

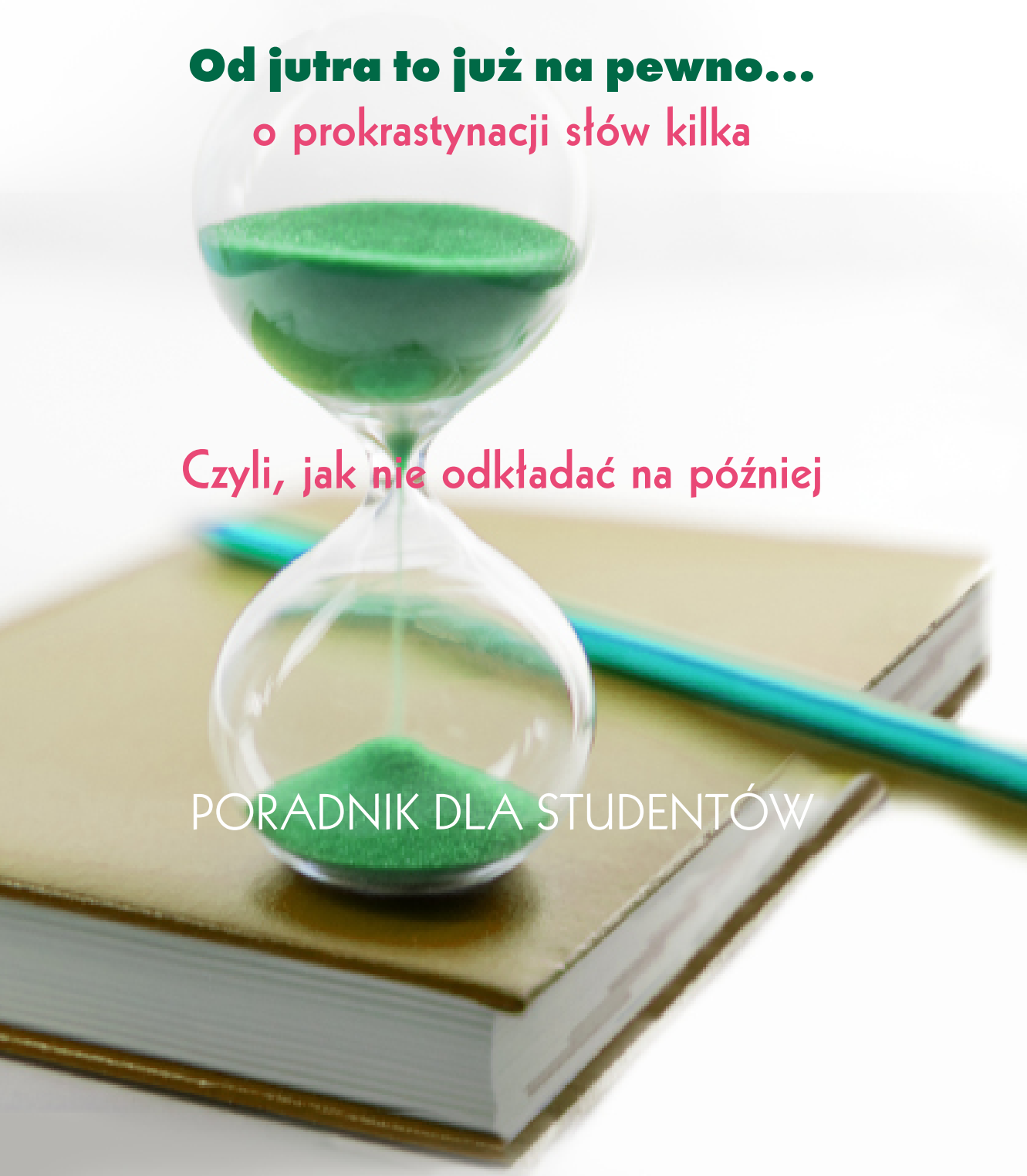
Redakcja
Natasza Celer, Elżbieta Jarosińska,
Kamila Kosowska, Joanna Polańska-Solarz

Od jutra to już na pewno...

o prokrastynacji słów kilka

Czyli, jak nie odkładać na później

PORADNIK DLA STUDENTÓW



Redakcja
Natasza Celer, Elżbieta Jarosińska, Kamila Kosowska,
Joanna Polańska-Solarz

Od jutra to już na pewno...

o prokrastynacji słów kilka

Czyli, jak nie odkładać na później

PORADNIK DLA STUDENTÓW

Kraków 2024

Aktualny poradnik powstał na bazie poradnika opracowanego jako praca zaliczeniowa z przedmiotu Psychologia rozwoju człowieka (prowadzący przedmiot: dr Paulina Szydłowska-Klakla) zespołu redakcyjnego: Natasza Celer, **Elżbieta Jarosińska**, Kamila Kosowska, Joanna Polańska-Solarz w ramach studiów na kierunku Psychologia na SWPS w Krakowie.



Ilustracje:

okładka, str. 6, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19 i 22 - Canva.com

str. 12 ,14 Joanna Polańska-Solarz

str. 23 - Pixabay.com

SPIS TREŚCI

Wstęp	
<i>Natasza Celer</i>	5
Prokrastynacja? A co to takiego?	
<i>Natasza Celer</i>	6
Lenistwo czy prokrastynacja?	
<i>Joanna Polańska-Solarz</i>	9
Prokrastynacja a płęć i wiek	
<i>Joanna Polańska-Solarz</i>	11
Skutki prokrastynacji	
<i>Kamila Kosowska</i>	13
Sprawdz, czy ten problem dotyczy Ciebie	
<i>Elżbieta Jarosińska</i>	15
Jak możesz sobie pomóc	
<i>Elżbieta Jarosińska</i>	16
Podsumowanie	
<i>Kamila Kosowska</i>	23
Przypisy	25
Bibliografia	27

Wstęp

Natasza Celer

Droga Studentko, drogi Studencie,

czy znalazłeś się kiedyś w sytuacji, kiedy nadmiar pracy i zadań spowodował u Ciebie negatywne emocje i zamiast zabrać się za ich rozwiązywanie, odpaliłeś kompa, by na przykład zagrać w swoją ulubioną grę?

Być może złapałeś/eś za telefon, by scrollować social media, a może uznałeś/eś, że to idealny czas na sprzątnięcie?

A może był to czas sesji, kiedy znane już były terminy czekających Cię egzaminów i zamiast dobrze zaplanować czas na efektywną naukę, poczułaś/eś się na tyle przeciążona/y tą sytuacją, że nie zabrałaś/eś się do nauki?

Brzmi znajomo?

To, co Ci się przydarzyło, jest przykładem zjawiska prokrastynacji, które dotyczy nie tylko Ciebie, ale naprawdę sporej grupy studentów. Z tego powodu napisaliśmy dla Ciebie krótki poradnik. Mamy nadzieję, że pomoże Ci lepiej poznać i zrozumieć to zjawisko.

Z tego poradnika dowiesz się:

- *czym jest,*
- *czy prokrastynacja dotyczy Ciebie?*
- *jak skutecznie radzić sobie z nieodkładaniem wszystkiego na później,*

ale przede wszystkim pozwoli Tobie efektywniej zaplanować czas nauki podczas najbliższej sesji, by zdać wszystkie egzaminy w terminie i bez większego stresu!

Prokrastynacja? A co to takiego?

Natasza Celer

Termin prokrastynacja pochodzi od łacińskiego *procrastinatio* (łac. pro – „na-przód”, crastinus – „jutro”) i w ujęciu dosłownym oznacza „odkładanie na jutro”. Prokrastynacja nie jest zjawiskiem nowym. Ludzie od zawsze odwlekali różne rzeczy na później, zwłaszcza te, które wydawały im się nieprzyjemne. Dopiero w latach '80 ubiegłego wieku zaczęto badać prokrastynację pod kątem naukowym.

DEFINICJA

Prokrastynacja rozumiana jest jako dobrowolne opóźnianie zamierzonych działań, pomimo świadomości potencjalnych negatywnych konsekwencji. Opóźnianiu towarzyszy subiektywny dyskomfort lub inne nieprzyjemne skutki¹. Określa się ją również jako działanie irracjonalne, gdy nie ma żadnych ważnych powodów, by zwlekać z wykonaniem jakiegoś zadania²

RODZAJE

Wyróżnia się prokrastynację unikową, pobudzeniową (aktywną) oraz decyzyjną³.

- **Prokrastynacja unikowa** odnosi się do odkładania z lękiem przed porażką i przekonaniem o konieczności ochrony samooceny.
- **Prokrastynacja aktywna** uwzględnia potrzebę doświadczania specyficznych emocji o charakterze pobudzeniowym.
- **Prokrastynacja decyzyjna** obejmuje natomiast odkładanie podejmowania decyzji w czasie.

Grupą, którą prokrastynacja dotyka szczególnie często, są... studenci. Na potrzeby tego zjawiska ukuto nawet termin "prokrastynacja akademicka". Badania na próbie 160 studentów dwóch wrocławskich uczelni, ujawniają bowiem, że to właśnie w tym środowisku prokrastynacja sięga nawet 70-95%⁴. Gdyby spróbować nadać temu zjawisku ramy definicji naukowej, powiedzielibyśmy, że **prokrastynacja akademicka oznacza opóźnienia w wywiązywaniu się z obowiązków akademickich i skutkuje obniżaniem się wyników w nauce**⁵.

Dlaczego tak się dzieje?

Badania przeprowadzone w środowisku akademickim ujawniły dwie najważniejsze przyczyny odkładania przez studentów działań na później. Na pierwszym planie widoczne są przede wszystkim uwarunkowania emocjonalne, wśród których za najważniejsze uznano lęk przed niepowodzeniem, poczucie presji, nadmiernego obciążenia oraz frustrację wynikającą z obowiązku podejmowania mało interesujących zadań⁶.



Okazuje się jednak, że na prokrastynację wpływ mają także korelaty cech osobowościowych, tj. niska samoocena, perfekcjonizm w realizacji zadań, braki w zakresie samodyscypliny, czy opór wobec nakazów⁷.

Innym ważnym czynnikiem przyczyniającym się do prokrastynacji może być **ochrona samooceny**, która na skutek ewentualnej porażki w konfrontacji z wykonywanym zadaniem, potencjalnie mogłaby ucierpieć. Zwlekanie z wykonaniem zadania miałoby przed tym uchronić osobę prokrastynującą⁸.

Analiza badań przeprowadzonych na grupie 96 osób, w wieku 20-39 lat, na terenie Lublina ujawniła istnienie związku między prokrastynacją a **strategiami regulowania nastroju** oraz **stylami radzenia sobie ze stresem**⁹. Wraz

ze wzrostem prokrastynacji:

1. obniża się nastrój,
2. nasila się tendencja do stosowania strategii obniżania nastroju w sytuacjach trudnych, tj. zaprzestanie działania, obwinianie siebie oraz wyładowanie.

Według Pisarskiej ludzie mają skłonność do zwlekania, kiedy są zdenerwowani lub smutni, a zadania, które są postrzegane jako trudne

lub wymagające, mogą powodować samokrytykę czy frustrację. Utrudnia to realizację zadań i może prowadzić do prokrastynacji.

Prokrastynacja ma też jasne oblicze. W przeciwieństwie do prokrastynacji dysfunkcjonalnej, o której mowa powyżej, świadome odkładanie na później w celu sprawdzenia, przemyślenia czegoś, bądź uzyskania większej ilości informacji na temat jakiegoś zadania określone zostało jako **prokrastynacja funkcjonalna**¹⁰.

ZAPAMIĘTAJ!

Jeśli celowo odkładasz realizację swojego zadania na później, by go jeszcze przemyśleć, to kierujesz się celowo zaplanowaną strategią działania, które nie jest prokrastynacją

WIĘCEJ W INTERNECIE

[Prokrastynacja, czyli „znów zostawiłem to na ostatnią chwilę” dr Marek Wypych](#)

Lenistwo czy prokrastynacja?

Joanna Polańska-Solarz

Prokrastynacja nie jest lenistwem!



Nie ma jednej definicji prokrastynacji, co powoduje problem z odróżnieniem jej od innych zjawisk, takich jak np. **lenistwo**. Problemem nie są sytuacje, kiedy z powodu zmęczenia, zniechęcenia, przepracowania, potrzeby uzupełnienia informacji lub właśnie zwykłego lenistwa **sporadycznie** coś zaniedbujemy, nie wywiązując się we właściwym terminie z danego zobowiązania¹¹. Prokrastynacja i lenistwo wykazują kilka podobnych cech, jak np. niechęć do działania czy brak silnej motywacji. Prokrastynatorzy chcą jednak osiągać różne cele, np. ukończyć zadanie, mimo że wiąże się to z kosztami – stresem, poczuciem winy. Są też narażeni na trudne emocje i dyskomfort – na etapie odkładania pracy, a później problemów związanych z zaległościami. U leniwych osób jest inaczej – brak podejmowania aktywności nie musi łączyć się z żadnym dyskomfortem: oni po prostu nie lubią pracy i dobrze im z tym.



PRZYKŁAD

Wyobraźmy sobie dwóch studentów, wielkich fanów gier na konsoli. Maciej poświęca na tę rozrywkę kilka godzin każdego dnia. Na ćwiczenia chodzi nieprzygotowany, opuszcza wykłady i w ogóle nie martwi się konsekwencjami. Jego kolega – Cezary, w momencie, kiedy siada do nauki, odczuwa tak wiele nieprzyjemnych emocji, że natychmiast porzuca przygotowania do egzaminu i zaczyna grać na konsoli. To przynosi mu wyraźną ulgę: zapomina o nieprzyjemnym napięciu i dyskomforcie, ale jak tylko rozrywka się kończy, dopada go poczucie winy. Postanawia poprawę, ale wpada w błędne koło: ilekroć ma zacząć się uczyć, odwleka to na później i zajmuje się graniem na konsoli.



Który z nich to leń, a który prokrastynator?

Dla kogoś, kto patrzy z zewnątrz wyłącznie na zachowanie Macieja i Cezarego, różnica nie jest dostrzegalna. Z psychologicznego punktu widzenia występuje ona na poziomie wewnętrznym (myśli, emocje). Cezary to zatem typowy prokrastynator, a postępowanie Macieja możemy określić jako lenistwo¹².

Prokrastynacja a płeć i wiek

Joanna Polańska-Solarz

Pytanie, które bardzo często pojawia się w kontekście prokrastynacji dotyczy tego, kto ma do niej większe tendencje: **kobiety czy mężczyźni** oraz czy dla odwlekania zadań ma znaczenie **wiek**.

Kto częściej prokrastynuje: kobiety czy mężczyźni?

Na podstawie ponad 200 przeanalizowanych badań omawianego zjawiska nie udało się ujawnić wyraźnego związku prokrastynacji z płcią. Wiele z nich prezentowało sprzeczne ze sobą rezultaty. Brak różnic w zależności od płci wykazano także w badaniach polskich. Okazuje się, że studenci Uniwersytetu Łódzkiego, Politechniki Łódzkiej oraz Łódzkiej Szkoły Filmowej – niezależnie od płci, wykazali się podobnymi skłonnościami do odkładania zadań na później. Analiza badań na 140 osobach (75 kobiet i 65 mężczyzn) wykazała brak różnic w zakresie prokrastynacji w zależności od płci¹³.



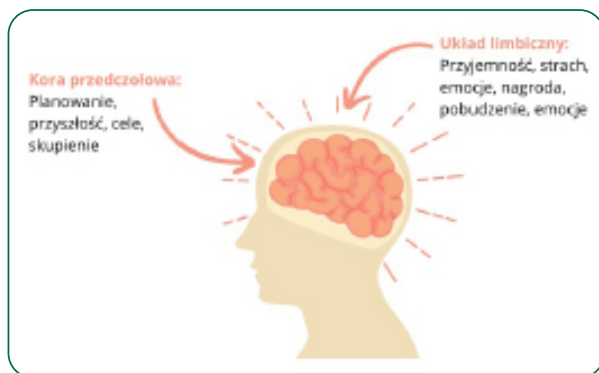
Istnieją jednak dane, z których wynika większy odsetek prokrastynujących mężczyzn w stosunku do kobiet, ale tylko w grupie wiekowej poniżej 20

roku życia, a następnie po 60 roku życia. Natomiast w odniesieniu do kobiet pierwszy próg prokrastynowania wiąże się z okresem wczesnego dojrzewania, a następnie pojawia się ponownie w przedziale między 55. a 60 rokiem życia. W przypadku mężczyzn przyczyn skłonności do prokrastyno-



wania badacze upatrują w wysokiej impulsywności oraz niskiej samokontroli, samoregulacji i samodyscyplinie. Sumienność, dobra organizacja i potrzeba osiągnięć są uważane za typowe dla kobiet, ale dotyczy to osiągnięć edukacyjnych, a nie kariery zawodowej¹⁴.

Z wiekiem bardziej cenimy czas i rzadziej prokrastynujemy



Odwlekane zadań na później częściej zdarza się wśród młodych osób. Niektórzy badacze sądzą, że może to mieć związek z **rozwojową niedojrzałością kory przedczołowej mózgu**. Tam właśnie jest zlokalizowany system odpowiedzialny za planowanie, plastyczność zachowań, a także podejmowanie aktywności lub hamowanie działania.

Z wiekiem jesteśmy bardziej odporni na zakłócenia i łatwiej znosimy odroczenie gratyfikacji. Rozwój kory przedczołowej sprzyja wzrostowi sumienności i samokontroli oraz kształtuje zachowania samoregulacyjne. Może to tłumaczyć ograniczenie prokrastynacji wraz z wiekiem.

Młode osoby postrzegają czas jako nieograniczony. Widzą przed sobą wiele opcji do wyboru i szans. Przyszłość jawi się jako coś abstrakcyjnego, teraźniejszość zaś oferuje wiele pokus, co sprzyja odsuwaniu od siebie obowiązków tu i teraz. Inaczej jest u osób starszych – postrzegają oni czas jako ograniczony i bardziej wartościowy, co sprzyja wdrażaniu działań i redukuje odkładanie¹⁵.

Skutki prokrastynacji

Kamila Kosowska

Nie warto odkładać na później

Prokrastynacja jest problemem, z którego możemy nie zdawać sobie sprawy. Mówiąc: *“Tak już mam, zawsze wszystko zostawiam na ostatnią chwilę”*, usprawiedliwiamy się przed samym sobą, bez refleksji nad skutkami takiego podejścia.

Do najczęstszych skutków należą: **wysoki poziom niepokoju, stres, frustracja, poczucie winy, niskie poczucie własnej wartości**. Człowiek, który nie potrafi sobie poradzić z problemem odwlekania, odczuwa **silne negatywne emocje**. Jeśli na przykład student odsuwa od siebie konieczność wykonania stresującego zadania i trwa to dłużej



szy czas, to doprowadzaw konsekwencji do jeszcze większego zdenerwowania, bo czas nagli. To przekłada się na **niski poziom wykonania zadania**, a wpływa na **obniżenie samopoczucia**, szczególnie jeśli wynik/ocena będą niższe niż oczekiwane. Słabe wyniki powodują **obwinianie się, wyrzuty sumienia**. Są odbierane jako porażka, która **osłabia motywację** do kolejnych działań ze strachu przed niepowodzeniem i **wywołuje samokrytykę**. Kolejne porażki na tym polu powodują dalsze **obniżenie poczucia sprawstwa i pewności siebie**¹⁶. Niepowodzenia studentów mogą powodować przedwczesną rezygnację z nauki, tzw. *drop out*. Prokrastynatorzy doznają też częściej **zaburzeń snu, bólu głowy, zaburzeń trawienia**¹⁷.



Przedłużająca się prokrastynacja może przynieść **trudności w życiu osobistym, w pracy**, wpłynąć na **relacje i satysfakcję z życia**. Stąd warto przyjrzeć się swojemu stylowi pracy i jeśli to konieczne, poznać sposoby radzenia sobie z tym problemem.

Sprawdź, czy ten problem dotyczy Ciebie

Elżbieta Jarosińska

Wykonaj krótki test i odpowiedz na poniższe pytania. Jeśli przynajmniej na połowę z nich odpowiedziałś/eś twierdząco, to problem prokrastynacji może dotyczyć również Ciebie:

- ☐ Zdarza mi się odkładać czynności na później, nawet wtedy, gdy są ważne.
- ☐ Często zabieram się za pracę w ostatniej chwili.
- ☐ Podejmując się wykonania trudnego zadania, nie dzielę go na mniejsze etapy.
- ☐ Mam problem z planowaniem swojego czasu na pracę i czas wolny.
- ☐ Nie panuję nad porządkiem w moim najbliższym otoczeniu.
- ☐ Często rezygnuję z ambitnych zadań, obawiając się niepowodzenia.
- ☐ Mam zwyczaj przerywania swojej pracy, by sprawdzić maile lub posty na fb.
- ☐ Czynności zastępcze, w które się angażuję, powodują u mnie wyrzuty sumienia.
- ☐ Potrafię znaleźć wymówkę, by czegoś nie zrobić.
- ☐ Opóźniam działanie pomimo świadomości poniesienia konsekwencji.

W INTERNECIE

Możesz wykonać bardziej zaawansowany test na prokrastynację wg *Skali Irracjonalnego Odwlekania Steel'a* na stronie: [Test na prokrastynację](#) - Pokonaj odwleknięcie w tłumaczeniu Piotra Modzelewskiego. Oryginalne pytania znajdziesz na stronie: [pure-procrastinationscale](#).

Jak możesz sobie pomóc

Elżbieta Jarosińska

Być może dostrzegasz, że prokrastynujesz, ale nie wiesz, co możesz zrobić, by to zmienić. Poniżej znajdziesz kilka przykładowych sposobów na to, by sobie poradzić w odpowiedni sposób.

Wybierz ten, który najbardziej Ci odpowiada i ... zacznij od razu. Powodzenia!

SPOSÓB 1 #Top 5

1 SPRAWDŹ, KIEDY PROKRASTYNUJESZ



Zaobserwuj u siebie, kiedy i w jakich sytuacjach odkładasz realizację zadań na później. Czy ma to związek z porą dnia, czy zadanie jest zwyczajnie nudne lub trudne? Czy z tego powodu wybierasz obojętnie kolejnego odcinka ulubionego serialu, który przyniesie Ci większą przyjemność? Poznaj prawdziwą przyczynę swojej prokrastynacji.

2 USTAL PLAN DZIAŁANIA

Stworzenie własnej listy zadań do wykonania jest jednym z czynników dobrej organizacji swojego czasu. Pozwala się skupić na tym, co najważniejsze, mobilizując do większego działania. Wiedząc, że masz np. wizytę u specjalisty, postaraj się szybciej zacząć i dokończyć rozpoczęte zadanie. Pamiętaj też o przerwach i odpoczynku w trakcie wykonywania zadania.



3 PODZIEL ZADANIE NA MNIEJSZE ETAPY

Jeśli odnosisz wrażenie, że wykonanie zadania Cię przerasta, to podziel go na mniejsze etapy. Łatwiej będzie Ci zacząć, a każdy ukończony etap da Ci satysfakcję. Zbyt nie zwlekając z realizacją zadania będzie powodować coraz większą trudność, by się do niego w ogóle zabrać.

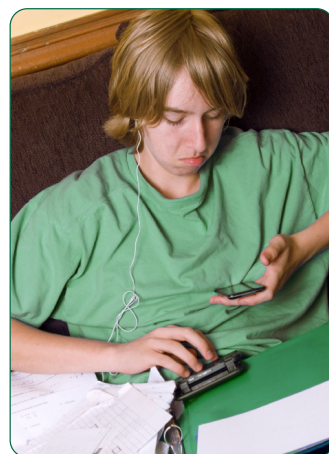


4 ODKRYJ DZIAŁAJĄCE SPOSOBY



o nagradzaniu się po każdym wykonanym zadaniu. Zadbaj również o aktywność fizyczną, regularny sen oraz właściwą dietę. Warto również rozważyć skorzystanie z pomocy specjalisty.

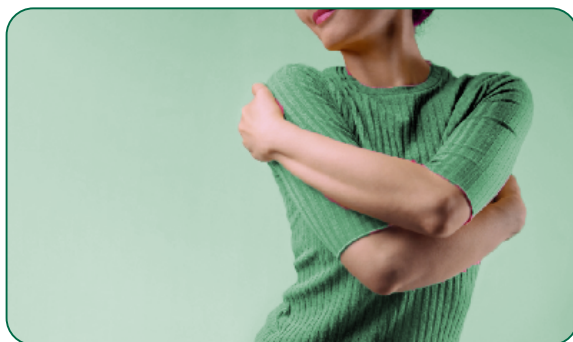
Istnieje wiele sposobów na radzenie sobie z prokrastynacją. Znajdź te, które u Ciebie sprawdzą się najlepiej. Możesz zmienić sposób myślenia o zadaniu, nie jako o przymusie, ale jak o wyzwaniu, dzięki któremu osiągniesz coś bardzo ważnego dla siebie. Sprawdź, jakie rozpraszacze odrywają Cię od danego zadania, np. scrollowanie social mediów. Pomyśl też



5 BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRY

Może się zdarzyć, że nie uda Ci się dotrzymać swoich postanowień. Staraj się wtedy być dla siebie dobrym i wyrozumiałym. Pamiętaj, że im więcej sobie narzucisz, tym większe będzie ryzyko porzucenia swoich starań. W następstwie możesz powrócić do zachowań, które Ci nie służą. Doceniaj się nawet za małe osiągnięcia.

Pomocne może być wybaczenie sobie przypadków odwlekania, by nie powtarzać tych samych błędów przy kolejnej okazji.



WIĘCEJ W INTERNECIE

Mózg, który odkłada na później.

[O prokrastynacji - Uniwersytet SWPS](#)

ZAPAMIĘTAJ!

Unikanie jest traktowane jako mniej obciążające niż konfrontacja z wydarzeniami wzbudzającymi lęk. Przez to ulega wzmocnieniu przez osoby prokrastynujące¹⁸.

SPOSÓB 2 Technika Pomodoro

Technika Pomodoro (oryg. *pomodoro technique* od wł. *pomodoro* „pomidor”, *technique* „technika”) – metoda zarządzania czasem, która została opracowana przez Francesco Cirillo w latach 80. XX wieku.

Ta prosta technika polega na podziale czasu na dłuższe odcinki pracy, tj. 25-minutowe sekcje – tzw. *pomodori* – i krótsze, tj. 5-minutowe przerwy. Do pomiaru czasu wykorzystuje się kuchenny minutnik. Nazwa *pomodoro* pochodzi od minutnika w kształcie pomidora, którego Cirillo użył w swoich pierwszych eksperymentach. Uważa się, że częste przerwy podczas wykonywania danego zadania, mogą **poprawić mobilność psychiczną**¹⁹.



Technika ta daje poczucie sukcesu (kiedy pomodoro zostanie ukończone) i nagrody (robiąc sobie zasłużoną przerwę). Ważne jest to, by w tym czasie wyłączyć wszelkie rozpraszacze, np. telefon. Co będę z tego miał/a?

Podział pracy na krótkie odcinki czasowe pozwoli Ci:

- pracować w większym skupieniu: mając świadomość, że czas upływa, zwiększasz swoją wydajność, bo chcesz skończyć zadanie jeszcze przed przerwą,
- zwiększyć Twoją motywację do rozpoczęcia pracy nad zadaniem, bo wiesz, że nie musisz go wykonać w całości, bez przerwy, tylko pracujesz w określonym czasie, tj. tylko przez 25 minut,

- na przerwy, które są konieczne na odświeżenie umysłu i na chwilowe oderwanie się od zadania; dzięki przerwom możesz pracować przez dłuższy czas w skupieniu.

WIĘCEJ W INTERNECIE

- [Technika Pomodoro, czyli jak się skoncentrować: Produktywni.pl \(youtube\)](#)
- [Pomodoro® Technique - Time Management Method](#)

SPOSÓB 3 Zasada 2 minut

Zasada 2 minut polega na tym, że czynności, które chcesz wykonać i wiesz, że mogą zająć Ci tylko 2 minuty lub mniej, wykonujesz od razu. Pomysł ten zawdzięczamy Davidowi Allenowi i jego słynnej książce pt. *Getting Things Done* (tj. *Sztuka efektywności*). Zasada ta pozwoli Ci znacznie skrócić czas na podejmowanie decyzji. Zamiast więc zastanawiać się nad tym, czy masz ochotę pościerać kurze, zadaj sobie pytanie, „**czy mogę to zrobić w 2 minuty?**”.

ZASTANÓW SIĘ

Jak jest u Ciebie z wykonaniem telefonu, aby umówić się na wizytę do lekarza, czy wstawieniem prania do pralki? Ile rzeczy jesteś w stanie wykonać w 10 minut? Jak już opanujesz zasadę 2 minut, to możesz ją zmodyfikować do zasady 3 minut lub zasady 5 minut.

WIĘCEJ W INTERNECIE

[Zarządzanie czasem - Zasada 2 minut - Produktywni.pl \(youtube\)](#)

SPOSÓB 4 Dobra lektura

Zapoznaj się z książką psychologa Neil'a Fiore pt. *Nawyk samodyscypliny. Zaprogramuj wewnętrzznego stróża i zaplanuj swój czas... przyjemnościami*, a resztę wypełnij pracą.

WIĘCEJ W INTERNECIE

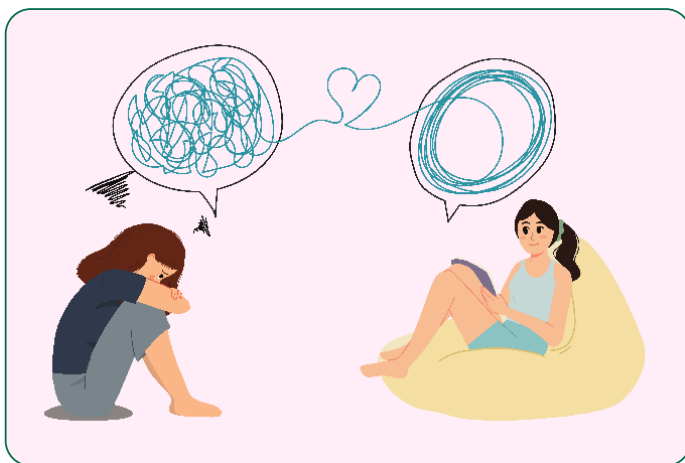
Nawyk samodyscypliny - jak przestać odkładać rzeczy na później

[CZĘŚĆ 1](#), [CZĘŚĆ 2](#), [CZĘŚĆ 3](#)

SPOSÓB 5: Pomoc specjalisty

Być może problem prokrastynacji ma u Ciebie głębsze podłoże i wymaga pomocy specjalisty. Warto z niej skorzystać. Jeśli doświadczasz zbyt dużego **lęku** przed niepowodzeniem, dużej **awersji** do wykonywania zadań, czy też masz niski poziom odporności na frustrację, to specjalista pomoże Ci dobrać **terapię** w odpowiednim

nurcie, psychodynamicznym, czy poznawczo-behawioralnym²⁰.



- **Podejście psychodynamiczne** kładzie nacisk na nieuświadomione przeżycia psychiczne, traumy (głównie z okresu dzieciństwa) lub lęki²¹. **Celem terapeutycznym** jest uświadomienie sobie dotychczasowych nieadaptacyjnych zachowań prokrastynacyjnych i na ich

miejsce wprowadzenie nowych zachowań adaptacyjnych.

- **Podejście poznawczo-behawioralne** koncentruje się na oczekiwa-



niach, nastawieniu, czy sposobach opisywania rzeczywistości przez osobę prokrastynującą, która za przyczynę zwlekania uznaje awersyjny charakter zadania, a nie sposób myślenia o tym zadaniu. **Celem terapeutycznym** jest modyfikacja sposobu postrzegania dotychczasowych doświadczeń²².

TERAPEUCI

Terapeutę w nurcie poznawczo-behawioralnym na terenie Polski znajdziesz tutaj: [Dla pacjenta - Znajdź psychoterapeutę](http://pttpb.pl) (pttpb.pl).

WIĘCEJ W INTERNECIE

Jeśli chcesz poznać **najnowsze badania naukowe**, dr. hab. Marka Wypycha, nad wpływem skuteczności terapii prokrastynacji w nurcie poznawczo-behawioralnym, wykorzystujące metodę neuroobrazowania, to zajrzyj tutaj:

- [Jak przestać odkładać na później? | dr hab. Marek Wypych](#)
- [Laboratory of Brain Imaging.](#)

Podsumowanie

Kamila Kosowska

Jeżeli to czytasz, to znaczy, że zagadnienie prokrastynacji Cię zaintrygowało, a być może okazało się, że Ty także masz problem z terminowym wykonywaniem zadań, z odlewaniem podejmowania decyzji, z odkładaniem wszystkiego "na potem". Na szczęście już wiesz, jak to nazwać i że to zjawisko dotyczy bardzo wielu ludzi, szczególnie właśnie studentów.

W Poradniku przeczytałaś/eś, jak szkodliwe mogą być skutki prokrastynacji i jak ważne jest, by im przeciwdziałać i pokonywać trudności z tym związane. Mamy nadzieję, że znalazłaś/eś tu odpowiedzi na wiele pytań dotyczących problemu, z którym się mierzysz. To, co chyba najważniejsze, poznałaś/eś sposoby radzenia sobie z prokrastynacją. Znajdź ten, który jest dla Ciebie najlepszy i spróbuj zrealizować podane propozycje działań. Być może nie od razu Ci się to uda, ale warto spróbować.

Powodzenia!

Zła wiadomość jest taka, że czas leci.

**Dobra wiadomość jest taka,
że Ty jesteś pilotem.**

Michael Altshuler



6 września
Dzień walki
z prokrastynacją

Przypisy końcowe

- 1 Klingsieck, 2013
- 2 Paszkowska-Rogacz i Poraj, 2017; za: Steel, 2007
- 3 Pisarska, 2020 za: Ferrari, 1992
- 4 Jaworska-Gruszczyńska, 2016
- 5 Dryll, 2017 za: Milgram, Marshevsky, Sadeh, 1995
- 6 Paszkowska-Rogacz i Poraj, 2017 za: Ackernam, Gross, 2005; Grunschell i in., 2007; Harrington, 2005; Pychyl, 2000; Schouwenburg, 2004; Jaworska, 2013 za: Steel, 2007
- 7 Paszkowska-Rogacz i Poraj, 2017 za: Bartosiewicz, 2012; Blunt i Pychyl, 1998; Milgram i Tenne, 2000; Nastarowicz, 2013; Schouwenburg i Lay, 1995; Steel, 2007
- 8 Paszkowska-Rogacz i Poraj, 2017 za: Ferrari, 1994
- 9 Pisarska, 2020
- 10 Paszkowska-Rogacz i Poraj, 2017 za: Ferrari, 1994
- 11 Markiewicz, 2018
- 12 Modzelewski, 2018
- 13 Paszkowska-Rogacz i Poraj, 2017
- 14 Markiewicz, 2018
- 15 Markiewicz, 2018
- 16 Dryll, 2017
- 17 Czerniawska, 2023 za: Siros, 2007
- 18 Markiewicz, 2018: za Smith i Suda, 1999
- 19 Tambini i in., 2010
- 20 Markiewicz, 2018 za: Milgram 1987; Schouwenburg, 2005
- 21 Markiewicz, 2018 za: Schuman, 1981)
- 22 Markiewicz, 2018 za: Meichenbaum, 1977

Bibliografia

- Czerniawska, M.** (2023). Prokrastynacja akademicka: przyczyny, konsekwencje i strategie łagodzenia. *Akademia Zarządzania* 7(4) 2023
- Dryll, E.** (2017). Prokrastynacja: dlaczego nadal wiemy za mało? *Psychologia Wychowawcza* 12, 152-163.
- Fiore, N.** (2012, 26 stycznia). Nawyk samodyscypliny - jak przestać odkładać rzeczy na później (nr 1). W: Rozwojowiec <https://www.youtube.com/watch?v=qJKrpbjGUAwGt=36s>
- Fiore, N.** (2012, 28 stycznia). Nawyk samodyscypliny - jak przestać odkładać rzeczy na później (nr 2). W: Rozwojowiec <https://www.youtube.com/watch?v=nD7KoZmoeIw>
- Fiore, N.** (2012, 5 lutego). Nawyk samodyscypliny - jak przestać odkładać rzeczy na później (nr 3). W: Rozwojowiec <https://www.youtube.com/watch?v=qJloVxgPx9I>
- Jaworska, E.** (2013). Przyczyny i konsekwencje prokrastynacji akademickiej. *Folia Pomeranae Universitatis Technologiae Stetinensis, Oeconomica*, 303(72), 63–72.
- Jaworska-Gruszczyńska, I.** (2016). Prokrastynacja – struktura konstruktów a stosowane skale pomiarowe. *Testy Psychologiczne w Praktyce i Badaniach*, 1, 36 – 59. <https://doi.org/10.14746/tppb.2016.1.3>
- Klingsieck, K. B.** (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Michałowski, J., Gutral, J.** Mózg, który odkłada na później. Strefa psyche Uniwersytetu SWPS <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21278-mozg-ktory-odklada-na-pozniej-o-prokrastynacji>
- Modzelewski, P.** (2016). Skala irracjonalnego odwlekania <http://pokonajodwlekane.pl/test-na-prokrastynacje>
- Modzelewski, P.** (2018). Zjawisko odwlekania działań – prokrastynacji. Istota zagadnienia, przyczyny i konsekwencje. XXIV Konferencja Diagnostyki Edukacyjnej, Katowice 2018. Wspomaganie rozwoju kompetencji diagnostycznych nauczycieli. *Polskie Towarzystwo Diagnostyki Edukacyjnej*, 341–350. https://www.ptde.org/pluginfile.php/1378/mod_page/content/13/PTDE_2018_341_.pdf

- Nabielec, P.** (2017, 8 marca). Usprawniator. Zasada 2 minut (nr 2). W: Produktywni.pl https://www.youtube.com/watch?v=4T5b_EErIp0
- Nabielec, P.** (2017, 12 kwietnia). Usprawniator. Technika pomodoro, czyli jak się skoncentrować (nr 6). W: Produktywni.pl <https://www.youtube.com/watch?v=xAyWA6P0VsGt=4s>
- Paszkowska-Rogacz, J., & Poraj, G.** (2017). Indywidualne właściwości a tendencja do prokrastynacji u studentów. *Psychologia Wychowawcza*, 54(12), 108–121 <https://doi.org/10.5604/01.3001.0011.7859>
- Pisarska, A.** (2020). Regulacja nastroju i strategie radzenie sobie ze stresem a prokrastynacja we wczesnej dorosłości. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia*, 33(2), 207. <https://doi.org/10.17951/j.2020.33.2.207-220>
- Polskie Towarzystwo Terapii Behawioralnej im. prof. Zdzisława Bizonia** <https://www.pttpb.pl/dla-pacjenta/mapa-terapeutow>
- Pracownia Obrazowania Mózgu - Instytut Nenckiego PAN** https://lobi.nencki.edu.pl/research/17/Procrastination_Quotient_pure-procrastination-scale.pdf (procrastinus.com)
- Strefa Psyche SWPS** [Mózg, który odkłada na później. O prokrastynacji - Uniwersytet SWPS](https://www.strefa-psyche.pl/mozg-ktory-odklada-na-pozniej-o-prokrastynacji-uniwersytet-swps)
- Tambini, A., Ketz, N., & Davachi, L.** (2010). Enhanced Brain Correlations during Rest Are Related to Memory for Recent Experiences. *Neuron*, 65(2), 280–290. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.01.001>
- The pomodoro technique Pomodoro® Technique - Time Management Method**
- Wypych, M.** (2018, 17 marca). Prokrastynacja, czyli znów zostawiłem to na ostatnią chwilę. W: Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS <https://www.youtube.com/watch?v=nyKuWwkxFOsGt=2453s>
- Wypych, M.** (2024, 29 kwietnia). MP-232. W: Podcast Menedżer Plus Mariusz Chrapko <https://www.youtube.com/watch?v=g-DxFXbEMFo>