Komentarz ekspercki

**Na wieczne nigdy. Dlaczego odwlekamy nasze zadania?**

**Wielu z nas dobrze zna zjawisko prokrastynacji – irracjonalnego odwlekania wykonania zadań. Często towarzyszy mu poczucie winy związane z niezrealizowaniem planów i postawionych sobie celów. Mogą temu sprzyjać różne czynniki środowiskowe, takie jak np. odległe terminy na oddanie pracy zaliczeniowej (w przypadku studentów) lub niska atrakcyjność zadania do wykonania. Jednak okazuje się, że niektórzy zmagają się z tym problemem częściej niż pozostali, co wskazuje na możliwy wpływ różnic międzyosobniczych. Naukowcy z Uniwersytetu SWPS zbadali, że tendencja do odwlekania może być również związana z problemami w funkcjonowaniu poznawczym.**

Dotychczas nie udało się znaleźć jednoznacznej odpowiedzi na przyczyny prokrastynacji. Niektóre badania wskazują na istotną rolę perfekcjonizmu oraz lęku przed porażką. Inne na trudności w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami. Okazuje się również, że problem ten może mieć podłoże genetyczne.

*Dowody na to przyniosły badania na 386 parach bliźniąt, w których nie tylko wykazano, że tendencja do odwlekania może być dziedziczna, ale również, że cecha ta współdzieli znaczną część zmienności genetycznej z impulsywnością, czyli częstym działaniem bez namysłu, pod wpływem chwili. Do tego dochodzą deficyty w zakresie niektórych funkcji wykonawczych, czyli procesów odpowiedzialnych za sprawną kontrolę zachowania i hamowanie reakcji automatycznych* – tłumaczy prof. Jarosław Michałowski, psycholog, kierownik Laboratorium Neuronauki Emocji Uniwersytetu SWPS w Poznaniu.

Co więcej, badania z wykorzystaniem metod neuroobrazowania wykazały, że wysoka prokrastynacja związana jest z niższą aktywacją i objętością różnych obszarów kory przedczołowej. Struktury te odpowiadają za wspomniane funkcje wykonawcze, co może tłumaczyć słabszą samokontrolę i wyższą tendencję do podejmowania pochopnych decyzji u osób, które często odwlekają.

**Prokrastynacja a kontrola poznawcza**

Bazując na tych odkryciach, zespół Laboratorium Neuronauki Emocji na Uniwersytecie SWPS przeprowadził badanie, w którym sprawdzono związek pomiędzy prokrastynacją a sprawnością funkcji wykonawczych w zakresie dwóch rodzajów kontroli poznawczej: proaktywnej i reaktywnej. Kontrola proaktywna odpowiada za aktywne utrzymywanie i aktualizowanie celu zadania w pamięci, aby odpowiednio i sprawnie zareagować w razie potrzeby. Natomiast kontrola reaktywna związana jest z przemijającym wzrostem kontroli zachowania, wzbudzonym pod wpływem różnych informacji docierających z otoczenia.

*Wyobraźmy sobie sytuację, w której pokonujemy dobrze wyuczoną trasę z pracy do domu. Tym razem jednak, musimy po drodze zajechać do biblioteki, w której chcemy wypożyczyć książkę do nauki do egzaminu. W takim wypadku sprawna aktywacja kontroli proaktywnej pozwoli na utrzymywanie tego zadania w pamięci i zmianę trasy w odpowiednim momencie. Z kolei, jeśli zapomnimy o swoim planie wypożyczenia książki, z pomocą może przyjść kontrola reaktywna, która zostanie aktywowana, przykładowo, na widok znaku wskazującego drogę do biblioteki, co spowoduje tymczasowy wzrost uważności w celu wybrania odpowiedniej drogi* – wyjaśnia prof. Jarosław Michałowski.

Oczywiście w warunkach laboratoryjnych zbadanie aktywacji kontroli proaktywnej i reaktywnej w sytuacjach takich jak powyższa jest praktycznie niemożliwe, dlatego w badaniu wykorzystano w tym celu specjalne zadanie komputerowe. Uczestnikami byli studenci i studentki z wysokim lub niskim poziomem prokrastynacji, którzy wykonywali wspomniane zadanie przy jednoczesnym pomiarze aktywności mózgu za pomocą elektroencefalografii.

**Powody do odwlekania**

Uzyskane wyniki wykazały, że w porównaniu do osób z niską tendencją do prokrastynacji, osoby, które często odwlekają, prezentują słabszą aktywność neuronalną związaną z aktywacją kontroli proaktywnej. Co więcej, sposób odpowiedzi w grupie osób z wysoką prokrastynacją również wskazywał na możliwe osłabienie tego typu kontroli poznawczej (choć w tym wypadku wyniki nie były do końca jednoznaczne i wymagają potwierdzenia w kolejnych badaniach). Nie zaobserwowano jednak istotnych różnic między grupami w aktywności mózgu lub sposobie reagowania w zakresie kontroli reaktywnej. Ponadto, przeprowadzone badanie wykazało, że wysoka prokrastynacja związana jest z trudnościami w utrzymywaniu koncentracji uwagi na zadaniu, co potwierdziło obserwacje z wcześniejszych badań zespołu.

Niższa aktywacja kontroli proaktywnej i problemy z utrzymywaniem uwagi mogą znacząco utrudniać realizację zadań, a tym samym wzbudzać frustrację i obniżać motywację do działania. Co więcej, niemożność aktywnego utrzymywania celu zadania w pamięci i trudności w koncentracji mogą sprawiać, że nasza uwaga łatwiej przekierowuje się ku alternatywnym celom, np. związanym z aktywnością społeczną czy obowiązkami domowymi.

Wyniki pracy zespołu pozwoliły nieco lepiej zrozumieć problem prokrastynacji, jednak potrzebne są dalsze badania, aby jednoznacznie potwierdzić, na ile wspomniane deficyty przyczyniają się do zwiększonej tendencji do odwlekania. Przyszłe eksperymenty mogą również zweryfikować, czy prokrastynacja może być osłabiona poprzez różne oddziaływania psycho- i farmakoterapeutyczne skierowane na poprawę w zakresie funkcji wykonawczych. Mogłoby to potwierdzić związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy tymi zmiennymi i jednocześnie wskazać możliwe obszary do pracy u osób, które zmagają się z częstym odwlekaniem. Kwestia ta jest szczególnie istotna, biorąc pod uwagę skalę tego zjawiska oraz związane z nim koszty emocjonalne, społeczne czy finansowe.

*Dlatego zespół Laboratorium Neuronauki Emocji nie prokrastynuje i z zapałem pracuje nad kolejnymi projektami badawczymi, aby lepiej poznać potencjalne przyczyny nadmiernej tendencji do odwlekania i sposoby na radzenie sobie z tym problemem* – dodaje prof. Michałowski.

**\*\*\***

Autorzy badania „Decreased preparatory activation and inattention to cues suggest lower activation of proactive cognitive control among high procrastinating students”: prof. Jarosław Michałowski, Ewa Wiwatowska, Dominik Czajeczny Uniwersytet SWPS w Poznaniu.

Artykuł autorstwa Ewy Wiwatowskiej.

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.