

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Wydział Pedagogiki i Psychologii

AGNIESZKA PISARSKA

ORCID: 0000-0002-6137-9072

agnieszka.pisarska@poczta.umcs.lublin.pl

*Regulacja nastroju i strategie radzenie sobie ze stresem
a prokrastynacja we wczesnej dorosłości*

Mood Regulation, Coping Strategies and Procrastination in the Early Adulthood

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Pisarska, A. (2020). Regulacja nastroju i strategie radzenie sobie ze stresem a prokrastynacja we wczesnej dorosłości. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 33(2), 207–220. DOI: <http://dx.doi.org/10.17951/j.2020.33.2.207-220>.

STRESZCZENIE

Celem podjętej analizy było określenie związku między regulacją nastroju oraz typowymi sposobami reagowania i odczuwania w sytuacjach doświadczania silnego stresu a prokrastynacją. Przebadano 96 osób w okresie wczesnej dorosłości. W badaniach zastosowano następujące metody badawcze: do pomiaru prokrastynacji – kwestionariusz Pure Procrastination Scale; do analizy regulacji nastroju – Skale Regulacji Nastroju Bogdana Wojciszke; do oceny strategii radzenia sobie ze stresem – kwestionariusz Mini-COPE. Przeprowadzone analizy ujawniły istnienie związku między prokrastynacją a regulacją nastroju (osoby prokrastynujące częściej stosują strategie polegające na obniżaniu nastroju) oraz między prokrastynacją a ośmioma (spośród czternastu) strategiami radzenia sobie ze stresem. Wraz ze wzrostem prokrastynacji nasila się tendencja do stosowania nieadaptacyjnych stylów radzenia sobie ze stresem, w tym strategii polegającej na zaprzeczaniu istnieniu problemu oraz na zaprzestaniu działań i rezygnacji z prób osiągnięcia celu, a także strategii polegających na zajmowaniu się czymś innym i wykorzystywaniu poczucia humoru, zaabsorbowaniu pojawiającymi się nieprzyjemnymi emocjami poprzez ich wyładowanie oraz obwinianiu się. Odwrotnie proporcjonalny związek zaobserwowano między prokrastynacją a adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie ze stresem, polegającymi na planowaniu postępowania i podejmowaniu działania w celu poprawy sytuacji. Przeprowadzona dodatkowa analiza nie ujawniła istotnych różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie nasilenia prokrastynacji. Istotne różnice wystąpiły w zakresie dwóch wymiarów prokrastynacji: behawioralnego i decyzyjnego.

Słowa kluczowe: prokrastynacja; radzenie sobie ze stresem; regulacja nastroju

WPROWADZENIE

Prokrastynacja rozumiana jest jako dobrowolne opóźnianie zamierzonych działań, pomimo świadomości potencjalnych negatywnych konsekwencji; opóźnieniu towarzyszy subiektywny dyskomfort lub inne nieprzyjemne skutki (Klingsieck, 2013). Liczne badania wskazują, że prokrastynacja jest zjawiskiem wielowymiarowym. Joseph R. Ferrari (1992) wyróżnił prokrastynację unikową, pobudzeniową (aktywną) oraz decyzyjną. Prokrastynacja unikowa odnosi się do zwlekania związanego z lękiem przed porażką i przekonaniem o konieczności ochrony samooceny. Prokrastynacja aktywna uwzględnia potrzebę doświadczania specyficznych emocji o charakterze pobudzeniowym. Prokrastynacja decyzyjna obejmuje odkładanie podejmowania decyzji w czasie. Marlena Stępień i Ewa Topolewska (2014), odwołując się do modelu Ferrariego, proponują wyodrębnienie nieadaptacyjnego, behawioralnego oraz decyzyjnego wymiaru prokrastynacji. Wymiar nieadaptacyjny prokrastynacji odzwierciedla zakres konsekwencji, w tym rozmiar strat poniesionych wskutek zwlekania. Wymiar behawioralny wiąże się ze zwlekaniem w realizacji obligatoryjnych zadań i aktywności związanych z życiem codziennym i uwzględnia tendencję do angażowania się w czynności zastępcze. Wymiar decyzyjny, podobnie jak w modelu Ferrariego, obejmuje odkładanie podejmowania oraz realizacji decyzji w czasie.

Istotnym zwiastunem prokrastynacji są nieprzyjemne emocje i postrzeganie zadań jako awersyjnych (Tice, Bratslavsky, Baumeister, 2001; Steel, 2007). Ludzie mają większe skłonności do zwlekania, kiedy są zdenerwowani lub smutni (Tice i in., 2001), natomiast zadania, które są postrzegane jako trudne lub wymagające, mogą aktywować sądy i reakcje (jak np. samokrytyka czy frustracja) stojące na przeszkodzie podtrzymywaniu realizacji zadań i w efekcie mogą prowadzić do prokrastynacji. Odcięcie się od zadania staje się w tej sytuacji sposobem dysfunkcjonalnej regulacji nastroju i radzenia sobie z wywoływanymi przez niechciane zadania nieprzyjemnymi emocjami (Tice i in., 2001; Sirois, Pychyl, 2013; Eckert, Ebert, Lehr, Berking, 2016). Odłożenie awersyjnego zadania pozwala uzyskać krótkoterminowy pozytywny efekt w postaci poprawy nastroju kosztem realizacji celów długoterminowych (Tice, Bratslavsky, 2000). W dłuższej perspektywie pojawiają się ponownie nieprzyjemne emocje (związane np. z poczuciem winy, wstydem) czy stres w obliczu zbliżającego się terminu realizacji zadania (Fee, Tangney, 2000). Prokrastynujący mogą zatem doświadczać częściej nieprzyjemnych emocji w związku z postrzeganiem zadań jako awersyjnych lub będących skutkiem odkładania realizacji zadań w czasie. Dotychczasowe analizy pokazują także, że prokrastynacja wpływa na obniżenie samopoczucia (van Eerde, 2003). Wobec powyższego warta uwagi jest identyfikacja dominujących strategii regulowania nastroju celem ich wyeliminowania i wprowadzenia w to miejsce korzystnych dla funkcjonowania jednostki strategii poznawczych i behawioralnych.

Analizy przedstawione przez Katarzynę Markiewicz (2018) potwierdzają związek prokrastynacji z wiekiem. Kierunek tej zależności wskazuje na silniejszą tendencję do prokrastynacji u osób młodych. Badania nie odpowiadają natomiast jednoznacznie na pytanie dotyczące istnienia związku między skłonnością do prokrastynacji a płcią – wyniki są w tym zakresie zróżnicowane (Markiewicz, 2018). Część analiz ukazała istotny związek między prokrastynacją a płcią (Steel, 2007; Gröpel, Steel, 2008; Rebetez, Rochat, Barsics, Van der Linden, 2016). Większość badań nie potwierdziła istnienia różnic międzypłciowych pod względem nasilenia prokrastynacji (Ferrari, O’Callaghan, Newbegin, 2005; Ferrari, Diaz-Morales, O’Callaghan, Diaz, Argumendo, 2007; Jaworska-Gruszczyńska, 2016; Paszkowska-Rogacz, Poraj, 2017; van Eerde, Klingsieck, 2018). Nieliczne badania wskazują na większą skłonność do prokrastynacji u kobiet, część z nich odnosi się do umiejętności samoregulacji w zakresie emocji (Doyle, Paludi, 1998, za: Markiewicz, 2018), lub u mężczyzn (Ferrari i in., 2007; Beutel i in., 2016). Ograniczone są analizy dotyczące różnic międzypłciowych w zakresie poszczególnych wymiarów prokrastynacji.

Radzenie sobie ze stresem to myśli i działania wykorzystywane w celu poradzenia sobie z sytuacją postrzeganą jako zagrażająca, stanowiącą źródło stresu (Folkman, Lazarus, 1985). Obok pojęcia radzenia sobie (*coping*) wymienia się również styl (zmienna osobowościowa, w ramach której występuje charakterystyczny dla jednostki zbiór strategii radzenia sobie) oraz strategię radzenia sobie ze stresem (konkretne działania podejmowane w obliczu sytuacji stresowej) (Heszen, Sęk, 2007). Istnieje wiele kategorii hierarchicznie zorganizowanych strategii radzenia sobie ze stresem, m.in. strategii skoncentrowane na problemie oraz na emocjach (Folkman, Lazarus, 1985). Innym kryterium systematyzującym jest zaangażowanie w rozwiązanie problemu (Carver, Connor-Smith, 2010). Wśród strategii związanych z zaangażowaniem wskazuje się planowanie oraz pozytywną reinterpretację stresora, a w ramach strategii polegających na rezygnacji z zaangażowania znajdują się zaprzeczanie, wycofanie się i obwinianie siebie (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

Metaanaliza przeprowadzona przez Fuschię M. Sirois i Ryana Kitnera (2015) potwierdziła istnienie związku między prokrastynacją a strategiami radzenia sobie ze stresem (pozytywny związek prokrastynacji z nieadaptacyjnymi strategiami radzenia sobie ze stresem oraz słabszy negatywny związek między prokrastynacją a strategiami radzenia sobie ze stresem skoncentrowanymi na rozwiązaniu problemu), nie dała natomiast jednoznacznej odpowiedzi co do kierunku tej zależności. Za Sirois i Kitnerem (2015) przyjęto założenie o adaptacyjnym charakterze strategii skoncentrowanych na problemie, a strategii polegające na poszukiwaniu wsparcia i koncentracji na emocjach oraz unikanie uznano za nieadaptacyjne (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009). Strategie skoncentrowane na unikaniu (poznawcze, polegające np. na zaprzeczaniu, czy

też behawioralne, jak wycofanie) określane są jako nieadaptacyjne, ponieważ nie prowadzą do zmniejszenia różnicy pomiędzy bodźcem wywołującym stres (wymaganiami związanymi z czynnikiem stresującym) a zasobami jednostki do poradzenia sobie z nim, wręcz mogą tę różnicę jeszcze powiększać, co w efekcie prowadzi do nasilenia odczuwanego stresu. Pewną wątpliwość wywołuje strategia określana jako Adaptacja, która zaliczana jest do strategii skoncentrowanych na problemie (adaptacyjnych); przez niektórych autorów uznawana jest jednak za strategię nieadaptacyjną, polegającą na unikaniu i rezygnacji z prób rozwiązania problemu (Sirois, Kitner, 2015).

Osoby prokrastynujące częściej mogą wykorzystywać strategię radzenia sobie ze stresem polegającą na unikaniu (Verešová, 2013), co zgodne jest z wcześniejszymi rozważaniami i interpretacją tej strategii jako związanej z krótkoterminową regulacją (poprawą) nastroju (Sirois, Pychyl, 2013). Wśród strategii unikowych szczególne znaczenie przyznano obwinianiu się, które związane jest z tendencją do obniżania samooceny i deprecjacją (McCown, Blake, Keiser, 2012), oraz używaniu substancji psychoaktywnych w celu radzenia sobie ze stresem.

Strategie skoncentrowane na problemie, oparte na aktywnym radzeniu sobie, planowaniu i pozytywnym przewartościowaniu, są rzadziej wykorzystywane przez osoby prokrastynujące (Chu, Choi, 2005; Verešová, 2013; Sirois, Kitner, 2015). Prokrastynujący, prawdopodobnie ze względu na obniżone poczucie własnej skuteczności bądź brak umiejętności skutecznego radzenia sobie, mogą nie chcieć lub nie być w stanie angażować się we wskazane strategię (Ferrari, Parker, Ware, 1992; Sirois, 2004). Ponadto mogą być mniej skłonni do poszukiwania lub korzystania z dostępnego wsparcia społecznego w celu radzenia sobie ze stresem, co wyjaśniane jest m.in. lękiem przed negatywną oceną (Sirois, Kitner, 2015).

Poznanie szczegółowych zależności między prokrastynacją a strategiami radzenia sobie ze stresem oraz wyodrębnienie strategii sprzyjających i niesprzyjających prokrastynacji jest szczególnie interesujące w obszarze projektowania oddziaływań psychologicznych w grupie osób doświadczających opisanych trudności, z ewentualnym zróżnicowaniem ich charakteru w grupie kobiet i mężczyzn. Wobec tego celem oddziaływań może być modyfikacja strategii radzenia sobie ze stresem, które nasilają prokrastynację, na rzecz uczenia strategii sprzyjających terminowej i systematycznej realizacji zadań. Jak wskazano wyżej, niejednoznaczne są wyniki w zakresie kierunku zależności między prokrastynacją a stosowanymi strategiami radzenia sobie. Z jednej strony strategię radzenia sobie ze stresem mogą poprzedzać zwlekanie, z drugiej zaś – co bardziej prawdopodobne – prokrastynacja skłania do stosowania określonych, nieadaptacyjnych strategii, co znajduje wyjaśnienie w badaniach genetycznych i koncepcjach ewolucyjnych (Gustavson, Miyake, Hewitt, Friedman, 2014; Sirois, Kitner, 2015).

ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE

Podjęte badania miały na celu określenie związku między prokrastynacją a sposobami regulacji nastroju oraz stylami radzenia sobie ze stresem w grupie młodych dorosłych, a także ustalenie, czy istnieją istotne różnice między kobietami i mężczyznami w zakresie nasilenia prokrastynacji w tej grupie wiekowej.

W oparciu o powyższe rozważania sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Istnieje związek między prokrastynacją a stosowanymi strategiami regulowania nastroju.
2. Istnieje związek między prokrastynacją a stylami radzenia sobie ze stresem.
3. Kobiety i mężczyźni różnią się pod względem nasilenia prokrastynacji.

W badaniu uczestniczyło 96 osób (52 kobiety i 44 mężczyzn) we wczesnej dorosłości, w wieku 20–39 lat, średnia wieku wyniosła $M = 24,85$, a odchylenie standardowe $SD = 4,41$.

Badania miały charakter anonimowy, przeprowadzono je na terenie Lublina w czerwcu i lipcu 2019 r.

Do pomiaru prokrastynacji wykorzystano Kwestionariusz Pure Procrastination Scale (Steel, 2010) w polskiej adaptacji Marleny Stępień i Jana Ciecuchy (2013), z poprawkami zaproponowanymi przez Stępień i Topolewską (2014, s. 152–154). Narzędzie składa się z 12 twierdzeń. Zadaniem osoby badanej jest ocena, w jakim stopniu treść każdej pozycji jest prawdziwa w jej przypadku (odpowiedzi udzielane są na pięciostopniowej skali Likerta, od 1 – całkowicie nie trafnie mnie opisuje, do 5 – całkowicie trafnie mnie opisuje). Autorki, modyfikując model Ferrariego (1992), zaproponowały uwzględnienie trzech aspektów prokrastynacji: decyzyjnego (pozycje 1, 2, 3), behawioralnego (pozycje 4, 5, 6, 7, 8, 9) oraz nieadaptacyjnego (pozycje 10, 11, 12) (w założeniu twórcy Kwestionariusza narzędzie ma charakter jednoczynnikowy). Przedział punktowy możliwych do uzyskania wyników wynosi od 12 do 60 punktów. Rzetelność pomiaru PPS, mierzona za pomocą współczynnika α Cronbacha, wyniosła 0,911.

Do pomiaru osobowościowych różnic w zakresie strategii zmierzających do podnoszenia lub obniżania nastroju wykorzystano Skale Regulacji Nastroju (SRN) Bogdana Wojciszke (2002). Narzędzie umożliwia przewidywanie nastroju w momencie pomiaru oraz w przyszłości. Metoda zawiera 30 stwierdzeń i ma charakter dwuczynnikowy, tworzą ją skale Podwyższania Nastroju oraz Obniżania Nastroju, zawierające po 15 itemów. Zadaniem osoby badanej jest ocena, jak często treść każdej pozycji występuje w jej przypadku (w skali od 1 – nigdy, do 5 – bardzo często). Maksymalna liczba punktów dla każdej skali wynosi 75. Analiza rzetelności SRN w prezentowanym badaniu wykazała wysoką spójność wewnętrzną poszczególnych podskal (dla skali Podwyższania Nastroju $\alpha = 0,859$; dla skali Obniżania Nastroju $\alpha = 0,931$) oraz skali ogólnej ($\alpha = 0,89$).

Typowe sposoby reagowania i odczuwania w sytuacjach doświadczania silnego stresu mierzono za pomocą Mini-COPE – skróconej wersji Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (*Coping Inventory*) autorstwa Charlesa S. Carvera (1997), w adaptacji Zygryda Juczyńskiego i Niny Ogińskiej-Bulik (2009). Narzędzie składa się z 24 stwierdzeń wchodzących w skład 14 strategii (każdej strategii odpowiadają po dwa stwierdzenia): Planowanie, Pozytywne przewartościowanie, Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, Wyładowanie, Zwrot ku religii, Obwinianie siebie, Zaprzeczanie, Zażywanie substancji psychoaktywnych, Zaprzestanie działań, Poczucie humoru, Zajmowanie się czymś innym. Wskazane strategie odpowiadają trzem nadrzędnym strategiom radzenia sobie ze stresem. Są to: strategia skoncentrowana na problemie, poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach, unikanie (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009). W porównaniu do kwestionariusza COPE zredukowano liczbę stwierdzeń, usunięto dwie skale i wprowadzono dodatkową (Obwinianie siebie). Zgodność wewnętrzna skali w badaniu własnym wyrażona współczynnikiem α Cronbacha wyniosła 0,568.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

Analizę statystyczną wykonano przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics 25. W celu dobrania właściwych narzędzi statystycznych przeprowadzono analizę normalności rozkładu z wykorzystaniem testu Shapiro-Wilka. Aby zweryfikować słuszność postawionych hipotez, dotyczących istnienia związku między prokrastynacją a strategiami regulacji nastroju oraz stylami radzenia sobie ze stresem, obliczono wartości współczynnika korelacji rho-Spearmana pomiędzy poszczególnymi wymiarami prokrastynacji oraz wynikiem ogólnym skali mierzącej prokrastynację a strategiami regulacji nastroju i stylami radzenia sobie ze stresem. Rezultaty przeprowadzonych analiz zaprezentowano odpowiednio w tabelach 1 i 2.

Tabela 1. Współczynniki korelacji rho-Spearmana dla prokrastynacji i strategii regulowania nastroju

Strategie regulowania nastroju	Wymiary prokrastynacji			
	Prokrastynacja	Wymiar nieadaptacyjny	Wymiar behawioralny	Wymiar decyzyjny
Obniżanie nastroju	0,464**	0,199	0,449**	0,490**
Podwyższanie nastroju	0,058	-0,046	0,054	0,157

** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie wyników przedstawionych w tabeli 1 można stwierdzić, że pomiędzy prokrastynacją (ogólny czynnik) a strategiami regulowania nastroju w sy-

tuacjach postrzeganych jako trudne i wymagające występuje umiarkowana dodatnia korelacja, ale wyłącznie w zakresie strategii polegającej na obniżaniu nastroju ($\rho = 0,464$) – wraz ze wzrostem prokrastynacji ulega nasileniu tendencja do stosowania strategii obniżania nastroju w sytuacjach trudnych. Dalsze analizy ujawniły umiarkowany związek strategii obniżania nastroju oraz dwóch aspektów prokrastynacji: behawioralnego ($\rho = 0,449$) i decyzyjnego ($\rho = 0,490$).

Tabela 2. Współczynniki korelacji rho-Spearmana dla prokrastynacji i stylów radzenia sobie ze stresem

Style radzenia sobie ze stresem	Wymiary prokrastynacji			
	Prokrastynacja	Wymiar nieadaptacyjny	Wymiar behawioralny	Wymiar decyzyjny
Strategie skoncentrowane na problemie	-0,302**	-0,294**	-0,280**	-0,253*
Aktywne radzenie sobie	-0,267**	-0,176	-0,264**	-0,256*
Planowanie	-0,329**	-0,397**	-0,296**	-0,211*
Pozytywne przewartościowanie	-0,117	-0,174	-0,120	-0,031
Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach	-0,275**	0,068	0,286**	0,286**
Obwinianie siebie	0,397**	0,176	0,400**	0,358**
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	0,064	-0,093	0,081	0,076
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	0,131	0,034	0,123	0,184
Wyładowanie	0,352**	0,121	0,354**	0,353**
Zwrot ku religii	-0,018	0,003	-0,009	-0,008
Unikanie	0,402**	0,303**	0,341**	0,375**
Akceptacja	-0,126	-0,099	-0,096	-0,231*
Poczucie humoru	0,204*	0,085	0,160	0,224*
Zajmowanie się czymś innym	0,232*	0,158	0,178	0,282**
Zaprzeczanie	0,279**	0,244*	0,218*	0,258*
Zaprzestanie działania	0,428**	0,235*	0,419**	0,425**
Zażywanie substancji psychoaktywnych	0,078	0,219*	0,072	-0,540

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

Źródło: opracowanie własne.

Rezultaty uzyskane w badaniach, zaprezentowane w tabeli 2, pozwalają stwierdzić, że pomiędzy prokrastynacją a ośmioma (spośród czternastu) typowymi sposobami reagowania i odczuwania w sytuacjach doświadczania silnego

stresu istnieje słaba lub umiarkowana korelacja (dodatkowo strategia Akceptacja ujemnie koreluje z wymiarem decyzyjnym prokrastynacji). Prokrastynacja koreluje ze wszystkimi trzema nadrzędnymi stylami radzenia sobie ze stresem (strategia skoncentrowana na problemie, poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach oraz unikanie), przyjętymi za Juczyńskim i Ogińską-Bulik (2009). Wraz ze wzrostem prokrastynacji nasila się skłonność do stosowania strategii opartych na poszukiwaniu wsparcia i koncentracji na emocjach oraz strategii opartych na unikaniu, a także maleje skłonność do stosowania strategii skupionych wokół stylu skoncentrowanego na problemie. W każdej z trzech nadrzędnych strategii radzenia sobie ze stresem minimum dwie strategie (a w ramach strategii związanej z unikaniem – cztery strategie) korelowały z analizowaną zmienną.

Między strategiami polegającymi na aktywnym radzeniu sobie oraz planowaniu a prokrastynacją istnieje słaba lub umiarkowana ujemna korelacja, aktywne radzenie sobie koreluje również z wymiarami behawioralnym i decyzyjnym, natomiast planowanie – ze wszystkimi wymiarami prokrastynacji. Istotny pozytywny umiarkowany związek zauważono w zakresie dwóch strategii radzenia sobie ze stresem, polegających na poszukiwaniu wsparcia i skoncentrowaniu na emocjach: Wyładowanie oraz Obwinianie siebie, które korelują z behawioralnym i decyzyjnym aspektem prokrastynacji. Rezultaty badań ujawniły słaby lub umiarkowany wprost proporcjonalny związek między prokrastynacją a następującymi strategiami: Zaprzeczanie, Zaprzestanie działania, Zajmowanie się czymś innym oraz Poczucie humoru, które włączone zostały do stylów polegających na unikaniu – zgodnie z przewidywaniami zauważalny jest tu najsilniejszy związek. Strategie, w ramach których zaprzestano działań w obliczu identyfikacji sytuacji jako trudnej i wymagającej oraz zaprzeczano istnieniu problemu, są dodatkowo słabo lub umiarkowanie skorelowane ze wszystkimi wymiarami prokrastynacji. Strategie polegające na żartowaniu lub zajmowaniu się czymś innym niż bieżące zadanie do wykonania korelują dodatnio z decyzyjnym aspektem prokrastynacji.

Najsilniej z prokrastynacją związane są strategie polegające na zaprzestaniu działania, obwinianiu siebie i wyładowaniu.

W celu weryfikacji trzeciej hipotezy została przeprowadzona analiza normalności rozkładu badanych zmiennych za pomocą testu Shapiro-Wilka. Aby sprawdzić istotność różnic pomiędzy porównywanymi grupami, posłużono się testem U Manna-Whitneya dla prób niezależnych (wymiary prokrastynacji) oraz testem t dla prób niezależnych dla ogólnego czynnika prokrastynacja.

Rezultaty przeprowadzonych badań, opisane w tabeli 3, ukazały brak istotnych różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami w zakresie prokrastynacji. Szczegółowa analiza wymiarów prokrastynacji wskazuje, że płeć może być czynnikiem różnicującym grupę osób prokrastynujących w aspektach behawioralnym ($U = 853,5$; $p < 0,05$) i decyzyjnym ($U = 871,0$; $p < 0,05$).

Tabela 3. Różnice w zakresie nasilenia prokrastynacji u kobiet i mężczyzn

	Kobiety		Mężczyźni		Analiza różnic międzygrupowych	
	M	SD	M	SD	t lub U	p
Prokrastynacja	34,23	10,793	30,18	10,217	1,877	0,064
Aspekt nieadaptacyjny	5,65	3,048	5,80	3,077	1102,000	0,752
Aspekt behawioralny	19,71	6,494	16,86	5,805	853,500	0,032*
Aspekt decyzyjny	8,87	3,023	7,52	3,331	871,000	0,044*

* $p < 0,05$

Źródło: opracowanie własne.

DYSKUSJA

Celem badań była odpowiedź na pytanie, czy istnieje związek między prokrastynacją a stosowanymi strategiami regulowania nastroju i stylami radzenia sobie ze stresem. Rezultaty przeprowadzonych badań pozwalają obie hipotezy o istnieniu związków między analizowanymi zmiennymi przyjąć częściowo. Szczegółowa analiza ujawniła, że nie wszystkie wymiary prokrastynacji jednakowo silnie korelowały ze strategiami regulowania nastroju i stylami radzenia sobie ze stresem – obok stylów radzenia sobie ze stresem korelujących umiarkowanie wystąpiły bowiem korelacje słabe. Natomiast pewne style, a także strategia polegająca na obniżaniu nastroju nie ujawniły istotnego związku z prokrastynacją.

Przeprowadzone analizy pozwalają przyjąć, że osoby, które nie potrafią przezwyciężyć pokusy zwlekania, częściej stosują strategie obniżania nastroju (polegające na pojawieniu się sądów i reakcji, takich jak samokrytyka czy frustracja: *Gdy wpadnę w zły nastrój, myślę o sobie jak najgorzej, W złym nastroju myślę o tym, że całe moje życie jest bez sensu*). Nasilenie przeżywanych już stanów negatywnych, wywołanych np. postrzeganiem zadania jako wymagającego i trudnego, może skłaniać do oderwania się od zadania w celu krótkotrwałej poprawy nastroju, co jest zgodne z dotychczasowymi ustaleniami (Tice i in., 2001; Sirois, Pychyl, 2013; Eckert i in., 2016). W tych kategoriach prokrastynacja rozpatrywana jest jako deficyt regulacji emocjonalnej.

Dla przezwyciężenia prokrastynacji znaczenie może mieć zatem umiejętność regulowania emocji, przede wszystkim zdolność do znoszenia i wytrzymywania nieprzyjemnych emocji oraz do ich modyfikowania (Berking i in., 2008). W świetle uzyskanych rezultatów badań uzasadnione może być realizowanie oddziaływań wobec osób o wysokim nasileniu prokrastynacji, zmierzających do poprawy ich funkcjonowania (zminimalizowania tendencji do zwlekania) i radzenia sobie z awersyjnymi emocjami (wywołanymi zadaniami) poprzez uczenie ograniczania strategii obniżających nastroj na rzecz strategii zmierzających do podwyższania nastroju, m.in. w zakresie modyfikowania awersyjnych stanów emocjonalnych

(Eckert i in., 2016). Warte uwagi mogłyby okazać się zależności pomiędzy konkretnymi technikami regulowania emocji a prokrastynacją czy analiza skuteczności treningu konstruktywnego regulowania emocji w grupie osób prokrastynujących (Berking, Lukas, 2015).

Niniejsze badanie potwierdziło dotychczasowe analizy w zakresie istnienia związku między prokrastynacją a typowymi sposobami reagowania i odczuwania w sytuacjach doświadczania silnego stresu (Verešová, 2013; Sirois, Kitner, 2015). Szczegółowa analiza ujawniła istnienie związku między prokrastynacją a ośmioma (spośród czternastu) strategiami radzenia sobie ze stresem.

Osoby prokrastynujące częściej korzystają ze strategii polegających na unikaniu, wśród nich znajduje się zaprzeczanie istnieniu problemu i zaprzestanie działań, związane z rezygnacją z podejmowania prób osiągnięcia celu i poradzenia sobie z trudnością. Ponadto osoby wykazujące tendencję do zwlekania mogą chętniej w sytuacjach postrzeganych jako trudne i wymagające odwracać uwagę i zajmować się bardziej przyjemnymi czynnościami lub żartować w celu rozładowania napięcia i minimalizowania problemu, co odpowiada behawioralnemu aspektowi prokrastynacji w ujęciu Stępień i Topolewskiej (2014). Wątpliwości w zakresie zaliczenia problemu do strategii unikowych ujawniły się na poziomie wyników wobec odwrotnie proporcjonalnego związku z wymiarem decyzyjnym prokrastynacji. Możliwe, że przyjęcie faktu o zaistniałym zdarzeniu może sprzyjać podejmowaniu decyzji i nieodkładaniu ich w czasie, jeśli stresorem jest czynnik (okoliczności), do którego należy się dostosować (przeciwnie zaś, jeśli stresor jest możliwy do zmiany) (Carver i in., 1989). Potwierdza to wątpliwości interpretacyjne w zakresie przynależności do nadrzędnego stylu radzenia sobie ze stresem, które zostały ujawnione na etapie analizy czynnikowej w innych badaniach (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009), i skłania do uznania tej strategii za adaptacyjną w pewnym zakresie (Sirois, Kitner, 2015). Prawdopodobnie dalsze analizy pozwoliłyby wyjaśnić charakter tej zależności.

Rezultaty badań ujawniły, że wraz z nasileniem tendencji do zwlekania wzrasta również skłonność do stosowania nieadaptacyjnych strategii polegających na zaabsorbowaniu pojawiającymi się emocjami. Potwierdza to ponownie tezę, że prokrastynacja może być dysfunkcyjnym stylem radzenia sobie z emocjami. Wśród tej grupy strategii ukazujących związek z prokrastynacją znajdują się: wyładowanie nieprzyjemnych emocji (np. poprzez rozmawianie o nieakceptowanym negatywnym samopoczuciu czy próby szybkiej poprawy emocji) oraz obwinianie się i krytykowanie siebie. Obwinianie się jest strategią poznawczą, w której główną rolę odgrywają przekonania na własny temat (m.in. dotyczące niepełnowartościowości, braku umiejętności poradzenia sobie z sytuacją kryzysową). Inne badania przedstawiają prawdopodobną zależność między prokrastynacją a tendencją do obniżania samooceny i deprecjacją (McCown i in., 2012).

Rezultaty badań pozwalają przyjąć, że osoby prokrastynujące w sytuacjach postrzeganych jako trudne i wymagające rzadziej wykorzystują adaptacyjne spo-

soby reagowania i odczuwania w sytuacjach doświadczania silnego stresu polegające na rozwiązaniu problemu, w tym aktywne metody radzenia sobie ze stresem związane z podejmowaniem działania w celu poprawy sytuacji oraz planowanie i określanie strategii dalszego postępowania. Dalsze badania mogłyby zmierzać do określenia czynników, które utrudniają prokrastynującym korzystanie z aktywnych strategii zamiast pozostawania pasywnymi i czynnego unikania zmierzania się z awersyjnym zadaniem. Możliwe, że ta grupa osób ma ograniczoną możliwość korzystania z adaptacyjnych strategii z uwagi na okoliczności wyżej wspomniane, ukazujące ich przekonanie o braku kompetencji czy pewnej wadliwości (McCown i in., 2012). W dalszych badaniach warto przyrzeć się zmiennym wyjaśniającym to zjawisko, ze szczególnym uwzględnieniem schematów poznawczych (dotyczących niepełnowartościowości czy braku umiejętności poradzenia sobie z sytuacją kryzysową) aktywizowanych w okolicznościach interpretowanych jako trudne i wymagające.

Przeprowadzone analizy nie potwierdziły związku między prokrastynacją a brakiem skłonności do poszukiwania lub korzystania z dostępnego wsparcia społecznego w celu radzenia sobie ze stresem (Sirois, Kitner, 2015). Badanie nie ujawniło także związku między zwlekaniem a używaniem substancji psychoaktywnych w celu radzenia sobie ze stresem.

W dalszej kolejności podjęto próbę rozstrzygnięcia wątpliwości, czy płeć jest czynnikiem różnicującym nasilenie prokrastynacji. Wyniki przeprowadzonych analiz nie pozwalają przyjąć tej hipotezy i potwierdzają dominującą koncepcję o braku istotnych różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie tendencji do zwlekania (Ferrari i in., 2007; Paszkowska-Rogacz, Poraj, 2017; van Eerde, Klingsieck, 2018). Analiza szczegółowych wymiarów prokrastynacji ukazała zróżnicowanie międzypłciowe w zakresie behawioralnego i decyzyjnego aspektu – kobiety mogą wykazywać większą skłonność do angażowania się w czynności zastępcze oraz do odkładania podejmowania i realizacji decyzji w czasie, co w innych badaniach powiązано z różnicami między kobietami i mężczyznami w zakresie samoregulacji emocji (Doyle, Paludi, 1998, za: Markiewicz, 2018).

Badania miały charakter poglądowy, zmierzający do wyjaśnienia zjawiska prokrastynacji z uwzględnieniem strategii regulacji emocjonalnej oraz stosowanych stylów radzenia sobie w sytuacjach postrzeganych jako trudne i wymagające. Pewnym ograniczeniem może być objęcie badaniem stosunkowo niewielkiej grupy osób, co ma znaczenie przede wszystkim dla analiz zmierzających do ustalenia ewentualnych różnic międzypłciowych w zakresie skłonności do prokrastynacji. Analizą objęto populację młodych dorosłych, u których założono wyższe nasilenie prokrastynacji (Markiewicz, 2018). Grupa młodych dorosłych obejmowała jednak zarówno osoby uczące się, jak i pracujące, a status zawodowy nie był zmienną kontrolowaną w niniejszych badaniach. Warte uwagi jest poszukiwanie związku między wiekiem a zwlekaniem poprzez zmienną wyjaśniającą, jaką są

strategie regulowania emocji, które mogą być modyfikowane na przestrzeni życia w kierunku większej skuteczności działania (uczenie się) i tym samym mogą obniżyć skłonność do prokrastynacji.

BIBLIOGRAFIA

- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230–1237. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Berking, M., Lukas, C. (2015). The affect regulation training (ART): A transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64–69. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.002>
- Beutel, M.E., Klein, E.M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K.W., Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *PLoS One*, 11(2): e0148054. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Carver, Ch.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Carver, C.S., Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Chu, A.H.C., Choi, J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of 'active' procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. DOI: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Doyle, J.A., Paludi, M.A. (1998). *Sex and Gender: The Human Experience*. San Francisco: McGraw-Hill.
- Eckert, M., Ebert, D.D., Lehr, D., Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- Eerde, W. van (2003). A meta analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Eerde, W. van, Klingsieck, K.B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>
- Fee, R.L., Tangney, J.P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167–184.
- 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. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00965170>
- Ferrari, J.R., Parker, J.T., Ware, C.B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 495–502.
- Ferrari, J.R., O'Callaghan, J., Newbegin, I. (2005). Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1–6.

- Ferrari, J.R., Diaz-Morales, J.F., O'Callaghan, J., Diaz, K., Argumendo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458–464.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022107302314>
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. **DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.48.1.150>**
- Gröpel, P., Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 406–411.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.015>
- Gustavson, D.E., Miyake, A., Hewitt, J.K., Friedman, N.P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178–1188.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797614526260>
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.
- Jaworska-Gruszczyńska, I. (2016). Prokrastynacja – struktura konstruktów a stosowane skale pomiarowe. *Testy Psychologiczne w Praktyce i Badaniach*, 2(1), 36–59.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Klingsieck, K. (2013). Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. **DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>**
- Markiewicz, K. (2018). Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 31(3), 195–213. **DOI: <https://doi.org/10.17951/j.2018.31.3.195-213>**
- McCown, B., Blake, I.K., Keiser, R. (2012). Content analyses of the beliefs of academic procrastinators. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 213–222.
DOI: <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Paszkowska-Rogacz, J., Poraj, G. (2017). Indywidualne właściwości a tendencja do prokrastynacji u studentów. *Psychologia Wychowawcza*, 54(12), 108–121.
DOI: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0011.7859>
- Rebetz, M.M.L., Rochat, L., Barsics, C., Van der Linden, M. (2016). Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. *Personality and Individual Differences*, 101, 435–439. **DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.049>**
- Sirois, F.M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115–128. **DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.005>**
- Sirois, F.M., Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.
DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Sirois, F.M., Kitner, R. (2015). Less Adaptive or More Maladaptive? A Meta-analytic Investigation of Procrastination and Coping. *European Journal of Personality*, 29(4), 433–444.
DOI: <https://doi.org/10.1002/per.1985>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934. **DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>**
- Stępień, M., Ciecuch, J. (2013). *Polska adaptacja Pure Procrastination Scale* (praca nieopublikowana).

- Stępień, M., Topolewska, E. (2014). Style tożsamości w ujęciu Berzonsky'ego a prokrastynacja. W: E. Topolewska, E. Skimina, S. Skrzek (red.), *Młoda psychologia* (T. 2; 145–160). Warszawa: Wydawnictwo Stowarzyszenia Filomatów.
- Tice, D.M., Bratslavsky, E. (2000). Giving in to Feel Good: The Place of Emotion Regulation in the Context of General Self-Control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159.
DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03
- Tice, D.M., Bratslavsky, E., Baumeister, R.F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53–67. **DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.80.1.53>**
- Verešová, M. (2013). Procrastination, stress and coping among primary school teachers. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 106, 2131–2138. **DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.243>**
- Wojciszke, B. (2002). Skale regulacji nastroju. W: M. Marszał-Wiśniewska, T. Klonowicz, M. Fajkowska-Stanik (red.), *Psychologia różnic indywidualnych. Wybrane zagadnienia* (s. 163–179). Gdańsk: GWP.

SUMMARY

The aim of the analysis was to determine the relationship between mood regulation and typical ways of responding and feeling in situations of severe stress and procrastination; 96 people in the early adulthood were examined. The following research methods were used in the study: for measuring procrastination – the Pure Procrastination Scale; for the analysis of mood regulation – the Scales of Mood Regulation by Bogdan Wojciszke; for the assessment of coping strategies – the Brief-COPE questionnaire. The analyzes revealed the relationship between procrastination and mood regulation (procrastinating people usually use strategies that reduce mood) and between procrastination and eight (out of fourteen) coping strategies. With the increase in procrastination, the tendency to use non-adaptive styles of coping with stress, including the strategy of denying the existence of the problem and cessation of actions and abandoning attempts to achieve the goal, as well as strategies of dealing with something else and using a sense of humour is intensifying, strategies involving the absorption of unpleasant emotions by discharging them and blaming them. An inversely proportional relationship was observed between procrastination and adaptive coping strategies, consisting in planning further actions and taking action to improve the situation. Additional analysis did not reveal significant differences between men and women in the extent of procrastination. There were significant differences in two dimensions of procrastination: behavioural and decision-making.

Keywords: procrastination; coping stress; mood regulation