

Prokrastynacja, to zaburzenie samoregulacji, polegające na odkładaniu niektórych działań na później, pomimo świadomości, że takie zachowanie prowadzi do dyskomfortu. Problem ten jest bardzo powszechny. Naukowcy szacują, że dotyczy on 15-20% całej populacji, oraz do 50% (a nawet 80-95%) studentów. Odkładanie zadań prowadzi do znaczącego obniżenia poziomu ich wykonania i rzutuje na satysfakcję z osiągnięć oraz jakość życia. Ponadto negatywne skutki prokrastynacji odczuwane są również na poziomie społeczno-ekonomicznym oraz w sferze ochrony zdrowia (w skutek odkładania wizyt u lekarza).

Dotychczasowe badania wskazują, że nie ma jednej prostej przyczyny dla której ludzie prokrastynują. Okazuje się, że prokrastynacja jest związana z podwyższonym poziomem lęku i depresyjności, trudnościami w regulacji emocji i radzeniu sobie ze stresem, obniżonym poczuciem własnej skuteczności i motywacji do działania. W ostatnich latach coraz częściej wskazuje się podobieństwo cech prokrastynatorów i osób z zespołem nadpobudliwości z deficytem uwagi (ang. ADHD). Ponadto najnowsze badania wskazują na związki prokrastynacji z impulsywnością sugerując, że osoby prokrastynujące przedkładają zachowania mające na celu doświadczenie przyjemności na rzecz mniej przyjemnych doświadczeń związanych z osiąganiem długofalowych celów. Nasze własne badania potwierdzają silne związki między prokrastynacją i impulsywnością oraz wskazują, że osoby prokrastynujące mają problemy z kontrolą i korektą własnego zachowania – zwłaszcza gdy rośnie ryzyko negatywnych konsekwencji tego zachowania. Celem niniejszego projektu jest zbadanie aktywności mózgu związanej z tego rodzaju funkcjonowaniem. Mamy nadzieję, że lepsze zrozumienie neuronalnych mechanizmów prokrastynacji pozwoli udoskonalić sposoby radzenia sobie z tym cywilizacyjnym problemem. Mamy również nadzieję, że nasze badania pozwolą lepiej zrozumieć problemy z kontrolą i korektą zachowania w innych zaburzeniach związanych z problemami z regulacją emocji i nadmierną impulsywnością takich jak ADHD lub niektóre rodzaje uzależnienia.