

# e-mentor

DWUMIĘSIĘCZNIK SZKOŁY GŁÓWNEJ HANDLOWEJ W WARSZAWIE  
WSPÓŁWYDAWCA: FUNDACJA PROMOCJI I AKREDYTACJI KIERUNKÓW EKONOMICZNYCH

2016, nr 4 (66)



M. Znajmiecka-Sikora, Agnieszka Łysio, *Prokrastynacja akademicka – uwarunkowania osobowe i rodzinne*, „e-mentor” 2016, nr 4(66), s. 26–32, <http://dx.doi.org/10.15219/em66.1261>.

## Prokrastynacja akademicka – uwarunkowania osobowe i rodzinne



Marta  
Znajmiecka-Sikora



Agnieszka  
Łysio

Prokrastynacja to zjawisko, które w psychologii pojawiło się stosunkowo niedawno. Historia jego „odkrywania” sięga prawie 50 lat wstecz, jednak pierwsze cenne prace zaczęły pojawiać się na początku lat 90. XX wieku. P. Steel w swojej metaanalizie podaje, że prokrastynacja – nawykowe i problematyczne odkładanie spraw na później – dotyczy 15–20 proc. populacji amerykańskiej. Natomiast do prokrastynacji akademickiej (dotyczącej odlewiania spraw związanych z nauką) przyznaje się nawet 80–95 proc. amerykańskich studentów. W kręgu polskiej psychologii pojęcie prokrastynacji tak naprawdę dopiero zaczyna się pojawiać i na chwilę obecną istnieje niewiele badań i teoretycznych rozważań na ten temat. Również samo słowo „prokrastynacja” pojawia się raczej w czasopiśmie popularnonaukowych i na różnych stronach internetowych niż w literaturze naukowej. Intencją autorek było zachęcenie czytelników do zainteresowania się problematyką prokrastynacji oraz poszerzenie wiedzy na ten temat o kolejne dane i wnioski.

Prokrastynacja to odkładanie czynności w czasie. P. Steel wiąże odlewianie z regularnie powtarzającym się zachowaniem, którego odlewający jest świadom oraz które odczuwa jako problematyczne, gdyż sprawia ono, że sytuacja danej osoby staje się mniej korzystna<sup>1</sup>. Zdaniem N. Milgrama, aby dane zachowanie można było nazwać prokrastynacją, musi spełniać cztery kryteria:

- kolejne czynności, jakie podejmuje osoba, prowadzą do odrzucania celu,
- w konsekwencji dana osoba osiąga wynik poniżej jej możliwości,
- dany cel jest dla jednostki ważny,
- w konfrontacji z całą sekwencją zachowań jednostka doświadcza dyskomfortu psychicznego<sup>2</sup>.

J.R. Ferrari wyróżnił dwie formy prokrastynacji: funkcjonalną (stosowaną we własnym interesie i prowadzącą do korzyści) i dysfunkcyjną (samo-destrukcyjną i prowadzącą prokrastynatora do strat). Prokrastynacja funkcjonalna wiąże się z odkładaniem wykonania zadania na później, w celu zwiększenia prawdopodobieństwa ostatecznego osiągnięcia sukcesu. Innymi słowy, dana osoba odwleka jakąś czynność, ponieważ chce uzyskać więcej informacji, lepiej przygotować się do zadania czy też racjonalnie ocenia ważność spraw, zajmując się w pierwszej kolejności tymi „bardziej priorytetowymi”. Prokrastynacja dysfunkcyjna jest natomiast tendencją nieprzystosowawczą. J.R. Ferrari wyróżnił dwa jej typy: decyzyjny i behawioralny. Decyzyjna prokrastynacja dysfunkcyjna dotyczy odkładania samego podjęcia decyzji i stanowi pewnego rodzaju poznawczy wzór odpowiedzi na sytuacje trudne i konfliktowe. Dzięki temu osoba unika stresujących konfrontacji oraz konieczności „sprawdzania” swoich możliwości, ale ponosi koszty w postaci dyskomfortu i pewnych dysfunkcji wynikających z braku terminowego wykonywania zadań. Behawioralna prokrastynacja dysfunkcyjna wiąże się z odkładaniem wykonania zadań w celu ochrony „wrażliwej” samooceny. Osoba prokrastynuje, ponieważ nie chce sprawdzać swoich możliwości w zadaniu, od którego jakości wykonania uzależnia swoją samoocenę<sup>3</sup>.

Analizując zjawisko prokrastynacji, należy zwrócić uwagę, iż można odwlekać ogólnie i permanentnie codzienne sprawy (*general procrastination*) lub można obserwować tendencję do odkładania jedynie spraw w obszarze nauki (*academic procrastination*).

Prokrastynacja ogólna (dyspozycyjna) jest traktowana jako cecha, czyli stała tendencja do zachowania o charakterze odlewającym. Wyjaśnia ją koncepcja

<sup>1</sup> P. Steel, *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*, „Psychological Bulletin” 2007, Vol. 133, No. 1, s. 65–66, <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>. 65–94.

<sup>2</sup> N. Milgram, *Procrastination*, [w:] R. Dulbecco (ed.), *Encyclopedia of human biology*, Bd. 6, Academic Press, New York 1991, s. 149–155.

<sup>3</sup> J.R. Ferrari, *Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors*, „Personality & Individual Differences” 1994, Vol. 17, No. 5, s. 673–675, [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)90140-6).

# Prokrastynacja akademicka – uwarunkowania...

Temporal Motivation Theory P. Steela<sup>4</sup>, wyrażona w postaci wzoru:

$$U = (E \times V) / D \times I$$

gdzie:

- *U* – *utility* – to pożytek, użyteczność – symbol odnosi się do tego, czy danej osobie opłaca się zaangażować się w daną czynność w danej chwili;
- *E* – *expectancy* – to oczekiwanie pozytywnego efektu i oceny tego, na ile prawdopodobne jest jego wystąpienie;
- *V* – *value* – to wartość, czyli wskaźnik tego, jak cenny efekt będzie i czy przyniesie nagrodę;
- *D* – *delay* – dotyczy czasu, w jakim efekt się pojawi – im później, tym *U* będzie mniejsze;
- *I* – *impulsivity* – to impulsywność, czyli sytuacje, kiedy drobne, ale natychmiastowe nagrody są przedkładane nad większe, ale późniejsze.

W uogólnieniu można przyjąć, że licznik wzoru odzwierciedla „teorię oczekiwania”, która uznaje, że kierunek działania zależy od ocenianej wartości jego skutków oraz przewidywanego powodzenia. Mianownik wzoru oddaje „teoria hiperbolicznego dyskontowania czasu”, według której pierwotnie ludzie odlewają działania z późniejszą nagrodą na rzecz natychmiastowych, ale mniej wartościowych. Po pewnym czasie pojawia się jednak żal na skutek utraty większej, bardziej wyrazistej nagrody<sup>5</sup>.

Prokrastynacja akademicka (tzw. syndrom studenta) dotyczy zadań związanych z nauką, np. pisanie prac, czytania lektur. Taka forma odkładania zadań nazywana jest prokrastynacją sytuacyjną i jest wyjaśniana przez zjawisko wyczerpywania się ego. R.F. Baumeister sugerował, że siła woli człowieka działa na podobnej zasadzie jak mięsień. W związku z tym jej zasób jest ograniczony, ponieważ wiele różnych, pozornie niezwiązanych ze sobą aktywności, jakie podejmuje człowiek, ma wspólne źródło, z którego czerpie energię. Samoregulacja, jak wiele innych procesów psychicznych, bazuje na pewnym zasobie energii. Gdy owa energia osiąga niski poziom na skutek „korzystania z niej”, dochodzi do osłabienia aktywności umysłowej, a tym samym świadomej kon-

troli<sup>6</sup>. L. Reinecke, T. Hartmann i A. Eden odkryli, że zjawisko wyczerpywania się ego wiąże się z większym wykorzystywaniem interaktywnych (np. gry wideo) i nieinteraktywnych (np. telewizja) mediów, co z kolei jest formą prokrastynacji. Dana osoba, na skutek wyczerpania zasobów potrzebnych do konstruktywnego działania, angażuje się w działania niewymagające dużych pokładów energii i odkłada te ważne, które jej potrzebują<sup>7</sup>.

## Uwarunkowania prokrastynacji

Prowadzone badania wskazują na występowanie zarówno podmiotowych, jak i rodzinnych uwarunkowań prokrastynacji.

Wyniki badań przeprowadzonych przez H.C. Schouwenburga i C.H. Laya świadczą o tym, że cecha, jaką jest tendencja do prokrastynacji, może być niejako mieszaną niskiej sumienności, neurotyzmu i introwersji. Ponadto istnieją badania wskazujące na związek wysokiej reaktywności i wysokiej wytrzymałości z odkładaniem na później spraw związanych z nauką, związek prokrastynacji z perfekcjonizmem uwarunkowanym społecznie (związanym z oddziaływaniem otoczenia na przeświadczenie, że tylko idealne zrealizowanie zadania mogą skutkować akceptacją)<sup>10</sup>, czy też dyfuzyjno-unikowym stylem tożsamości (charakteryzującym się podatnością na zewnętrzną kontrolę, ogólnym unikaniem, w tym uciekaniem od problemów i podejmowania decyzji) a prokrastynacją<sup>11</sup>.

Poszukiwanie związków prokrastynacji akademickiej z kategorią zmiennych osobowych w prezentowanych badaniach uwzględnia cechę, jaką jest stosowanie samoutrudniania. Termin „samoutrudnianie” odnosi się do procesu aktywnego organizowania okoliczności (np. picie dużej ilości alkoholu dzień przed egzaminem) i tworzenia obiektywnych przeszkód (niezdanie egzaminu będzie wynikiem niedyspozycji spowodowanej alkoholem, a nie tego, że dana osoba nie posiada odpowiedniej wiedzy i kompetencji). Taki zabieg ma na celu zamaskowanie rzetelnych informacji o możliwościach danej osoby i jednocześnie minimalizuje szansę na osiągnięcie sukcesu. Dzięki temu jednostka chroni swój wizerunek (przed sobą

<sup>4</sup> P. Steel, C.J. König, *Integrating theories of motivation*, „Academy of Management Review” 2006, Vol. 31, No. 4, s. 889–913, <http://dx.doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>.

<sup>5</sup> P. Steel, C.J. König, dz.cyt., s. 889–899.

<sup>6</sup> R.F. Baumeister, E. Bratslavsky, M. Muraven, D.M. Tice, *Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1998, Vol. 74, No. 5, s. 1252–1253, 1261–1263.

<sup>7</sup> L. Reinecke, T. Hartmann, A. Eden, *The Guilty Couch Potato: The Role of Ego Depletion in Reducing Recovery Through Media Use*, „Journal of Communication” 2014, Vol. 64, No. 4, s. 569, <http://dx.doi.org/10.1111/jcom.12107>.

<sup>8</sup> H.C. Schouwenburg, C.H. Lay, *Trait procrastination and the Big-Five Factors of Personality*, „Personality and Individual Differences” 1995, Vol. 18, No. 4, s. 483–487, [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S).

<sup>9</sup> A. Wichrowski, *Temperamentalne i rodzinne uwarunkowania odkładania na później spraw związanych z nauką. Polska adaptacja Kwestionariusza Problemów Związanych z Uczniem się – Study Problems Questionnaire (SPQ) H.C. Schouwenburga, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa 2008, s. 36.*

<sup>10</sup> G.L. Flett, P.L. Hewitt, T.R. Martin, *Dimensions of Perfectionism and Procrastination*, [w:] J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown (eds.), *Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research and Treatment*, Plenum, London 1995, s. 118–123.

<sup>11</sup> M. Stępień, E. Topolewska, *Style tożsamości w ujęciu Berzonsky’ego a prokrastynacja*, [w:] E. Topolewska, E. Skimina, S. Skrzek (red.), *Młoda Psychologia*, t. 2, Liberi Libri, Warszawa 2014, s. 155–157.

i innymi), odnoszący się do posiadanych kompetencji i zdolności (celem tego działania jest stworzenie wrażenia, że wszelkie niepowodzenia w zadaniach są wynikiem okoliczności zewnętrznych, a nie indywidualnych ograniczeń jednostki)<sup>12</sup>. D. Doliński i A. Szmajke dokonali podziału samoutrudniania na trzy formy:

- reakcje behawioralne (konkretne działania podmiotu sprawiają, że szanse na osiągnięcie sukcesu stają się mniejsze, np. picie alkoholu przed przystąpieniem do zadania);
- strategie demonstracyjne (zarówno odczuwanie, jak i okazywanie otoczeniu pewnych słabości, takich jak np. stres, dolegliwości fizjologiczne);
- strategie symboliczne (polegające na dokonywaniu negatywnej percepcji okoliczności zadania – np. przy okazji pracy zespołowej dana osoba wierzy, że porażka wynika tylko z tego, że trafiła na słabszych członków w drużynie).

W pierwszej grupie, czyli wśród strategii behawioralnych, autorzy wyróżnili odkładanie przygotowania się do zadania na ostatnią chwilę, co może być utożsamiane z prokrastynacją. Jednocześnie taką formę nazywają wielokrotnym stosowaniem strategii samoutrudniania. Przytaczają również badania Ferrariego, który zauważył, że ta postać omawianej strategii nie zamyka się na inne jej formy i w sytuacji braku możliwości jej stosowania przechodzi w inne formy samoutrudniania<sup>13</sup>. Ferrari, ze względu na podobieństwo tych dwóch zjawisk, postanowił porównać kobiety wysoko i mało skłonne do tego, aby odraczać rozpoczęcie przygotowania do zadania, z tym, czy jednocześnie wykazują większą tendencję do stosowania strategii samoutrudniania. Pierwszą część badania stanowiło kwestionariuszowe wyodrębnienie grupy kobiet silnie stosujących odraczanie i tych, które takiego zachowania nie wykazują. W tym celu Ferrari wykorzystał dwie skale: *Mann's Decisional Procrastination Scale* oraz *Lay's Behavioral Procrastination Scale*. Następnie, na drodze eksperymentu, sprawdzał, które osoby będą wybierały warunki trudniejsze (z hałasem) przy wypełnianiu testu inteligencji. Okazało się, że kobiety z silniejszą tendencją do prokrastynowania, częściej wybierały warunki trudne, a zatem stosowały strategię samoutrudniania, niż kobiety mało skłonne do odraczania<sup>14</sup>.

Z kolei związek prokrastynacji z praktykowanym przez rodziców schematem wychowawczym wykazali J.R. Ferrari i M.J. Olivette, którzy analizowali relację między władzą rodzicielską a występowaniem dysfunkcyjnej prokrastynacji u córek w wieku późnej adolescencji. Wyniki pokazały, że autorytarny styl ojców, który przejawia się sztywnością zasad i nadużywaniem władzy rodzicielskiej, ma najsilniejszy wpływ na występowanie dysfunkcyjnych typów prokrastynacji (decyzyjnej i unikającej). Zupełnie odwrotne oddziaływanie przynosi styl autorytatywny ojców, którzy prezentują postawę akceptującą i wspierającą. W przypadku matek istotny okazał się związek prokrastynacji unikającej u matek z odwlekaniami u ich córek<sup>15</sup>. T.A. Pychyl, R.J. Coplan i P.A.M. Reid odkryli, że autorytatywny styl wychowawczy matek wiąże się z mniej nasilonym odkładaniem spraw na później zarówno u córek, jak i synów, natomiast autorytatywny styl ojców wpływa na większą tendencję do prokrastynacji tylko u dziewczynek. Autorytarny styl wychowawczy ojców prowadzi natomiast do większej prokrastynacji u córek i synów, z kolei autorytarne matki nie oddziałują istotnie na żadną grupę<sup>16</sup>.

Wyniki uzyskane w obu badaniach mogą świadczyć o tym, że prezentowana władza rodzicielska wpływa na pomyślne przejście przez proces socjalizacji oraz osiągnięcie autonomii przez ich dziecko (w tym na umiejętność samoregulacji, a co za tym idzie na radzenie sobie z terminowym wykonywaniem zadań).

### Cel i pytania badawcze

Celem badań autorek było poszukiwanie czynników warunkujących prokrastynację akademicką. Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy określone czynniki, takie jak płeć, rodzaj uczelni, struktura rodziny, różnicują tendencję do prokrastynacji akademickiej?
2. Czy badane zmienne (prokrastynacja ogólna, samoutrudnianie, retrospektywna ocena postaw rodziców) mają związek z prokrastynacją akademicką?
  - Która grupa zmiennych – rodzinne czy osobowe – silniej wiąże się z prokrastynacją akademicką?

<sup>12</sup> R.L. Higgins, *Self-Handicapping: Historical Roots and Contemporary Branches*, [w:] R.L. Higgins, C.R. Snyder, S. Berglas (eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't*, Plenum Press, New York and London 1990, s. 246.

<sup>13</sup> D. Doliński, A. Szmajke, *Samoutrudnianie. Dobrze i źle strony rzucania kłód pod własne nogi*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Olsztyn 1994, s. 19–46.

<sup>14</sup> J.R. Ferrari, *Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?*, „Journal of Research in Personality” 1991, Vol. 25, No. 3, s. 245–261.

<sup>15</sup> J.R. Ferrari, M.J. Olivette, *Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination*, „Journal of Research in Personality” 1994, Vol. 28, No. 1, s. 93–98, <http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.1994.1008/>.

<sup>16</sup> T.A. Pychyl, R.J. Coplan, P.A.M. Reid, *Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and selfworth in early adolescence*, „Personality and Individual Differences” 2002, Vol. 33, No. 2, s. 276–281, [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00151-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00151-9).

## Badana grupa

W badaniach ograniczono się do studentów drugiego i trzeciego roku studiów licencjackich i inżynierskich oraz pierwszego roku studiów magisterskich, zakładając, iż skrajne lata studiów (pierwszy rok studiów licencjackich i inżynierskich oraz drugi rok studiów magisterskich), wiążą się ze specyficznymi zmianami zachodzącymi w życiu respondentów, mogącymi wpływać na ich odpowiedzi. Zbadano 205 studentów, jednak z powodu niekompletnego wypełnienia odrzucono 14 kwestionariuszy, przyjmując ostatecznie do analizy wyniki 191 badanych. 110 osób studiowało na Uniwersytecie Łódzkim, 81 na Politechnice Łódzkiej, w tym 30 osób na drugim roku, 97 na trzecim i 64 na pierwszym roku studiów magisterskich. 148 osób pochodziło z rodzin pełnych, 43 z rozbitych. Zbadano 120 kobiet oraz 71 mężczyzn. Średni wiek badanych wynosił 21,5 roku.

## Narzędzia badawcze

W celu weryfikacji postawionych pytań badawczych wykorzystano następujące narzędzia:

- *Pure Procrastination Scale* (PPS i PPS2) w polskiej adaptacji M. Stępień i J. Ciecuch – jest to skala, która łączy w sobie jednoczynnikową budowę oraz trzy aspekty prokrastynacji: decyzyjny, behawioralny i nieadaptacyjny. Badany ustosunkowuje się do szeregu twierdzeń w skali od 1 do 5 (całkowicie nie trafnie mnie opisuje – całkowicie trafnie mnie opisuje). Zaproponowany przez autorów model trójczynnikowy uzyskał najbardziej zadowalającą wskaźnik dopasowania. Współczynnik rzetelności alfa Cronbacha dla wyróżnionych 3 czynników przyjmuje wartości w granicach  $\alpha = 0,82 - 0,87$ , zaś dla całej skali  $\alpha = 0,89$ <sup>17</sup>.
- *Kwestionariusz Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców* (KPR-Roc) M. Plopy – pozwala on na ocenę postaw matki oraz ojca, w dwóch osobnych kwestionariuszach. Każdy z nich zawiera 50 stwierdzeń, odnoszących się do zapamiętanych odczuć wobec każdego z rodziców. Zadaniem badanego jest ustosunkowanie się do pytań na pięciopunktowej skali (od a – zdecydowanie taki/a był/a i tak się zachowywał/a; do e – zdecydowanie taki/a nie był/a i tak się nie zachowywał/a), co pozwala na retrospektywną ocenę rodziców w pięciu wymiarach:
  - postawa akceptacji – odrzucenia.
  - postawa nadmiernie wymagająca,
  - postawa autonomii,
  - postawa niekonsekwentna,
  - postawa nadmiernie ochraniająca.

Właściwości psychometryczne kwestionariusza KPR-Roc (trafność i rzetelność) są na dobrym poziomie<sup>18</sup>.

- *Skala Antycypacyjna Ochrona Samooceny* (ASO), w polskiej adaptacji A. Szmajke i K. Świątnickiego, bada skłonność do samoutrudniania na podstawie 25 stwierdzeń. Dotyczą one tego, jak dana osoba reaguje na zagrożenia wobec samooceny, obszaru unikania przez jednostkę sytuacji, które mogłyby weryfikować jej przekonania o własnych kompetencjach, oraz ewentualnego poszukiwania uzasadnień dla ponoszonych porażek. Badany wyraża swoją opinię co do kolejnych stwierdzeń na sześciostopniowej skali (1 – zupełnie się nie zgadzam do 6 – całkowicie się zgadzam). Analiza czynnikowa wyodrębniła trzy wymiary skali:
  - samousprawiedliwianie,
  - zdyscyplinowanie i mobilizacja,
  - odporność emocjonalna.

Skala uzyskała dobrą spójność wewnętrzną –  $\alpha$  Cronbacha 0,80. Korelacje kolejnych pozycji na skali z jej ogólnym wynikiem na danej podskali nie są mniejsze niż 0,40. Wskazuje to na zadowalającą moc rozdzielczą poszczególnych twierdzeń. Wszystkie podskale wykazują wystarczającą zgodność wewnętrzną<sup>19</sup>.

## Wyniki badań

Celem prowadzonych badań była analiza zjawiska prokrastynacji akademickiej. Średni wynik punktów (M) uzyskany przez respondentów w skali prokrastynacji akademickiej (*Pure Procrastination Scale 2* – PPS2) wynosił 31,07; odchylenie standardowe (SD) = 9,76; 33 studentów (17,3 proc.), osiągnęło wysokie wyniki w skali PPS2 (permanently odkładają na później sprawy związane z nauką). Uzyskane rezultaty wskazują, że problem prokrastynacji akademickiej dotyczy prawie 1/5 badanych studentów. Bardzo zbliżone dane otrzymano w zakresie prokrastynacji ogólnej. Średni wynik punktów (M) uzyskany przez respondentów w skali *Pure Procrastination Scale* (PPS) wynosił 30,67; odchylenie standardowe (SD) = 8,52; 32 osoby (16,8 proc.) osiągnęły w PPS wyniki wysokie.

W dalszej kolejności sprawdzono, czy istnieje związek między zmiennymi: prokrastynacja ogólna, stosowanie strategii samoutrudniania i retrospektywna ocena postaw rodziców a takimi cechami jak płeć, rodzaj uczelni, struktura rodziny. Wykonano jednoczynnikową analizę wariancji ANOVA. Analiza uzyskanych wyników wskazuje, iż w zakresie porównywanych grup nie ma różnic istotnych statystycznie, gdyż  $p > 0,05$  (por. tab. 1).

<sup>17</sup> M. Stępień, E. Topolewska, dz.cyt., s. 152–154. PPS2 to skala, która za zgodą autorów polskiej adaptacji została zmodyfikowana i wykorzystana do zbadania prokrastynacji akademickiej.

<sup>18</sup> M. Plopa, *Kwestionariusz Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców* (KPR-Roc). Podręcznik, Vizja Press & IT, Warszawa 2008, s. 14–22.

<sup>19</sup> D. Doliński, A. Szmajke, dz.cyt., s. 67–79.

**Tabela 1. Porównanie wartości oczekiwanych w populacjach**

		M	SD	F	p
Płeć	Kobiety	30,18	9,74	2,98	0,09
	Mężczyźni	32,72	9,65		
Uczelnia	PŁ	31,37	9,58	0,14	0,71
	UŁ	30,83	9,92		
Struktura rodziny	Pełna	30,52	9,66	2,08	0,15
	Rozbita	32,95	9,96		

M – średnia; SD – odchylenie standardowe; F – rozkład; p – krytyczny poziom istotności; df – liczba stopni swobody; dla każdego czynnika:  $df_1 = 1$ ,  $df_2 = 189$ .

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 2. Ocena relacji między prokrastynacją akademicką a zmiennymi objaśniającymi**

Zmienne	B	$\beta$	t	p	VIF
(Stała)			1,91	0,06	
Prokrastynacja ogólna	0,826	0,72	14,75	< 0,01*	1,34
Samoutrudnianie	0,142	0,13	2,71	0,01*	1,33
Akceptacja/odrzućenie matki	-0,145	-,011	-2,64	0,01*	1,01

$R^2 = 0,66$ ; B – współczynnik niestandardyzowany;  $\beta$  – współczynnik standaryzowany; t – rozkład; p – krytyczny poziom istotności (\*istotność statystyczna przy  $p < 0,05$ )

Źródło: opracowanie własne.

Aby odpowiedzieć na pytanie o uwarunkowania prokrastynacji akademickiej, wykorzystano regresję liniową (z doбором krokowym wstecznym).

Uzyskane wyniki wskazują, że prokrastynacja akademicka jest istotnie ( $p < 0,05$ ), dodatnio skorelowana z prokrastynacją ogólną, co oznacza, że im większa prokrastynacja ogólna, tym większa prokrastynacja akademicka. Wśród istotnych zmiennych podmiotowych ( $p < 0,05$ ) znalazło się również samoutrudnianie – im wyższe samoutrudnianie (organizowanie okoliczności w taki sposób, aby zminimalizować szanse na osiągnięcie sukcesu), tym wyższa skłonność do prokrastynacji akademickiej. W zakresie rodzinnych uwarunkowań istotna ( $p < 0,05$ ) okazała się postawa matki – wyniki wskazują, że im większa była percypowana akceptacja matki (bezwzględna akceptacja, ufność, swobodna wymiana uczuć, bezpieczeństwo, wsparcie), tym mniejsza była tendencja do prokrastynacji akademickiej.

Porównanie czynników rodzinnych z osobowymi wykazało, że to te drugie silniej wpływają na prokrastynację akademicką. Prokrastynacja ogólna, zaliczana właśnie do zmiennych osobowych, okazała się tą, która ma największe znaczenie dla prokrastynacji akademickiej, ponieważ współczynnik regresji przy tej zmiennej osiągnął najwyższą dodatnią wartość, wynoszącą  $\beta = 0,72$ . Druga spośród zmiennych osobowych – samoutrudnianie – również okazała się istotna: współczynnik regresji przy tej zmiennej osiągnął wysoką wartość dodatnią,  $\beta = 0,13$ . Spośród wielu możliwości odnoszących się do czynników rodzinnych, tylko wymiar akceptacji/odrzućenie matki ( $\beta = -0,11$ ) okazał się istotny.

W tym przypadku związek okazał się ujemny, co było zgodne z oczekiwaniami.

### Podsumowanie

Celem zaprezentowanych badań była analiza zjawiska prokrastynacji akademickiej. Wyniki wskazują, iż problem prokrastynacji (zarówno akademickiej jak i ogólnej) wśród studentów dotyczy prawie 20 proc. badanej grupy. Być może wśród polskich studentów problem ten nie przyjmuje tak dużego rozmiaru jak wynika to z doniesień P. Steela dla studentów amerykańskich. Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic międzygrupowych – co oznacza, iż prokrastynacja w podobnym wymiarze dotyczy kobiet jak i mężczyzn, studentów różnych uczelni oraz wychowanków rodzin pełnych i niepełnych. Osoby mające stałą skłonność do odwlekania zadań wykazują taką tendencję również w sytuacji studiowania. W literaturze spotyka się jasne oddzielenie prokrastynacji akademickiej od prokrastynacji ogólnej. Jak dotąd nigdy jednak nie konfrontowano ze sobą tych dwóch zjawisk. Ich porównanie w prezentowanych badaniach poddaje w wątpliwość konieczność ich różnicowania. Taki wynik stanowi niewątpliwie motywację do dalszych badań i weryfikacji dotychczasowych doniesień z rzeczywistością. Zdecydowanie należałoby zadbać o bardziej reprezentatywną grupę i przeprowadzić badania longitudinalne. Pozwoliłoby to zweryfikować wagę czynników osobowych i sytuacyjnych oraz sprawdzić, czy tendencja do prokrastynacji rzeczywiście podlega uczeniu się, czy też niekiedy jest stała na przestrzeni życia.

Zidentyfikowany związek między tendencją do samoutrudniania a tendencją do prokrastynacji jest zgodny z rozważaniami D. Dolińskiego i A. Szmajke – odkładanie zadań na później wchodzi w zakres zachowań samoutrudniających<sup>20</sup>.

W przypadku zmiennych rodzinnych percypowana postawa akceptacji matki okazała się istotna dla mniejszej tendencji do odkładania zadań na później, co jest zgodne z dotychczasowymi badaniami, które wskazują, że bezwarunkowa akceptacja matki, stwarzająca dziecku bezpieczną przestrzeń i ofiarująca wsparcie, przy jednoczesnym pozostawianiu sfery swobody, okazuje się kluczem do właściwego rozwoju i pozytywnych zachowań. Nie potwierdzono jednak wpływu percypowanej nadmiernie wymagającej postawy ojca na zwiększenie tendencji do prokrastynacji, co okazało się istotne w wielu dotychczasowych badaniach<sup>21</sup>.

Podsumowując przeprowadzone badania, należy zauważyć, że problem prokrastynacji akademickiej, chociaż w mniejszej skali niż w Ameryce, pojawia się również wśród polskich studentów. Należy mieć to na uwadze i zdecydowanie poszerzać tę wiedzę o inne aspekty. Z perspektywy niniejszej pracy autorki zalecają rozważyć w przyszłości, jak konstelacja percypowanych postaw rodziców wpływa na prokrastynację akademicką. Interesującą kwestią jest to, czy w ogóle istnieje pewien układ odbieranych postaw matki i ojca charakterystyczny dla badanego w tej pracy zjawiska.

Warto byłoby również zastanowić się nad formami prokrastynacji. W tych badaniach skupiono się na prokrastynacji akademickiej, która dotyczy głównie studentów, ale również uczniów czy doktorantów. Prokrastynacja ogólna jest zjawiskiem chronicznym. Dana osoba po zakończeniu studiów może już nie mieć problemów z odkładaniem, ponieważ nie ma już styczności z nauką „jako taką”. Może jednak zdarzyć się tak, że wciąż odkłada na później nie tylko sprawy powiązane z kształceniem się (może to być permanentne odkładanie opłacania rachunków, spotkania z rodzicami czy zwykłego pójścia na zakupy). To jest zasadnicza różnica między dwoma formami prokrastynacji. Jeśli jednak wielu studentów dotyka problem odkładania na później spraw związanych z nauką, być może nauczyciele akademicy również borykają się z tym problemem. Autorki postulują zatem zbadanie tej grupy osób, co niewątpliwie poszerzyłoby dotychczasową wiedzę na temat prokrastynacji.

## Bibliografia

Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D.M., *Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1998, Vol. 74, No. 5, s. 1252–1265.

Doliński D., A. Szmajke, *Samoutrudnianie. Dobre i złe strony rzucania kłód pod własne nogi*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Olsztyn 1994.

Ferrari J.R., *Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors*, „Personality & Individual Differences” 1994, Vol. 17, No. 5, s. 673–679, [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)90140-6).

Ferrari J.R., Olivette M.J., *Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination*, „Journal of Research in Personality” 1994, Vol. 28, No. 1, s. 87–100, <http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.1994.1008/>.

Ferrari J.R., *Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?*, „Journal of Research in Personality” 1991, Vol. 25, No. 3, s. 245–261.

Flett G.L., Hewitt P.L., Martin T.R., *Dimensions of Perfectionism and Procrastination*, [w:] J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown (eds.), *Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research and Treatment*, Plenum, London 1995.

Higgins R.L., *Self-Handicapping: Historical Roots and Contemporary Branches*, [w:] R.L. Higgins, C.R. Snyder, S. Berglas (eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't*, Plenum Press, New York–London 1990.

Milgram N., *Procrastination*, [w:] R. Dulbecco (ed.), *Encyclopedia of human biology*, Bd. 6, Academic Press, New York 1991.

Płopa M., *Kwestionariusz Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców (KPR – Roc)*. Podręcznik, Vizja Press & IT, Warszawa 2008, s. 14–22.

Pychyl T.A., Coplan R.J., Reid P.A.M., *Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and selfworth in early adolescence*, „Personality and Individual Differences” 2002, Vol. 33, No. 2, s. 271–285, [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00151-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00151-9).

Reinecke R., Hartmann T., Eden A., *The Guilty Couch Potato: The Role of Ego Depletion in Reducing Recovery Through Media Use*, „Journal of Communication” 2014, Vol. 64, No. 4, s. 569–589, <http://dx.doi.org/10.1111/jcom.12107>.

Schouwenburg H.C., Lay C.H., *Trait procrastination and the Big-Five Factors of Personality*, „Personality and Individual Differences” 1995, Vol. 18, No. 4, s. 481–490, [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S).

Steel P., König C.J., *Integrating theories of motivation*, „Academy of Management Review” 2006, Vol. 31, No. 4, s. 889–913, <http://dx.doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>.

Steel P., *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*, „Psychological Bulletin” 2007, Vol. 133, No. 1, s. 65–94, <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.

Stępień M., Topolewska E., *Style tożsamości w ujęciu Berzonsky'ego a prokrastynacja*, [w:] E. Topolewska, E. Skimina, S. Skrzek (red.), *Młoda Psychologia*, t. 2, Liberi Libri, Warszawa 2014.

Wichrowski A., *Temperamentalne i rodzinne uwarunkowania odkładania na później spraw związanych z nauką. Polska adaptacja Kwestionariusza Problemów Związanych z Uczaniem się – Study Problems Questionnaire (SPQ) H.C. Schouwenburga*, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa 2008.

<sup>20</sup> Tamże.

<sup>21</sup> T.A. Pychyl, R.J. Coplan, P.A.M. Reid, dz.cyt., s. 276–281.

### Academic procrastination – personal and family determinants

*Procrastination is a phenomenon that emerged in psychology quite recently. The story of its „discovery” goes back almost 50 years, but the first valuable work began to appear in the early 90s. Steel in his meta-analysis indicates that procrastination – habitual and problematic postponing one’s tasks – applies to 15–20% of the general population. As for the academic procrastination (postponing issues related to studying and learning) even 80–95% of American students confess to postponing their „duties”. In the article the results of analysis of the phenomenon of procrastination are presented, showing its relationship to chosen personal features (general procrastination and self-handicapping) and family factors (retrospective assessment of parental attitudes of mother and father). Research has been conducted on 205 students of the University of Lodz and the Technical University of Lodz, using the Polish version of Steel’s Pure Procrastination Scale (PPS) adapted by Stepien and Ciecuch, as well as the PPS2 version modified to reflect the study situation, the Polish version of ASO scale (Anticipatory self-defense strategy) and Plopa’s Questionnaire of Retrospective Assessment of Parents’ Attitudes (version for a Mother and a Father). The scope of the phenomenon in the study group reached almost 20%, which is a much lower percentage than that already published by Steel. This may indicate that Polish students procrastinate less than their American peers. Collected results also revealed strong relationship between the academic procrastination and the general procrastination. Similarly, a significant relationship has appeared with regard to self-handicapping and to mother’s acceptance/rejection factor.*

**Marta Znajmiecka-Sikora** jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie psychologii oraz adiunktem w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego i wykładowcą Politechniki Łódzkiej. Ponadto pełni funkcję prezesa Stowarzyszenia Rozwoju Kadr oraz wiceprzewodniczącej Łódzkiego oddziału Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Zrealizowała kilka projektów badawczych, jest autorką i współautorką wielu publikacji, monografii i artykułów naukowych. Aktualnie w kręgu jej zainteresowań badawczych znajduje się problematyka wspierania rozwoju człowieka w ciągu życia oraz problematyka kultury bezpieczeństwa i psychologii zachowań bezpiecznych.

**Agnieszka Łysio** jest magistrem psychologii o specjalności psychologia zdrowia i psychologia kliniczna na Uniwersytecie Łódzkim. Na tej samej uczelni ukończyła również logopedię z audiologią. Pracuje jako koordynator do spraw szkoleń w Stowarzyszeniu Rozwoju Kadr w Łodzi. Jej zainteresowania naukowe koncentrują się wokół przyczyn niepowodzeń w samoregulacji oraz psychologicznych aspektów przestępstw.

## POLECAMY



**Jerzy Gajewski, Wojciech Paprocki, Jana Pieriegud (red. nauk.)**

**Cyfryzacja gospodarki i społeczeństwa**

– szanse i wyzwania dla sektorów infrastrukturalnych

Publikacja Europejskiego Kongresu Finansowego

Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową

– Gdańska Akademia Rynkowa

Gdańsk 2016

Monografia jest krokiem w kierunku do usystematyzowania wiedzy o przebiegu procesów cyfryzacji systemu społeczno-gospodarczego. Przedstawia związane z tymi procesami szanse oraz wyzwania dla różnych sektorów. Zaprezentowane oryginalne poglądy autorów (inżynierów, ekonomistów i prawników) mogą przyczynić się do rozszerzenia dyskusji o wyzwaniach, które stoją przed różnymi środowiskami: akademickim, biznesowym, politycznym. Osoby, które zapoznają się z publikacją, będą mogły skonfrontować posiadaną wiedzę i wzbogacić ją o nowe aspekty dotyczące rozwoju gospodarki, w której cyfryzacja pozwala zmieniać

procesy wytwarzania, dystrybucji oraz wymiany, a konsumenci i uczestnicy łańcuchów dostaw w coraz większym zakresie korzystają z rynków wirtualnych.

Publikację można pobrać w wersji elektronicznej ze strony: [http://www.efcongress.com/sites/default/files/publikacja\\_ekf\\_2016\\_cyfryzacja\\_gospodarki\\_i\\_spoeczestwa.pdf](http://www.efcongress.com/sites/default/files/publikacja_ekf_2016_cyfryzacja_gospodarki_i_spoeczestwa.pdf)