Wstęp

Ile razy, zwracając się do kogoś z prośbą o wykonanie czegoś słyszałam w odpowiedzi: „zaraz", „za moment", „potem", „jutro"! Ile razy ten „moment" i to „jutro" przeciągały się niemal w nieskończoność! To było tak częste doświadczenie mojego życia, że zaczęłam analizować je od „naukowej strony". Problem brzmiał: Dlaczego ludzie, zamiast zrobić to, co mają do zrobienia - nie zawsze przyjemne, lecz często konieczne - zwlekają do ostatniej chwili z „zabraniem się do roboty"? No właśnie, dlaczego….

Ludzie zwlekają, odkładają, przekładają „na potem" wiele różnych spraw i zadań z różnych powodów. Najrzadziej z powodu lenistwa. Odkładane są sprawy lub zadania trudne albo po prostu takie, których nie mamy ochoty „akurat w tej chwili" wykonywać. Często uzasadnianiamy to stwierdzeniami, że „robota nie zając", „co się odwlecze, to nie uciecze", a „80% problemów rozwiązuje się samo"! Odłożyć wykonanie danego zadania można również dlatego, że jest coś o wiele przyjemniejszego do zrobienia. Jeśli jednak nie działamy dla przyjemności, to przynajmniej staramy się unikać cierpienia oraz rzeczy, które uznajemy za nieprzyjemne (na przykład powierzanych nam obowiązków!). Przy czym odkładanie ich może wywoływać u niektórych osób poczucie winy. Jednym z mechanizmów obronnych jest w tym przypadku uznanie danego zadania za mało istotne, dzięki czemu zmniejsza się odczuwanie negatywnych emocji, wynikających zarówno z faktu samego opóźniania, jak i powiązanych z tym gorszych rezultatów.

Częstym powodem odkładania wykonania powierzanych nam zadań jest także zmęczenie lub wręcz przemęczenie. Powstaje pytanie: jak to się dzieje, że w XXI wieku, mając do dyspozycji tak wiele wynalazków usprawniających wykonywanie codziennych obowiązków, wiele osób narzeka na ciągłe zmęczenie? Być może jedną z przyczyn jest to, że wynalazki te przyczyniły się do zwiększenia tempa życia, ale jednocześnie też całkowicie zmieniły stosunki społeczne. Nie bez przyczyny mówi się często o kolejnych rewolucjach: przemysłowej, konsumenckiej, w końcu technologicznej. Warto więc przyjrzeć się bliżej rozwojowi tych wydarzeń.

Paul Mantoux (1957) i Maciej Wierzchnicki (2016) podają, że symbolami I rewolucji przemysłowej są takie wynalazki, jak parowy podnośnik wody – jeden z pierwszych parowych silników (1698 – Thomas Savery), „latające czółenko" (1733 – John Kay) czy mechaniczne krosno (1787 – ksiądz Edmund Cartwright). Zmieniały one oblicze świata, ale też pociągnęły za sobą rozwój oczekiwań (głównie fabrykantów) dotyczących możliwych osiągnięć, wynikających z coraz lepszej organizacji pracy. Początek XIX stulecia to II rewolucja przemysłowa i kolejne wynalazki. Wymienić tu wypada puszkowanie żywności (1804), uruchomienie pierwszej linii kolejowej (1825) i konstrukcję parowozu (1829 – George Stephenson), telegraf elektromagnetyczny (1834 – Samuel Morse), lampę łukową (1844 – Jean Bernard Foucault) czy lampę naftową (1853 – Ignacy Łukasiewicz). Wynalazczość i przedsiębiorczość niewątpliwie przyczyniły się do wzrostu obrotów w handlu światowym. Ich wysokość wzrosła w latach 1720–1800 blisko trzykrotnie, zaś do 1880 roku – aż dwudziestokrotnie. Rozwój gospodarki kapitalistycznej, mimo wielu wad, ostatecznie stwarzał możliwości bogacenia się niewielkiej wprawdzie części społeczności, ale stopniowo prowadził do zmiany standardów życia tzw. klasy średniej. Przedsiębiorstwa, w których dokonywały się przemiany będące następstwem rewolucyjnych wynalazków technologicznych, zaczęły stwarzać możliwości awansu zawodowego, a co za tym idzie – dawały szansę na „lepsze życie" (Chwalba, 2008; Wierzchnicki, 2016).

Lata 50. XX wieku zapoczątkowały kolejną rewolucję, tym razem naukowo-techniczną, która wiąże się z wejściem w epokę postindustrialną i charakteryzuje się zmniejszeniem przemysłu w klasycznym rozumieniu (wydobycie, przetwórstwo) na rzecz rozwoju usług, a także tego, co możemy określić mianem przemysłu „intelektualnego" lub kreatywnego. Nastąpił dynamiczny rozwój sektora usług informatycznych, a za tym także zmiana formuły pracy (ze stacjonarnej na mobilną, wykonywaną w dowolnym miejscu na świecie i o dowolnej porze dnia lub nocy). Dzięki rozwojowi mikroelektroniki dysponujemy coraz większą liczbą urządzeń, których zadaniem jest ułatwianie życia. Możemy coraz szybciej się komunikować, na coraz dalsze odległości. Możemy też wykonywać coraz więcej zadań niemal w tej samej chwili: nastawić pranie, zmywanie naczyń, włączyć samobieżny odkurzacz, urządzenie do prasowania, a dzięki temu możemy dłużej posiedzieć nad tworzeniem kolejnych innowacyjnych rozwiązań. Tak dużo możemy zrobić, że szkoda nam czasu na odpoczywanie. Przyspieszające tempo życia, nadmiar obowiązków i brak odpoczynku prowadzą do odczuwania zmęczenia. To zaś prowadzi ostatecznie do utraty kontroli nad terminami realiza-

cji różnych zobowiązań. Zatem musimy ratować się przekładaniem rzeczy mniej pilnych i mniej ważnych, których jest jednak coraz więcej i więcej…

Zmęczenie pojawia się również wtedy, gdy przez dłuższy czas, bez wytchnienia próbujemy rozwikłać jakiś problem. Może się wówczas zdarzyć, że nie znajdując rozwiązania, zaczynamy stopniowo tracić pasję, która powodowała, że wyzwanie podjęliśmy. Pasja napędza, inspiruje i, co najważniejsze, stwarza poczucie satysfakcji. Człowiek, który realizuje zadania, ponieważ wynika to wyłącznie z jego poczucia obowiązku, „musi je wykonać", będzie prawdopodobnie mniej efektywny niż entuzjasta. Zwłaszcza w sytuacji pojawiających się problemów.

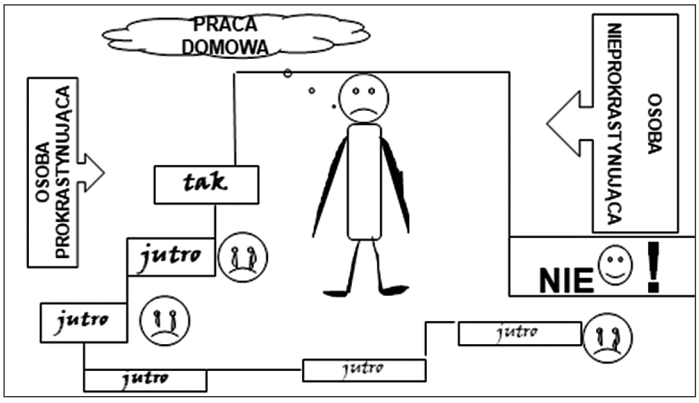
Przyczyną odkładania spraw na potem może być także przekonanie, że zadanie, jakiego się podjęliśmy, wymaga dopracowania. Zwłaszcza jeśli jest ono trudne, złożone, ważne lub całkowicie nowe. W takich sytuacjach wstrzymywanie się z realizacją, chwilowa zwłoka mogą się okazać wręcz nieodzowne, zwłaszcza jeśli towarzyszy temu uzupełnianie informacji (Bernstein, 1994; Burka i Yuen, 1983/2008). W tym wypadku przekładanie terminów, odwlekanie realizacji podjętego już zobowiązania wynika z racjonalnych przyczyn.

Opisane wyżej przykłady odnoszą się do sytuacji, jakie każdemu człowiekowi sporadycznie mogą się zdarzyć. Nawet jeśli z tytułu odłożenia zadania wynikają negatywne konsekwencje, nie stanowi to większego problemu. Również w przypadku lenistwa, które jest wprawdzie nieracjonalne, ale być może wynika ze stylu życia, trudno zwlekanie traktować jako bardzo poważny problem. Na pewno nie jest nim dla osoby migającej się od obowiązków, chociaż oczywiście dla jej otoczenia jest to zachowanie trudne do zaakceptowania. Można więc uznać, że w wielu przypadkach zwlekanie nie jest oznaką poważnych problemów, lecz dość powszechną, szczególnie wśród młodszego pokolenia, tendencją, której w pewnym momencie ulegamy.

Kiedy zatem odkładanie na potem staje się problemem? Dzieje się tak wówczas, gdy przestaje być sporadycznym zachowaniem, powtarza się wielokrotnie w określonych sytuacjach, mimo że w założeniach danej osoby było podjęcie się realizacji oraz wykonanie zadania. Wendelien van Eerde (2003) uważa, że tym, co odróżnia pospolite przekładanie od prokrastynacji, jest planowanie. **Prokrastynacja to rodzaj zwlekania, które nie jest celowo planowane, ale opóźnia realizację tego, co zaplanowane zostało** ([…] *the delay is not purposely planned, but rather postponing the implementation of what was planned,* s. 1402). O ile sporadyczne przełożenie czegoś na potem zdarza się wielu z nas, o tyle prokrastynator

opóźnia działania lub decyzje bez względu na to, czy jest to uzasadnione w danej sytuacji, czy też nie.

Rysunek 1. Różnice między osobą prokrastynującą a zwlekającą sporadycznie



Źródło: opracowanie własne.

Według Henriego Schouwenburga (2005) prokrastynowanie można rozpatrywać jako zachowanie, „behawioralny problem nierobienia tego, co się chce zrobić" ([…] *behavioural problem, a problem of „not doing" what one intends to do*, s. 78) lub jako cechę powiązaną z niską sumiennością i wysoką lub niską stabilnością emocjonalną. Daje to zupełnie odmienne charakterystyki osób prokrastynujacych i świadczy o znacznym interindywidualnym zróżnicowaniu tej grupy. Autor sugeruje również, że zachowania prokrastynacyjne noszą znamiona uzależnienia, ponieważ trudno sobie z nimi poradzić, są względnie trwałe i uporczywie nawracają.

W kształtowaniu postawy prokrastynacyjnej istotną rolę odgrywa nastawienie początkowe. Wiele osób, oceniając wstępnie właściwości zadania, własne umiejętności lub termin wykonania, dochodzi do wniosku, że nie jest w stanie dotrzymać zobowiązania. Dość szybko radzą sobie one z emocjami towarzyszącymi konieczności podjęcia negatywnej decyzji, czyli po prostu zrezygnowania. Tymczasem osoby prokrastynujące wykazują dużą wrażliwość na niepowodzenia, nisko oceniają własne umiejętności i możliwości, chcą, ale jednocześnie nie potrafią być aktywne i konsekwentne w realizowaniu zobowiązania, które podejmują nierzadko wbrew sobie. Albo z kolei nie podejmują nawet stosunkowo łatwych zadań, uzasadniając to tym, że jeśli nie są w stanie wykonać zadania w sposób idealny, to najlepiej w ogóle go nie

podejmować. Jest to zachowanie irracjonalne, a u jego źródeł tkwią między innymi negatywne doświadczenia edukacyjne.

Problemowi prokrastynowania poświęcono w ciągu ostatnich czterech dekad wiele uwagi, prowadzono badania i publikowano prace naukowe. Wyniki tego zbiorowego wysiłku nie są jednoznaczne i różnią się w zależności od zastosowanych kryteriów pomiaru (Steel, 2007). W globalnym zarysie przegląd literatury wydaje się wskazywać na to, że typowy prokrastynator podejmuje decyzję pierwotną na „tak" – zgadza się na warunki realizacji zadania. Jednakże z chwilą podjęcia tej decyzji zaczyna prowadzić walkę, w ramach której jednocześnie nie przestaje myśleć o zadaniu, ale też nie zaczyna go realizować (patrz rysunek 1). Opóźnia podjęcie wykonania zamierzonego zadania pomimo świadomości, że źle się to skończy. Odłożenie wykonania zadania skutkuje chwilową poprawą nastroju, zatem prokrastynator czyni to, aby poczuć się dobrze (Tice i Baumeister, 1997; Tice i Bratlavsky, 2000). Zły nastrój związany z koniecznością zrobienia czegoś sprzyja odłożeniu tej czynności na rzecz wykonywania wielu innych, zastępczych, niekoniecznych, ale też mniej nieprzyjemnych lub wręcz atrakcyjnych zadań. Niestety im dłuższe staje się zwlekanie, tym trudniej o pozytywny nastrój. Dlatego prokrastynowanie oceniane jest jako dysfunkcja prowadząca do psychologicznych konsekwencji, takich jak doświadczanie poczucia winy, negatywnych emocji, zmniejszenie efektywności, a także do następstw społecznych – na przykład izolacji lub odrzucenia przez najbliższe otoczenie (Schouwenburg, 2004, 2005; van Eerde, 2003). Joseph Ferrari (2004) na podstawie metaanalizy obejmującej 41 innych badań dotyczących uczącej się młodzieży stwierdził dodatnie powiązania prokrastynacji między innymi z samoutrudnianiem, lękiem przed niepowodzeniem, niepokojem, buntem, depresją, wstydem i niezdecydowaniem, a ujemne z poczuciem własnej skuteczności, pewnością siebie, pozytywną samooceną, dyscypliną pracy, optymizmem i motywacją. Z kolei van Eerde (2003) na podstawie szerszej, obejmującej 121 badań metaanalizy z udziałem 18 196 osób, zanotowała najsilniejsze negatywne związki prokrastynacji z poczuciem własnej skuteczności i sumienności. Ponadto, podobnie jak Ferrari, za najsilniejszy pozytywny predyktor uznała samotrudnianie.

Zdaniem niektórych badaczy (np. Levine i Norenzayan, 1999) przeżywanie niepowodzeń związanych ze zwlekaniem jest uwarunkowane kulturowo i odnosi się do tych obszarów, które uznawane są za szczególnie ważne w danym społeczeństwie. W krajach z obszaru kultury zachodniej ocze-

kuje się, że ludzie będą wypełniać zobowiązania w określonym przedziale czasowym, stąd zwlekanie jest postrzegane jako poważny problem. Jego następstwa często są interpretowane w kategoriach negatywnych zarówno w kontekście społecznym: niedotrzymywanie terminów prowadzi do utraty zaufania i niszczy relacje interpersonalne, jak i indywidualnym: przyczyniają się do zaburzeń zdrowotnych, których nie da się wytłumaczyć chorobą somatyczną, ale które do somatycznego osłabienia prowadzą, dając efekt poczucia utraty witalności i wypalenia, by stopniowo przekształcić się w zespół zmęczenia przewlekłego (*chronic fatique syndrome,* określany również jako systemowa choroba nietolerancji wysiłkowej – *systemic exertion intolerance disease* – SEID).

Prokrastynowanie jest poważnym problemem, który wymaga bliższego poznania i zrozumienia jego uwarunkowań. Dopiero wówczas będzie możliwe podjęcie działań, które pozwolą skutecznie przeciwdziałać tego typu tendencjom i nieść pomoc ludziom borykającym się z tymi trudnościami. Zagadnienia zaprezentowane w niniejszej monografii powinny umożliwić Czytelnikowi lepsze poznanie natury prokrastynacji i być może pomóc w przezwyciężeniu własnych tendencji do odwlekania powierzonych mu zdań.