

Prokrastynacja polega na odwlekaniu realizacji zadań, pomimo świadomości, że negatywne konsekwencje tego odwlekania mogą przewyższać potencjalne korzyści. Wysoka skłonność do prokrastynacji jest powszechnym problemem, który szczególnie często dotyka studentów, co negatywnie odbija się na ich osiągnięciach akademickich oraz jakości życia. Przyczyny podwyższonej tendencji do odwlekania nie zostały do końca poznane, jednak uważa się, że istotną rolę mogą tutaj odgrywać pewne deficyty w funkcjonowaniu poznawczym, co pokazują badania z wykorzystaniem pomiarów behawioralnych oraz metod neuroobrazowania. Na przykład, osoby, które często odwołują się mają trudności w koncentracji uwagi na wykonywanym zadaniu oraz w utrzymywaniu w pamięci informacji istotnych z perspektywy celu zadania. Co więcej, badani wysoko prokrastynujący wykazują słabszą aktywację niektórych obszarów mózgu w odpowiedzi na popełnienie błędu, co może przekładać się na niższą kontrolę nad zachowaniem podczas wykonywania zadań.

Wspomniane trudności mogą być związane z wyższą tendencją do błądzenia myślami, co pochłania część zasobów poznawczych i tym samym utrudnia koncentrację na zadaniu. W istocie, istnieją pewne dowody na to, że prokrastynacja związana jest z częstszym występowaniem myśli oderwanych od zadania. Niemniej, zgodnie z naszym stanem wiedzy, w żadnym z dotychczas przeprowadzonych badań nad błądzeniem myślami w prokrastynacji nie wykorzystano metod opartych na pomiarze elektrycznej aktywności mózgu (EEG) oraz tzw. "próbkowaniu myśli". Co więcej, niezbadana pozostaje rola, jaką odgrywają myśli oderwane od zadania we wcześniej zaobserwowanych trudnościach poznawczych u osób często prokrastynujących.

Zaprezentowany projekt badawczy na celu wypełnić wspomniane luki w wiedzy na temat funkcjonowania poznawczego osób z wysoką tendencją do prokrastynacji. W zaplanowanym badaniu wezmą udział studenci z wysoką lub niską tendencją do odwlekania, którzy będą wykonywać zadania komputerowe mierzące różne aspekty funkcjonowania poznawczego. Dodatkowo, podczas wykonywania zadań mierzona będzie aktywność mózgu za pomocą EEG. Od czasu do czasu, badani będą odpowiadać na pytania o to, czy w danym momencie ich myśli były skoncentrowane na zadaniu czy nie.

Uzyskane wyniki przyczynią się do lepszego zrozumienia problemu prokrastynacji i związanych z nią deficytów w funkcjonowaniu poznawczym. W dłuższej perspektywie, efekty zaplanowanego badania mogą wnieść wkład do rozwoju interwencji terapeutycznych dla osób zmagających się z tym problemem.