CHRONIC PROCRASTINATION:

LIFE BEYOND INEFFECTIVE TIME MANAGEMENT

*Joseph R. Ferrari*[1](https://content.ashford.edu/books/Garten.5576.18.1/sections/ch04reading#fn1)

Department of Psychology, DePaul University, 2219 North Kenmore Avenue, Chicago, USA

Republished with permission of Nova Science Publisher, from Joseph R. Ferrari, "Chronic Procrastination: Life Beyond IneffectiveTime Management" from *Time Management*, ed. by Anna P. Varga, Nova Science Publishers, Inc., 2011, pp. 83–91; permission conveyedthrough Copyright Clearance Center, Inc.

ABSTRACT

Many people delay tasks, but research indicates that globally a high percentage of persons are *chronic procrastinators*, individualswho frequently delay the start or completion of tasks for irrational reasons. Research suggests that chronic procrastinators view timedimensions differently than non-procrastinators, ruminating about past failures and regretting things that they missed. Chronicprocrastinators would not benefit from time management classes, since their tendency toward excuse making might trivialize the trainingprocess. In short, time management would not be a treatment alternative of choice for handling chronic procrastination.

"I'm Late, I'm Late for a Very Important Date"
White Rabbit, Alice in Wonderland

In the famous story by Lewis Carroll, *Alice in Wonderland*, the White Rabbit is seen running and running, looking at his watch, andsaying "oh my, I'm late." He runs, but never seems to get there. Was it a problem of poor time management for the White Rabbit? If so, thentime management classes or a life coach who would teach him to schedule things effectively might have worked.

Alternatively, one wonders if the White Rabbit was frequently late for things in his private life as well as in his professional dutieswithin the Royal Court of the Queen of Hearts. Was he late showing up for croquet events held in the Court, or maybe missed them alltogether because he never purchased a ticket to the event? Was he known by his family and friends as someone who missed deadlines, orworked on tasks at the last minute just before things were done?

It is unknown what the answers are to these questions, but if the White Rabbit met all his life situations frequently, persistently,chronically intending to delay the start or finish of tasks, then social-personality psychologists would label him a *chronic procrastinator*.Chronic procrastination may be defined as a needless, irrational delay of a relevant and timely task, characterizing as many as 20% of Northand South American as well as European and Middle Eastern men and women (Ferrari, O'Callahan, and Newbegin, 2004; Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, Díaz, and Argumedo, 2007; Ferrari, Özer, and Demir, 2009). Chronic procrastination is related to a host of traits,including low states of self-confidence and self-esteem and high states of depression, neurosis, self-awareness, social anxiety, forgetfulness,disorganization, non-competitiveness, dysfunctional impulsivity, behavioral rigidity, and lack of energy (e.g., Beswick, Rothblum, and Mann,1988; Ferrari, 2004; Ferrari, Johnson, and McCown, 1995; Senecal, Koestner, and Vallerand, 1995). Reviews of the literature suggested thatprocrastination is related to low conscientiousness related to low self-esteem and self-efficacy (van Eerde, 2003; 2004).

People who report frequent, chronic procrastination engage in self-sabotaging behaviors (Ferrari and Tice, 2000), fraudulent excusemaking (Ferrari, 1993), poor self-regulation of their performance skills within limited time frames (Ferrari, 2001), and attribute task delaysto factors other than their own performance (Ferrari et al., 1995). Although different motives have been identified to procrastinate (Ferrariand Díaz-Morales, 2006), fear of failure may be a primary motive for procrastination (Solomon and Rothblum, 1984) and people reportthey delay more on tasks they perceive as unpleasant, boring, or difficult (Milgram, Sroff, and Rosenbaum, 1993). In short, procrastinationis complex relating to a variety of different personality variables and involving more than ineffective time management (cf., Ferrari et al.,1995; 2010; Steele, 2007).

Some chronic procrastinators say, "I just don't have the time to start or finish all the tasks that I have to do." However, they have thesame amount of time as non-procrastinators, raising the question—can we really "manage time"? There are so many self-help books forsale that try to teach us to be more productive and more efficient. Of course, one can invest in a BlackBerry or a planner and keep track ofdaily activities. But, will that give the person more time? Time is constant. We all have the same amount of time each week (see Vanderkam,2010). There are 168 hours in a week—60 minutes to an hour, 24 hours to a day, 7 days to a week, 4 weeks to a month, 12 months to ayear. For centuries we used this daily measurement as our criteria for time (except The Beatles, who sang a famous song from the late1960s about "8 Days a Week"). If you sleep for eight hours a night and work 40 hours a week, that leaves 72 hours a week to engage intasks. We can't *stop* time, we can't *control* time—it is like a stream, constantly flowing. Chronic procrastinators blame their inability or lack ofwillingness to complete tasks on a lack of time (Sirois, 2009).

If we can't manage time, can we manage ourselves to learn to be more efficient with the time we have? How do we handle waiting forthings in life to happen? I propose it is not time we need to manage, it is our *self* than needs to be managed more effectively (Ferrari, 2010).The White Rabbit needed to manage his lifestyle more effective and not focus on the lack of time he was experiencing.

The author Bertram Russell once said, "The time you enjoy wasting is not wasted time." For the chronic procrastinator, this statementimplies not to view time as being wasted. Don't confuse procrastination with *waiting*. With chronic procrastination, a person is workinghard to *not* have something happen. With waiting, the person prepares for the next step—working toward a goal, not avoiding one. Waitingis actively preparing for things that will happen. Chronic procrastinators need to reframe thoughts and enjoy the time off from working ona task; do something fun with the time off from working on a task that we have. The chronic procrastinator does not need to considerwaiting as wasting time; instead, frame it as a time waiting for something to happen and in the meantime making one's wait time productive.Time is finite. Like the White Rabbit, we don't really manage time—we manage our activities within the time we have.

TIME PERCEPTION BY PROCRASTINATORS

It may not surprise anyone that adult chronic procrastinators more often claim they are "night" people, preferring to work on socialor individual activities after dark (Ferrari, Harriott, Evans, Lecik-Michna, and Wenger (1997). Ferrari et al. surveyed several hundred USparticipants and found procrastinators are indeed "creatures of the night." Chronic procrastinators reported they enjoy shopping, eatingout, seeing a movie, pleasure reading, exercising, spending time with friends, working on a hobby, and playing group sports—all at night. Ina second study, chronic procrastinators and non-procrastinators recorded in a daily diary over the course of six days all the activities theyworked on—including the time of day (Ferrari et al.). Hundreds of tasks were recorded, but there was no significant difference betweenchronic procrastinators and non-procrastinators on the number or quality of tasks. Nevertheless, procrastinators were more likely to listtheir tasks as started or completed in "the pm"—at night. These results were replicated with an international sample of participants adecade later (Diaz-Morales, Cohen, and Ferrari, 2008).

Specter and Ferrari (2000) explored the time preferences of procrastinators. Adult men and women from the USA who reportedchronic procrastination rates were less likely to ponder the future and more likely to focus on the past; procrastinators did not consider thepresent time. In other words, chronic procrastinators focused on the past, were less likely to focus on the future, and the present did notseem relevant. In fact, upon closer examination it was found that for chronic procrastinators, time perspective was associated negativelywith the present and seemed fatalistic in orientation. In a survey of Spanish speaking adults, Diaz-Morales et al. (2008) found that chronicprocrastinators had a hopeless attitude toward the future and life in general. Their time perspective was associated positively with thepresent but more hedonistic, reflecting a risk-taking attitude toward time and life. Chronic procrastinators perceived reflecting on the futureas negative.

McCrea, Liberman, Trope, and Sherman (2008) with German adult men and women found that for chronic procrastinators tomorrowwas believed to be a better day to get things moving forward than today. According to their model, events and tasks that are in the distantfuture were more abstract for procrastinators, because they could not see these events happening today or even tomorrow. Consequently,they procrastinated. In contrast, those tasks that were more concrete and seemed to be due in the near future (like tomorrow) was focusedon and completed.

Taken together, these studies suggest that chronic procrastinators from many countries about the world focus frequently on the past,or on the distant future, without considering the present, thinking that tomorrow is always better than today. Unfortunately, these beliefsare not always adaptive, they will not help the procrastinator enjoy what is happening at the moment. The chronic procrastinator will missthe simple joys of what is around you at any given point in time. Of course, the chronic procrastinator must monitor him/herself that theyonly see life as "fun" and a chance to take risks and live life on the edge. Perceiving the present as all fun is as maladaptive as believing it isfatalistically because there is nothing you can do to change your destiny, or feeling helpless will not help you enjoy life.

RUMINATION ABOUT THE PAST, OR SAVORING THE GOOD TIMES FROM THE PAST?

Reminiscing about the past can result in inertia if one recalls failures and regret, or it can be a healthy process in which one savorsthe good times (Ferrari, Barnes, and Steel, 2009). In a set of unpublished data from our lab, Sumner (2009) examined whetherprocrastinators, when they focus on their past life events, engaged in "ruminating about failures" or "savor the good times." We thought thatperhaps chronic procrastinators can't get themselves moving forward because all they do is remember . . . when they made a decision oracted in a timely way it resulted in "failure"—ruminating about failures and regrets. Using two separate samples of adult chronicprocrastinators and non-procrastinators, Sumner found that rumination about negative events were more prominent for procrastinatorsthan the savoring of positive events. Still, some procrastinators did savor the "happy moments" they recalled. They wrote about childhoodand adult episodes that were personal or involving others (listing over 1700 past "good time moments" for their life in only 3–4 minutestime!). Given that procrastinators regret past life events they never completed or finished (Ferrari et al, 2009), it seems they also ruminateabout failure when they think or recall their past.

CONCLUSION

There is a myth that some chronic procrastinators claim, such that they need to start a task close to deadline in order to get motivatedby working against the clock (Ferrari et al., 1995). However, if they started a task on time their attitude toward the job will change. Oncethey start, procrastinators will see the task is not so bad (see Ferrari and Pychyl, 2000). Psychologists found that people feel good whenthey make progress toward reaching goals. Consequently, if one is happier about reaching goals, then individuals such as procrastinatorsshould be more likely to work on the tasks to meet that goal. There is only so much time in a day, and procrastinating does not lead to moretime. Instead of trying to manage their time chronic procrastinators need to manage their responses to schedules, timeframes, anddeadlines.

Chronic procrastination is not adaptive—it is self-handicapping (Ferrari and Tice, 2000). Procrastinators who frequently delay acrosssituations and tasks will not benefit from time management training. They will generate excuses why the training might work for others butnot themselves (Ferrari et al., 1995; Schouwenburg et al., 2004). Instead, these individuals need to change their affective, behavioral, andcognitive responding to tasks and time. Procrastinators fail to focus on the now, on present life events. They need to work on what is beforethem that needs their attention. (See Ferrari, 2010, for suggested interventions.) Working on a "now" for procrastinators will add to theirabilities to succeed. Living life as the White Rabbit (always late for an important date) will not promote a successful lifestyle. Instead, thechronic procrastinator will ruminate about failure and recall with regret what they never accomplish.

REFERENCES

Beswick, G., Rothblum, E. D., and Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist, 23*, 207–217.

Cohen, J. and Ferrari, J. R. (2010). Take some time to think this over: The relation between rumination, indecision, and creativity. *CreativityResearch Journal, 22*, 68–73.

Diaz-Morales, J. F., Cohen, J. and Ferrari, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness andtime perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology, 135*, 229–241.

Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeatingbehaviors. *Personality and Individual Differences, 15*, 673–679.

Ferrari, J. R. (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In. H. C. Schowuenburg,C. Lay, T. A. Pychyl, and J. R. Ferrari (Eds.) *Counseling the procrastinator in academic settings*, pp. 19–28. Washington, DC: AmericanPsychological Association.

Ferrari, J. R. (2001). Getting things done on time: Conquering procrastination. In C. R. Snyder (Ed.) *Coping and copers: Adaptive processes andpeople* (pp. 30–46). New York: Oxford University Press.

Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done*. New York: John Wiley and Sons, Inc.

Ferrari, J. R., Barnes, K. L., and Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regrettomorrow? *Journal of Individual Differences, 30*, 163–168.

Ferrari, J. R., Harriott, J. S., Evans, L., Lecik-Michna, D. M., and Wenger, J. M. (1997). Exploring the time preferences by procrastinators: Nightor day, which is the one? *European Journal of Personality, 11*, 187–196.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., and McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York:Springer Science Publications.

Ferrari, J. R. Özer, B. U., and Demir, A. (2009). Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousalstyles. *Journal of Social Psychology, 149*, 302–307.

Ferrari, J. R., and Pychyl, T. A. (2000) (Eds). Procrastination: Current issues and new directions. Special issue of *the Journal of Social Behaviorand Personality* (Select Press, CA).

Ferrari, J. R., and Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratorysetting. *Journal of Research in Personality, 34*, 73–83.

Ferrari, J. R. and Diaz-Morales J. F. (2007a). Procrastination: Different time perspectives predict different motives. *Journal of Research inPersonality, 41*, 707–714.

Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J, Diaz, K., and Argumendo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults:International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*, 458–464.

Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., and Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia:Arousal and avoidance delays in adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1–6.

McCrea, S. M., Liberman, N., Trope, Y., and Sherman, S. J. (2008). Construal level and procrastination. *Psychological Science, 19*, 1308–1322.

Milgram, N. A., Sroloff, B., and Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality, 22*, 197–212.

Schowuenburg, H. C., Lay, C., Pychyl, T. A., and Ferrari, J. R. (2004) (Eds). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC:American Psychological Association.

Senecal, C., Koestner, R., and Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology, 135*, 607–619.

Sirois, F. M. (2009). Blame it on time: A new perspective on procrastination, perfectionism, and task performance. Paper presented at thebiennial *International Conference on the Study of Procrastination*. Toronto, Canada.

Solomon, L. J., and Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of CounselingPsychology, 31*, 503–509.

Specter, M. H., and Ferrari, J. R. (2000). Time orientation perceptions among procrastinators: Focusing on the past, present or future? *Journal of Social Behavior and Personality, 15*, 197–202.

Sumner, E. (2009). *Procrastination, rumination, and savoring: An exploration of the cognitive underpinnings of task delay*. Unpublishedmaster's thesis, Department of Psychology, DePaul University, Chicago, IL.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *PsychologicalBulletin, 133*, 65–94.

Vanderkam, L. (2010). *168 Hours*. New York: Portfolio/Imprint.

van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*, 1401–1418.

van Eerde, W. (2004). Procrastination in academic settings and the Big Five model of personality: A meta-analysis. In H. C. Schouwenburg, C.H. Lay, T. A. Pychyl, and J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 29–40). Washington: AmericanPsychological Association.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Address correspondence to the author at: Department of Psychology, DePaul University, 2219 North Kenmore Avenue, Chicago, IL 60614; jferrari@depaul.edu.