

Horyzonty Edukacji Akademickiej 1/2023 (78-87)

DOI: <https://doi.org/10.26881/head.2023.1.07>

Grzegorz Grzegorzczuk

Instytut Lingwistyki Stosowanej

Wydział Filologiczny

Uniwersytet Gdański

ORCID: 0000-0002-3006-7666

Jak sójka za morze, czyli pomóż mi chcieć wykonać zadanie Boże. Prokrastynacja studencka w świetle badań oraz praktyczne możliwości rozwiązania problemu z perspektywy dydaktyka akademickiego

Streszczenie

Tekst dotyczy problem prokrastynacji akademickiej jako zjawiska powszechnego wśród studentów, na co wskazują zarówno badania, jak i osobiste obserwacje Autora. Podane zostały możliwe przyczyny tego zjawiska w świetle najnowszych badań. Wskazują one na jego wieloaspektowość i wieloprzyczynowość. Druga część tekstu podaje nauczycielom akademickim kilka sposobów na to, jak mogliby pomóc studentom zredukować nasilenie tego problemu w ramach prowadzonych przez nich kursów i pojedynczych zajęć dydaktycznych.

Summary

The text deals with the problem of academic procrastination as a common phenomenon among students, as indicated by both research and Author's personal observations. The plausible causes of this phenomenon are presented according to the latest research. They indicate its multifaceted and multi-causal nature. The second part of the text offers to academic teachers some ways in which they could help their students reduce the severity of this problem.

Słowa kluczowe: prokrastynacja, siła woli, emocje, motywacja, poczucie sprawczości

Keywords: procrastination, willpower, emotions, motivation, self-efficacy

Notka o Autorze

Dr Grzegorz Grzegorzczuk jest od 20 lat pracownikiem naukowo-dydaktycznym w stopniu doktora prowadzącym zajęcia w ramach przedmiotów językoznawczych. Jednocześnie od 10 lat prowadzi studentów, akademików i ludzi biznesu jako certyfikowany tutor, coach i superwizor. Szkoli też grupy jako trener w biznesie i edukacji w obszarach umiejętności tutorskich i coachingowych w zarządzaniu oraz edukacji (różnych szczebli), skutecznego stosowania strategii komunikacyjnych, autoprezentacji, narzędzi perswazji i przekonywania, technik prowadzenia rozmowy, występów publicznych.

Pamiętasz wiersz Brzechwy o Sójce, co to wybierała się za morze?

*Wybiera się sójka za morze,
Ale wybrać się nie może.*

*„Trudno jest się rozstać z krajem,
A ja właśnie się rozstaję”.*

*Poleciała więc na kresy
Pozłatwiać interesy.*

*Odwiedziła potem Szczecin,
Bo tam miała dwoje dzieci,
W Kielcach była dwa tygodnie,
Żeby wypaść się wygodnie,
Jedną noc spędziła w Gdyni
U znajomej gospodyni,
Wpadła także do Pułtuska,
Żeby w Narwi się popluskać,
A z Pułtuska do Torunia,
Gdzie mieszkała jej ciotunia.
Po ciotuni jeszcze sójka
Odwiedziła w Gnieźnie wujka,
Potem matkę, ojca, syna
I kuzyna z Krotoszyna.
Pożegnała się z rodziną,
A tymczasem rok upłynął.*

A po roku nic się nie zmieniło. Tym razem sójka poleciała do Łodzi, Pabianic (na pięć miesięcy!), potem do Częstochowy, Jędrzejowa, Miechowa, Katowic, Cieszyna, Trzyńca, Wadowic, Krakowa, Gdańska, Warszawy, a nawet pod Grójec. Ostatecznie nie poleciała za morze uzasadniając swoją decyzję w bardzo racjonalny sposób:

*„Kto chce zwiedzać obce kraje,
Niechaj zwiedza. Ja - zostaję”.*

Zapewne wielu osobom znana jest cicha modlitwa Sójki: „Boże spraw, żeby mi się w końcu chciało (polecieć za morze) tak bardzo, jak mi się nie chce...”. Sójce trzeba szczerze współczuć. Jej problemem nie jest nic-nierobienie. Ona przecież jest dość zajęta, bo trzeba jeszcze przed tą ważną podróżą załatwić tyle o wiele „ważniejszych” spraw. Na przykład w Pabianicach „dać dziesięć groszy za nic”, a w Krakowie popatrzeć na piękne ulice. Daje się zauważyć, że Sójka cierpi na pewną przypadłość: zamiast robić to, co „trzeba”, zajmuje się innymi sprawami. Sójka cierpi na prokrastynację. Ten tekst wyjaśnia nie tylko sam termin kluczowy, ale i odpowiada na metaforyczne pytanie, dlaczego Sójka woli polecieć do

Krotoszyna zamiast po prostu spakować bagaż i polecieć na zimę do jakiegoś pięknego ciepłego kraju. Dokładnie rzecz ujmując, tekst skupia się na poniższych kwestiach:

- czym jest prokrastynacja i jak objawia się wśród studentów (i nie tylko)
- co powoduje prokrastynację
- jakie są konsekwencje zachowań prokrastynacyjnych
- jak można pomóc osobie, która z nią sobie nie potrafi poradzić.

Wszystkie treści zawarte w tym artykule mają solidne fundamenty naukowe i skupiają się głównie na psychologicznych mechanizmach prokrastynacji odkrytych w toku dziesięcioleci badań. Możesz jednak, odłożyć czytanie tego artykułu na później. Dlaczego jednak warto nie odkładać czytania? Ponieważ w świetle negatywnych konsekwencji, jakie prokrastynacja może mieć dla osiągnięć akademickich (np. Kim, Seo 2015) i samopoczucia (por. Sirios, Pychyl 2016), ważne jest, aby dydaktycy potrafili zauważać szczególnie przypadki ciężkiej prokrastynacji wśród studentów, aby móc zaoferować im potrzebne wsparcie. W przypadku studentów, którzy rzeczywiście tej pomocy szukają, należy sprawdzać stopień natężenia problemu, aby ewentualne wsparcie było dostosowane do ich konkretnych potrzeb.

Na co cierpi sójka?

Co to jest prokrastynacja? Co prawda ogólne rozumienie tego terminu sprowadza nas do konceptu „odkładania spraw na później”, ale nie każde odkładanie stanowi przecież problem. Istnieje ważne rozróżnienie pomiędzy zachowaniami opóźniającymi, które są rozsądne i racjonalne (np. „zdecydowałem się odłożyć złożenie pracy dyplomowej, ponieważ mój promotor poradził mi, żebym poprawił część dyskusyjną”), a tymi, które nie są (np. „nie przygotowałem się dziś do zajęć, a zamiast tego obejrzałam film”). W efekcie prokrastynacja jest formą irracjonalnego opóźniania, ponieważ osoba (w naszym przypadku student) działa wbrew temu, co wydawałoby się „rozsądne”, a na pewno oczekiwane w danej sytuacji. Powszechne są takie zachowania opóźniające, jak spanie lub odraczanie momentu pójścia spać, wykonywanie wszelkich „pożytecznych rzeczy (sprzątanie, zmywanie, pranie, itp.), oglądanie telewizji, przesiadywanie w mediach społecznościowych, fantazjowanie, itp.

Wielu prokrastynatorów wie, że to odkładanie na później przynosi im więcej szkody, niż pożytku im szkodzi, a mimo to nadal to robią. Wielu z nich chce zaprzestać tego procederu, a jednak pomimo najszczerzych chęci i chwytania się różnych strategii, nie potrafią sobie poradzić. Można zadać tu dwa pytania: 1. Dlaczego niektórzy ludzie tak bardzo odwlekają to, co mają do zrobienia? 2. Dlaczego ci sami ludzie wciąż prokrastynują, mimo, że jest to dla nich złe? Z zewnątrz wydaje się, że nie ma nic prostszego, jak po prostu wykonać zadanie. Tym bardziej więc zachowania prokrastynatorów mogą być irytujące i niezrozumiałe dla otoczenia.

Literatura przedmiotu podaje kilka różnych sposobów rozumienia i interpretowania zjawiska opisywanego terminem prokrastynacja, w zależności od tego, na który aspekt zachowania kładzie się nacisk (Klingsieck 2013), na przykład, dystres ("prokrastynacja to opóźnienie w połączeniu z subiektywnym dyskomfortem"; Solomon, Rothblum, 1984), odkładanie

(„prokrastynacja to sytuacja, w której opóźniamy rozpoczęcie lub zakończenie zamierzonego działania”; Beswick, Mann 1994), oraz irracjonalność („prokrastynacja to nielogiczne opóźnianie zachowania”; Sabini, Silver, 1982). Niektórzy badacze wskazują na funkcjonalne formy prokrastynacji (np. Chu, Choi, 2005; Schraw, Wadkins, Olafson 2007), inni wyraźnie stoją na stanowisku, że prokrastynacja z natury nie ma żadnych funkcjonalnych aspektów (np. Corkin, Yu, Lindt 2011; Klingsieck 2013). Steel w swojej definicji prokrastynacji bliższy jest temu drugiemu stanowisku zaznaczając akratyczny (związany ze słabością woli) charakter tego zjawiska. Steel uznaje prokrastynację za dobrowolne opóźnianie przez jednostkę zamierzonego sposobu działania, pomimo spodziewanego pogorszenia własnej sytuacji wynikającego z powodu opóźnienia. (Steel 2007, s. 66). Określenie „prokrastynacja akademicka” używane jest głównie w odniesieniu do zachowań wśród studentów. Prokrastynacja nauczycieli i innych pracowników akademickich jest zwykle dokładniej sklasyfikowana jako forma prokrastynacji w miejscu pracy, lub jako bardziej specyficzna jej forma opisywana terminem „prokrastynacja nauczycielska”.

Jak często sójki cierpią na prokrastynację?

Studenci często zgłaszają, że prokrastynacja zajmuje ponad jedną trzecią ich codziennych czynności. Prokrastynacja jest tak powszechna wśród nich, że tendencja do zwlekania z zadaniami do czasu tuż przed ich terminem jest czasami określana jako syndrom studenta. Badania pokazują, że około 80%-95% studentów uprawia prokrastynację w jakimś stopniu, około 75% uważa się za prokrastynatorów, a około 50% twierdzi, że prokrastynuje w sposób konsekwentny i problematyczny. Steel (2007) w swojej metaanalizie, wykazuje, że od 80 do 95 procent studentów wykazuje zachowania prokrastynacyjne, szczególnie jeśli chodzi o wykonywanie zadań domowych. Biorąc pod uwagę szersze spektrum badań nad częstotliwością występowania zjawiska prokrastynacji wśród studentów zauważyć można znaczną rozpiętość wyników przeprowadzonych analiz. Dane pochodzące z badań O'Briena, (2000), Steela (2007), Steela i Ferrariego (2013) Steela i Klingsieck (2016) udowadniają, że między 70% a 95% danej populacji studentów prokrastynuje. Okazuje się też, że aż około 50% studentów prokrastynuje w sposób nawykowy (Onwuegbuzie i in. 2000; Steel 2007). Rothblum, Solomon, Murakami (1986) dowodzą, że ponad 40% studentów wykazuje zachowania zmierzające do odłożenia wykonania zadania na później. Te statystyki dotyczące częstości wskazują, że prokrastynacja jest istotnie typowym zjawiskiem w kontekście akademickim. Na marginesie, warto zauważyć, że z podobnych badań wynika, iż ok. 20% kadry akademickiej doświadcza tej samej przypadłości, co ich studenci.

Powstaje zatem obraz prokrastynacji, jako dość powszechnego, a przez to i naturalnego elementu studenckiej codzienności, a odwlekanie wykonania zadania związanego ze nauką i realizacją zadań wynikających z toku studiów jest dla wielu osób studiujących po prostu normą. Należy przy tym pamiętać, że powszechność prokrastynacji akademickiej różni się w zależności od zadania. Na przykład, jedno z badań (Ozer 2011) wskazało, że ok. 46% studentów zawsze lub prawie zawsze zwleka z pisaniem prac semestralnych, ok. 30% zwleka z odrabianiem cotygodniowych zadań, a ok. 28% zwleka z nauką do egzaminów.

Co się może wydarzyć, jeśli sówka w końcu nie poleci tam, gdzie powinna?

Dlaczego życie prokrastynatorów obarczone jest cierpieniem? Jak pisze Tim Urban w swoim blogu waitbutwhy.com „prokrastynacji się nie wybiera: to coś, czego prokrastynatorzy nie potrafią zaprzestać”. W tym sensie stanowi ona zachowanie kompulsywne, podobnie jak uzależnienia. Oczywiście, warto zauważać różne odcienie i stopnie natężenia tych zachowań, a w związku z tym różnego kalibru konsekwencje. W świecie studenckim do negatywnych skutków zachowań prokrastynacyjnych należą złe samopoczucie psychiczne (poczucie winy, wstyd i smutek) i fizyczne (stres, wyczerpanie fizyczne, dyskomfort lub bóle w ciele, nadmierna senność lub bezsenność), niższa jakość pracy, gorsze oceny i wyniki egzaminów, więcej niepowodzeń w codziennych zadaniach i, co gorsza, wyższe prawdopodobieństwo nieukończenia studiów. Wiele z tych problemów jest ze sobą powiązanych. Na przykład, gdy prokrastynacja akademicka prowadzi do wzrostu negatywnych emocji, może również jednocześnie nasilać odczucie napięcia i niepokoju. To z kolei może skutkować poczuciem wyczerpania zwiększając jednocześnie prawdopodobieństwo dalszych (nawet intensywniejszych) zachowań prokrastynacyjnych, a w konsekwencji do dużo gorszych wyników w nauce.

Dlaczego sówka nie może w końcu odlecieć do ciepłych krajów?

Opóźnienia obserwowane w wyniku prokrastynacji mogą wynikać z późnego rozpoczęcia (np. „zaczęłam pisać dopiero na tydzień przed terminem oddania pracy”), jak i impulsywnych zmian kierunku podczas przygotowywania danego zadania (np. „pracowałam, ale zmęczyłam się i dlatego poszłam na kawę z koleżanką”) (Svardal i in. 2020). Prokrastynacja wśród studentów pojawia się, również, gdy mechanizmy samokontroli, samoregulacji emocjonalnej i motywacji wewnętrznej danej osoby zdominowane są przez odczucie lęku przed porażką lub tendencją tej osoby do wyznaczania sobie nierealistycznie wysokich standardów. To najczęściej z tego powodu studenci odkładają wykonanie zadań akademickich w czasie, nawet jeśli czują, że chcą je wykonać. Z tych samych powodów (głównie z obawy przed negatywnymi konsekwencjami) często udaje im się zacząć wykonywanie zadania dopiero na krótko przed ostatecznym terminem, kiedy rosnąca presja w końcu zmusza ich do wykonania pracy.

W zależności od przyjętej perspektywy badawczej nad prokrastynacją akademicką (np. Ferrari i in. 1995), w badaniach analizowano różne rodzaje przyczyn: aspekty afektywne, poznawcze, związane z osobowością, wolicjonalne i kompetencyjne, a także subiektywne postrzeganie przez studentów cech zadania. Dlatego oprócz lęku przed ewentualną porażką (czyli np. niezaliczeniem egzaminu) na liście możliwych wyzwalaczy prokrastynacji pojawiły się też:

- zamartwianie się potencjalnymi trudnościami związanymi z zadaniem
- postrzeganie zadania jako nudnego i wynikająca z tego niechęć
- poszukiwanie wrażeń (na przykład wtedy, gdy wystąpi silna presja czasu i ryzyko niewykonania zadania w terminie)

- poczucie przytłoczenia danym zadaniem (zadanie zdaje się zbyt duże, jak na subiektywnie postrzegane możliwości danej osoby)
- zmęczenie lub wyczerpanie fizyczne lub psychiczne
- brak umiejętności uczenia się lub organizacji swojej nauki w czasie
- negatywne doświadczenia związane z porażką w podobnych zadaniach w przeszłości (i związane z tym niewspierające przekonania)
- poczucie braku doświadczenia i umiejętności, które prowadzi do zaniżonego poczucia pewności siebie
- cechy osobowości; na przykład większa sumienność wiąże się z mniejszą prokrastynacją podczas gdy ekstrawersja podnosi ryzyko zachowań prokrastynacyjnych
- ogólny niepokój i stany obniżonego nastroju, które powodują ruminacje (powtarzające się negatywne myśli)
- niska samoocena lub niskie poczucie własnej skuteczności

Nie zawsze jednak przyczyna odkładania na później tkwi w danej osobie. Czasami powody prokrastynacji znajdują się w otoczeniu. Na przykład:

- złe warunki do nauki (hałas, rozpraszacze, brak wygodnej przestrzeni)
- brak jasnych wskazówek lub oczekiwań co do efektów
- niepełne, niejasne lub niejednoznaczne kryteria oceny
- brak konkretnie wskazanego terminu wykonania zadania (np. „oddasz, jak będziesz już gotowy z zadaniem”)
- zbyt duża pobłażliwość lub surowość prowadzącego (np. poniżający sposób udzielania informacji zwrotnej)

Niestety, problemy zewnętrzne mogą czasami powodować powstanie problemów wewnętrznych lub je nasilać. Na przykład, zbyt surowy wykładowca może wywołać strach przed porażką u studenta lub może zwiększyć natężenie niepokoju i napięcia u już niespokojnego studenta.

Jak pomóc Sójce?

Co prawda praca nad prokrastynacją należy przede wszystkim do osoby dotkniętą tą przypadłością i bez jej udziału wielkich efektów nie osiągniemy. A jednak, każdy ŚWIADOMY wykładowca pracujący z grupami studenckimi po lekturze tego tekstu będzie w stanie nieco pomóc takim osobom. Warto zacząć od wnikliwej analizy sytuacji w danej grupie pod kątem dwóch czynników: liczby zaangażowanych studentów (co może być Twoim kryterium zaangażowania?) i możliwych przyczyn ich prokrastynacji (jak to zdiagnozujesz?). Najłatwiej można to zrobić w grupach seminaryjnych, projektowych, laboratoryjnych i warsztatowych, gdzie mamy większą możliwość bezpośredniej rozmowy ze studentami. Kolejnym krokiem będzie wdrożenie odpowiedniego rozwiązania, na które składają się interwencje, na przykład konkretnie określone terminy pośrednie i kryteria weryfikacji oddanej pracy, automatyczne przypomnienia (mailing do studentów) i psychoedukacja.

Poniżej znajdują się przykłady konkretnych interwencji i technik, które można zastosować w odniesieniu do problemu prokrastynacji akademickiej u studentów. Niektóre z nich mogą też okazać się pomocne w przypadkach prokrastynacji wśród pracowników akademickich.

Podejścia ogólne

Praktyka, a także badania wskazują, że różne techniki i interwencje pomagają zmniejszyć prokrastynację akademicką. Można je podzielić na trzy rodzaje podejść:

Podejście kierowane przez studenta

Polega ono na tym, że studenci biorą na siebie większość odpowiedzialności za zmniejszenie swojej prokrastynacji akademickiej, przy niewielkiej lub żadnej pomocy z zewnątrz. W tym przypadku zewnętrzne interwencje będą ograniczone do minimum. Przykładem takiego działania ze strony wykładowcy może być wskazanie studentom problemu prokrastynacji i podanie źródeł do samodzielnej edukacji (np. linki do dobrych stron internetowych lub inne publikacje), demonstrowanie studentom strategii regulacji emocji i motywacji, a także sposobów na świadome zarządzanie organizacją ich zadań w czasie. Można ich zachęcić do podzielenia się na forum grupy najbardziej, według nich, skutecznymi technikami antyprokrastynacyjnymi.

Podejście kierowane z zewnątrz

W tym przypadku rezygnujemy z bezpośredniego omawiania kwestii prokrastynacji ze studentami, a zamiast tego odgórnie ograniczamy czynniki negatywnie na nią wpływające. Na przykład, może to polegać na tym, że wykładowca ustala serię terminów prac cząstkowych i jasne sposoby rozliczania się z nich. Możesz włączyć również inne interwencje edukacyjne, takie jak regularne quizy, które wymagają od studentów regularnej nauki, mailowe przypomnienia o konieczności wykonania konkretnego zadania (możesz ustawić automatyczne wysyłanie wiadomości na konkretne daty), dzielenie dużych zadań na małe, łatwe do wykonania kroki, a także umawianie się na konkretne sposoby pracy na zajęciach tak, aby czas na nie przeznaczony był optymalnie wykorzystany.

Podejście hybrydowe

Polega ono na korzystaniu zarówno ze wskazówek zewnętrznych, jak i na tym, że studenci biorą aktywny udział w swoich próbach ograniczenia lub wręcz zaprzestania prokrastynacji. Na przykład, może to polegać na omówieniu ze studentami odpowiednich technik antyprokrastynacyjnych (lub zorganizowanie dla nich warsztatów psychoedukacyjnych) oraz pomocy w wyborze i wdrożeniu tych, które są możliwe na danych zajęciach i uznane za przydatne zarówno przez studentów, jak i przez dydaktyka.

W przygotowywaniu ewentualnych strategii pomocowych dla studentów warto wziąć pod uwagę dwa czynniki. Po pierwsze ich stopień samodzielności w rozwijaniu tzw. umiejętności osobistych. Im większą dostają autonomię i im lepiej z niej korzystają, tym wyższa będzie ich motywacja i zaangażowania w przewyżnianie nawyków i zachowań prowadzących do odkładania zadań na później. Należy studentom wskazywać, jak istotną umiejętnością w skutecznym uczeniu się i osiągnięciu dobrych wyników edukacyjnych jest samoregulacja behawioralna i emocjonalna. Jednocześnie, jest to też dla nich okazja do kształtowania w sobie postaw sprzyjających w późniejszej karierze zawodowej. Po drugie, wycucie i znajomość tematu prokrastynacji przez nauczyciela jako osobę prowadzącą daną grupę zajęciową, nie wspominając już o czymś tak oczywistym i podstawowym, jak gotowość nauczyciela do podjęcia się takiej psycho-edukacyjnej pracy oprócz działań stricte dydaktycznych.

Jak zwiększyć autonomię studentów w budowaniu ich własnych strategii antyprokrastynacyjnych? Zapewnij im poczucie kontroli nad ich własnym procesem uczenia się, nawet jeśli nie kierują tym procesem w stu procentach (przecież i Ty na ich uczenie się wpływasz). Można to zrobić pomagając studentom w ustaleniu ich celów edukacyjnych na dany kurs, omawiać z nimi sposoby uczenia się danego materiału, a także wskazywać sensowność i użyteczność ich pracy, a także samego materiału. Dodatkowo, korzystne jest omawianie z nimi sposobów weryfikacji ich pracy. W ten sposób umożliwia się im większe zaangażowanie w naukę, a przez to, chociaż niektórym z nich, pomagamy w ten sposób unikać zachowań prokrastynacyjnych.

Przykładowo, można dać studentom zadanie napisania eseju. Podając im wtedy jasne wskazówki i oczekiwania, wyjaśniamy, w jakim stylu powinni napisać pracę i jakich kryteriów użyjesz do jej oceny. Przeznaczamy chwilę na zajęciach tak, aby każda osoba mogła sama sobie wyznaczyć jasne cele wobec tego zadania, a także przygotować harmonogram pracy nad nim (np. na wykresie Ganta) decydując o tym, gdzie, kiedy i jak długo zamierza pracować nad poszczególnymi etapami powstawania eseju. Podobnie można pomóc im opracować rozłożenie pośrednich „kamieni milowych” w pracy nad zadaniem przez nauczyciela projektem badawczym. Zamiast ustalać jeden termin rozliczenia na koniec semestru, w którym studenci muszą oddać cały projekt, może być korzystniej dla nich prezentować w konkretnie ustalonych terminach poszczególne etapy pracy, np. etap podjęcia decyzji względem tematu, etap prezentacji zarys projektu itd.

Inne techniki i interwencje pozwalające ograniczyć prokrastynację akademicką:

- dopytywanie studentów, co mogłoby sprawić, że nauka będzie dla nich nieco przyjemniejsza, dawaj przyzwolenie na popełnianie błędów, zwłaszcza przy pierwszych próbach i na wstępnych etapach procesu wykonywania jakiegoś zadania
- identyfikowanie i omawianie ich wątpliwości i obawy odnośnie materiału i sposobów uczenia się go
- uczenie akceptowania własnych emocji, na przykład odczucia buntu wobec materiału, który studentom może wydawać się bezsensowny (mimo, że może takim być w rzeczywistości)

- zachęcanie do wyważonej samooceny, co może istotnie redukować napięcie u tych osób, które są przywiązane do idealnego wyniku
- zapewnianie, że każdy doświadcza wyzwań, oraz wspólnie z nimi buduj strategie ich przewycięzania
- podkreślanie wagę pracy nad poczuciem własnej skuteczności, czyli wiary w swoje możliwości w podejmowaniu działań potrzebnych do osiągnięcia celów
- przygotowanie systemu zachęt do terminowego i jakościowego wywiązywania się z zadań (np. w formie grywalizacji)

Warto pamiętać, że jeśli dany student doświadcza problemów, które z natury powodują prokrastynację, takie jak brak snu, depresja lub ADHD, prawdopodobnie będzie musiał najpierw zająć się tymi zagadnieniami, korzystając z profesjonalnej pomocy. Najlepiej jest oczywiście, jeśli wybrane techniki antyprokrastynacyjne i interwencje są dostosowane do konkretnych potrzeb studentów. Niemniej jednak, większość prokrastynatorów potrzebuje więcej niż jednej techniki, aby poradzić sobie z tym problemem. Niestety, zindywidualizowane podejście jest dość trudne w obliczu liczebności grup i różnorodnych potrzeb każdego studenta. Poza tym, różne techniki działają inaczej dla różnych studentów w różnych okolicznościach, więc tylko dlatego, że pewna technika działa dobrze dla studenta A, nie oznacza, że będzie działać dobrze dla studenta B. Co prawda w tym momencie nie dysponujemy jeszcze rzetelnymi badaniami naukowymi potwierdzającymi skuteczność powyższych technik, a jednak doświadczenie dydaktyczne i obserwacja studentów, którym dano przynajmniej jedno z tych zadań. Tak, czy inaczej, przy podejmowaniu decyzji o tym, jak radzić sobie z prokrastynacją wśród studentów, korzystne jest poznanie i zrozumienie jej podstawowych przyczyn, a także wyrobienie w sobie postawy otwartości do wdrażania strategii pomocowych równoległe do procesu typowo związanego z wiedzą.

NOTA OD AUTORA: Autor tego tekstu jest w pełni świadomy swojej znikomej wiedzy ornitologicznej. Mimo to wie, że sówka nie jest najlepszym przykładem prokrastynatora, ponieważ jako ptak prowadzący z natury osiadły tryb życia nie odlatuje „za morze”. Tylko niektóre populacje sójek z północy i wschodu Europy podejmują wędrówki na południową i południowo-wschodnią część kontynentu. Autor uznał jednak, że wizerunek sójki i jej historia dodadzą tekstowi nieco lekkości, bo temat, który tu został omówiony jest w istocie dość ciężki, a sama prokrastynacja, jak wiemy, przynosi jej wyznawcom więcej szkody niż pożytku.

Bibliografia

- Beswick, G., & Mann, L. (1994). State orientation and procrastination. *Volition and personality: Action versus state orientation*, 23, 391-396.
- 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), 245-264.
- Corkin, D. M., Shirley, L. Y., & Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602-606.

- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 82*, 26-33.
- Klingsieck, K. B. (2013). *Procrastination*. European Psychologist.
- O'Brien, W. K. (2000). *Applying the transtheoretical model to academic procrastination*. University of Houston.
- Onwuegbuzie, A. J., & Jiao, Q. G. (2000). *I'll go to the library later: The relationship between academic procrastination and library anxiety*. *College & Research Libraries, 61*(1), 45-54.
- Özer, B. U. (2011). *A cross sectional study on procrastination: who procrastinate more*. In International Conference on Education Research and Innovation (Vol. 18, No. 1, pp. 34-37).
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). *Procrastination, emotion regulation, and well-being*. In *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163-188). Academic Press.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*(4), 387.
- Sabini, J., & Silver, M. (1982). Some senses of subjective. *Explaining human behavior, 71-91*.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things, we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology, 99*(1), 12.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65.
- 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), 51-58.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist, 51*(1), 36-46.