoba wykona. Zazwyczaj ludzie planują w formie: „chcę to i to osiągnąć” (np. schudnąć), jednakże nie mają ściśle dookreślonego planu, kiedy i w jaki sposób zachować się w odpowiednich warunkach sytuacyjnych. Ponadto co roku ludzie wygłaszają intencje w postaci noworocznych postanowień, w większości kończących się fiaskiem. Badania wskazują, że implementacje intencji sprawdzają się w inicjowaniu (zaczynaniu) oraz podtrzymywaniu zachowania (wytrwałości). W Polsce A. Łuszczynska stwierdziła, że jest to bardzo pomocna strategia dla osób odchudzających się (Łuszczynska, 2007). T. Pychyl (2010) badał ją w kontekście odwlekania na później i okazało się, że także zmniejsza prokrastynację. W badaniach P. Gollwitzera, studenci mieli przesłać esej zaliczeniowy po świętach Bożego Narodzenia i ci, którzy ją stosowali w większości przesyłali eseje (71% studentów z grupy z planami implementacyjnymi), natomiast studenci bez planów implementacyjnych rzadziej przesyłali gotową pracę jedynie 32% badanych. W innym badaniu, stosujący implementacje intencji do redukcji palenia, autentycznie palili mniej, a 12% rzuciło całkowicie palenie (osoby z grupy bez implementacji intencji, które skutecznie rzuciły palenie stanowiły jedynie 2% badanych). Kolejne badanie koncentrowało się na wyrobieniu u kobiet nawyku autodiagnozy piersi. Wszystkie badane kobiety (100% badanych),

które stosowały implementacje intencji wykonywały samobadanie piersi, a jedynie 53% kobiet w grupie bez implementacji intencji. Implementacje intencji mogą pomagać w utrzymaniu programu ćwiczeń fizycznych – 91% z planami implementacyjnymi ćwiczyło, w porównaniu do 39% bez intencji implementacyjnych (czyli bez „zakorzenienia” kiedy, co, jak, gdzie będą daną czynność wykonywać) (Halvorson, 2011).

Implementacje intencji są zdaniami (planami) w formie „Jeśli...to” lub „gdy...to”. Przykładem implementacji intencji jest zdanie: „Jeśli będę w restauracji, to zamówię sałatkę” lub „Gdy zauważę buty do biegania przy łóżku, to pójdę pobiegać przez 20 minut”. Skuteczność implementacji intencji wynika ze stworzenia na piśmie (ale i do zapamiętania intencji) skojarzenia między sytuacją wyjściową a odpowiednim zachowaniem w tej sytuacji. Gdy pojawią się odpowiednie warunki, łatwiej jest człowiekowi zachować się w odpowiedni sposób, jaki został uprzednio zaplanowany. Implementacje intencji nie gwarantują 100% zmniejszenia prokrastynacji, jednakże odpowiednie zachowanie stanie się bardziej pamięciowo dostępne (zaaktywizowane w pamięci człowieka), a to zwiększa szansę właśnie takiego zachowania, jakie zostało wcześniej zaplanowane (Halvorson, 2011). Implementacja intencji sprawia, że zaplanowane warunki, gdy się pojawiają, sprawiają, że będziemy mieć w głowie od razu w myślach, w pamięci, odpowiednie zachowanie, co zwiększa prawdopodobieństwo jego wykonania.

Kolejną strategią antyprokrastynacyjną jest monitoring zachowania stosowany powszechnie w psychologii (w ogóle), w psychoterapii, a nawet dietetyce (Hollis i in., 2008). W przypadku odwlekania zwyczajnie monitorowane są postępy, progres. Poprzez monitorowanie można rozumieć zaznaczanie postępów, nawet pod postacią krzyżyka w kalendarzu. Jeśli udało się pisać przez godzinę i taki założony został cel bądź nawyk, należy to odnotować choćby krzyżykiem (Dean, 2013). Monitoring spełnia parę funkcji:

- pozwala zwiększyć świadomość własnego produktywnego lub nieproduktywnego zachowania, a co jest bardziej świadome (uświadomione) to łatwiejsze do zmiany;
- pozwala dostrzec postępy (dostarcza informacji zwrotnej) i odczuwać z tego powodu satysfakcję, a jak już wspomniano przy rozważaniach o rozpoczynaniu działania/zadania i związanymi z nim emocjach, pozytywne emocje mają funkcje motywacyjne i dzięki temu bardziej chce się człowiekowi kontynuować zadania;
- pozwala kształtować nawyki, bo zaznaczana jest seria zachowań przez przynajmniej parę dni (np. ćwiczenie czynności, pisanie, czytanie), co sprzyja automatyzacji czynności i zamienianiu się jej w nawyk (Baumeister i Tierney, 2013).

Monitoring pogłębia świadomość progresu czy to w zakresie odwlekania, czy jakiegokolwiek celu życiowego. Postęp natomiast dostarcza wielu pozytywnych emocji, a one mają funkcje silnie motywacyjną i prowadzą do dalszych postępów (Amabile i Kramer, 2013). Brak postępów sprawia, że ludzie się poddają, stają się bezradni. Jeszcze innymi słowami pisząc, sukces napędza sukces, także w zakresie mierzenia się z prokrastynacją, zatem warto monitorować swoje sukcesy w zmianie własnego nawyku beczynności na aktywność.

Wszystkie przedstawione powyżej strategie antyprokrastynacyjne mogą być skutecznie zaimplementowane do praktyki placówek oświatowo-wychowawczych, opiekuńczo-wychowawczych oraz innych, w których pracują profesjonalnie wykształceni pedagodzy, jak i psychologzy. Co więcej, można ich uczyć już małych dzieci, co może zaprocentować na przyszłość w ich lepszym sposobie radzenia sobie ze zjawiskiem odwlekania działań na potem. Warto rozpoczynać naukę tych strategii wcześniej, bowiem problemy z samokontrolą swego działania i zachowania wzrastają na świecie (Steel, 2007), a słynne badania W. Mischela (2015) przekonują, że strategii samoregulacji siebie można nauczać już w dzieciństwie.

Podsumowanie

Przedstawione w niniejszym tekście rozważania mogą stać się przyczynkiem do głębszego namysłu nad zjawiskiem prokrastynacji w pedagogice. Jest to temat aktualny społecznie, dość częsty problem behawioralny i dydaktyczny, potrzebujący nowych teorii i badań empirycznych. Zawarte w tekście dane przekonują, iż prokrastynacja jest zjawiskiem dość częstym statystycznie, rozpowszechnionym w populacji, w tym także w naszym kraju. Wiele dobrego mogą zrobić pedagodzy i psychologzy w zmniejszaniu zjawiska prokrastynacji, wyposażając swoich podopiecznych w odpowiednie myślenie (czynnik poznawczy) oraz odpowiednie zachowania (czynnik behawioralny), jak i pewne sposoby samoregulacji emocji. Żadna z innych profesji nie wydaje się być lepiej przygotowana do wychowania ludzi do odpowiedniej etyki pracy, dojrzałości, odpowiedzialności (także rozumianej jako dotrzymywanie terminów i zobowiązań) i proaktywnej postawy w życiu.

Bibliografia

- Amabile, T., Kramer, S. (2013). *Zasada postępu: Małe zwycięstwa kluczem do radości, zaangażowania i kreatywności w pracy*. Gliwice.
- Ashcraft, M.H. (2002). Math anxiety: Personal, educational and cognitive consequences. *Current Directions in Psychological Science*, 11.

- Ashcraft, M.H., Kirk, E. (2001). The relationship among working memory, math anxiety and performance. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130.
- Baumeister, R.F., Tierney, J.M. (2013). *Siła woli: Odkryjmy na nowo to, co w czło-
wieku najpotężniejsze*. Poznań.
- Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna: Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Po-
znań.
- Chomczyńska-Rubacha, M., Rubacha, K. (2013). *Test poczucia skuteczności pod-
ręcznik Pracowni Narzędzi Badawczych Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN*.
Toruń.
- Cizkowicz, B. (2009). *Wycuczona bezradność młodzieży*. Bydgoszcz.
- Day, V., Mensink, D., O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination.
Journal of College Reading and Learning, 30.
- Dean, J. (2013). *Making habits, breaking habits*. London.
- Ellis, A., Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York.
- Gilbert, D.T. (2007). *Na tropie szczęścia*. Poznań.
- Halvorson, H.G. (2011). *Succeed: How we can reach our goals*. New York.
- Harriott, J., Ferrari, J.R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of
adults. *Psychological Reports*, 78.
- Hollis, J.F., Gullion, C.M., Stevens, V.J. i in. (2008). Weight Loss During the In-
tensive Intervention Phase of the Weight-Loss Maintenance Trial. *American
Journal of Preventive Medicine*, 35.
- Kleiman, K. (2012). *Try some smile therapy*. Pobrano z lokalizacji: [https://www.
psychologytoday.com/blog/isnt-what-i-expected/201207/try-some-smile-
therapy](https://www.psychologytoday.com/blog/isnt-what-i-expected/201207/try-some-smile-therapy) [dostęp w dniu: 20.12.2016].
- Kostyło, P. (2008). *Wykluczanie jako problem filozofii edukacji: Komentarz do ba-
dań empirycznych*. Kraków.
- Kupisiewicz, C. (2000). *Dydaktyka ogólna*. Warszawa.
- Lantieri, L., Goleman, D. (2009). *Rozwój inteligencji emocjonalnej Twojego dziecka:
Przewodnik świadomego rodzica*. Gliwice.
- Łobocki, M. (2008). *Teoria wychowania w zarzysie*. Kraków.
- Łuszczzyńska, A. (2007). *Nadwaga i otyłość: Interwencje psychologiczne*. Warszawa.
- Mam to z głowy* (2016). Pobrano z lokalizacji: <http://tinyurl.com/jueafah> [dostęp
w dniu: 20.12.2016].
- Marina, J.A. (2010). *Porażka inteligencji czyli Głupota w teorii i praktyce*. Kraków.
- McGonigal, K. (2012). *Smile your way out stress?* Pobrano z lokalizacji: [https://
www.psychologytoday.com/blog/the-science-willpower/201208/smile-your-
way-out-stress](https://www.psychologytoday.com/blog/the-science-willpower/201208/smile-your-way-out-stress)[dostęp w dniu: 20.12.2016].
- Mischel, W. (2015). *Test Marshmallow*. Sopot.

- Modzelewski, P. (2013). Poziom optymizmu i poczucia własnej skuteczności studentek pedagogiki wczesnoszkolnej i przedszkolnej. W: J. Maciąg i I. Stelmasiak (red.), *Być nauczycielem – opiekunem – wychowawcą, Formacja intelektualna czy rzemiosło? Postulaty, szanse a rzeczywistość*. Toruń.
- Modzelewski, P. (2016). *Pokonaj odwlekanie*. Będzin.
- Pychyl, T.A. (2010). *The procrastinator's digest: A concise guide to solving the procrastination puzzle*. Canada.
- Ratcliffe, G. (2007). *Zapanuj nad swoim życiem: Pięć kroków do zdrowia i szczęścia*. Warszawa.
- Schiraldi, G.R. (2007). *Jak zwiększyć poczucie własnej wartości?: Trening*. Gliwice.
- Sedek, G. (1995). *Bezradność intelektualna w szkole*. Warszawa.
- Smółka, P. (2007). *Generator charyzmy: Kreowanie osobowości menedżera*. Gliwice.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133.
- Steel, P. (2011). *Crazy for procrastinating? Maybe*. Pobrano z lokalizacji: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-procrastination-equation/201101/crazy-procrastinating-maybe> [dostęp w dniu: 20.12.2016].
- Thayer, R.E. (2008). *Źródło codziennych nastrojów: Kontrola energii, napięcia i stresu*. Gliwice.
- Tucker-Ladd, C. (2004). *Psychological Self-Help*. Pobrano z lokalizacji: <http://www.psychologicalselfhelp.org/> [dostęp w dniu: 20.12.2016].
- Wojciszke, B. (2011). *Psychologia społeczna*. Warszawa.
- Zimbardo, P.G., Boyd, J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa.
- Żywcok, A. (2004). *Wychowanie do radości życia*. Warszawa.