

JOANNA PASZKOWSKA-ROGACZ, GRAŻYNA PORAJ

Uniwersytet Łódzki, Instytut Psychologii

INDYWIDUALNE WŁAŚCIWOŚCI A TENDENCJA DO PROKRASTYNACJI U STUDENTÓW

Streszczenie: Systematyczne badania psychologiczne zjawiska pojawiają się w literaturze anglojęzycznej dopiero od końca lat 80. XX w. Badacze wskazują, że prokrastynacja dotyczy wielu osób, najczęściej jednak pojawia się u studentów. Odsetek dotkniętych zjawiskiem sięga od 70 do 95%. Mimo to doniesień z badań prokrastynacji wśród polskiej młodzieży akademickiej jest, jak dotąd, niewiele. Celem prezentowanych badań była analiza związku pomiędzy wybranymi właściwościami indywidualnymi, czyli cechami osobowości, samooceną i poczuciem własnej skuteczności, a prokrastynacją u studentów. W badaniach wykorzystano: Kwestionariusz Zwlekania (KZ), Inwentarz Osobowości NEO-FFI, Skalę Samooceny SES oraz Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES. Zbadano 140 osób: 75 ko-

biet i 65 mężczyzn. Stwierdzono brak różnic w zakresie prokrastynacji w zależności od płci. Największe znaczenie predykcyjne dla wszystkich wymiarów zwlekania należy przypisać sumienności. Silnie objaśnia: organizację czasu i systematyczność, siłę woli, świadomość prokrastynacji, prokrastynację jako cechę, niepunktualność. Słabymi predyktorami, i to tylko dla niektórych skal opisujących zwlekanie, okazały się natomiast: ekstrawersja, neurotyczność, otwartość, samoocena i poczucie własnej skuteczności. Badania jednak wymagają kontynuacji. Zwlekanie z wykonywaniem na czas różnych czynności może bowiem wywoływać poważne problemy.

Słowa kluczowe: prokrastynacja, studenci, uwarunkowania, osobowość, samoocena, skuteczność.

WPROWADZENIE

Zwlekanie towarzyszy człowiekowi niemal od zawsze i mogłoby się wydawać, że jest mało znaczącą cechą. U niektórych pojawia się incydentalnie, dla innych jest sposobem na życie. Jeśli jest to stała tendencja, można oczekiwać, że będzie wywoływać poważne konsekwencje. We wszystkich dziedzinach życia bowiem terminowość jest wartością szczególnie cenioną. Nie ma znaczenia, czy chodzi o umówione spotkanie, wizytę u lekarza, rodzinny obiad, egzamin, obecność w pracy, ratę kredytu. Dotrzymanie terminów i zobowiązań jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w codziennym życiu, zarówno w domu, jak i w szkole, w pracy oraz w satysfakcjonujących relacjach z innymi ludźmi. Tymczasem nie wszyscy ludzie posiadają umiejętności zarządzania czasem i skutecznego działania. Zjawiskiem, które odnosi się do obu tych obszarów, czyli czasu i działania jest prokrastynacja. Znana i piętnowana była już

w starożytności, ale dopiero rewolucja przemysłowa w Europie w połowie XVIII w. (nowa organizacja produkcji i określone tempo pracy) nadała jej szczególne znaczenie i wprowadziła określone konsekwencje dla tych, którzy nie wywiązywali się na czas z powierzonych zadań (Ferrari, Johnson, McCown, 1995; Steel, 2007).

Systematyczne badania psychologiczne zjawiska pojawiają się w literaturze angielskiej dopiero od końca lat 80. XX w. (Ferrari, 1992; Milgram, Marshevsky, Sadeh, 1995; Milgram, Sroloff, Rosenbaun, 1988; Schouwenburg, 1992; Steel, 2007). Badacze wskazują, że prokrastynacja dotyczy ok. 15–25% osób dorosłych, najczęściej jednak pojawia się u studentów. Tu odsetek dotkniętych zjawiskiem sięga od 70 do 95% (Knaus, 2007; Steel, 2007). Tak duża różnica jest związana z dominującą formą aktywności (szkolną i akademicką u ludzi młodych) oraz uczeniem się przez zwyciężania zwlekania (u osób starszych). W Polsce jest dostępnych zaledwie kilka badań prokrastynacji, jednak powszechność zjawiska uzasadnia potrzebę ich kontynuowania. Tym bardziej, że jak wskazuje Piers Steel (2007), jest to w ostatnich latach narastający problem dysfunkcji w zakresie samoregulacji jednostki i może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Termin „prokrastynacja” wywodzi się z języka łacińskiego i oznacza dosłownie „odkładanie na jutro”, jednak istnieją pewne trudności w jednoznacznym naukowym zdefiniowaniu pojęcia. Problem sprowadza się do tego, czy prokrastynację traktuje się jako stałą cechę osobowości, czy też określony rodzaj zachowania jednostki. Dla przykładu Henri C. Schouwenburg (1992) uważa, że prokrastynacja jako cecha jest główną przyczyną przejawów zwlekania, ale oba zjawiska należy traktować rozłącznie. Rok później Clarry H. Lay i Schouwenburg (1993) zdefiniowali prokrastynację jako niepotrzebne spowalnianie działań, które ludzie zamierzają jednak zakończyć, szczególnie gdy powodują one pewien dyskomfort psychiczny. George A. Akerlof (1991) zwraca uwagę, że prokrastynacja jako odraczanie zadań do jutra może trwać w nieskończoność, a ów „łańcuch” odwlekania trudno jest przerwać. Wskazuje na kilka powodów takiego zachowania. Być może w przyszłości będzie więcej czasu na wykonanie tego zadania, a dziś są zadania ważniejsze. Równocześnie odwlekanie może wiązać się z analizą kosztów i nagród. Wysokie koszty na dziś i zbyt odległe nagrody w przyszłości nie mobilizują do działania. Akerlof (1991) dodaje, że prokrastynacja to także brak wykonania powierzonego zadania w określonym czasie. Ferrari, Barnes, Steel (2009; za: Jaworska-Gruszczyńska, 2016) podkreślili, że prokrastynacja jest działaniem zamierzonym, ma więc intencjonalny charakter. Jest ona również określana jako działanie irracjonalne, gdy nie ma żadnych istotnych powodów dla zwlekania lub gdy wybrany zostaje konkretny sposób działania, pomimo świadomości, że nie zwiększy to jego skuteczności (Steel, 2007).

Badacze najczęściej posługują się definicją, którą zaproponował Steel (2007). Prokrastynację rozumie on jako świadome, regularnie powtarzające się zachowanie wywołujące dyskomfortową sytuację dla jednostki. Według Stanleya Milgrama prokrastynacją można nazwać tylko takie zachowanie, które spełnia określone kryteria: cel jest dla jednostki ważny; kolejne czynności podejmowane przez nią skutkują odrzucaniem celu; osiąga ona wynik poniżej swoich możliwości; a samo odraczanie i jego rezultat powodują doświadczanie dyskomfortu psychicznego (za: Znajmiecka-Sikora, Łysio, 2016).

Zwlekanie w wykonywaniu zadań jest zjawiskiem najbardziej rozpowszechnionym na wyższych uczelniach. Wiąże się z doświadczanym przez studentów niepowodzeniem w realizacji zadań w określonym czasie lub z ich odwlekaniami do ostat-

niej chwili. Wskaźniki prokrastynatorów wśród studentów są tak wysokie (wskazany wcześniej przedział od 70 do 95%), że badacze posługują się pojęciem „prokrastynacja akademicka”. Oznacza opóźnienia w wywiązywaniu się z obowiązków akademickich i skutkuje obniżaniem się wyników w nauce (Milgram, Marshevsky, Sadeh, 1995). Zdaniem Laury J. Solomon i Esther D. Rothblum (1984) są dwie główne przyczyny prokrastynacji akademickiej. Dominujący jest lęk przed niepowodzeniem, negatywną oceną czy brakiem zaufania do siebie. Drugą przyczyną jest awersyjność samego zadania, która obniża energię do działania i wywołuje niechęć do angażowania się w jego podejmowanie. Towarzyszą im trudności decyzyjne i brak umiejętności w zarządzaniu czasem. Ci sami autorzy ujawnili także, że zwlekający studenci są w pełni świadomi, że ich skłonność do odkładania czynności koliduje z ich pozycją akademicką, ogranicza możliwości opanowania materiału, prowadzi do zaległości i niższych ocen, a nawet obniża jakość życia. Inni badacze środowiska akademickiego (Chabot, Barrall, 1978) zwrócili uwagę na ciekawe zjawisko. Otóż częstość oraz intensywność zwlekania narasta z każdym kolejnym rokiem studiów. Jest wyraźną przeszkodą w osiągnięciu sukcesu akademickiego, obniża jakość kształcenia i jednocześnie podnosi poziom odczuwanego stresu związanego z procesem uczenia się (Milgram, Gehrman, Keinan, 1992). Dotyczy to zarówno uczniów, jak i studentów. Zdaniem Christophera Woltersa (2003) prokrastynacja akademicka jest związana ze specyficzną efektywnością pracy własnej studentów, ukierunkowaną na unikanie pracy umysłowej. Początkowo przesuwanie wykonania zadania na później poprawia samopoczucie i daje poczucie ulgi, pozwalając jednocześnie na podejmowanie bardziej przyjemnych działań. Jednakże konsekwencje zwlekania albo strach przed nimi ostatecznie obniżają samopoczucie, wywołują poczucie winy i nieprzyjemne objawy stresu z powodu zalegania w wywiązywaniu się z obowiązków akademickich (Blunt, Pychyl, 1998; Krzemionka, 2012).

Prokrastynacja akademicka jest zachowaniem uwarunkowanym wieloma czynnikami: podmiotowymi i pozapodmiotowymi. W cytowanych wcześniej badaniach Solomon i Rothblum (1984) zwrócono uwagę na dwie główne przyczyny tego zjawiska wśród studentów. Pierwszą jest lęk przed niepowodzeniem, negatywną oceną, zbyt wysokimi wymaganiami i ich związkami z niską samooceną. Drugą przyczyną tkwi w samym zadaniu, które studenci postrzegają jako awersyjne. Jest to dość złożony problem, a samo zadanie nie uzasadnia jeszcze postawy zwlekania. Zwykle towarzyszy mu brak motywacji i energii do działania, trudności z podejmowaniem decyzji, organizacji pracy czy zarządzania czasem. Na emocjonalne uwarunkowania prokrastynacji studentów wskazuje także Norman Harrington. Obok lęku przed niepowodzeniem uwzględnił także poczucie presji, nadmiernego obciążenia oraz frustrację wynikającą z obowiązku podejmowania mało interesujących zadań (za: Jaworska, 2013). Wśród znaczących podmiotowych przyczyn prokrastynacji studentów znajdują się ich cechy osobowości. W badaniach ujawniono pewną konstelację cech osobowości skorelowaną z tendencją do prokrastynacji. Okazało się, że sprzyjają jej: niska sumienność, wyższy neurotyzm oraz introwersja (Milgram, Tenne, 2000; Schouwenburg, Lay, 1995). Do osobowościowych przyczyn prokrastynacji zalicza się także niską samoocenę, perfekcjonizm w realizacji zadań, braki w zakresie samodyscypliny czy opór wobec nakazów (Blunt, Pychyl, 1998; Steel, 2007)

Zdaniem Jaworskiej zwlekanie w wypełnianiu ważnych zadań i obowiązków u studentów ma swoje poważne konsekwencje. Nie tylko powoduje zakłócenia w procesie studiowania, lecz także może uniemożliwiać odnoszenie sukcesów i odchodzenie od wcześniej przyjętych planów dotyczących własnego rozwoju. Autorka przeanalizo-

wała kilka znaczących badań w tym zakresie, wskazujących na najważniejsze przyczyny odkładania przez studentów działań na później (Ackernam, Gross, 2005; Grunschell i in., 2007; Harrington, 2005; Pychyl, 2000; Schouwenburg, 2004; Steel, 2007; za: Jaworska, 2013). Na ich podstawie dokonała podziału na wewnętrzne i zewnętrzne uwarunkowania zjawiska. Pierwsze wynikają z właściwości osób zwlekających oraz specyfiki samego zadania, a dokładnie z jego percepcji i oceny dokonywanej przez te osoby. Natomiast przyczyny zwlekania z działaniem tkwią w otoczeniu, w którym one żyją i studiują. Z przeprowadzonej analizy wynika, że istotną rolę w powstawaniu prokrastynacji u studentów pełnią ich indywidualne kompetencje i wcześniejsze doświadczenia. Wśród nich wymienia: niewystarczające umiejętności organizacyjne, słabe umiejętności uczenia się, brak wiedzy, porażki w nauce, trudności z radzeniem sobie z zakłóceniami i licznymi pokusami. Te ostatnie znacząco rozpraszają uwagę, obciążają i często prowadzą do przemęczenia i utraty energii do działania. Zewnętrzne przyczyny zwlekania autorka wiąże z samą organizacją procesu studiowania i cechami wykładowców oraz indywidualnymi warunkami nauki i aktywnym życiem prywatnym studentów. Skłonności do prokrastynacji akademickiej upatruje także w subiektywnym postrzeganiu i ocenie przez studentów stawianych im zadań. Mogą bowiem odkładać na później zadania zbyt trudne lub zbyt łatwe, nowatorskie, mało interesujące, źle sprecyzowane, czasochłonne, niepilne, nienagradzane (Jaworska, 2013).

Doniesień z badań prokrastynacji wśród polskiej młodzieży akademickiej jest jak dotąd niewiele. Częściej są przedmiotem prac magisterskich niż tematem artykułów dostępnych w czasopismach naukowych. W swojej pracy magisterskiej Anna Bartosiewicz (2012) dokonała adaptacji dwóch popularnych wśród badaczy anglojęzycznych narzędzi: Adult Inventory of Procrastination (AIP) Williama G. McCrowna i Judith L. Johnson do oceny częstości występowania odraczania wykonywanych czynności oraz Decisional Procrastination Scale (DP) Leona Manna do badania trudności w podejmowaniu decyzji i dokonywania wyborów. Obie skale miały zadowalające parametry psychometryczne. Wykorzystała je w innej pracy magisterskiej Agnieszka Nastarowicz (2013) w badaniu 227 osób o średniej wieku 26,5 roku. Ujawniła, że płeć nie różnicuje tendencji do zwlekania, ale ważny jest wiek badanych. Osoby młodsze częściej zwlekają przy wykonywaniu różnych czynności. Jednakże najważniejszymi czynnikami sprzyjającymi prokrastynacji okazały się niektóre właściwości indywidualne badanych: neurotyczność, niska samoocena, niska nadzieja na sukces oraz obniżona sumienność. Iga A. Jaworska-Gruszczyńska (2016) z kolei poświęciła pracę magisterską skonstruowaniu Kwestionariusza Zwlekania. Powstał z czterech popularnych na Zachodzie narzędzi badających prokrastynację. Udostępniony w polskim czasopiśmie naukowym służy studentom i innym badaczom do analizy zjawiska.

Marta Znajmiecka-Sikora i Agnieszka Łysio podjęły się zadania poszukiwania osobowych i rodzinnych uwarunkowań prokrastynacji akademickiej. Do badania zjawiska wykorzystały Pure Procrastination Skale (PPS i PPS 2), w polskiej adaptacji M. Stępień i J. Ciecucha (Znajmiecka, Łysio 2016). Opisały rezultaty badań 191 studentów pierwszych i ostatnich lat różnych kierunków studiów uniwersyteckich i politechnicznych o średniej wieku 21,5 roku. Wynikało z nich, że do problemu prokrastynacji przyznało się jedynie 20% badanych. Nie ujawniono różnic w zakresie zwlekania w zależności od płci, wieku, kierunku studiów oraz struktury rodziny (chodziło o wychowywanie się w rodzinach pełnych i niepełnych). Znacząca i obniżająca poziom prokrastynacji okazała się postawa akceptująca matek, stwarzająca dzieciom bezpieczną przestrzeń, swobodę, lecz także wsparcie w realizacji zadań. Nie potwierdzono jed-

nak oczekiwanego związku pomiędzy tendencją do prokrastynacji a wymagającą postawą ojca. Co ciekawe, wykazano, że osoby o stałej tendencji do odwlekania zadań tendencją taką ujawniają również w sytuacji uczenia się. Na gruncie polskim badań jest jednak niewiele, dodatkowo były prowadzone za pomocą różnych narzędzi, co utrudnia wskazywanie bardziej ogólnych prawidłowości dotyczących częstości występowania, uwarunkowań czy skutków prokrastynacji.

Analizując uwarunkowania prokrastynacji, badacze zwracali uwagę na różne czynniki. Głównie jednak odwoływali się do właściwości indywidualnych ludzi. Zdecydowana większość badań analizuje prokrastynację i różne jej przejawy w kontekście Wielkiej Piątki. Schouwenburg i Lay (1995) wykazali, że skłonność do zwlekania w wykonywaniu zadań jest zdeterminowana specyficzną konfiguracją trzech cech: neurotyczności (głównie impulsywności), introwersji oraz obniżonej sumienności. Steel (2007) dodaje jeszcze brak samokontroli związanej z brakiem dyscypliny i wytrwałości, nieumiejętność zarządzania czasem, obniżone poczucie sprawstwa, obniżone poczucie własnej wartości oraz perfekcjonizm. Ferrari (1994) z kolei, opisując prokrastynację funkcjonalną i dysfunkcjonalną, tę ostatnią wiąże z zagrożeniem samooceny jednostki i jej ochroną. Zwleka ona z wykonaniem zadania w obawie, że w konfrontacji z nim, na skutek porażki, ucierpieć może jej samoocena. Inną jeszcze cechą wskazywaną jako znaczącą dla prokrastynacji jest samoutrudnienie (Doliński, Szmajke, 1994; Znajmiecka-Sikora, Łysio, 2016). Jest świadomym minimalizowaniem szansy na osiągnięcie sukcesu w celu ochrony własnego wizerunku. Pozwala to lokalizować przyczyny niepowodzeń w czynnikach zewnętrznych, a nie w sobie.

Celem prezentowanych badań była analiza związku pomiędzy wybranymi właściwościami indywidualnymi, czyli cechami osobowości, samooceną i poczuciem własnej skuteczności a prokrastynacją u studentów. Zgodnie z wskazanymi wcześniej, dostępnymi w literaturze przedmiotu danymi to właśnie ta grupa społeczna jest najbardziej dotknięta zjawiskiem prokrastynacji (Knaus, 2007; Steel 2007). Sformułowano następujące pytania badawcze:

- Czy płeć różnicuje poziom prokrastynacji u badanych studentów?
- Czy istnieje związek między prokrastynacją a wybranymi właściwościami indywidualnymi: cechami osobowości, poczuciem własnej skuteczności i samooceną studentów?
- Które i w jakim stopniu analizowane właściwości indywidualne wyjaśniają wymiary prokrastynacji badanych studentów?

METODA

Procedura badania i osoby badane

Do badania zaproszono studentów dziennych oraz zaocznych różnych kierunków łódzkich uczelni: Uniwersytetu Łódzkiego, Politechniki Łódzkiej, Łódzkiej Szkoły Filmowej. Miało ono charakter anonimowy. Dobrowolny udział w badaniach zadeklarowała grupa licząca łącznie 140 osób (75 kobiet i 65 mężczyzn). Wyników badania 5 osób nie brano pod uwagę w związku ze zbyt dużą ilością braku danych. W rezultacie analizowano wyniki 135 osób ze średnią wieku $M = 23,77$ oraz odchyleniem standardowym $SD = 7,5$.

Zastosowane narzędzia

W poszukiwaniu odpowiedzi na pytania wykorzystano następujące narzędzia: Kwestionariusz Zwlekania KZ, Inwentarz Osobowości NEO-FFI, Skalę Samooceny SES oraz Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES.

Wiodącym narzędziem w prezentowanych badaniach był **Kwestionariusz Zwlekania KZ** skonstruowany przez Jaworowską-Gruszczyńską (2016). Powstał z połączenia czterech najbardziej znanych z literatury anglojęzycznej skal stosowanych w badaniach zjawiska prokrastynacji: General Procrastination Scale (GPS); Adult Inventory of Procrastination (AIP); Tuckman Procrastination Scale (TPS) oraz Aitken Procrastination Inventory (API). Dwie pierwsze skale służą do badania prokrastynacji codziennej, natomiast dwie pozostałe skonstruowano na potrzeby diagnozowania prokrastynacji akademickiej. Kwestionariusz Zwlekania w swojej ostatecznej wersji składa się z czterdziestu twierdzeń. Jest skalą dwuczynnikową. Czynniki pierwszy dotyczy złożonego zjawiska prokrastynacji, czynnik drugi punktualności w relacjach interpersonalnych. W skład czynnika pierwszego wchodzi cztery podskale treściowe:

- umiejętności w zakresie optymalnego wykorzystania czasu, organizacji i planowania czynności (OS);
- siła woli, zdolności do wyznaczania sobie celów oraz podporządkowywania im innych, alternatywnych dążeń (SW);
- świadomość prokrastynacji, czyli subiektywne poczucie dyskomfortu związanego ze zwlekaniem (ŚP);
- zwlekanie jako cecha, która pozwala określić stałość zachowania w czasie uwzględniającą zarówno różnorodne zadania, jak i zróżnicowane dziedziny życia (C).

Dodatkowo wprowadzona jest skala niepunktualności (NP).

Konstrukcja kwestionariusza pozwala zatem na określenie ogólnego poziomu prokrastynacji, a także jego szczegółowych wymiarów. Ma zadowalające parametry psychometryczne, w tym wysoki współczynnik zgodności wewnętrznej *alfa* Cronbacha na poziomie 0,971. Wysoko ($r = 0,97$) koreluje z Aitken Procrastination Inventory (API) służącym do badania prokrastynacji akademickiej.

Do badania osobowości wykorzystano **Inwentarz Osobowości NEO-FFI** Paula T. Costy i Roberta R. McCrae (Zawadzki i in., 1998). Wywodzi się z popularnej teorii ujmującej osobowość w kategoriach cech. Model osobowości tworzy pięć głównych wymiarów: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, ugodowość, sumiennosc. Każdy z wymienionych wymiarów zawiera po sześć składników, co umożliwia rozłączną ich klasyfikację. Rzetelność pomiaru Inwentarza Osobowości NEO-FFI oszacowano na podstawie współczynnika zgodności wewnętrznej *alfa* Cronbacha. Współczynniki dla poszczególnych skal wynoszą odpowiednio: NEU: 0,80; EKS: 0,77; OTW: 0,68; UGD: 0,68 oraz SUM: 0,82. Podobne dane charakteryzują wersję polską, choć stwierdzono nieco niższe wskaźniki w skalach Neurotyczności i Otwartości. Trafność pomiaru polskiej wersji NEO-FFI jest porównywalna z badaniami oryginalnymi. Stwierdzono także związki skal z płcią, wiekiem, szacowaniem cech i ich dziedziczeniem. Pewne rozbieżności zostały ujawnione w analizie wewnętrznej struktury Inwentarza. Niektóre skale pokazały inną trafność wewnętrzną niż w wersji amerykańskiej, ale nie wyklucza to możliwości stosowania narzędzia w naszych warunkach, szczególnie dla celów naukowych (Zawadzki, Szczepaniak, Strelau, 1995).

Skala Samooceny SES M. Rosenberga to metoda pomiaru samooceny ogólnej, pozwalająca określić stosunek do własnej osoby (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007). Polska wersja narzędzia weryfikowana na różnych grupach wiekowych okazała się narzędziem rzetelnym. Współczynnik *alfa* Cronbacha mieścił się w przedziale 0,81–0,83. Potwierdzono także jego trafność teoretyczną. Zbadano związki SES ze zmiennymi badanymi za pomocą skal analizujących różne aspekty Ja. Ujawniono m.in. silne korelacje samooceny z umiejscowieniem kontroli (Kwestionariusz Delta Drwała), poczuciem własnej skuteczności (Kwestionariusz GSES), poziomem optymizmu (LOT-R), nadzieją na sukces (KNS).

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES Ralfa Schwarzera, Michaela Jerusalem w polskiej adaptacji Zygryda Juczynskiego (2009) składa się z 10 stwierdzeń mierzących siłę ogólnego przekonania jednostki o skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami. Skala charakteryzuje się dobrymi parametrami psychometrycznymi. Współczynnik *alfa* Cronbacha wynosi 0,85. Rzetelność skali oceniana metodą test-retest (po pięciu tygodniach) ukształtowała się na poziomie 0,78. Przy ocenie trafności skali zadowalające okazały się jej zależności z wewnętrznym umiejscowieniem kontroli zdrowia (MHLC), nastawieniem optymistycznym (mierzonym Testem Orientacji życiowej LOT-R) i poczuciem własnej wartości (mierzonym Skalą SES Rosenberga RSES).

WYNIKI BADAŃ

W celu sprawdzenia, czy grupy mężczyzn i kobiet różniły się między sobą pod względem tendencji do prokrastynowania, mierzonej na poszczególnych podskalach, przeprowadzono Test *t* dla prób niezależnych oraz Test *U* Manna-Whitneya. Rozkład poziomu zmiennych w badanej próbie był zbliżony do rozkładu normalnego, za wyjątkiem świadomości prokrastynacji (test K-S = 0,081; $p = 0,034$) oraz niepunktualności (test K-S = 0,134; $p < 0,001$), co zadecydowało o wyborze dla tych wymiarów testu nieparametrycznego. Wyniki badanych z podziałem na płeć przedstawiono w tabeli 1. Jak widać, u badanych studentów łódzkiej uczelni nie ujawniono żadnych różnic w wymiarach opisujących tendencję do zwlekania w zależności od płci.

W dalszej kolejności przeanalizowano zależności pomiędzy właściwościami indywidualnymi badanych a wyodrębnionymi wymiarami zwlekania. Aby określić siłę

TABELA 1. Różnice między średnimi wynikami kobiet i mężczyzn w podskalach Kwestionariusza Zwlekania Jaworowskiej-Gruszczyńskiej

	Kobiety		Mężczyźni		<i>t/U*</i>	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Organizacja czasu i systematyczność w pracy	17,87	5,08	18,11	4,7	-0,259	0,797
Siła woli	19	5,53	18,5	5,27	0,389	0,699
Świadomość prokrastynacji	19,7	6,67	21	7,42	1917,00	0,370
Zwlekanie ujmowane jako stała cecha	37,75	10,6	38	10,99	-0,155	0,877
Niepunktualność	23,08	3,64	23,61	3,41	1861,00	0,441

* Test *t* zastosowano dla wymiarów: Organizacja czasu i systematyczność, Siła woli, Zwlekanie jako cecha; Test *U* Manna-Whitney'a zastosowano dla wymiarów: Świadomość prokrastynacji, Niepunktualność

związku pomiędzy badanymi zmiennymi, obliczono współczynnik korelacji r Spearmana (dla wymiarów: Świadomość prokrastynacji, Niepunktualność) oraz r Pearsona – dla wymiarów: Organizacja czasu i systematyczność, Siła woli, Zwlekanie jako cecha). Wyniki analizy korelacyjnej zawiera tabela 2.

TABELA 2. Współczynniki korelacji cech osobowości, poczucia skuteczności i samooceny z wymiarami prokrastynacji

Właściwości indywidualne badanych	Współczynnik r Poziom istotności p	OS	SW	ŚP	C	NP
Ekstrawersja	r	0,088	0,094	0,021	0,122	-0,138
	p	0,312	0,280	0,811	0,159	0,111
Otwartość	r	-0,035	0,022	-0,150	-0,039	-0,084
	p	0,683	0,803	0,082	0,655	0,330
Ugodowość	r	-0,255**	-0,217*	-0,207*	-0,250**	-0,002
	p	0,003	0,011	0,016	0,003	0,981
Sumienność	r	-0,725**	-0,773**	-0,739**	-0,704**	0,385**
	p	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Neurotyczność	r	0,081	0,062	0,165	0,141	0,096
	p	0,348	0,472	0,05	0,102	0,270
Samoocena	r	-0,019	-0,008	-0,059	-0,102	-0,101
	p	0,826	0,930	0,500	0,239	0,243
Poczucie własnej skuteczności	r	-0,092	-0,140	-0,239*	-0,067	0,084
	p	0,293	0,110	0,006	0,446	0,336

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

(OS – Organizacji czasu i systematyczność; SW – Siła woli; ŚP – Świadomość prokrastynacji; C – Zwlekanie jako stała cecha; NP – niepunktualność)

Uzyskane przez studentów łódzkich wyniki wskazują na występowanie wysokiej, ujemnej i istotnej statystycznie korelacji pomiędzy sumiennością a wszystkimi wymiarami zwlekania: organizacją czasu i systematycznością ($r = -0,725$), siłą woli ($r = -0,773$), świadomością prokrastynacji ($r = -0,739$), zwlekaniami jako cechą ($r = -0,704$) oraz dodatnią korelacją z niepunktualnością ($r = 0,385$). Odnotowano także nieco słabszy ujemny związek ugodowości z organizacją czasu i systematycznością ($r = -0,255$), siłą woli ($r = -0,217$), świadomością prokrastynacji ($r = -0,207$) oraz zwlekaniami jako stałą cechą ($r = -0,250$). Ponadto ujawniono, że u badanych studentów świadomość prokrastynacji koreluje ujemnie z poczuciem własnej skuteczności ($r = -0,239$). Równocześnie, jak wynika z danych przedstawionych w tabeli 2, nie potwierdzono związku analizowanych wymiarów zwlekania z ekstrawersją, otwartością oraz samooceną.

Aby odpowiedzieć na pytanie, które i w jakim stopniu analizowane właściwości indywidualne są predyktorami wymiarów prokrastynacji badanych studentów, przeprowadzono analizę regresji metodą krokową. Jako zmienne objaśniane przyjęto: organizację czasu i systematyczność, siłę woli, świadomość prokrastynacji, zwlekanie jako cechę oraz niepunktualność. Zmiennymi objaśniającymi były: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość, ugodowość i sumienność oraz samoocena i poczucie wła-

snej skuteczności. Zbiorcze wyniki analizy regresji przedstawiono w tabeli 3. Wynika z niej, że model z pięcioma predyktorami, czyli: sumiennością, neurotycznością, ekstrawersją, samooceną i poczuciem własnej wartości, wyjaśnia 60% wariacji zmiennej prokrastynacja jako cecha ($R^2 = 0,60$). Model z trzema predyktorami, czyli sumiennością, samooceną i otwartością, wyjaśniają 63% wariacji zmiennej świadomość prokrastynacji ($R^2 = 0,63$). Pozostałe trzy modele są objaśniane jedynie przez dwie zmienne. W każdym jednak układ zmiennych jest inny. I tak, sumiennosc oraz poczucie własnej wartości wyjaśniają 56% wariacji zmiennej organizacja czasu i systematyczność ($R^2 = 0,56$); sumiennosc oraz ekstrawersja wyjaśniają 62% wariacji skali siła woli ($R^2 = 0,62$). Z kolei sumiennosc i ekstrawersja objaśniają 16% wariacji drugiego czynnika Kwestionariusza Zwlekania czyli niepunktualności ($R^2 = 0,16$).

TABELA 3. Współczynniki regresji wymiarów prokrastynacji i zmiennych charakteryzujących właściwości indywidualne badanych (zbiorcze wyniki analizy regresji krokowej)

Zmienne objaśniające	Organizacja czasu i systematyczność (skorygowany $R^2 = 0,56$)	Siła woli (skorygowany $R^2 = 0,62$)	Świadomość prokrastynacji (skorygowany $R^2 = 0,63$)	Prokrastynacja jako cecha (skorygowany $R^2 = 0,60$)	Niepunktualność (skorygowany $R^2 = 0,16$)
Neurotyczność				0,17*	
Ekstrawersja		0,15*		0,19**	-0,20**
Otwartość			-0,15*		
Ugodowość					
Sumiennosc	-0,79***	-0,79***	-0,77***	-0,78***	0,36***
Samoocena			-0,19**	-0,15*	
Poczucie własnej skuteczności	0,16*			0,22**	

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Na podstawie uzyskanych wyników regresji prokrastynacji (organizacji czasu i systematyczności, siły woli, świadomości prokrastynacji, prokrastynacji jako cechy oraz punktualności) można stwierdzić, że sumiennosc wchodzi do modeli regresji wszystkich składowych Kwestionariusz Zwlekania. Ekstrawersja weszła do modeli regresji trzech skal (siła woli, prokrastynacja jako cecha, niepunktualność), samoocena do modeli regresji dwóch skal (świadomość prokrastynacji i prokrastynacja jako cecha), podobnie jak poczucie własnej wartości do modeli regresji organizacji czasu i systematyczności oraz prokrastynacji jako cechy. Neurotyczność charakteryzuje tylko jeden wymiar – prokrastynację jako cechę, podobnie jak otwartość – świadomość prokrastynacji. Ugodowość natomiast nie weszła do żadnego modelu regresji.

Zgodnie z zaprezentowanymi w tabeli 3 wynikami najsilniejsze związki wystąpiły pomiędzy wszystkimi analizowanymi wymiarami prokrastynacji a sumiennością. Okazało się, że sumiennosc bardzo silnie objaśnia organizację czasu i systematyczność ($\beta = -0,79$; $p < 0,001$), siłę woli ($\beta = -0,79$; $p < 0,001$), świadomość prokrastynacji ($\beta = -0,77$; $p < 0,001$), prokrastynację jako cechę ($\beta = -0,77$; $p < 0,001$), oraz czynnik dodatkowy Kwestionariusza Zwlekania – niepunktualność ($\beta = 0,36$; $p < 0,001$).

Ekstrawersja słabo objaśnia siłę woli ($\beta = 0,15$; $p < 0,05$), prokrastynację jako cechę ($\beta = 0,19$; $p < 0,01$) oraz niepunktualność ($\beta = -0,20$; $p < 0,01$). Neurotyczność objaśnia słabo tylko prokrastynację jako cechę ($\beta = 0,17$; $p < 0,05$), natomiast otwartość również słabo objaśnia świadomość prokrastynacji ($\beta = -0,15$; $p < 0,05$). Z zastosowanych w badaniach dodatkowych właściwości indywidualnych: samoocena raczej słabo objaśnia świadomość prokrastynacji ($\beta = -0,19$; $p < 0,01$) i prokrastynację jako cechę $\beta = -0,15$; $p < 0,05$). Z kolei poczucie własnej wartości silnie objaśnia prokrastynację jako cechę ($\beta = 0,22$; $p < 0,01$) i słabo organizację czasu i systematyczność ($\beta = 0,16$; $p < 0,05$).

DYSKUSJA WYNIKÓW

Jednym z realizowanych celów było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, czy kobiety i mężczyźni uczestniczący w badaniu różnią się w zakresie analizowanych wymiarów prokrastynacji. Takich różnic jednak nie ujawniono. Nie jest to wynik odosobniony. Na podstawie ponad 200 przeanalizowanych badań zjawiska Steel (2007) wykazał, że nie udało się ujawnić wyraźnego związku prokrastynacji z płcią, a wiele badań prezentowało sprzeczne ze sobą rezultaty. Brak różnic w zależności od płci nie wykazano także w badaniach polskich (Bartosiewicz, 2012; Jaworska-Gruszczyńska, 2016; Nastarowicz, 2013; Znajmiecka-Sikora, Łysio, 2016). Badani studenci z Uniwersytetu Łódzkiego, Politechniki Łódzkiej oraz Łódzkiej Szkoły Filmowej, niezależnie od płci, wykazali się podobnymi skłonnościami do zwlekania w wykonywaniu różnych zadań.

Dokonano analizy korelacji cech osobowości z wymiarami prokrastynacji. Otrzymane wyniki wskazują na występowanie u badanych studentów łódzkich uczelni wysokiej, ujemnej korelacji pomiędzy sumiennością a wszystkimi wymiarami zwlekania. Im niższy poziom sumienności, tym większy u nich problem z optymalnym wykorzystaniem czasu, organizacją i planowaniem czynności, umiejętnością wyznaczania sobie celów i podporządkowywania im innych, mniej ważnych działań. Odczuwają wysoki dyskomfort wynikający ze zwlekania w wykonywaniu zadań, a cecha ta pojawia się u nich w wielu dziedzinach życia. Oznaczać to może, że obniżona sumiennność współwystępuje z prokrastynacją jako stałą cechą zachowania. Dodatkowo sumiennność dodatnio koreluje z niepunktualnością, nie jest to wprawdzie korelacja wysoka, ale bardzo istotna statystycznie. Sumiennność, mierzona zastosowanym w badaniach Inwentarzem Osobowości NEO-FFI, charakteryzuje stosunek człowieka do pracy i jego umiejętności skoncentrowania się na realizacji określonego celu. Wysokim wynikiem na badanych wymiarach prokrastynacji u badanych może towarzyszyć obniżona samodyscyplina oraz obowiązkowość w życiu i działaniu, brak motywacji do działania, obniżone aspiracje czy chaotyczność i pochopność w podejmowaniu decyzji i w konsekwencji przekonanie o braku umiejętności radzenia sobie w życiu w różnymi problemami. Należy zauważyć, że we wszystkich opisanych w literaturze przedmiotu badaniach korelacyjnych prokrastynacji z Wielką Piątką ujawniono także jej wysoką ujemną korelację z sumiennością (Bartosiewicz, 2012; Blunt, Pychyl, 1998; Milgram, Tenne, 2000; Nastarowicz, 2013; Schouwenburg, Lay, 1995; Steel, 2007).

W badaniach łódzkich studentów odnotowano także istotne statystycznie, ujemne korelacje ugodowości ze wszystkimi czterema wymiarami prokrastynacji: organizacją czasu i systematycznością, siłą woli, świadomością prokrastynacji oraz zwlekaniem jako stałą cechą. W dotychczasowych badaniach zjawiska nie była to cecha tak znacząca (Nastarowicz, 2013; Schouwenburg, Lay, 1995; Steel, 2007). Obniżona

ugodowość jest cechą wyrażającą się brakiem zaufania i negatywnym nastawieniem do innych ludzi, tendencją do manipulowania nimi, ograniczoną wrażliwością na ich potrzeby. Wydaje się w pełni uzasadnione, że zachowania takie mogą charakteryzować prokrastynujących studentów. Ponadto stwierdzono dodatnią, istotną statystycznie korelację pomiędzy świadomością prokrastynacji a neurotycznością (korelacja dodatnia) oraz poczuciem własnej skuteczności (korelacja ujemna). Nie dziwi fakt, że subiektywne poczucie dyskomfortu związanego ze zwlekaniem przejawia się w doświadczeniu negatywnych emocji: napięcia, niepokoju, lęku, bezradności, którym towarzyszy także przekonanie jednostki o braku skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami.

W prezentowanych badaniach nie ujawniono żadnych korelacji pomiędzy poszczególnymi skalami prokrastynacji a ekstrawersją, otwartością oraz ugodowością. Nie zaobserwowano także żadnych znaczących związków wymiarów zwlekania z samooceną. To jest rezultat zaskakujący, w innych bowiem badaniach wykorzystanych przez Steela (2007) w metaanalizie zjawiska samoocenę wskazywano jako ważny wyznacznik zwlekania przy wykonywaniu zadań. Taki związek ujawnił też w swoich badaniach Ferrari (1994). Warto byłoby zweryfikować tę zależność z wykorzystaniem wielowymiarowych skal opisujących samoocenę, uwzględniając jej liczne parametry.

Interesujące rezultaty przyniosła próba określenia osobowościowych predyktorów prokrastynacji. Udało się wskazać kilka z nich, zwracając jednocześnie uwagę na zróżnicowany stopień ich znaczenia dla analizowanego zjawiska. Największe znaczenie predykcyjne dla wszystkich wymiarów zwlekania u badanych reprezentantów łódzkich uczelni należy przypisać sumienności. Potwierdza to opisane wcześniej analizy korelacyjne. Sumienność wiąże się z wysoką motywacją do działania, samodyscypliną, samokontrolą i zaangażowaniem. Osoby sumienne potrafią koncentrować się na zadaniu, szybko nabywają wprawy w działaniu, zwiększają swoją skuteczność i produktywność. W konsekwencji odnoszą sukcesy i rozwijają poczucie sprawstwa i własnej wartości. Jeśli brakuje im tych umiejętności, nie radzą sobie ze sprawną organizacją własnego działania, gubią się w formułowaniu celów i ich realizacji, narażają się na przeżywanie porażek i stresu z tym związanego, i w końcu wycofują z aktywności. Ekstrawersja słabo objaśnia siłę woli, prokrastynację jako cechę oraz niepunktualność. Neurotyczność objaśnia słabo tylko prokrastynację jako cechę, natomiast otwartość również słabo objaśnia świadomość prokrastynacji. Zupełnie nieoczekiwanie samoocena okazała się słabym predyktorem dla świadomości prokrastynacji i prokrastynacji jako cechy. Z kolei poczucie własnej skuteczności silnie objaśnia prokrastynację jako cechę oraz słabo organizację czasu i systematyczność.

Realizowane w ostatnich trzech dekadach badania uwarunkowań zwlekania u ludzi bardzo często uwzględniały ich indywidualne właściwości. Jednakże, jak pokazał Steel (2007), ich rezultaty są niejednoznaczne, czasem wręcz sprzeczne. Ma to swoje uzasadnienie. Wciąż nie uzyskano jednolitego stanowiska wobec prób zdefiniowania prokrastynacji. Wskazuje się na różne jej rodzaje. W badaniach wykorzystywane są bardzo różne skale i choć mogą mieć wysokie parametry psychometryczne, nie do końca wiadomo, czy badają to samo zjawisko. Problem zwlekania jednak istnieje, a są doniesienia, że może narastać. Należy zatem kontynuować badania i poszukiwać zarówno uwarunkowań, przejawów, jak i skutków tego niepokojącego zjawiska. Braki w tym zakresie odczuwa się szczególnie w Polsce, gdzie problem ma wciąż jeszcze charakter marginesowy. Zaprezentowane badania opisują związek indywidualnych wła-

ściwości z prokrastynacją u wybranych studentów trzech łódzkich uczelni, nie można ich więc generalizować na całą społeczność studencką. Pokazują jednak ciekawe zależności, które warto weryfikować na szerszej grupie badanych.

RADZENIE SOBIE Z PROKRASTYNACJĄ

Zwlekanie z wykonywaniem na czas różnych czynności może wywoływać poważne problemy. Szczególnie u studentów wydaje się to swoistym paradoksem. Studiowanie jest bowiem aktywnością, którą podejmuje się w celu inwestowania we własny rozwój. Tendencja do zwlekania może ten rozwój ograniczać lub wręcz hamować. Wciąż mało wiemy o uwarunkowaniach tego niepokojącego zjawiska, lecz wiadomo, jak się przejawia i do jakich konsekwencji może prowadzić. Nie ma wątpliwości, że utrudnia funkcjonowanie w życiu codziennym, akademickim, zawodowym, odbija się na kondycji fizycznej i zdrowiu psychicznym. Należy więc poszukiwać sposobów na jej redukowanie. Dużym utrudnieniem w skuteczności oddziaływań może być przyjmowanie, że u niektórych osób prokrastynacja jest cechą stabilną w czasie i może mieć uwarunkowania genetyczne (Steel, 2007). Równocześnie z metaanaliz zaprezentowanych przez Wendelien van Eerde (2003) jasno wynika, że prokrastynacja nie jest właściwością nieodwracalną i można się jej skutecznie oduczać. Pomaga w tym np. praca nad samokontrolą. Nie należy więc rezygnować z prób podnoszenia własnej skuteczności i redukowania nawyków, które ją hamują. Istotną rolę w tym procesie będzie odgrywać motywacja. Jeśli jest zewnętrzna, leży po stronie organizacji procesu kształcenia i instytucji za ten proces odpowiedzialne. Zewnętrzne zachęcanie studentów do działania sprowadza się najczęściej do nagradzania i, trzeba przyznać, że uczelnie od lat wyróżniają studentów za ich szczególne osiągnięcia – nagrodami finansowymi, możliwościami uczestniczenia w projektach badawczych, konferencjach, publikacjach, perspektywą wymiany studentów pomiędzy uczelniami w kraju i za granicą. Zewnętrzne motywowanie może także dotyczyć nagradzania w postaci ocen za kolokwia, projekty, egzaminy, aktywność na zajęciach. Jednakże najważniejsza będzie na pewno motywacja wewnętrzna, która istotnie wzmocni poczucie sprawstwa osoby. Zdaniem Elżbiety Jaworskiej (2013) przydatne będzie rozbudzanie ciekawości poznawczej u studentów, przekonywanie ich do podejmowania wyzwań, co może przynosić im wymierne korzyści w postaci nagród, ale także aby mogli czerpać satysfakcję z ich realizacji.

Steel (2007) z kolei w walce z akademickim zwlekaniem kładzie nacisk na zmianę nastawienia wobec pokus i zakłóceń, których w otoczeniu studentów jest bardzo dużo. Co więcej, owe pokusy są atrakcyjniejsze niż obowiązki. Do tego potrzebne są jednak samokontrola i samodyscyplina. W ich doskonaleniu pomoże określanie jasnych, na początku niezbyt odległych celów, ustalanie ważności zadań, podtrzymywanie motywacji do działania, pielęgnowanie doświadczeń dotyczących działań zakończonych sukcesem, uczenie się zarządzania czasem, ćwiczenie silnej woli. Znajmiecka-Sikora i Łysio (2016) twierdzą, że nie tylko studenci mogą borykać się z problemem zwlekania. Może to być również poważny problem ich nauczycieli akademickich. Brak na razie badań empirycznych, które pokazałyby skalę i przejawy analizowanego zjawiska w tej grupie zawodowej. Trudno sobie wyobrazić, aby dyscypliny pracy, organizacji, terminowości uczyły innych osoby, które same nie potrafią zarządzać własnym czasem.

BIBLIOGRAFIA

- Akerlof, G.A. (1991). Procrastination and obedience. *American Economic Review, Papers and Proceedings*, 81(2), 1–19.
- Bartosiewicz, A. (2012). Prokrastynacja – podmiotowe wyznaczniki i metoda pomiaru. Niepublikowana praca magisterska, napisana w Instytucie Psychologii, na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego.
- Blunt, A., Pychyl, T.A. (1998). Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, boredom and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 837–846.
- Chabot, A.E., Barrall, J.F. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Journal*, 12(3), 256–262.
- Doliński, D., Szmajke A. (1994). *Samoutrudnianie. Dobrze i źle strony rzucania kłód pod własne nogi*. Olsztyn: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Eerde van, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401–1418.
- Ferrari, J.R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97–110.
- Ferrari, J.R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673–679.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance. Theory Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Jaworska, E. (2013). Przyczyny i konsekwencje prokrastynacji akademickiej. *Folia Pommeranae Universitatis Technologiae Stetinensis, Oeconomica*, 303(72), 63–72.
- Jaworska-Gruszczyńska, I. (2016). Prokrastynacja – struktura konstruktów a stosowane skale pomiarowe. *Testy Psychologiczne w Praktyce i Badaniach*, 2(1), 36–59.
- Juczyński, Z. (2009). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Knaus, W.J. (2007). Nie odkładaj spraw na później. Jak sobie radzić z tą złą skłonnością. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- Krzemionka, D. (2012). Jutro to dziś... tyle że jutro. *Charaktery*, 1, 14–23.
- Lay, C.H., Schouwenburg, H.C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 647–662.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, t. 2, 02 (04), 164–176.
- Milgram, N., Gehrman, T., Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, 13, 1307–1313.
- Milgram, N., Marshevsky, S., Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastinations: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *Journal of Psychology*, 129(2), 145–155.
- Milgram, N., Sroloff, B., Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–210.
- Milgram, N., Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141–156.
- Nastarowicz, A. (2013). Osobowościowe wyznaczniki prokrastynacji u studentów. Niepublikowana praca magisterska, napisana w Instytucie Psychologii, na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego.
- Schouwenburg, H.C. (1992). Procrastinators and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6(3), 225–236.
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H. (1995). Trait procrastination and the Bif-Five

- Factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Solomon, L.J., Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive – behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Wolters Ch.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.
- Zawadzki, B., Szczepaniak, P., Strelau, J. (1995). Diagnoza psychometryczna Pięciu Wielkich czynników osobowości: Adaptacja kwestionariusza NEO-FFI Costy i McCrae do warunków polskich. *Studia Psychologiczne*, 1–2, 189–223.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i Mc Crae. Adaptacja polska. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Znajmiecka-Sikora, M., Łysio, A. (2016). Prokrastynacja akademicka – uwarunkowania osobowe i rodzinne. *E-mentor*, 4(66), 26–32.

INDIVIDUAL TRAITS AND A TENDENCY TO PROCRASTINATE AMONG STUDENTS

Abstract: Systematic psychological studies of procrastination started quite recently – in the late eighties. Scientists suggest that procrastination concerns many people, most often, however, it occurs among students. The percentage of affected reaches 70–95%. Despite that, not many studies looking at Polish students have been carried out. The aim of the current study was to analyze a relationship between chosen individual characteristics (personality traits), self-esteem, self-efficiency and procrastination among students. The experiment used: Procrastination Questionnaire, Personality Inventory (NEO-FFI), Self-Assessment Scale and a Generalised Effectiveness Scale. 140 participants were employed (75 females and 65 males). No

gender difference in terms of procrastination was found. The most important predictive factor of procrastination was conscientiousness. Other important factors were time management and being systematic, strong will, the awareness of procrastination, procrastination as a trait, and a lack of punctuality. Weak predictors, significant only for some scales measuring procrastination, were: extroversion, neuroticism, openness, self-esteem and self-efficiency. The research, however, needs a continuation, because procrastination can lead to serious problems.

Keywords: procrastination, students, conditioning, personality, self-esteem, efficiency.