

## SE NON ORA QUANDO? PROCRASTINAZIONE: ORIGINE E TRATTAMENTO

Cristina Salvatori<sup>o</sup>

<sup>o</sup> Scuola Psicoterapia Cognitiva, SPC, Roma

### Corrispondenza

E-mail: cristi.salvatori@gmail.com

### Riassunto

Con procrastinazione si intende un comportamento che porta a posporre intenzionalmente un'azione che sarebbe meglio svolgere nell'immediato. Diversi sono i tipi di procrastinazione, così come i motivi che possono spiegarne la genesi. Questo tipo di comportamento appare trasversale a diverse forme di psicopatologia in particolare ai disturbi d'ansia, depressivi, disturbo ossessivo compulsivo e di personalità narcisistica, borderline e antisociale. La procrastinazione sembra svolgere un ruolo importante, inoltre, nella genesi e nel mantenimento di diversi disturbi. Per quanto riguarda il trattamento, sebbene non esistano trial clinici di valutata efficacia, la CBT propone diversi interventi per contrastare questa abitudine comportamentale.

**Parole chiave:** procrastinazione, psicopatologia, depressione, ansia, disturbi di personalità, CBT

## IF NOT NOW, WHEN? PROCRASTINATION: ORIGIN AND TREATMENT

### Abstract

Procrastination means to intentionally delay something that it would be better to do. There are several types of procrastination, as much as causes of this behaviour. Procrastination is present in a lot of psychological distress as anxiety, depression, obsessive compulsive disorders and narcissistic, borderline and antisocial personality disorders. Procrastination plays an important role in the genesis and maintenance of different diseases. Although efficient clinical trials do not exist, CBT offers several treatment interventions to hinder this behaviour.

**Key words:** procrastination, psychopathology, CBT, depression, anxiety, personality disorders, CBT

### Introduzione

L'etimologia del termine *procrastinazione* deriva dal latino *pro-* avanti, a favore di e *crastinus-* di domani. Con questo si intende il rimandare consapevolmente l'esecuzione di compiti che sarebbe nell'interesse della persona svolgere nell'immediato. Spesso il procrastinare comporta danni, di diversa entità, al soggetto che "male organizza il proprio tempo". Il rimandare può essere intenzionalmente pianificato e in alcuni casi può essere una saggia decisione. Ciononostante

SOTTOMESSO GENNAIO 2018, ACCETTATO GENNAIO 2018

la procrastinazione si distingue da questo perché non viene pianificato il posticipare ma viene posticipato quanto pianificato. Chiunque può procrastinare in determinate occasioni ma questo comportamento assume una connotazione negativa nel momento in cui l'individuo posticipa azioni o decisioni in modo inadeguato alla situazione con il rischio di pagarne le conseguenze (Van Eerde 2003). La procrastinazione è un fenomeno estremamente diffuso che si manifesta in modi più o meno complessi e in aree più o meno estese della vita. Sebbene il temporeggiamento sia spesso associato all'ambito lavorativo e accademico, questo può riguardare anche altre aree, fino ad investire completamente il modo di vivere. Ferrari e collaboratori (1995) stimano che circa il 20% della popolazione adulta soffre di propensione cronica a procrastinare senza significative differenze tra uomini e donne. Steel (2007), a seguito di un accurato lavoro di meta-analisi, conclude che la procrastinazione debba essere considerata come un vero e proprio disturbo psichico di tipo autodistruttivo, assimilabile alle dipendenze compulsive come il gioco d'azzardo, la dipendenza da sostanze ed altre. Nel rinviare è presente una percezione negativa di qualcosa che è nel proprio interesse fare, che genera l'urgenza di differire o di distogliersi, sostituendo a ciò che va fatto qualcos'altro di meno rilevante che comporta meno rischi immediati. Si tratta di un processo articolato che implica una componente cognitiva (percezioni e pensieri interconnessi), una emotiva (emozioni e sensazioni) ed una comportamentale (azioni). Cedendo alla procrastinazione si sperimenta un immediato sollievo, che agisce come rinforzo alimentando la tendenza a rimandare ulteriormente e le probabilità di ripetere lo stesso comportamento in futuro (Knaus 2010). La procrastinazione assume rilevanza in campo clinico per via della sua presenza in diverse manifestazioni patologiche come conseguenza di determinate difficoltà psicologiche e come mantenimento di queste.

## Metodo di ricerca

Il seguente lavoro si propone come una sintesi critica dei contributi presenti in letteratura sul tema della procrastinazione. Per procedere al lavoro di rassegna sono state esaminate ricerche sperimentali e meta-analisi allo scopo di sintetizzare i risultati, nello specifico per quanto riguarda la spiegazione dei meccanismi sottostanti la procrastinazione e la correlazione tra procrastinazione e psicopatologia. Si sono presi in esame anche i contributi riferiti alle modalità di intervento nella CBT. Come principali motori di ricerca sono stati utilizzati *PubMed* e *The American PsycArticles*.

## Risultati della ricerca

### *1. Alle origini della procrastinazione*

#### **1.1. Tipi di procrastinazione**

Le persone che procrastinano, pur essendo accomunate da una problematica simile, possono mettere in atto questa risposta comportamentale sulla base di diverse cause. Per utilizzare le parole di Steel (2011): *“Un'automobile può fermarsi perché non c'è più benzina, perché ha forato o perché la batteria è scarica: le cause sono diverse, anche se il risultato è identico”* (p. 22). La procrastinazione di tratto fa riferimento alla tendenza, mediamente stabile, di indulgere in comportamenti dilatori per la maggior parte degli impegni (Blunt 1998). Nonostante si siano individuati dei legami tra la procrastinazione e alcuni tratti di personalità, viene evidenziata anche

una relazione con specifici aspetti del compito. Questi aspetti sono definiti dalle caratteristiche che la persona attribuisce ad una determinata attività e risultano essere soggettivamente determinati, influenzando su quando e come questa si dedicherà al compito. In effetti anche chi ha una forte tendenza a procrastinare può mantenere degli ambiti che costituiscono un'eccezione rispetto alla propria modalità abituale (Giusti 2013). Ciononostante, se la procrastinazione debba essere considerato un tratto è ancora in discussione (Steel 2007). Ferrari (1992) individua 3 tipi di procrastinatori: *da arousal*, *evitante* e *decisionale*. Basandosi sui risultati ottenuti con la General Procrastination Scale (Lay 1986) e l'Adult Inventory of Procrastination (McCown e Johnson 1989) differenzia tra il tipo da *arousal* e il tipo *evitante*: il primo rimanda un compito per ricercare sensazioni nuove e forti, il secondo lo rimanda per evitare un temuto fallimento al fine di proteggere l'autostima. Il procrastinatore da *arousal* procrastina per aumentare il proprio livello di attivazione, impegnandosi con estrema intensità in prossimità di una scadenza e comprende persone con caratteristiche da *sensation seekers*. Il procrastinatore *evitante* ha bisogno di prevenire le conseguenze negative temute e rimanda lo svolgimento di un compito per sfuggire a sensazioni di disagio, primariamente legate alla paura di fallire o di ricevere giudizi negativi. La procrastinazione *decisionale*, individuata dal Decisional Procrastination Questionnaire (Mann 1982), riguarda invece il posticipare intenzionalmente una decisione da prendere in un determinato lasso di tempo (Effert e Ferrari 1989). Questa tipologia di procrastinazione sembra derivare da una scarsa capacità di prendere decisioni accompagnata da un atteggiamento pessimista rispetto alla possibilità di fare scelte opportune e soddisfacenti (Giusti 2013).

Spada e collaboratori (2006) hanno evidenziato il ruolo della metacognizione nel comportamento di procrastinazione (Wells 2000). La procrastinazione *comportamentale* sembrerebbe legata a credenze negative rispetto alla propria *efficienza cognitiva*, generando un impatto negativo sulla motivazione, sulla spinta ad iniziare un compito e ad impegnarsi in questo. Quando invece un individuo sperimenta un trigger emotivo, le credenze positive rispetto al *worry* attiverebbero una sorta di *problem-solving* mentale (Borkovec et al. 1983) che potrebbe ostacolare la presa di decisione dando luogo ad una *procrastinazione decisionale*.

Mann (2000) distingue tra procrastinatore decisionale *non abituale* e *abituale*. Nel primo caso, il principale fattore che determina la procrastinazione sembra essere il contesto sociale nel quale la decisione viene presa; nel secondo caso invece entrano in gioco tratti e caratteristiche di personalità e la procrastinazione non è necessariamente legata alla tipologia o all'importanza delle decisioni da prendere. La procrastinazione decisionale è stata correlata a caratteristiche di personalità quali l'indecisione, l'alta ansia, la difficoltà nello stabilire relazioni interpersonali e la paura del rischio (Holland e Holland 1977; Milgram e Tenne 2000).

La procrastinazione da *arousal* e quella *evitante* vengono considerati esempi di procrastinazione comportamentale nella quale si posticipa un compito mentre la procrastinazione *decisionale* riguarda il rimandare delle decisioni (Ferrari e McCown 1994).

A partire da queste tre macro-tipologie Ramirez-Basco (2010) ne descrive sei.

- **Tipo evitante:**

Utilizza la procrastinazione, cercando di rimandare lo svolgimento del compito il più a lungo possibile, come strategia di gestione dello stress e del disagio indotti da una determinata attività.

- **Tipo disorganizzato:**

Tende a sopravvalutare il tempo a disposizione, sottovalutando il tempo necessario a eseguire il compito; di fronte a più impegni ha difficoltà a stabilire delle priorità.

- **Tipo insicuro:**

Mostra scarsa fiducia nelle proprie capacità e indugia a lungo prima di svolgere un compito per il timore di commettere errori e di fallire.

- **Tipo passivo-aggressivo:**

Utilizza la procrastinazione come strategia relazionale per comunicare qualcosa agli altri: indugiando deliberatamente punisce chi gli ha richiesto di svolgere un compito sgradito.

- **Tipo perfezionista:**

Si può definire come del “tutto o nulla”. Tende a caricarsi di troppi impegni, più di quanti sia in grado di gestire, e di fronte all'impossibilità di fare tutto abbandona il compito.

- **Tipo edonista:**

Dedica la maggior parte del tempo alla ricerca del piacere, generalmente si definisce come pigro e scarsamente motivato.

Steel (2010), a seguito di una meta-analisi e un'analisi fattoriale, critica il modello proposto da Ferrari affermando che non esiste un supporto empirico a sostegno della divisione tra sottotipi di procrastinatori. In particolare, per quanto riguarda i primi due tipi, ritiene che buona parte della varianza sia spiegata da un unico fattore: il rimandare irrazionale, differente dall'evitare o dal ricercare volontariamente qualcosa, che risulta disfunzionale per il soggetto stesso.

## 1.2. Perché si procrastina

In letteratura sono numerosi i lavori che si occupano di individuare le cause della procrastinazione. Tra le caratteristiche oggetto di maggiore attenzione da parte dei ricercatori c'è la *task aversiveness*, conosciuta anche come *dysphoric affect* (Milgram et al. 1988) o *task appeal* (Harris e Sutton 1983), che si riferisce a qualcosa che viene considerata spiacevole. Tanto più una situazione sarà spiacevole, tanto più si cercherà di evitarla (Steel 2007). Ciò però non si configura come evitamento specifico in quanto rimane attiva l'intenzione di svolgere quel determinato compito e il perseguimento dello scopo viene rimandato ad un tempo indefinito. L'avversione per il compito sembra essere una delle cause più comuni di temporeggiamento (Giusti 2013). Sebbene la scarsa attrattività del compito venga definita in maniera soggettiva, la mancanza di incentivi e il dover svolgere attività che si ripetono in modo invariato, possono facilmente indurre una persona a procrastinarne lo svolgimento.

Steel (2011) propone un'equazione per spiegare l'origine della procrastinazione. L'equazione è composta da tre fattori di base: le *aspettative*, il *valore* e il *tempo*. L'equazione individuata è la seguente:  $aspettative \times valore / impulsività \times ritardo$ . L'origine di questa formula si può rintracciare nella “Teoria dell'utilità attesa”, secondo la quale prendiamo le nostre decisioni moltiplicando le aspettative che abbiamo rispetto al fatto che un evento si verifichi per il valore attribuito a quell'evento. Secondo l'utilità attesa ogni gesto dovrebbe essere assolutamente razionale ma ciò non arriverebbe a spiegare molti aspetti del comportamento umano (Steel 2011). Questo modello, molto utile in campo economico, va arricchito aggiungendo il concetto di *present-bias* (O'Donoghue e Rabin 1999) in cui il fattore tempo gioca un ruolo determinante, indicandoci che tanto più grande è il ritardo, tanto più diminuisce la motivazione. L'impulsività amplifica gli effetti del ritardo: la persona impulsiva valuta in misura minore rispetto agli altri l'effetto del tempo, preoccupandosi delle conseguenze del proprio posticipare solo se queste sono molto vicine nel tempo. L'impulsività permette di spiegare anche il divario tra intenzione ed azione presente

nei procrastinatori. Molte ricerche hanno infatti mostrato come vi sia una forte discrepanza tra le intenzioni e le azioni dei procrastinatori, rispetto a quanta ce ne sia nei non procrastinatori (Beswick et al. 1988; Lay e Schouwenburg 1993; Lay e Burns 1991; Scher e Ferrari 2000; Steel et al. 2001). Non si evidenziano invece differenze in termini di formulazione di intenzioni (Dewitte e Lens 2000; Lay e Burns 1991; Steel et al. 2001). Un ulteriore contributo alla spiegazione del comportamento di procrastinazione viene dalla Construal Level Theory (Lieberman e Trope 1998), che prende in considerazione le caratteristiche del compito in termini di astrattezza e concretezza. Secondo questa teoria, tanto più un oggetto è distante dall'esperienza diretta tanto più risulta psicologicamente distante e la distanza (intesa anche secondo una dimensione temporale) sembra avere un effetto determinante sul modo in cui si interpreta, percepisce e comprende la realtà. Tanto più l'oggetto è distante, tanto più si tenderà a rappresentarlo con un alto livello di *construal*, secondo categorie più astratte. Liberman e collaboratori (2007) hanno mostrato in che modo descrivere un'attività in termini astratti (fare una telefonata ad un compagno di scuola) piuttosto che concreti (digitare il numero telefonico di un compagno di scuola), porti allo svolgimento dell'azione in un futuro più distante (Giacomantonio et al. 2010). Altri studi, seguendo questo filone, hanno mostrato come la procrastinazione si riduca quando agli individui viene richiesto di svolgere compiti rappresentabili più concretamente (McCrea et al. 2008) e questo non sembra dipendere dall'attrattività, importanza o difficoltà del compito. Il modo, quindi, in cui un individuo rappresenta un compito, in termini di concretezza o astrazione, influenza il tempo in cui lo svolgerà.

Molta letteratura indica come la procrastinazione cronica sia collegata ad una serie di variabili personali, di seguito brevemente descritte (Beswick et al. 1988; Burka e Yuen 1983; Ferrari et al. 1995; Lay 1986; Senecal et al. 1995).

### **Sensation-seeking**

Questa caratteristica richiama il sottotipo di procrastinatore "arousal". Individui con questo tratto sperimentano facilmente noia e ricercano "forti emozioni". Questa tipologia di persone potrebbe, intenzionalmente, scegliere di rimandare un lavoro con l'intento di sperimentare la tensione derivante da una vicina scadenza. Questo tipo di temporeggiamento è maggiormente pianificato rispetto a quanto avviene per persone con tratti di impulsività più marcati. Per persone con questo tratto, il procrastinare sarebbe funzionale ad aggiungere piacevolezza, migliorando di conseguenza la performance, a un compito che altrimenti risulterebbe tedioso e faticoso (Revelle 1997; Sommer 1990). Ainslie (1992) sostiene che questo atteggiamento possa anche diventare una dipendenza che si esprime in ritardi sempre maggiori non appena il soggetto inizia a trarre piacere nello sperimentare maggiori rischi. Allo stesso modo, come sostiene Ferrari (1995), in alcuni casi le persone sembrano diventare dipendenti dalla sensazione di benessere sperimentata dal completamento del compito *last-minute*, ricercando attivamente questa sensazione attraverso la procrastinazione.

### **Perfezionismo**

"*Si può rimandare all'infinito se si pensa di dover fare le cose in modo perfetto*" sostiene Giusti (2013, p. 44). La correlazione tra procrastinazione e perfezionismo è stata valutata principalmente in ambito accademico (Onwuegbuzie 2000). Ferrari (1989) sostiene che i procrastinatori spesso abbiano timore del giudizio altrui e per questo credano di dover svolgere il lavoro in maniera perfetta. Essi, quindi, non riescono a svolgere il compito che dovrebbero

svolgere perché eccessivamente focalizzati sulla prestazione e troppo attenti a come gli altri li giudicheranno. Il timore di commettere errori e di essere conseguentemente giudicati e rifiutati impone un elevato grado di conoscenza e controllo della realtà. Anche Flett e collaboratori (1992) individuano una relazione tra il perfezionismo legato al timore di giudizio e la procrastinazione accademica. Martin (1993), in un studio condotto con studenti universitari, evidenzia una correlazione positiva tra la “dimensione sociale” del perfezionismo e la procrastinazione, ed una correlazione negativa tra questa e la “dimensione personale” del perfezionismo. Anche Çakici (2003) sottolinea questo aspetto individuando una correlazione positiva tra la procrastinazione e il perfezionismo indotto dalla preoccupazione di ricevere un giudizio negativo da parte degli altri. A conferma di ciò si è osservato come la tendenza alla vergogna sia correlata positivamente con la tendenza alla procrastinazione ed stato inoltre rilevato l’effetto di moderazione della vergogna tra la procrastinazione cronica e la tendenza al perfezionismo socialmente prescritto (Fee e Tangney 2000).

### **Impulsività**

Le persone con alti livelli di impulsività risultano essere più propense a procrastinare. Steel afferma che chi ha un tasso di impulsività doppio rispetto alla media tenderà a procrastinare il doppio (Steel 2011). Diversi studi mostrano che in soggetti impulsivi, con il procedere dell’età, i comportamenti impulsivi vengono innescati con meno frequenza, sebbene questi permangano più alti rispetto alla media (Roberts et al. 2006; Funder 2001). La persona impulsiva ha problemi nel mantenere l’auto-controllo e nel posporre la gratificazione, trovandosi in grande difficoltà nel sopportare una “sofferenza” immediata in previsione di un futuro migliore (Arce e Santisteban 2006; Bembenuity e Karabenick 2004; Enticott e Ogloff 2006). Persone con queste caratteristiche, di fronte all’ansia suscitata dalla scadenza, reagiscono procrastinando piuttosto che mettendosi al lavoro cercando ogni modo per evitare nell’immediato i compiti ansiogeni (Bui 2007). Schouwenburg (1995) sostiene che la persona impulsiva si mostri disorganizzata, facilmente distraibile, con scarso controllo sugli impulsi, incapace di perseverare per il raggiungimento di un obiettivo, gestire il tempo e lavorare con metodo. Tutte caratteristiche tipiche di chi procrastina (Steel 2011).

Ciò viene supportato dalla neurobiologia che evidenzia come le intenzioni a lungo termine siano primariamente “analizzate” nella corteccia prefrontale ma che, al contempo, gli impulsi generati dal sistema limbico, molto sensibile agli stimoli concreti, possano richiedere l’immediata soddisfazione (Kahneman 2003; McClure et al. 2007). Il risultato è che, pur in presenza dell’intenzione di lavorare, questo obiettivo viene rimandato per perseguire l’immediata e gradevole tentazione. Ciò potrebbe spiegare perché l’impulsività risulti essere il tratto maggiormente associato con la procrastinazione. In pratica si rimanderebbero dei compiti con una ricompensa a lungo termine perché impulsivamente distratti da una tentazione a breve termine. La facile distraibilità sembra essere un fattore determinante: l’attenzione svolge infatti una funzione centrale nel controllo di sé e nella capacità di mantenere la concentrazione sostenuta su un compito per un tempo prolungato (Giusti 2013). Ogni volta che il flusso di pensieri è interrotto vi sono dei segnali di attivazione emozionale (Klinger 1996, 1999) che coloro che procrastinano difficilmente riescono a gestire. La distrazione permette di ottenere soddisfazione immediata evitando il disagio connesso all’attivazione emozionale. Knaus (2010) definisce questa attività distrattiva come *distrazione comportamentale* ed assume una parvenza di priorità assoluta: qualsiasi attività può prestarsi a questo scopo, l’importante è che permetta di rinviare ciò che rimane sgradito (Giusti 2013).

## **Autoefficacia e autostima**

Inserito nella cornice della Teoria del comportamento pianificato (Ajzen 1991), un fattore chiave nel determinare la formazione di intenzioni comportamentali è la percezione del controllo sul proprio comportamento. Ciò si riferisce a quanto un soggetto sente che la performance sia sotto il proprio controllo e l'auto-efficacia risulta essere un aspetto essenziale in questo (Ajzen 1998; Bandura 2000). Il controllo percepito va ad influire sull'intenzione di attuare un dato comportamento e sull'effettivo comportamento stesso. Indipendentemente dalla paura del fallimento è stato sottolineato il ruolo dell'autoefficacia sulla procrastinazione (Judge e Bono 2001). Questa risulta essere centrale nell'auto-regolazione di un comportamento, attraverso il suo effetto nella pianificazione delle intenzioni e nella forza e persistenza dell'azione di fronte agli ostacoli (Bandura 1977). La procrastinazione è risultata negativamente correlata con la misura globale dell'autoefficacia (Ferrari 1992; Martin et al. 1996; Tuckman 1991) e l'efficacia specifica rispetto ad un compito (Haycock et al. 1998). La relazione tra procrastinazione e auto-efficacia è coerente con quanto affermato da Bandura (1977): credenze di forte efficacia promuovono l'inizio e la persistenza di un comportamento, mentre credenze di bassa efficacia contribuiscono all'evitamento del comportamento. Alcuni studi mostrano, ad esempio, come una bassa auto-efficacia rispetto al dominio specifico della salute si traduca in comportamenti di procrastinazione e scarsa attenzione alla salute (Sirois et al. 2002; Sirois 2004). Klassen e collaboratori (2008), esaminando un campione di studenti, rilevano che autostima e auto-efficacia sono negativamente correlate con la procrastinazione. Qualora invece la persona riesca a conseguire con successo l'obiettivo procrastinato questo potrebbe avere un effetto benefico sull'autostima: infatti la valutazione di aver svolto il compito in meno tempo rispetto a quello impiegato dagli altri, permetterebbe al procrastinatore di attribuirsi capacità eccezionali (Ferrari et al. 1995). I procrastinatori sentono che le loro azioni non cambieranno le situazioni e quindi, più che sul compito, si concentrano sulla gestione delle proprie emozioni. Conseguentemente, per superare le situazioni problematiche, tendono ad un atteggiamento maggiormente orientato alle emozioni piuttosto che di problem solving (Berzonsky 1992; Flett et al. 1995). Il *self-handicapping* può essere considerata una forma di autoregolazione disfunzionale che consiste nel porsi degli ostacoli che compromettano una buona performance. La procrastinazione, in quest'ottica, può essere interpretata come strategia di auto-sabotaggio: in questo modo, di fronte ad un insuccesso, è possibile proteggere la propria autostima attribuendolo a causa esterne piuttosto che ad un proprio fallimento (Ferrari e Tice 2000; Van Eerde 2003; Jones e Berglas 1978; Smith et al. 1982). La giustificazione apportata è che se ci si impegnasse al massimo delle proprie potenzialità si potrebbero raggiungere risultati eccezionali (Giusti 2013).

## **Aspetti relazionali**

La ribellione, l'ostilità e il negativismo sono considerati tra i fattori principali che inducono a temporeggiare (Burka e Yuen 1983). Questa possibile eziologia si può confermare osservando trattamenti paradossali nei quali veniva richiesto ai soggetti di procrastinare ed essi, decidendo di ribellarsi a questa indicazione, smettevano di procrastinare e iniziavano a lavorare rapidamente (Murly et al 1994; Shoham-Salomon et al. 1989). In questi termini la procrastinazione potrebbe esser vista come un tentativo di affermare la propria autonomia attraverso una modalità *passivo-aggressiva*. Anziché esprimersi in modo assertivo colui che procrastina metterebbe in atto delle strategie di temporeggiamento che gli danno l'illusione di avere qualche forma di potere. Allo stesso modo potrebbe configurarsi come una modalità per esprimere la propria rabbia: la

persona potrebbe trovarsi ad esprimere verbalmente un proposito senza però metterlo in atto al fine di aggredire l'altro che ha effettuato la richiesta sgradita (Giusti 2013). In quest'ottica le prestazioni dei procrastinatori potrebbero essere strettamente legate al bisogno di dimostrare la propria capacità di resistere agli altri: la loro abilità è tanto più grande, quanto più riescono a opporsi e a non cedere facendo quello che gli altri vogliono. La procrastinazione potrebbe essere utilizzata in senso *manipolativo* per controllare o manipolare il comportamento degli altri: rimandando lo svolgimento di un compito, l'individuo potrebbe costringere qualcun altro ad occuparsene al proprio posto. Anche persone estremamente dipendenti dagli altri, che credono di non possedere le risorse necessarie per agire autonomamente, tendono a rinviare impegni importanti nella speranza che qualcuno li aiuti o sostituisca. Qualsiasi movimento di autonomia potrebbe elicitare il timore di perdere l'appoggio fornito dalla relazione di dipendenza per cui il temporeggiare, pur essendo una conseguenza della dipendenza, potrebbe contribuire nel mantenerla. La procrastinazione potrebbe, inoltre, costringere gli altri a rendersi partecipi e a collaborare in modo da non sperimentare la solitudine che alcuni soggetti potrebbero avvertire nel dover portare avanti individualmente un compito (Giusti 2013). Infine, sempre legato al timore di sperimentare solitudine, può attribuirsi la necessità che il procrastinatore ha di "riempirsi di impegni". In quest'ottica, rimandare gli impegni permetterebbe all'individuo di ritrovarsi sempre "in compagnia" di molte cose da fare senza dover mai sperimentare il senso di solitudine connesso all'assenza di attività da svolgere (Giusti 2013).

### **Credenze disfunzionali, biases ed euristiche**

Stöber e Joormann (2001) sostengono che credenze negative su di sé possano condurre a dubitare delle proprie abilità ed avere un effetto negativo sulla motivazione, aumentando di conseguenza la procrastinazione. Persone con alta tendenza alla procrastinazione possono sperimentare livelli di stress maggiori che possono comportare la sensazione di perdita di auto-controllo e credenze negative rispetto alle proprie abilità (Balkis e Dura 2007). Knaus (1973) evidenzia come credenze disfunzionali, quali il senso di inadeguatezza e la sensazione che il mondo sia troppo difficile da affrontare, predispongano alla procrastinazione. Ramirez-Basco (2010) individua, alla base del temporeggiare, pensieri automatici di scarsa fiducia in sé stessi, rispetto alla propria prestazione e alle proprie risorse ("non mi riesce, non ce la faccio", "farò un disastro", "sono troppo scarso", "non sono abbastanza intelligente", "sono troppo stanco"). Questi pensieri avrebbero un effetto negativo sulla motivazione predisponendo all'evitamento e alla procrastinazione. Per quanto riguarda compiti, incarichi o decisioni rimandate, molti *biases* ed *euristiche* potrebbero spiegare la decisione di procrastinare. Il *present bias* si riferisce al processo per cui si tende a sovrastimare la situazione attuale quando si valutano le conseguenze delle varie attività (Frederick et al. 2002), sottostimando il fatto che le preferenze possano cambiare nel tempo. Il *planning fallacy* riguarda la tendenza a sottovalutare le precedenti esperienze durante la pianificazione del futuro (Koole e van't Spijker 2000), non considerando le informazioni riguardanti alcune difficoltà riscontrate nel passato che permetterebbero di facilitare il raggiungimento di obiettivi. Con *projection bias* si intende il processo attraverso cui si utilizzano le informazioni del presente per predire comportamenti futuri, considerando il raggiungimento di obiettivi in base ad ambizioni e condizioni attuali, ignorando il fatto che queste possano cambiare nel futuro (Loewenstein et al. 2003). Il *future discounting* indica la tendenza a screditare il valore degli eventi futuri (Laibson 1997), dando maggior peso a quelli attuali.



## **Cattiva gestione del tempo**

Il problema della procrastinazione è strettamente legato alla gestione del tempo. Come affermato da De Luca e Spalletta (2011): “*Una delle maggiori difficoltà di chi ha la tendenza a rimandare è la mancanza di una buona capacità nella gestione del tempo, di cui ha una visione irrealistica*” (p. 127). I procrastinatori hanno sempre una difficoltà nel gestire il tempo e conducono costantemente una lotta contro questo. Essi hanno una visione del tempo irrealistica e valutano in modo erroneo le risorse a disposizione. Ciò che accade è che sottostimino il tempo necessario a svolgere un compito e non sappiano sfruttare quello a disposizione per cui facilmente si sovraccaricano di impegni pensando di avere tempo in abbondanza, per poi non riuscire a gestirli, oppure alternino momenti di stasi a momenti di lavoro intenso, intrattenendosi principalmente in attività diversive (Giusti 2013). Knaus (2010) sostiene che il tempo del procrastinatore sia un tempo “di sospensione” non pienamente vissuto, durante il quale non si è presenti né a ciò che si fa né a quanto si dovrebbe fare. Lay e Schouwenburg (1993) hanno condotto uno studio per verificare la relazione tra tratti di procrastinazione e gestione del tempo individuando come i tratti di procrastinazione mostrino una forte correlazione negativa con la percezione di *controllo del tempo*. Inoltre bassi livelli di percezione di *controllo del tempo* sono stati associati ad un maggiore livello d’ansia nel momento precedente la scadenza in un campione di procrastinatori. Yanping e Dilip (2014) sostengono che a determinare l’inizio dell’azione sia la percezione del compito nel momento presente: se la scadenza di un compito si trova a ridosso del momento presente allora l’atteggiamento mentale sarà improntato all’azione, se questa invece si troverà in una categoria temporale diversa dal presente sarà più facile rimandare l’azione. Il tempo sembra inoltre giocare un ruolo determinante nella valutazione dei costi che il procrastinatore paga. Tanto più lontani nel tempo e quindi poco concreti e tangibili nel presente saranno i costi, tanto più egli tenderà a sottovalutarli, finalizzando le proprie azioni ad una gratificazione immediata (Steel 2011). Una frase di ignoti spiega bene questo ragionamento e cita: “*Hard work often pays off after time but laziness always pays off now*”.

## **Aspetti neurobiologici e genetica**

Da un punto di vista neurobiologico la procrastinazione si verifica quando “*il sistema limbico pone il veto sui piani a lungo termine della corteccia prefrontale per favorire ciò che è immediatamente realizzabile*” (Steel 2011 p. 46). Il sistema limbico, oltre ad essere il più rapido dei due sistemi, spesso è anche il più potente. Se stimolato il presente assume una rilevanza maggiore e l’attenzione si concentra sugli aspetti del piacere immediato. Così le scadenze vengono spesso rinviate finché non diventano tanto prossime e concrete da interessare il sistema limbico (Steel 2011). Un recente studio (Gustavson et al. 2015) condotto su 380 coppie di gemelli (50% omozigoti e 50% eterozigoti) ha confermato il ruolo della genetica nella tendenza a procrastinare. Lo studio ha infatti mostrato come vi sia una maggiore correlazione nel sub campione di gemelli omozigoti rispetto a quanta ce ne sia nel campione di eterozigoti. Alla luce di questi dati i ricercatori hanno concluso affermando che la genetica arriva a spiegare il 28% della tendenza a procrastinare.

Oltre a ciò, la ricerca conferma quanto già individuato in precedenti studi (Rabin et al. 2011) ovvero che le persone con alti livelli di procrastinazione mostrano prestazioni inferiori nei test di funzione esecutiva, abilità cognitiva essenziale nella gestione delle risposte inibitorie, nella pianificazione, e nell’organizzazione di obiettivi. Questi studi si aggiungono ad altri (Gustavson et al. 2014) nei quali, oltre ad evidenziarsi il ruolo della componente genetica nella tendenza a

procrastinare, si associa questo a tratti di impulsività. Entrambi i tratti sembrerebbero legati alla capacità di governare gli obiettivi: ritardare, prendere decisioni parziali ed essere scarsamente in grado di raggiungere gli obiettivi prefissati sembrerebbero quindi tutti comportamenti radicati in una base genetica comune.

## 2. Lavorare sulla procrastinazione

### 2.1. Procrastinazione e psicopatologia

In letteratura la maggior parte delle ricerche, effettuate nel campo della procrastinazione, riguarda campioni tratti da una popolazione non clinica, in particolare in ambito accademico. Poco si trova rispetto a studi che indaghino la presenza della procrastinazione in ambito psicopatologico, sebbene alcune ricerche mostrino come la procrastinazione sia associata ad ansia, umore depresso, *worry* e ad emozioni a valenza negativa (Antony et al. 1998; Ferrari et al. 1995; Tallis et al. 1992; Stöber e Joormann 2001). In particolare, la relazione tra procrastinazione e benessere mentale rivela una correlazione negativa moderata ( $r = -.28$ ), mostrando come il rimandare i propri impegni sia associato in generale ad un minore benessere mentale e in particolare allo stress ( $r = .20$ ) (Stead et al. 2010). Le ricerche evidenziano inoltre una moderata correlazione con il *worry* ( $r = .31$ ) (van Erde 2003) e con l'emozione di colpa ( $r = .42$ ) (Pychyl et al. 2012).

Da un'analisi sulla popolazione clinica (Ferrari et al. 1995) emerge come vi sia una correlazione positiva con il disturbo borderline di personalità ( $r = .39$ ), il disturbo antisociale ( $r = .36$ ) e il disturbo narcisistico di personalità ( $r = .32$ ). Una correlazione negativa si riscontra, invece, con il disturbo dipendente ( $r = -.27$ ) e quello paranoideo ( $r = -.04$ ). Per quanto riguarda i disturbi di personalità, quindi, sebbene non si trovino molti studi in letteratura che analizzino la relazione di questi con la procrastinazione, sembrerebbe che i disturbi del vecchio cluster B (DSM IV) siano quelli più legati alla procrastinazione. Si può supporre che, data la forte associazione tra procrastinazione ed impulsività, il rimandare i propri impegni sia frequentemente riscontrato in quei disturbi in cui questo tratto è predominante ed in particolare nel disturbo borderline e nel disturbo antisociale. In base a queste osservazioni, seguendo una prospettiva metacognitiva (Di Maggio e Semerari 2003) si potrebbe immaginare che la scarsa capacità di integrare i propri stati possa condurre la persona a cambiare in continuazione il focus della propria azione. In una condizione di scarsa integrazione rispetto ai propri stati emotivi l'individuo potrebbe sentirsi più in balia delle proprie emozioni ed agire conseguentemente ad esse senza seguire una precisa pianificazione. Poter ragionare, valutare ed ordinare diversi stati, permette di dare coerenza al vissuto e pianificare obiettivi a lungo termine. La tendenza all'agito potrebbe portare questi soggetti a seguire l'impulso del momento senza rispettare una gerarchia di rilevanza. Rispetto alla correlazione tra disturbo narcisistico e procrastinazione potremmo trovare diverse spiegazioni. Da un lato, essendo la personalità narcisista estremamente sensibile alla percezione di fallimento, potremmo immaginare che la procrastinazione venga utilizzata come strategia per proteggersi da questo, permettendogli di attribuire un eventuale fallimento a cause esterne (mancanza di tempo) piuttosto che interne. Inoltre la giustificazione che potrebbe addurre è che impegnandosi al massimo delle proprie potenzialità si otterrebbero risultati eccellenti (Giusti 2013). La realizzazione di un progetto, per il narcisista, è sempre un mezzo di valutazione personale per cui impegnarsi in un obiettivo può avere un peso difficile da sostenere e l'eventuale fallimento potrebbe allontanarlo dallo stato di grandioso orgoglio desiderato. Procrastinando si cerca quindi di uscire vincente dall'equazione tra prestazione e capacità (Giusti 2013).

Per quanto riguarda i disturbi di ASSE I si riscontrano invece alti punteggi in individui con abuso di sostanze e dipendenza da alcool, depressione e ansia, mentre punteggi più bassi si riscontrano nella schizofrenia, nella fobia e nei disturbi alimentari (Ferrari et al. 1995).

Sebbene vi siano ricerche che hanno dimostrato la presenza di alti livelli di ansia in campioni di procrastinatori (Beswick et al. 1988; Rothblum et al. 1986; Solomon e Rothblum, 1984) altri studi successivi hanno disconfermato questi dati (Lay e Silverman 1995; Lay et al. 1998). Pur non individuandosi, quindi, forti correlazioni tra disturbo d'ansia e procrastinazione ciò non disconferma l'ipotesi per cui la procrastinazione potrebbe essere una strategia disfunzionale adottata per gestire l'ansia, in persone non tanto con livelli maggiori di ansia quanto con minore tolleranza di essa.

Rispetto all'abuso di sostanze (in particolare anfetamine o cocaina) Ferrari (1995) sostiene che questo potrebbe essere innescato dalla necessità di sostenere lo sforzo dovuto alla grande mole di lavoro causata dalla procrastinazione o magari dalla "ricompensa" che il procrastinatore si concederebbe dopo uno sforzo prolungato. Verosimilmente, l'aumento di impulsività nei consumatori di droghe (Van Wel et al. 2013) potrebbe parzialmente spiegare la tendenza di questi soggetti a procrastinare. D'altra parte, sembra che l'assunzione di alcool, anfetamine e cocaina abbiano un effetto nell'inibire il funzionamento della corteccia prefrontale, ipereccitando il sistema limbico (Steel 2011). Nel Disturbo Ossessivo Compulsivo la procrastinazione sembra essere correlata principalmente alla procrastinazione decisionale (Ferrari e Emmons 1994). L'indecisione nel prendere una scelta per il timore di fare la scelta sbagliata, tipico del disturbo ossessivo, sembra essere spesso in una procrastinazione decisionale. La procrastinazione potrebbe interpretarsi, quindi, come una forma di difesa dovuta al timore di cadere in errore e conseguentemente di sentirsi in colpa.

Per quanto riguarda la depressione, rimandare le decisioni è uno dei sintomi di questo disturbo (Beck 1972). La causa sottostante è una ridotta fiducia in se stessi che rende difficile investire le proprie energie in attività impegnative. Anche la procrastinazione può inserirsi infatti nel circolo vizioso che porta ad amplificare la depressione attraverso la *spirale depressiva*. La depressione potrebbe provocare la procrastinazione che potrebbe condurre allo sviluppo di sensi di colpa e disistima di sé, aggravando in questo modo la sintomatologia depressiva e così via. Se le attività rinviate riguardano i rapporti interpersonali e la realizzazione personale, l'esacerbarsi del disturbo è maggiore (Thase 1995). Solomon e collaboratori (1984) hanno riportato una correlazione positiva tra depressione e procrastinazione. I risultati ottenuti da Flett e collaboratori (2012) indicano come ci sia una forte associazione tra pensieri automatici relativi alla procrastinazione e pensieri automatici negativi rispetto al sé. L'enfasi sulla valutazione negativa di sé è centrale nella comprensione delle credenze che si sviluppano nel procrastinatore che giudica, critica e spesso ruminava sul proprio comportamento ("*... avrei dovuto cominciare prima...*", "*... se avessi perso meno tempo...*"). Queste valutazioni portano l'individuo a fare inferenze rispetto al proprio fallimento personale e alla propria inadeguatezza. Persone che manifestano problemi cognitivi (attenzione, memoria etc.) possono avere grandi difficoltà nel prendere decisioni esitando in una procrastinazione decisionale (Ferrari et al. 1995). Ferrari e Sanders (2006) hanno recentemente condotto uno studio per verificare la correlazione tra procrastinazione e diagnosi di ADHD confrontando un campione di adulti con diagnosi di ADHD e uno senza diagnosi. La ricerca ha rilevato che nei soggetti con ADHD si riscontrano livelli maggiori di procrastinazione comportamentale e decisionale. Gli autori hanno concluso che, posticipare frequentemente lo svolgimento di un compito, possa essere un sintomo del disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività. Un simile risultato è stato confermato da Miller (2008) su un campione di studenti e

ancor più recentemente da Hannah e collaboratori (2014) che individuano come la mancanza di attenzione presente in soggetti con ADHD correli con la procrastinazione generale.

## 2.2. Perché lavorare sulla procrastinazione

Si presume che la procrastinazione, determinando il posticipo di un ampio corso di azioni, abbia un'influenza sulla performance, in particolare per quanto riguarda la formazione scolastica e il lavoro (Tice e Baumeister 1997). Ciononostante, sebbene la procrastinazione sia considerato un comportamento altamente stressante, mostra una correlazione debole con la performance ( $r = -.19$ ) e lieve con il grado di istruzione ( $r = -.25$ ), con il numero di incarichi ricevuti ( $r = -.21$ ) e con i risultati ottenuti negli esami finali ( $r = -.17$ ) (Steel 2007). Le difficoltà riferite rivelano un'alta correlazione, invece, tra la generale tendenza a procrastinare e il funzionamento cognitivo ( $r = -.42$ ), la quantità di impegni rimandati ( $r = .72$ ) e la difficoltà ad interrompere questo comportamento

( $r = .59$ ) (Steel 2007). Ciò comunque non risulta necessariamente collegata ad una bassa performance. Rimandare un impegno quindi, non sempre è pericoloso sebbene possa avere un impatto negativo e non risulti essere quasi mai di aiuto. In termini di benessere finanziario, la relazione con la procrastinazione è moderata ( $r = -.42$ ) (Steel 2007), provocando un effetto nocivo sulle finanze quando ciò che viene procrastinato riguarda attività relative a questa area.

Ricerche ulteriori mostrano come procrastinare crei meno stress in una fase iniziale ma un aumento di questo nella fase finale (Tice e Baumeister 1997). Inoltre la procrastinazione risulta debolmente correlata con la salute fisica, contribuendo a ritardare le visite mediche ( $r = .19$ ) e a scarsi comportamenti che promuovono il proprio benessere ( $r = -.24$ ) (Sirois et al. 2003; Sirois 2007). Le valutazioni secondarie ai comportamenti di procrastinazione sono generalmente legate ed emozioni quali colpa, tristezza, preoccupazione e vergogna (Steel 2011; King e Hicks 2007; Gilovich e Medvec 1995). *“Quando si agisce cresce il coraggio, quando si rimanda cresce la paura”*, scriveva Publilio Siro nel I sec. a. C e questo è proprio ciò che accade quando si procrastina. Facilmente le meta-valutazioni che il soggetto mette in atto, dopo aver temporeggiato, si collocano in circoli viziosi che non solo portano l'individuo a perpetuare il comportamento ma che peggiorano anche gli aspetti emotivi connessi. Se una persona procrastina, nel tentativo di affermare la propria autonomia, per sfuggire ad esempio al senso di costrizione avvertito da una richiesta esterna, si troverà, dopo aver procrastinato, ad avvertire maggiormente un senso di oppressione legato all'accrescersi degli impegni e questo facilmente lo porterà a temporeggiare maggiormente (Ramirez-Basco 2010). Se si procrastina per un senso di bassa auto-efficacia personale, i sentimenti di auto-svalutazione che ne deriveranno ridurranno la motivazione nello svolgimento del compito e indurranno a rimandare ulteriormente il perseguimento dell'obiettivo (Steel 2011). Allo stesso modo il senso di colpa che deriva da questo comportamento rafforza una serie di valutazioni negative sul proprio conto, riducendo così la spinta all'azione. La procrastinazione sembra quindi inserirsi perfettamente in circoli viziosi che si autoalimentano e portano il soggetto in una spirale dalla quale a volte è difficile uscire e che può aggravare una psicopatologia già presente o facilitarne lo sviluppo.

Inoltre l'individuazione di bias ed euristiche presenti potrebbe aggiungere una conoscenza ulteriore al processo di presa di decisione che spesso contribuisce al mantenimento di problematiche psichiatriche.

La tendenza cronica a posporre i propri impegni sembrerebbe quindi contribuire ad una serie di problematiche fisiche e mentali e il trattamento di questo aspetto potrebbe risultare importante nel promuovere un senso di benessere globale.

## **2.3. Come lavorare sulla procrastinazione**

### **2.3.1. Intervento cognitivo-comportamentale**

Sebbene non esistano ancora protocolli di testata efficacia per quanto riguarda il lavoro sulla procrastinazione, gli interventi di stampo cognitivo-comportamentale sembrano essere quelli maggiormente utilizzati. Per quanto riguarda gli interventi che si concentrano su misure comportamentali, questi sono primariamente volti ad aumentare le possibilità di inizio automatico di un'attività, facilitare la gestione del tempo e prevenire le distrazioni durante lo svolgimento di un compito (van Eerde 2000). Un primo stratagemma utile, trattandosi la procrastinazione di una scelta tra attività in competizione, può essere quello di limitare il numero di decisioni che riguardano lo svolgimento del compito (Silver 1974). Per far ciò si può utilizzare il controllo degli stimoli così che si possano rimuovere gli aspetti che interferiscono con l'inizio o il completamento di un dato corso di azioni (Mulry et al. 1994). Un'altra opzione può essere quella di utilizzare degli stimoli segnale che prescrivano quando e dove iniziare un'azione relativa ad un lavoro da svolgere (Ziesat et al. 1978), favorendo così l'automaticità (Neal et al. 2012). In generale, tutti gli interventi che promuovono una routine sono funzionali ad inibire la procrastinazione (Steel 2007), un po' come avviene con la depressione (Jacobson et al. 2001; Mazzucchelli 2010). Stabilire routine è importante anche per creare un ritmo giornaliero che riduca l'affaticamento mentale, presupponendo che la difficoltà nell'autocontrollo sia legata anche ad una perdita di energia (Baumeister et al. 1998). Prevenire un'eccessiva stanchezza è quindi importante per combattere la procrastinazione. Ciò che si ottiene posticipando i propri lavori, svolgendoli all'ultimo momento, è un periodo di stress e di lavoro senza sosta che favorisce un aumento di stanchezza e quindi conseguentemente la procrastinazione stessa (Digdon e Howell 2006). In secondo luogo, essendo la procrastinazione associata a comportamenti di evitamento, esporre gradualmente l'individuo alle attività evitate potrebbe aiutarlo a ridurre l'intensità delle emozioni che lo inducono a rimandare (Brown 1991). Noia, preoccupazione e spiacevolezza sono spesso riportati dai procrastinatori (Schraw et al. 2007), per cui superare il blocco emotivo iniziale che ostacola lo svolgimento del compito, potrebbe portare l'interruzione del comportamento procrastinatorio. Prescrivere lo sforzo minimo che l'individuo è disposto ad esercitare potrebbe aiutare a superare le emozioni che bloccano l'inizio dell'attività. Si potrebbe, ad esempio, proporre di lavorare qualche minuto (definendo precisamente il numero di minuti) prima di valutare se continuare o meno (Burka e Yuen 1983).

La definizione chiara degli obiettivi è generalmente considerata un passo essenziale per ridurre la procrastinazione. La capacità di problem solving e la motivazione possono essere infatti danneggiati da obiettivi inadeguati (Locke e Latham 2002) e vaghi. Obiettivi definiti e misurabili invece promuovono comportamenti diretti ad un bersaglio (Norcross 2012) migliorando la produttività, nella misura in cui vengono forniti feedback che possono correggere la performance e rinforzare i comportamenti intenzionali (Lindsley et al. 1995). Inoltre, la definizione degli obiettivi dovrebbe essere sempre accompagnata da obiettivi a lungo termine suddivisi in sotto-obiettivi in modo che possa essere facilitata la gestione del tempo (Steel e König 2006). La procrastinazione è spesso collegata ad una perdita di interesse, rispetto al compito da svolgere, che porta l'individuo a posporre il compimento di questo a favore di attività che generano un'immediata gratificazione (Steel 2007). Questo ostacolo può essere parzialmente superato usando un'adeguata definizione degli obiettivi che accresca la motivazione (Boice 1989). Per molti procrastinatori la maggior parte degli impegni che è necessario svolgere, è considerata poco gratificante. È importante quindi lavorare sulla motivazione intrinseca ed estrinseca, in

base alle preferenze dell'individuo e al tipo di compito che viene posticipato (Steel 2007; Hayes et al. 2006; Rawsthorne e Elliot 1999; Eisenberg et al. 1976, 1992; Premack 1959).

Per quanto riguarda gli interventi incentrati su pratiche cognitive, questi sono spesso utilizzati per lavorare sulle credenze disfunzionali individuabili nel procrastinatore (Pychyl e Flett 2012). L'idea di dover necessariamente svolgere un compito alla perfezione, la visione catastrofica del fallimento, i dubbi rispetto alle proprie capacità sono tutti esempi di cognizioni che potrebbero interferire con l'abilità di impegnarsi in una determinata attività (Schraw et al. 2007). L'esperienza clinica suggerisce che lavorare su queste assunzioni, sulle credenze nucleari e sui pensieri automatici negativi possa rivelarsi essenziale per prevenire la procrastinazione (Flett et al. 2012). La ristrutturazione cognitiva potrebbe essere usata per rendere l'individuo consapevole di come alcuni pensieri siano spesso un ostacolo a un comportamento corretto (McDermott 2004) e all'adempimento dei propri impegni. Ciò appare molto importante per credenze del tipo "è essenziale che il risultato sia perfetto" o "se non sono abbastanza motivato è meglio che faccia altro". Ciò potrebbe stimolare la persona a mettere in atto risposte maggiormente adattive (McDermott 2004) soprattutto se accompagnato da esercizi comportamentali, come ad esempio svolgere un compito nonostante il timore di fallire, per osservare e lavorare su emozioni e pensieri associati (Bennett-Levy 2003). Questo risulta particolarmente importante per aumentare autostima ed auto-efficacia (van Eerde 2000) in particolar modo grazie all'instaurarsi di una spirale positiva che si crea a seguito di una performance efficace (Lindsley et al. 1995). Completando i compiti in base ad una difficoltà crescente, si può creare invece un feedback correttivo che aumenta la possibilità di rinforzare il comportamento intenzionale. La procrastinazione può però essere causata anche da un eccessivo ottimismo (Vancouver e Day 2005). In questo caso è necessario un lavoro sulla gestione inefficace del tempo e sulle difficoltà legate all'autocontrollo (Vancouver et al. 2008). Dopo aver individuato le credenze disfunzionali, potrebbe essere d'aiuto per l'individuo valutare la discrepanza tra la situazione attuale e gli obiettivi prefissati, al fine di aumentare la motivazione e favorire il cambiamento comportamentale (Hayes et al. 2010). In aggiunta, potrebbe essere utile un lavoro sui costi e i benefici della procrastinazione per permettere all'individuo di motivarsi maggiormente al cambiamento (Miller e Rollnick 2012). Inoltre, si possono proporre interventi cognitivi finalizzati alla gestione del tempo e al raggiungimento di obiettivi, per promuovere giudizi più realistici rispetto alla performance e un maggiore impegno in comportamenti orientati al raggiungimento dell'obiettivo (van Eerde 2000). Particolarmente utili sono, per esempio, l'*implementazione delle intenzioni* e il *contrasto mentale* (Gollwitzer e Brandstätter 1997; Oettingen e Mayer 2002). L'*implementazione delle intenzioni* riguarda l'uso di dichiarazioni verbali che facilitino la memorizzazione delle intenzioni e limitino il numero di decisioni che possono essere prese (i.e. "quando arrivo al lavoro, inizierò a lavorare alla mia presentazione"), aiutando l'individuo ad inibire la propria tendenza a procrastinare (Gollwitzer et al. 2009). Il *contrasto mentale* è una tecnica immaginativa, simile all'*esposizione immaginativa* che intende migliorare la motivazione e sottolineare il gap tra la situazione attuale e gli obiettivi futuri, sottolineando quali steps sono necessari per ottenere uno specifico risultato, riducendo il rischio di rimanere travolto in un passivo processo di pensiero (Oettingen et al. 2005).

### 2.3.2. Protocolli clinici

Poche ricerche si sono concentrate nell'individuare il trattamento migliore per lavorare sulla procrastinazione. La terapia cognitivo-comportamentale viene spesso indicata come trattamento di elezione, in particolare per quanto riguarda i problemi comportamentali legati al fallimento nell'autoregolazione (Pychyl e Flett 2012; Uzun et al. 2013) ma le ricerche che riguardano i

trattamenti hanno preso in considerazione single-case, rivolti principalmente ad attività relative allo studio (Karas e Spada 2009). Vi sono dubbi rispetto all'efficacia o meno di terapie di gruppo sebbene si possano trovare alcuni studi a riguardo (Rozenal et al. 2014; van Horebeek et al. 2004). Questi studi mostrano risultati incoraggianti, in particolare per quanto riguarda i problemi secondari alla procrastinazione (Pychyl e Flett 2012). Sebbene siano presenti ricerche che mostrano come l'utilizzo di un intervento cognitivo-comportamentale, apporti una riduzione del comportamento di procrastinazione (Van Essen et al. 2004; van Horebeek et al. 2004; Tuckman e Schouwenburg 2004), queste mostrano dei limiti riguardo la generalizzabilità dei risultati. Allo stato attuale, infatti, esiste solamente un trial randomizzato controllato e ciò rende difficile determinare l'efficacia della CBT nella procrastinazione (Rozenal e Carlbring 2013). Altro inconveniente è l'utilizzo di strumenti self-report per determinare la gravità del comportamento di procrastinazione e il fatto che questi non siano stati validati sulla popolazione clinica.

## Conclusioni

Attraverso questo lavoro si è tentato di rintracciare in letteratura quanto utile per la comprensione teorica e clinica della procrastinazione. Si è cercato di individuare quali siano i fattori che possono celarsi dietro questo comportamento, evidenziando come possano essere tratti ben distinti a predisporre il soggetto a procrastinare. È stato quindi descritto il modo in cui una persona tendente al perfezionismo, così come una persona con tratti di impulsività elevata, possa arrivare a procrastinare. È stata associata la procrastinazione a bias ed euristiche di diverso tipo e si sono evidenziati gli aspetti relazionali; si sono valutati aspetti neurobiologici e motivazionali. Lo studio di questo costrutto si sta espandendo nell'ambito di diverse discipline: scienze psicologiche, neurologiche, economiche. La letteratura in merito è molto ampia cosicché dipanarsi tra i diversi studi non è cosa semplice. Non è facile smettere di procrastinare, rinunciarci completamente è quasi impossibile nel momento in cui si definisce come un meccanismo abituale ed automatico. I procrastinatori preferiscono il piacere istantaneo a discapito di gratificazioni successive ben più consistenti, seguendo un processo che Steel (2011) definisce di "accumulo dei debiti sulla carta di credito emotiva": le conseguenze non si pagano subito ma il conto andrà comunque saldato e con gli interessi. Il rimpianto e il senso di colpa sono la norma per il procrastinatore. Come ampiamente dimostrato in letteratura i processi di metavalutazione che il soggetto compie rispetto alle proprie emozioni e ai propri comportamenti costituiscono un forte fattore di mantenimento del comportamento e del disturbo stesso. Sebbene non vi siano molti studi in letteratura che mettano in relazione la procrastinazione e la psicopatologia mostrando in che modo questa abbia un ruolo nella genesi o nel mantenimento di alcuni disturbi, è evidente la natura trasversale di questo comportamento. La terapia cognitiva e quella comportamentale sono quelle maggiormente utilizzate per affrontare questo problema, sebbene non esistano molti studi randomizzati che ne testino l'efficacia. Alla luce di ciò, sarebbe interessante proseguire con ricerche che permettano di comprendere in maniera sempre migliore il significato della procrastinazione all'interno di una cornice psicopatologica e conseguentemente definire dei protocolli di intervento di testata efficacia.

## Bibliografia

Ainslie G (1992). *Picoeconomics: The strategic interaction of successive motivational states within the person*. Cambridge University Press, New York.

- Ajzen I (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50, 179-211.
- Ajzen I (1998). Models of human social behavior and their application to health psychology. *Psychology and Health* 13, 735-739.
- Antony MM, Purdon CL, Huta V, Swinson RP (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy* 36, 1143-1154.
- Arce E, Santisteban C (2006). Impulsivity: A review. *Psicothema* 18, 213-220.
- Bandura A (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84, 2, 191-215.
- Bandura A (2000). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. In P Norman, C Abraham, M Conner (a cura di) *Understanding and changing health behavior: From health beliefs to self-regulation*. Harwood, Amsterdam.
- Balkis M, Dura E (2007). The evaluation of the major characteristic and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory and Practice* 7, 376-385.
- Baumeister RF, Bratlavsky E, Muraven M, Tice DM (1998). Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 1252-1265.
- Beck AT, Beck RW (1972). Screening depressed patients in family practice: A rapid technique. *Postgraduate Medicine* 52, 81-85.
- Bembenutty H, Karabenick SA (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review* 16, 35-57.
- Bennett-Levy J (2003). Mechanisms of Change in Cognitive Therapy: The Case of Automatic thought Records and Behavioural Experiments. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 31, 261-277.
- Berzonsky MD (1992). Identity style and coping strategies. *Journal of Personality* 60, 771-788.
- Beswick G, Rothblum ED, Mann L (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist* 23, 2, 207-217.
- Blunt A (1998). *Task aversiveness and procrastination: a multi dimensional approach to task-aversiveness across stages of personal projects*. Master Thesis, Department of Psychology Blunton University, Canada.
- Boice R (1989). Procrastination, busyness and bingeing. *Behaviour Research and Therapy* 27, 6, 605-611.
- Borkovec TD, Robinson E, Pruzinsky T, DePree JA (1983). A preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy* 21, 9-16.
- Brown RT (1991). Helping Students Confront and Deal with Stress and Procrastination. *Journal of College Student Psychotherapy* 6, 87-102.
- Bui NH (2007). Effect of evaluation threat on procrastination behavior. *Journal of Social Psychology* 147, 3, 197-209.
- Burka JB, Yuen LM (1983). *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Da Capo Press, Boston.
- Çakıcı DÇ (2003). An Examination of the general procrastination behavior and academic procrastination behavior in high-school and university students. Unpublished master's thesis, University of Ankara, Turkey.
- Dewitte S, Lens W (2000). Procrastinators lack a broad action perspective. *European Journal of Personality* 14, 2, 121-140.
- De Luca K, Spalletta E (2011). *Praticare il tempo. Manuale operativo per ottimizzare la vita personale e professionale*. Sovera, Roma.
- Di Maggio G, Semerari A (a cura di) (2003). *I disturbi di personalità. Modelli e trattamento*. Editori Laterza, Roma.
- Digdon NL, Howell AJ (2006). College Student Who Have an Eveningness Preference Report Lower Self-Control and Greater Procrastination. *Chronobiology International* 25, 1029-1046.
- Effert BR, Ferrari JR (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality* 4, 151-156.



- Eisenberg R, Cortis Park D, Frank M (1976). Learned Industriousness and Social Reinforcement. *Journal of Personality and Social Psychology* 33, 227-232.
- Enticott P, Ogloff J (2006). Elucidation of impulsivity. *Australian Psychologist* 41, 3-14.
- Fee RL, Tangney JP (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behaviour and Personality* 15, 167-184.
- Ferrari JR (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports* 64, 1057-1058.
- Ferrari JR (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 14, 2, 97-110.
- Ferrari JR, Emmons RA (1994). Procrastination as revenge: Do people report using delays as a strategy for vengeance? *Personality & Individual Differences* 17, 4, 539-544.
- Ferrari JR, McCown W (1994). Procrastination tendencies among obsessive compulsives and their relatives. *Journal of Clinical Psychology* 50, 2, 162-167.
- Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press, New York.
- Ferrari JR, Tice DM (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in laboratory setting. *Journal of Research in Personality* 34, 73-83.
- Ferrari JR, Sanders SE (2006). Procrastination rates among adults with and without AD/HD: A pilot study. *Counseling and Clinical Psychology* 3, 2-9.
- Flett GL, Blankstein K, Hewitt PL, Koledin S (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behaviour and Personality* 20, 85-94.
- Flett GL, Blankstein KR, Martin TR (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In Ferrari et al. (eds) *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press, New York.
- Flett GL, Stainton M, Hewitt PL, Sharry S, Lay C (2012). Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory. *Journal Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy* 4, 233-247.
- Frederick S, Loewenstein G, O'Donoghue T (2002). Time Discounting and Time Preference: A Critical Review. *Journal of Economic Literature* 40, 351-401.
- Funder DC (2001). Personality. *Annual Review of Psychology* 52, 197-221.
- Giacomantonio M, Mannetti L, Lauriola L (2010). Oggi le tessere e domani il mosaico: Construal Level Theory e distanza psicologica. *Psicologia Sociale* 2, 195-228.
- Gilovich T, Medvec VH (1995). The Experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review* 102, 2, 379-395.
- Giusti E. (2013) *Rinviare mai più!!! Terapia della procrastinazione*. Sovera, Roma
- Gollwitzer PM, Brandstätter V (1997). Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology* 73, 186-199.
- Gollwitzer PM, Sheeran P, Michalski V, Seifert AE (2009). When Intentions Go Public: Does Social Reality Widen the Intention-Behavior Gap? *Psychological Science* 20, 612-618.
- Gustavson DE, Miyake A, Hewitt JK, Friedman NP (2014) Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability. Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science* 25, 1178-1188.
- Gustavson D, Miyake A, Hewitt J, Friedman N (2015). Understanding the Cognitive and Genetic Underpinnings of Procrastination: Evidence for Shared Genetic Influences With Goal Management and Executive Function Abilities. *Journal of Experimental Psychology* 144, 6, 1063-1079.
- Hannah CM, Scheres N, Scheres A (2014). The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 23, 4, 411-421.
- Harris NN, Sutton RI (1983). Task procrastination in organization: A framework for research. *Human Relation* 36, 987-995.
- Haycock LA, McCarthy P, Skay CL (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy

- and anxiety. *Journal of Counseling and Development* 76, 3, 317- 324.
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy* 44, 1-25.
- Hayes SC, Levin ME, Plumb-Villardaga J, Villatte JL, Pistorello J (2010). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy* 44, 180-198.
- Holland L, Holland E (1977). Vocational indecision: More evidence and speculation. *Journal of Counseling Psychology* 27, 469-477.
- Jacobson NS, Martell CR, Dimidjian S (2001). Behavioral Activation Treatment for Depression: Returning to Contextual Roots. *Clinical Psychology: Science and Practice* 8, 255-270.
- Jones EE, Berglas S (1978). Control of attribution about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin* 4, 200-206.
- Judge TA, Bono JE (2001). Relationship of core self-evaluations traits- self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology* 87, 797-807.
- Kahneman D (2003). Maps of bounded rationality: Psychology for behavioral economics. *American Economic Review* 93, 5, 1449-1475.
- Karas D, Spada MM (2009). Brief Cognitive-Behavioural Coaching for Procrastination: A Case Series. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice* 2, 44-53.
- King LA, Hicks JA (2007). Whatever happened to “What might have been”? Regrets, Happiness, and Maturity. *American Psychologist* 62, 7, 625-636.
- Klassen RM, Krawchuk LL, Rajani S (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology* 33, 915-931.
- Klinger E (1996). The contents of thoughts: Interference as the downside of adaptive normal mechanisms in thought flow. In IG Sarason, GR Pierce, BR Sarason (a cura di) *Cognitive interference: Theories, methods, and findings*. Erlbaum, Mahwah, NJ.
- Klinger E (1999). Thought flow: Properties and mechanisms underlying shifts in content. In JA Singer P Salovey (Eds) *At play in the fields of consciousness: Essays in honor of Jerome L. Singer*. Erlbaum, Mahwah, NJ.
- Knaus WJ (1973). Overcoming procrastination. *Rational Living* 8, 2, 2-7.
- Knaus WJ (2010). *End procrastination Now! Get it done with a proven psychological approach*. Mc Graw-Hill, New York.
- Koole S, van't Spijker M (2000). Overcoming the Planning Fallacy through Willpower: Effects of Implementation Intentions on Actual and Predicted Task-Completion Times. *European Journal of Social Psychology* 30, 873-888.
- Laibson D (1997). Golden Eggs and Hyperbolic Discounting. *Quarterly Journal of Economics* 112, 443-478.
- Lay CH (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality* 20, 474-495.
- Lay CH, Burns P (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality* 6, 3, 605-617.
- Lay CH, Schouwenburg HC (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality* 8, 647-662.
- Lay CH, Silverman S (1995). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality Individual Differences* 21, 61-67.
- Lay CH, Kovacs A, Danto D (1998). The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: an assessment with primary-junior school children based on self-report scales. *Personality and Individual Differences* 25, 2, 187-193.

- Liberman N, Trope Y (1998). The role of feasibility and desirability consideration in near and distant future decisions: A test of temporal construal theory. *Journal of Personality and Social Psychology* 75, 5-18.
- Liberman N, Macrae S, Trope Y, Sherman S (2007). The effect of level of construal on temporal distance. *Journal of Experimental Social Psychology* 43, 143-149.
- Lindsley DH, Brass DJ, Thomas JB (1995). Efficacy-Performance Spirals: A Multilevel Perspective. *The Academy of Management Review* 20, 645-678.
- Locke E, Latham G (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Motivation. *American Psychologist* 57, 705-717.
- Loewenstein G, O'Donoghue T, Rabin M (2003). Projection Bias in Predicting Future Utility. *The Quarterly Journal of Economics* 118, 1209-1248.
- Mann L (1982). *Decision-making questionnaire*. Unpublished manuscript. Flinders University of South Australia.
- Mann L. (2000). *Stili decisionali degli adolescenti: La procrastinazione*. In Soresi S (a cura di) *Orientamenti per l'orientamento*, pp. 67-79. Giunti Organizzazioni Speciali, Firenze.
- Martin TR, Flett GL, Hewitt PL (1993). Perfectionism, self-expectancies, and procrastination. Unpublished manuscript. In Steel P (2011) *The Procrastination Equation. How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Harper Collins Publisher, New York.
- Martin TR, Flett GL, Hewitt PL, Krames L, Szanto G (1996). Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self-regulation model. *Journal of Research in Personality* 30, 2, 264-277.
- Mazzucchelli TG, Kane RT, Rees CS (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology* 5, 2, 105-121.
- McClure SM, Ericson KM, Laibson DI, Loewenstein G, Cohen JD (2007). Time discounting for primary rewards. *Journal of Neuroscience* 27, 21, 5796-5804.
- McCown W, Johnson J (1989). *Differential arousal gradients in chronic procrastination*. Paper presented at the American Psychological Association, Alexandria, VA.
- McCrea SM, Liberman N, Trope Y, Sherman SJ (2008). Construal Level and Procrastination. *Psychological Science* 19, 1308-1314.
- McDermott SP (2004). Treating Anxiety Disorders Using Cognitive Therapy Techniques. *Psychiatric Annals* 34, 859-872.
- Miller CW (2008). *Procrastination and attention deficit hyperactivity disorder in the college setting: The relationship between procrastination and anxiety*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering Vol 68 (9-B).
- Miller WR, Rollnick S (2012). *Motivational Interviewing*, 3rd ed. Guilford Press, New York.
- Milgram NA, Sroloff B, Rosenbaum M (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality* 22, 197-212.
- Milgram NN, Tenne R (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality* 14, 141-156.
- Mulry G, Fleming R, Gottschalk AC (1994) Psychological reactance and brief treatment of academic procrastination. *Journal of College Student Psychotherapy* 9, 41-56.
- Neal DT, Wood W, Labrecque J, Lally P (2012). How Do Habits Guide Behavior? Perceived and Actual Triggers of Habits in Daily Life. *Journal of Experimental Social Psychology* 48, 492-498.
- Norcross J (2012). *Changeology*. Simon & Schuster, New York.
- O'Donoghue T, Rabin M (1999). Doing It Now Or Later. *The American Economic Review* 89, 1, 103-124.
- Oettingen G, Mayer D (2002). The Motivating Function of Thinking about the Future: Expectations versus Fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology* 83, 1198-1212.
- Oettingen G, Mayer D, Thorpe JS, Janetzke H, Lorenz S (2005). Turning Fantasies about Positive and Negative Futures into Self-Improvement Goals. *Motivation and Emotions* 29, 236-266.
- Onwuegbuzie AJ (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality* 15, 5, 103-110.
- Premack D (1959). Toward Empirical Behavior Laws: I. Positive Reinforcement. *Psychological Review* 66, 219-233.

- Pychyl TA, Flett GL (2012). Procrastination and self-regulatory failure: an introduction to the special issue. *Journal Rat-Emo Cognitive-Behav Therapy* 29, 203-212.
- Rabin LA, Fogel J, Nutter-Upham KE (2011). Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function. *Journal Of Clinical Experimental Neuropsychology* 33, 3, 344-357.
- Ramirez Basco M. (2010). *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done*. The Guilford Press, New York. Tr. it. (2011) *Prima o poi lo faccio! Come modificare la cattiva abitudine di rimandare sempre*. Eclipsi, Firenze.
- Rawsthorne L, Elliot A (1999). Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review* 3, 326-344.
- Revelle W (1997). Extraversion and impulsivity: The lost dimension? In H Nyborg (eds) *The scientific study of human nature: Tribute to Hans J. Eysenck at eighty*, pp. 189-212. Elsevier Science, Oxford.
- Roberts BW, Walton KE, Viechtbauer W (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course. A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin* 132, 1-25.
- Rothblum ED, Solomon LJ, Murakami J (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology* 33, 387-394.
- Rozental A, Carlbring P (2013). Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Procrastination: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols* 2, 2, e46.
- Rozental A, Carlbring P (2014) Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure, *Psychology* 5, 1488-1502.
- Scher SJ, Ferrari JR (2000). The recall of completed and noncompleted tasks through daily logs to measure procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality* 15, 5, 255-265.
- Schouwenburg HC (1995). Academic Procrastination. Theoretical Notions, Measurement, and Research. In Ferrari et al. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press, New York.
- Schraw G, Wadkins T, Olafson L (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology* 99, 12-25.
- Senecal C, Koestner R, Vallerand R.J (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology* 135, 607-619.
- Shoham-Salomon V, Avner R, Neeman R (1989). You're changed if you do and changed if you don't: Mechanism underlying paradoxical interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, 590-598.
- Silver M (1974). Procrastination. *Centerpoint* 1, 49-54.
- Sirois FM, Gick ML (2002). An investigation of the health beliefs and motivations of complementary medicine clients. *Social Science and Medicine* 55, 6, 1025-1037.
- Sirois FM, Melia-Gordon ML, Pychyl TA (2003). "I'll Look after My Health, Later": An Investigation of Procrastination and Health. *Personality and Individual Differences* 35, 1167-1184.
- Sirois FM (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences* 37, 1, 115-128.
- Sirois FM (2007). "I'll Look after My Health, Later": A Replication and Extension of the Procrastination-Health Model with Community-Dwelling Adults. *Personality and Individual Differences* 43, 15-26.
- Smith TW, Snyder CR, Handelsman MM (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology* 31, 503-509.
- Solomon LJ, Rothblum ED (1984). Academic procrastination: frequency and cognitivebehavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology* 31, 503-509.
- Sommer WG (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health* 39, 5-10.
- Spada MM, Hiou K, Nikcevic AV (2006). Metacognitions, Emotions, and Procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 20, 3, 319-327.
- Stead R, Shanahan MJ, Neufeld RWJ (2010). I'll Go to Therapy, Eventually: Procrastination, Stress and Mental Health. *Personality and Individual Differences* 49, 175-180.
- Steel P (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-

- regulatory failure. *Psychological Bulletin* 133, 65-94.
- Steel P (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences* 48, 926-934.
- Steel P (2011). *The Procrastination Equation. How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Harper Collins Publisher. Tr. it. *Da domani non rimando più. Come smettere di rinviare le cose e iniziare a farle*. Mondadori, Milano.
- Steel P, Brothen T, Wambach C (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences* 30, 1, 95-106.
- Steel P, König CJ (2006). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review* 31, 889-913.
- Stöber J, Joormann J (2001). Worry, Procrastination and perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 25, 49-60.
- Tallis F, Eysenck MW, Mathews A. (1992). A questionnaire for the measurement of nonpathological worry. *Personality and Individual Differences* 13, 161-168.
- Thase ME (1995). Cognitive behavior therapy. In Glick (ed) *Treating depression*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Tice DM, Baumeister RF (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress and, Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science* 8, 454-458.
- Trope Y, Liberman N (2003). Temporal construal. *Psychological Review* 110, 403-421.
- Tuckman BW (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement* 51, 2, 473-480.
- Tuckman B, Schouwenburg HC (2004). Behavioral Interventions for Reducing Procrastination among University Students. In HC Schouwenburg, CH Lay, TA Pychyl, JR Ferrari (eds) *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*. American Psychological Association, Washington DC.
- Uzun Ozer B, Demir A, Ferrari JR (2013). Reducing Academic Procrastination through a Group Treatment Program: A Pilot Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 31, 127-135.
- van Eerde W (2000). Procrastination: Self-Regulation in Initiating Aversive Goals. *Applied Psychology: An International Review* 49, 372-389.
- van Eerde W (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences* 35, 1401-1418.
- van Essen T, van den Heuvel S, Ossebaard M (2004). A Student Course on Self-Management for Procrastinators. In HC Schouwenburg, CH. Lay, TA Pychyl, JR Ferrari (eds) *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*. American Psychological Association, Washington DC.
- van Horebeek W, Michielsen S, Neyskens A, Depreeuw E (2004). A Cognitive-Behavioral Approach in Group Treatment of Procrastinators in an Academic Setting. In H. C Schouwenburg, CH Lay, TA Pychyl, JR Ferrari (eds) *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*. American Psychological Association, Washington DC.
- Van Wel JHP, Kuypers KPC, Theunissen EL, Toennes SW, Spronk DB, Verkes RJ, Ramaekers JG (2013). Single doses of THC and cocaine decrease proficiency of impulse control in heavy cannabis users. *British Journal of Pharmacology* 170, 1410-1420.
- Vancouver JB, Day DV (2005). Industrial and Organisation Research on Self-Regulation: From Constructs to Applications. *Applied Psychology: An International Review* 54, 155-185.
- Vancouver J, More K, Yoder R (2008). Self-Efficacy and Resource Allocation: Support for a Nonmonotonic, Discontinuous Model. *Journal of Applied Psychology* 93, 35-47.
- Wells A (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Erlbaum, Chichester, UK.
- Yanping D, Dilip S (2014). The Categorization of Time and Its Impact on Task Initiation. *Journal of consumer research* 41, DOI 99.119.73.2.
- Ziesat HA, Rosenthal TL, White GM (1978). Behavioral Self-Control in Treating Procrastination of Studying. *Psychological Reports* 42, 59-69.