

e-mentor

DWUMIESIĘCZNIK SZKOŁY GŁÓWNEJ HANDLOWEJ W WARSZAWIE
WSPÓŁWYDAWCA: FUNDACJA PROMOCJI I AKREDYTACJ KIERUNKÓW EKONOMICZNYCH

2019, nr 2 (79)



Marta Znajmiecka-Sikora, Justyna Wiktorowicz, Monika Sałagacka, Agnieszka Łysio, *Analiza związku między perspektywą postrzegania czasu a prokrastynacją akademicką*, „e-mentor” 2019, nr 2(79), s. 26–32, <http://dx.doi.org/10.15219/em79.1409>.

Analiza związku między perspektywą postrzegania czasu a prokrastynacją akademicką



Marta
Znajmiecka-Sikora*



Justyna
Wiktorowicz*



Monika
Sałagacka**



Agnieszka
Łysio***

Chociaż w ciągu ostatnich kilku lat obserwuje się wzrost zainteresowania badaczy zjawiskiem prokrastynacji, to nadal na gruncie polskim jest to temat dość nowy. W dotychczasowych doniesieniach skłonność do prokrastynacji często wiązana jest z orientacją temporalną, czyli tendencją do spoglądania w przeszłość, trwaniem w teraźniejszości lub wybieganiem w przyszłość. Autorki postawiły sobie pytanie, czy w grupie polskich studentów perspektywa postrzegania czasu istotnie różnicuje skłonność do odkładania na później, co może się przekładać na osiągnięcie sukcesów akademickich.

Orientacja temporalna

Perspektywę postrzegania czasu definiuje się jako proces, za pomocą którego jednostka porządkuje swoje osobiste doświadczenia, dzieląc je na czasowe strefy: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość (Zimbardo i Boyd, 2009). Funkcja perspektywy czasowej w życiu psychicznym jednostki jest bardzo złożona. Każdej z perspektyw towarzyszy inna hierarchia wartości i potrzeb oraz odmienne tendencje w reagowaniu na sytuacje życiowe. Sposób postrzegania i wartościowania upływu czasu stanowi istotny element motywacji i kontroli zachowania (woli) (Nosal i Bajcar, 2004).

Przyszłościowa perspektywa czasowa definiowana jest jako zdolność do konstruowania przyszłych stanów i „przenoszenia się w przyszłość” (Dziwańska, 2007). Osoba zorientowana na przyszłość ma skłonność do opierania swoich decyzji i działań na podstawie antycypowania konsekwencji i scenariuszy przyszłości, jest zdolna do odrzucania gratyfikacji, nie ulega pokusom. Nadmiernie silnej orientacji na przyszłość może towarzyszyć minimalizacja potrzeby więzi społecznych, słabe zakorzenienie w grupie społecznej i tradycji oraz brak czasu na przyjemności (Zimbardo i Boyd, 1999). Badania wskazują, że przyszła perspektywa czasowa związana jest z wysokimi osiągnięciami akademickimi (Barber i in., 2009) i zawodowymi (Boniwell i Zimbardo, 2007), stosowaniem

efektywnych strategii uczenia się i zarządzania sobą w czasie (Harber i in., 2003) oraz wyższą satysfakcją z życia (Kałużna-Wielobób, 2014).

Rola, jaką w funkcjonowaniu jednostki odgrywa koncentracja na teraźniejszości jest niejednoznaczna. Philip Zimbardo i John Boyd (1999) wyodrębnili perspektywę teraźniejszą hedonistyczną i fatalistyczną. Nastawienie hedonistyczne przejawia się w aktywnym poszukiwaniu przyjemności i gratyfikacji z jednoczesnym unikaniem trudnych zadań i spaw, wymagających zaangażowania się. Z perspektywą teraźniejszą fatalistyczną związane jest poczucie braku wpływu na własny los, co hamuje kształtowanie swojego życia.

Skoncentrowanie na teraźniejszości może mieć zarówno negatywne, jak i pozytywne konsekwencje. Trwanie w teraźniejszości związane jest z brakiem kontroli i stabilności emocjonalnej, wyższą ekstrawersją i neurotyzmem, wewnętrznymi konfliktami, ucieczkowym stylem radzenia sobie ze stresem, impulsywnością, poszukiwaniem wrażeń i ryzyka, nadużywaniem alkoholu i substancji psychoaktywnych (Nosal i Bajcar, 2004; Łukaszewski, 1983; Zimbardo i Boyd, 1999; Scott-Parker i in., 2009; Laghi i in., 2009). Natomiast Małgorzata Sobol i Piotr Oleś (2002) zwracają uwagę na fakt, iż trwanie w teraźniejszości pozwala jednostce pełniej doświadczać emocji oraz wiąże się z wyższym deklarowanym zadowoleniem z życia.

Dla jednostki zorientowanej na przeszłość fundamentem perspektywy życiowej są minione doświadczenia. Orientacja taka może stanowić źródło wartościowania (np. sukcesy odniesione w młodości), jak również pojawić się w wyniku doznanych frustracji czy traumatycznych przeżyć. Perspektywa ta może przyjmować dwie postaci: pozytywną i negatywną (Zimbardo i Boyd, 1999). Pozytywna orientacja na przeszłość wiąże się z istotną rolą i znaczeniem posiadanych korzeni (rodziny, społecznych, religijnych) w procesie kształtowania swojej tożsamości i skali wartości. Badania wskazują na związek tej perspektywy z wysokim poczuciem własnej wartości,

* Uniwersytet Łódzki

** Stowarzyszenie Rozwoju Kadr

*** Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

Analiza związku między perspektywą postrzegania czasu...

szczęścia oraz pewności siebie, większą stabilnością emocjonalną, sumiennością i kreatywnością (Boniwell i Zimbardo, 2007).

Perspektywa przeszła negatywna wiąże się z koncentracją na minionych złych doświadczeniach. Osoby zorientowane na negatywną przeszłość są mniej stabilne emocjonalnie, bardziej depresyjne, agresywne, niespokojne, nieśmiałe i mniej szczęśliwe, sumienne i przyjacielskie, częściej kłamiące i mniej poszukujące nowości w porównaniu z osobami zorientowanymi na teraźniejszość i przyszłość (Zimbardo i Boyd, 2009; Boniwell i Zimbardo, 2007). Wykazano również silnie negatywne korelacje perspektywy przeszłościowej negatywnej z dobrostanem studentów – koncentracja na negatywnych wspomnieniach, rozpamiętywanie złych doświadczeń oraz klęsk i porażek z dzieciństwa związane było z ich z niskim poziomem samoakceptacji, poczuciem braku kontroli nad swoim życiem, brakiem celu i sensu życia, niskim poczuciem autonomii, brakiem poczucia rozwoju osobistego oraz brakiem satysfakcjonujących relacji z ludźmi (Kałużna-Wielobób, 2014).

Prokrastynacja

Wyraz prokrastynacja wywodzi się z języka łacińskiego i oznacza odkładanie na jutro (z łac. *pro* – „na-przód”, *crastinate* – „jutro”). Zjawisko to definiowane jest jako nawykowa tendencja do odkładania zadań na później lub unikania ich, co powoduje negatywne konsekwencje dla jednostki (Tuckman, 1991). Joseph Ferrari (1994) wyróżnił trzy podstawowe rodzaje prokrastynacji. Unikowa, nazywana też nieadaptacyjną (Stępień i Topolewska, 2014) polega na niepodejmowaniu działań z powodu odczuwanego lęku przed porażką i ośmieszeniem się. Prokrastynacja pobudzeniowa, inaczej behawioralna (Stępień i Topolewska, 2014) to zwlekanie z realizacją zadania w celu odczucia dreszczu emocji wynikającego z wyścigu z czasem, co mobilizuje do działania. Trzeci rodzaj – prokrastynacja decyzyjna – to odraczanie w czasie podjęcia decyzji wynikające z niepewności związanej z wyborem. Prokrastynacja może mieć dwie formy: funkcjonalną i dysfunkcyjną. Prokrastynacja funkcjonalna to odkładanie wykonania zadania na później w celu zwiększenia prawdopodobieństwa osiągnięcia sukcesu, np. pozyskania większej ilości informacji, lepszego przygotowania się do wykonania zadania, zebrania dostatecznej ilości materiałów. W konsekwencji tych działań jednostka osiąga korzyści. Natomiast prokrastynacja dysfunkcyjna prowadzi jednostkę do strat (Ferrari, 1994).

Do głównych przyczyn odkładania na później zalicza się nieumiejętność zarządzania czasem (błędne szacowanie czasu potrzebnego na wykonanie zadania, brak kontroli nad czasem), odczuwanie lęku przed porażką i niepowodzeniem (odwlekanie pozwala zminimalizować to uczucie) oraz odczuwanie niechęci

w stosunku do zadania, związane z poziomem awersyjności zadania (Schouwenburg i Lay, 1995).

Jak podają Norman Milgram i Rachel Tenne (2000) prokrastynacja może mieć charakter ogólnego odkładania codziennych spraw na później (z ang. *life routine procrastination*) lub dotyczyć odkładania jedynie spraw w obszarze nauki (tzw. „syndrom studenta”, prokrastynacja akademicka; z ang. *academic procrastination*). Prokrastynacja akademicka przejawia się odkładaniem wykonywania zadań związanych z nauką, takich jak przygotowywanie projektów, pisanie prac, czytanie literatury, co prowadzi do osiągania gorszych wyników akademickich. Doniesienia z badań wskazują, że głównymi przyczynami prokrastynacji akademickiej są lęk przed porażką oraz awersyjność zadania (Solomon i Rothblum, 1984). Zwlekanie niesie za sobą wiele skutków, takich jak: obniżenie samooceny studenta, dyskomfort psychiczny, negatywne emocje i złe nastroje, stres, pogorszenie sytuacji na uczelni, zaburzenia w relacjach ze znajomymi i rodziną (Jaworska, 2013). Z dotychczasowych badań wynika, że wśród studentów amerykańskich prokrastynacja akademicka dotyczy 70–95 procent tej grupy (Steel, 2007) i jest znacznie większa niż wśród polskich studentów, u których zjawisko to występuje u około 20 procent badanych (Znajmiecka-Sikora i Łysio, 2016)¹.

Wykazano negatywny związek prokrastynacji z osiągnięciami akademickimi i relacjami społecznymi (Burka i Yuen, 1983) oraz stosowaniem strategii samourudniania (Doliński i Szmajke, 1994; Znajmiecka-Sikora i Łysio, 2016).

Prokrastynacja a perspektywa postrzegania czasu

Przegląd publikacji zawierających doniesienia z badań nad związkami prokrastynacji i perspektywami postrzegania czasu pokazuje, iż przyszła perspektywa postrzegania czasu jest ujemnie związana z prokrastynacją. Osoby, które są ukierunkowane na przyszłe cele, rzadziej odkładają wykonywanie czynności na później (Sirois, 2014; Díaz-Morales i in., 2008; Gupta i in., 2012). Ponadto przyszła orientacja temporalna wiąże się z wysoką samokontrolą, co predysponuje do szybkich działań, rzadszego odwlekania i większej zdolności do odroczenia gratyfikacji (Kim i in., 2017; Díaz-Morales i in., 2008).

Niejednoznaczne są wyniki badań nad związkami prokrastynacji z teraźniejszą perspektywą postrzegania czasu. Istotne znaczenie ma rodzaj zastosowanego narzędzia badawczego. Z metaanalizy czternastu badań przeprowadzonej przez Fuschę Sirois (2014) wynika, że w sześciu badaniach wykazano pozytywne związki prokrastynacji z teraźniejszą perspektywą postrzegania czasu (Díaz-Morales i in., 2008; Ferrari i Díaz-Morales, 2007; Jackson i in., 2003), w dwóch – negatywne związki (Gupta i in., 2012; Specter, Ferrari, 2000), a w pozostałych sześciu – brak związków

¹ Więcej o zjawisku prokrastynacji w: Znajmiecka-Sikora, M., Łysio, A. (2016). Prokrastynacja akademicka – uwarunkowania osobowe i rodzinne. *e-mentor*, 4(66), 26–32, DOI: 10.15219/em66.1261.

między terażniejszą orientacją temporalną a prokrastynacją (Sirois, 2004).

Na uwagę zasługują badania Josepha Ferrariego i Juana Díaza-Moralesa (2007), w których uwzględnione zostały różne rodzaje prokrastynacji oraz terażniejsza perspektywa fatalistyczna i hedonistyczna. Wyniki wskazują, że perspektywa terażniejsza fatalistyczna wiąże się pozytywnie z prokrastynacją unikową, czyli opóźnieniem realizacji zadań, aby uniknąć negatywnej oceny, a terażniejsza hedonistyczna z prokrastynacją pobudzeniową, czyli opóźnieniem realizacji zadań wynikającym z potrzeby ekscytacji towarzyszącej ryzyku ich niedokończenia.

Zadne z publikowanych doniesień z badań nie wykazało związku prokrastynacji z przeszłą perspektywą postrzegania czasu.

Cel i pytania badawcze

Podstawowym celem badań było sprawdzenie zależności pomiędzy czynnikami demograficznymi (płeć) i podmiotowymi (perspektywa postrzegania czasu) a prokrastynacją. Mimo że istnieją przytoczone powyżej doniesienia o związkach perspektywy postrzegania czasu z prokrastynacją (Sirois, 2014; Díaz-Morales i in., 2008; Ferrari i Díaz-Morales, 2007), brak dotychczas polskich publikacji w tym zakresie.

Zaprezentowany powyżej przegląd literatury pozwala na sformułowanie następującej hipotezy: Istnieje negatywny związek między prokrastynacją a przyszłą perspektywą postrzegania czasu.

Charakterystyka badanej grupy

Z uwagi na specyficzną organizację studiów i jej możliwy związek z prokrastynacją, zastosowano celowy dobór grupy. W badaniu uczestniczyło 174 studentów jednego z wydziałów politechnicznych w wieku 21–26 lat, w tym 105 kobiet i 69 mężczyzn. Średnia ich wieku wynosiła 22,44 ($SD=1,48$). Badania przeprowadzone zostały w 2017 roku metodą papier-ołówek.

Narzędzia badawcze

Do pomiaru zmiennych psychologicznych wykorzystano polskie adaptacje *Pure Procrastination Scale* i *The Zimbardo Time Perspective Inventory*. *Pure Procrastination Scale* (PPS) autorstwa Piersa Steela (2010) w polskiej adaptacji Marleny Stępień i Jana Ciecucha (2013; za: Stępień i Topolewska, 2014) przeznaczona jest do pomiaru prokrastynacji ogólnej oraz jej trzech aspektów (decyzyjnego, behawioralnego i nieadaptacyjnego). Aspekt decyzyjny związany jest z odwlekaniem w czasie podjęcia decyzji, a samo podjęcie decyzji nie jest równoznaczne z rozpoczęciem działania. Drugi aspekt – behawioralny, dotyczy angażowania się w czynności zastępcze, czyli podejmowania działań, które nie sprzyjają realizacji celu. Aspekt nieadaptacyjny pozwala określić, czy jednostka ponosi straty na skutek odwlekania i niepodejmowania działań. Skala składa się z 12 twierdzeń, do których badany odnosi się na

skali od 1 do 5 (całkowicie nietrafnie mnie opisuje – całkowicie trafnie mnie opisuje). Rzetelność narzędzia obliczona przy użyciu alpha Cronbacha wynosiła odpowiednio: prokrastynacja ogólna $\alpha=0,89$, aspekt decyzyjny $\alpha=0,87$, aspekt behawioralny $\alpha=0,82$, aspekt nieadaptacyjny $\alpha=0,83$.

Kwestionariusz Postrzegania Czasu (*The Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI*) Zimbardo i Boyda (1999) w polskiej adaptacji Anety Przepiórki (2011) przeznaczony jest do diagnozy perspektywy czasowej (Sobol-Kwapińska i in., 2016). Składa się z 56 twierdzeń, z których wyodrębniono pięć perspektyw postrzegania czasu: przeszła negatywna i pozytywna, terażniejsza hedonistyczna i fatalistyczna oraz przyszła. Badany zaznacza odpowiedzi na skali od 1 (całkowicie się nie zgadzam) do 5 (zupełnie się zgadzam). Rzetelność oryginalnej wersji ZTPI szacowano metodą zgodności wewnętrznej. Współczynniki alpha Cronbacha wahają się od 0,61 dla przeszłości pozytywnej do 0,83 dla przeszłości negatywnej. Analiza czynnikowa przeprowadzona do oszacowania trafności potwierdziła 5-czynnikową strukturę narzędzia. Zadowalającą stabilność wewnętrzną narzędzia potwierdzają wysokie współczynniki alpha Cronbacha uzyskane w badaniach z użyciem polskiej adaptacji (Sobol-Kwapińska i in., 2016).

Wyniki

W skali prokrastynacji ogólnej średni wynik wynosił $M=33,16$ ($SD=8,27$). Uzyskane wyniki dla każdej ze zmiennych są dość jednorodne (wyniki odchylają się od średniej przeciętnie o ok. 15–30%, jedynie dla *as_niead* sięga ok. 40%), jednocześnie skośność rozkładu, jak i jego spłaszczenie są nieznaczne (o czym świadczą stosunkowo niskie co do wartości bezwzględnej wartości S i K) (tabela 1). Analiza pięciu perspektyw postrzegania czasu wykazała, że najczęściej występującą orientacją temporalną wśród studentów kierunków politechnicznych jest perspektywa przeszła pozytywna – najwyższe wyniki na tej właśnie skali uzyskało 44% badanych wobec ok. 20% dla perspektywy przyszłej oraz negatywnej przeszłej, 13% – dla terażniejszej hedonistycznej i zaledwie 3% dla terażniejszej fatalistycznej (2% badanych nie jest jednoznacznie zidentyfikowanych – przyjmują w równym stopniu różne perspektywy postrzegania czasu).

Na podstawie testu t dla prób niezależnych (dla równych wariancji, z uwagi na $p > \alpha$ w teście Levene'a) stwierdzono istotne statystycznie różnice poziomu przyszłej i przeszłej pozytywnej perspektywy postrzegania czasu (na poziomie istotności 0,05 wartości oczekiwane tych zmiennych różnią się w stopniu statystycznie istotnym). W obu przypadkach kobiety uzyskały wyższe wyniki (tabela 2). W zakresie prokrastynacji istotne różnice międzypłciowe wystąpiły jedynie w aspekcie nieadaptacyjnym (w teście t , $p=0,021$, test Manna-Whitneya daje analogiczne wyniki – $p=0,031$).

W celu określenia związku między perspektywą postrzegania czasu a prokrastynacją zastosowano

Analiza związku między perspektywą postrzegania czasu...

Tabela 1. Statystyki opisowe analizowanych zmiennych

Zmienna	Zakres zmienności	Ogółem (n=174)				
		M	Me	SD	S	K
prze_neg	1 ÷ 5	3,04	3,00	0,73	-0,13	-0,07
ter_hed	1 ÷ 5	3,28	3,27	0,49	-0,15	0,75
przy	1 ÷ 5	3,32	3,31	0,51	0,01	-0,33
prze_poz	1 ÷ 5	3,57	3,56	0,56	0,23	-0,04
ter_fat	1 ÷ 5	2,85	2,89	0,56	-0,46	0,25
as_dec	1 ÷ 5	2,80	2,67	0,88	0,33	-0,39
as_beh	1 ÷ 5	3,17	3,17	0,83	-0,03	-0,33
as_niead	1 ÷ 5	1,90	1,67	0,80	0,98	1,04
prok_WO	12 ÷ 60	33,16	32,00	8,27	0,25	0,13

We wszystkich tabelach zastosowano następujące skróty dla zmiennych: prze_neg – przeszła negatywna, ter_hed – terażniejsza hedonistyczna, przy – przyszła, prze_poz – przeszła pozytywna, ter_fat – terażniejsza fatalistyczna, as_dec – aspekt decyzyjny, as_beh – aspekt behawioralny, as_niead – aspekt nieadaptacyjny, prok_WO – wynik ogólny prokrastynacji. M – średnia, Me – mediana, SD – odchylenie standardowe, S – współczynnik skośności, K – kurtoza.

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2. Porównanie grupy kobiet i mężczyzn pod względem analizowanych zmiennych

Zmienna	Kobiety (n=105)		Mężczyźni (n=69)		Statystyka t	p
	M	SD	M	SD		
prze_neg	2,98	0,74	3,12	0,70	-1,296	0,197
ter_hed	3,28	0,50	3,28	0,47	-0,019	0,985
przy	3,43	0,50	3,15	0,48	3,623	0,001*
prze_poz	3,67	0,56	3,41	0,53	3,125	0,002*
ter_fat	2,90	0,55	2,78	0,57	1,434	0,176
as_dec	2,73	0,83	2,92	0,94	-1,445	0,150
as_beh	3,15	0,88	3,20	0,76	-0,341	0,733
as_niead	1,79	0,73	2,08	0,88	-2,337	0,021*
prok_WO	32,48	8,40	34,19	8,02	-1,339	0,182

t – sprawdzian testu t; p – prawdopodobieństwo w teście t, * – różnice istotne statystycznie ($\alpha=0,05$)

Źródło: opracowanie własne.

współczynnik korelacji liniowej r Pearsona. Wyniki zaprezentowano w tabeli 3. Obserwowano ujemne związki między przyszłą perspektywą postrzegania czasu a prokrastynacją ogólną oraz wszystkimi trzema jej wymiarami: aspektem decyzyjnym, behawioralnym i nieadaptacyjnym.

Z kolei perspektywa terażniejsza fatalistyczna jest dodatnio skorelowana z prokrastynacją ogółem oraz z każdym z trzech analizowanych wymiarów. Dodatkowo stwierdzono istotne dodatnie związki (choć słabe) między przeszłą

Tabela 3. Korelacje między prokrastynacją a perspektywami postrzegania czasu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.prok_WO	1								
2.as_beh	0,800***	1							
3.as_niead	0,916***	0,607***	1						
4.as_dec	0,665***	0,397***	0,410***	1					
5.prze_neg	0,172*	0,238**	0,090	0,145	1				
6.ter_hed	0,074	-0,010	0,106	0,045	-0,061	1			
7.przy	-0,469***	-0,349***	-0,446***	-0,306***	-0,057	-0,040	1		
8.prze_poz	0,075	-0,046	-0,057	-0,088	-0,184*	0,340***	0,209**	1	
9.ter_fat	0,230**	0,246**	0,176*	0,157*	0,494***	0,223**	-0,235**	0,072	1

n=105, * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Źródło: opracowanie własne.

negatywną perspektywą postrzegania czasu a aspektem behawioralnym i wynikiem ogólnym w zakresie prokrastynacji.

Aby określić, która z perspektyw najbardziej determinuje skłonność do prokrastynacji, zastosowano regresję liniową (z doбором krokowym postępującym). W roli zmiennych objaśniających przyjęto różne perspektywy postrzegania czasu. Dodatkowo uwzględniono również zmienne kontrolne (wiek, płeć, poziom studiów – I/II stopnia). Uzyskane wyniki (tabela 4) wskazują, że, *ceteris paribus*, istotnymi wyznacznikami prokrastynacji są perspektywa przyszła i przeszła negatywna, które ogółem wyjaśniają 24,1% wariacji zmienności wyników (dla wszystkich pozostałych typów prokrastynacji w teście t , $p > 0,05$; nieistotne okazały się również zmienne kontrolne). Skłonność do prokrastynowania można wytłumaczyć brakiem planowania i zastanawiania się nad tym, jakie skutki w przyszłości może przynieść aktualne zachowanie ($B = -7,453$) oraz koncentracją na negatywnym rozpatrywaniu przeszłości ($B = 1,666$). Bardziej skłonne do prokrastynowania są (średnio rzecz biorąc) osoby o niższej ocenie perspektywy przyszłej i o wyższej ocenie perspektywy przeszłej negatywnej, przy czym większe znaczenie odgrywa perspektywa przyszła ($\beta = -0,469$ wobec $\beta = 0,146$ dla drugiej z cech). Przy ustalonych wartościach drugiej ze zmiennych objaśniających, u osób, których ocena perspektywy przyszłej jest o 1 pkt wyższa, obserwuje się, że ocena skłonności do prokrastynowania jest średnio o 7,453 pkt niższa, podczas gdy u tych, których ocena perspektywy przeszłej negatywnej jest wyższa o 1 pkt, ocena skłonności do prokrastynowania jest średnio wyższa o 1,666 pkt. Zaznaczmy przy tym, że analiza współczynników korelacji cząstkowej wskazuje na brak interakcji między tymi dwiema perspektywami postrzegania czasu a prokrastynacją ogólną (potwierdza to ich wartość zbliżona do r), w modelu nie ma też ryzyka współliniowości zmiennych objaśniających ($VIF < 10$). Dodajmy, że analogiczne relacje obserwowane są dla prokrastynacji decyzyjnej, podczas gdy dla pozostałych dwóch wymiarów, *ceteris paribus*, istotny ujemny związek zaobserwowano tylko dla perspektywy przyszłej. Współczynnik determinacji jest istotny statystycznie (w teście $F(2; 171) = 24,170$, $p < 0,001$), aczkolwiek jego relatywnie niska wartość wskazuje, że prokrastynacja kształtowana jest również przez inne czynniki niż postrzeganie czasu, pominięte w niniejszym badaniu.

Podsumowanie

Zjawisko prokrastynacji było przedmiotem wielu badań zarówno na arenie międzynarodowej (Steel, 2010; Burka i Yuen, 1983), jak i w Polsce (Jaworska, 2013; Znajmiecka-Sikora i Łysio, 2016; Paszkowska-Rogacz i Poraj, 2017). Natomiast analiza zależności między perspektywą postrzegania czasu a prokrastynacją, chociaż spotkała się z zainteresowaniem badaczy na świecie (Sirois, 2014; Díaz-Morales i in., 2008; Jackson i in., 2003; Gupta i in., 2012), to jednak, jak dotąd, nie wzbudziła zainteresowania polskich naukowców.

Celem artykułu była analiza zależności pomiędzy czynnikami demograficznymi (płeć) i podmiotowymi (perspektywa postrzegania czasu) a prokrastynacją. Przeprowadzona analiza wskazuje, że płeć jest zmienną różnicującą w zakresie perspektywy przeszłej pozytywnej i przyszłej, co jest zgodnie z wcześniejszymi doniesieniami z badań (Zimbardo i Boyd, 1999; Paszkowska-Rogacz, 2015). W obu przypadkach kobiety uzyskały wyższe wyniki, co oznacza, że częściej niż mężczyźni wybiegają myślami w przód, mają lepiej rozwiniętą umiejętność planowania i przewidywania konsekwencji, uważniej analizują potencjalne zyski i straty, lepiej potrafią określać swoje cele. Ponadto chętnie wracają myślami do wcześniejszych doświadczeń w sposób pozytywny.

W zakresie prokrastynacji zaobserwowano istotne różnice międzypłciowe w wymiarze nieadaptacyjnym prokrastynacji, inaczej niż w publikowanych dotychczas doniesieniach z badań (Znajmiecka-Sikora i Łysio, 2016; Paszkowska-Rogacz i Poraj, 2017; Stępień i Topolewska, 2014). Mężczyźni częściej odkładają podjęcie zadania, wskutek czego ponoszą straty i szeroko pojęte negatywne konsekwencje.

Wyniki uzyskane w zakresie związków prokrastynacji z przyszłą perspektywą potwierdzają wcześniejsze doniesienia z badań (Díaz-Morales i in., 2008; Zimbardo i Boyd, 1999) i wskazują, że jednostki, które bardziej koncentrują się na przyszłości, są skłonne do opierania swoich decyzji i podejmowania działań na podstawie antycypowania konsekwencji, mają też wyższe poczucie kompetencji i skuteczności, są bardziej wytrwałe, działają konsekwentnie i zgodnie z planem, a co za tym idzie – rzadziej prokrastynują.

Na podstawie uzyskanych wyników można również wnioskować, że posiadanie negatywnych przekonań na temat wpływu na własne życie i brak poczucia sprawstwa wiąże się z odwlekaniem wykonania zadań

Tabela 4. Regresja liniowa dla związku prokrastynacji z perspektywami postrzegania czasu

Zmienne	B	S(B)	β	t	p	r	r_{cz}	VIF
(Stała)		4,405		11,994	<0,001***			
przy	-7,453	1,080	-0,461	-6,902	<0,001***	-0,469	-0,467	1,003
prze_neg	1,666	0,760	0,146	2,192	0,030*	0,172	0,165	1,003

R^2 – współczynnik determinacji, $R^2 = 0,241$; B – niestandardyzowany współczynnik regresji; S(B) – błąd szacunku współczynnika B; β – standaryzowany współczynnik regresji; t – sprawdzian testu t; p – prawdopodobieństwo w teście t istotności współczynnika regresji (zależność istotna statystycznie przy: * $\alpha = 0,05$, *** $\alpha = 0,001$); r – współczynnik korelacji liniowej Pearsona, r_{cz} – współczynnik korelacji cząstkowej; VIF – statystyka współliniowości zmiennych objaśniających.

Źródło: opracowanie własne.

Analiza związku między perspektywą postrzegania czasu...

– u osób z wyższą skłonnością do prokrastynacji postrzeganie fatalistyczne jest bardziej intensywne.

Dodatkowo osoby, które częściej wspominają, analizują i zapamiętują swoją przeszłość w negatywnym świetle, mają większe skłonności do prokrastynacji (i odwrotnie, im większa skłonność do prokrastynacji ogółem, w tym zachowań tego typu, tym średnio większa skłonność do negatywnego postrzegania czasu). Omówionych relacji nie można przy tym (z uwagi na wykorzystanie do ich oceny współczynników korelacji) rozpatrywać w kategoriach przyczynowo-skutkowych.

Odwolując się do optymalnego układu perspektyw czasowych zaproponowanego przez Zimbardo i Boyda (2009), na który składa się wysoka przeszłościowa pozytywna perspektywa postrzegania czasu, umiarkowanie wysoka przyszłościowa i terażniejsza hedonistyczna oraz niska przeszłościowa negatywna i terażniejsza fatalistyczna, uzyskane wyniki wskazują, że przyszła perspektywa postrzegania czasu chroni przed prokrastynacją, zaś perspektywa przeszła negatywna jest z nią pozytywnie związana. Jednostka ukierunkowana na przyszłość postrzega ją optymistycznie. Jest pełna nadziei i siły. Planuje i analizuje swoje działania, co jest związane z pozytywnymi konsekwencjami. Natomiast koncentracja na negatywnej przeszłości wiąże się między innymi z mniejszą stabilnością emocjonalną, niższym dobrostanem, wyższą depresyjnością i większą tendencją do prokrastynacji (Zimbardo i Boyd, 2009; Boniwell i Zimbardo, 2007; Kałużna-Wielobób, 2014).

Analizowana problematyka ma znaczenie nie tylko teoretyczne, ale również aplikacyjne. Warto postawić pytanie o działania prewencyjne w zakresie prokrastynacji akademickiej. Być może praca nad rozwojem optymalnego układu perspektyw czasowych, a w przypadku prokrastynacji stymulowanie rozwoju przyszłej perspektywy postrzegania czasu oraz stosowanie technik zwiększających metody samokontroli, odniosłoby pożądaną efekt (Elster, 2000).

Bibliografia

- Barber, L.K., Munz, D.C., Bagnsby, P.G., Grawitch, M.J. (2009). When does time perspective matter? Self-control as a moderator between time perspective and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 250–253. DOI: 10.1016/j.paid.2008.10.007.
- Boniwell, I., Zimbardo, P.G. (2007). Zrównoważona perspektywa czasowa jako warunek optymalnego funkcjonowania. W: A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 112–131). Warszawa: PWN.
- Burka, J.B., Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Díaz-Morales, J.F., Ferrari, J.R., Cohen, J.R. (2008). Indecision and Avoidant Procrastination: The Role of Morningness–Eveningness and Time Perspective in Chronic Delay Lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228–240. DOI: 10.3200/GENP.135.3.228-240.
- Doliński, D., Szmałke, A. (1994). *Samotrudnienie. Dobre i złe strony rzucania kłód pod własne nogi*. Olsztyn: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Dziwańska, K. (2007). Cele i plany życiowe młodzieży a rozwój perspektywy przyszłościowej – wyniki badań. *Psychologia Rozwojowa*, 12(4), 75–84.
- Elster, J. (2000). *Ulysses Unbound*. New York: Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511625008>.
- 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. DOI: 10.1016/0191-8869(94)90140-6.
- Ferrari, J.R., Díaz-Morales, J.F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714. DOI: 10.1016/j.jrp.2006.06.006.
- Gupta, R., Hershey, D., Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology*, 31(2), 195–211. DOI: 10.1007/s12144-012-9136-3.
- Harber, K.D., Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (2003). Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(3), 255–264. DOI: 10.1207/S15324834BASP2503_08.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., Pope, L. (2003). Procrastination and perceptions of past, present, and future. *Individual Differences Research*, 1(1), 17–28.
- Jaworska, E. (2013). Przyczyny i konsekwencje prokrastynacji akademickiej. *Folia Pomeranae Universitatis Technologiae Stetinensis. Oeconomica*, 72, 62–72.
- Kałużna-Wielobób, A. (2014). Perspektywa czasowa a dobrostan studentów. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, 7, 82–102.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., Hyun, M.H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 1–8. DOI: 10.1556/2006.6.2017.017.
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., Gurrieri, G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry*, 24(1), 41–46. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2008.08.006.
- Łukaszewski, W. (1983). *Osobowość – orientacja temporalna – ustosunkowanie do zmian*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Milgram, N., Tenne, R. (2000). Personality Correlates of Decisional and Task Avoidant Procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156. DOI: 10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V.
- Nosal, C.S., Bajcar, B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Paszkowska-Rogacz, A. (2015). Orientacja temporalna młodzieży a jej dojrzałość do planowania kariery. *Studia Poznawcze*, 4, 85–105.
- Paszkowska-Rogacz, J., Poraj, G. (2017). Indywidualne właściwości a tendencja do prokrastynacji u studentów. *Psychologia Wychowawcza*, 54(12), 108–121. DOI: 10.5604/01.3001.0011.7859.
- Przepiórka, A. (2011). *The determinants of realizing entrepreneurial goals*. Niepublikowana rozprawa doktorska. Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H. (1995). Trait procrastination and the Big-Five Factors of Personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S).
- Scott-Parker, B., Watson, B., King, M.J. (2009). Understanding the influence of parents and peers upon the risky behaviour of young drivers. *Transportation Research*

Part F: *Traffic Psychology and Behaviour*, 12(6), 470–482. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.trf.2009.08.003>.

Sirois, F.M. (2004). Procrastination and intention 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. (2014). Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of Personality*, 28(5), 511–520. DOI: 10.1002/per.1947.

Sobol-Kwapińska, M., Przepiórka, A., Jankowski, T. (2016). A polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 101, 78–79. DOI: 10.1016/j.paid.2016.05.047.

Sobol, M., Oleś, P. (2002). Orientacja temporalna carpe diem a poczucie satysfakcji z życia. *Przegląd Psychologiczny*, 45(3), 331–346.

Solomon, L.J., Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 504–510. DOI: 10.1037/0022-167.31.4.503.

Specter, M.H., Ferrari, J.R. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 197–202.

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: 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: 10.1016/j.paid.2010.02.025.

Stępień, M., Topolewska, E. (2014). Style tożsamości w ujęciu Berzonsky'ego a prokrastynacja. W: E. Topolewska, E. Skimina, S. Skrzek (red.), *Młoda Psychologia* (s. 145–159). Warszawa: Liberi Libri.

Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–479. DOI: 10.1177/0013164491512022.

Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable, individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. DOI: 10.1037/0022-3514.77.6.1271.

Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: PWN.

Znajmiecka-Sikora, M., Łysio, A. (2016). Prokrastynacja akademicka – uwarunkowania osobowe i rodzinne. *e-mentor*, 4(66), 26–32. DOI: 10.15219/em66.1261.

The analysis of the connection between the perspectives of time perception and tendency to procrastinate among the students of polytechnic majors

Recently, there has been a lot of discussion about the significance of the perspectives of time perception in the context of the individual's behavior. The research presented in this paper aimed to check the connection of demographic (gender) and subjective (perspective of time perception) factors with the tendency to procrastinate. The study involved 174 students of polytechnic majors (including 105 women and 69 men). The following tools were used: Polish version of Pure Procrastination Scale (PPS) in Stępień and Ciecuch adaptation, as well as Zimbardo and Boyd Time Questionnaire, adapted by Aneta Przepiórka.

The results indicate that positive past temporal orientation is the main perspective of time perception in the tested group. Women, more often than men, are oriented towards the future and positive past. In terms of procrastination, there were intersexual differences only in the non-adaptive aspect, which was higher among men. The conducted analysis showed that procrastination and its three aspects are negatively related to the future perspective of time perception, positively with the present fatalistic perspective and positively with the past negative perspective (only in the behavioral and general aspect). The results obtained also indicate that the tendency to procrastinate may be increased by negative past temporal orientation and weakened by the future perspective.

Keywords: temporal orientation, perspectives of time perception, procrastination, to procrastinate



Marta Znajmiecka-Sikora jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie psychologii, adiunktem w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, prezesem Stowarzyszenia Rozwoju Kadr oraz wiceprzewodniczącą Łódzkiego oddziału PTP. Aktualnie w kręgu jej zainteresowań badawczych znajduje się problematyka wspierania rozwoju człowieka w ciągu życia oraz problematyka kultury bezpieczeństwa i psychologii zachowań bezpiecznych.



Justyna Wiktorowicz jest doktorem habilitowanym nauk ekonomicznych, profesorem nadzwyczajnym na Uniwersytecie Łódzkim. Jej zainteresowania badawcze dotyczą tematyki aktywności zawodowej osób starszych i jej uwarunkowań, zarządzania multigeneracyjnego, transferu wiedzy, a także zastosowań metod statystycznych w badaniach społecznych.



Monika Sałagacka jest magistrem psychologii. Pracuje w Stowarzyszeniu Rozwoju Kadr w Łodzi jako koordynator do spraw szkoleń. Obecnie główne obszary jej zainteresowań naukowych dotyczą zjawiska prokrastynacji a także skłonności do podejmowania ryzyka vs zachowań bezpiecznych.



Agnieszka Łysio jest psychologiem. Na co dzień pracuje z młodzieżą niepełnosprawną intelektualnie oraz udziela konsultacji w Poradni Telefonicznej dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym. Badawczo zajmuje się zjawiskiem prokrastynacji.