

Prokrastynacja i stres: Przegląd koncepcyjny dlaczego kontekst ma znaczenie

Autor: Fuschia M. Sirois *Department of Psychology, Durham University, Durham DH1 3LE, UK*
Opublikowano w: International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023, 20, 5031

Abstrakt

Badania prowadzone w ciągu ostatnich dwóch dekad konsekwentnie podkreślają silne związki między prokrastynacją a stresem w wielu populacjach i kontekstach.

Pomimo rosnącej bazy dowodów i teorii łączących prokrastynację z wyższym poziomem stresu (oraz odwrotnie), rola kontekstu w tym potencjalnie dynamicznym związku otrzymała stosunkowo niewiele uwagi.

[cite_start]W niniejszym przeglądzie koncepcyjnym argumentuję, że z perspektywy regulacji nastroju, konteksty stresowe konieczniej zwiększają ryzyko prokrastynacji, ponieważ wyczerpują zasoby radzenia sobie i obniżają próg tolerancji negatywnych emocji. [cite_start]

Czerpiąc z teorii radzenia sobie (coping) i regulacji emocji, nowy **model podatności w kontekście stresu** (stress context vulnerability model) sugeruje, że ryzyko prokrastynacji wzrasta w sytuacjach stresowych głównie dlatego, że prokrastynacja jest niskozasobowym sposobem unikania awersyjnych i trudnych emocji związanych z zadaniem. [cite_start]Nowy model jest następnie stosowany do dowodów dotyczących pierwotnych i wtórnych źródeł stresu podczas pandemii COVID-19 oraz tego, jak mogły one zwiększyć podatność na prokrastynację. [cite_start]Po omówieniu potencjalnych zastosowań nowego modelu do zrozumienia, jak i dlaczego ryzyko prokrastynacji może wzrastać w innych kontekstach stresowych, omówiono podejścia, które mogą łagodzić tę podatność. [cite_start]Podsumowując, ten nowy model podkreśla potrzebę przyjęcia bardziej współczującego spojrzenia na przyczyny i czynniki mogące zwiększać ryzyko prokrastynacji.

Słowa kluczowe: prokrastynacja; stres; [cite_start]COVID-19; osobowość; regulacja emocji; radzenie sobie.

1. Prokrastynacja i stres: Przegląd koncepcyjny dlaczego kontekst ma znaczenie

[cite_start]Niezależnie od tego, czy jest postrzegana jako okazjonalne zachowanie, czy chroniczna tendencja behawioralna, prokrastynacja jest powszechną formą niepowodzenia w samoregulacji, powiązaną z negatywnymi skutkami. [cite_start]Prokrastynację często definiuje się jako dobrowolne i niepotrzebne opóźnianie rozpoczęcia lub zakończenia ważnych i zamierzonych zadań, mimo świadomości, że przyniesie to szkodliwe konsekwencje dla danej osoby lub innych. [cite_start]Jednak szkody wynikające z prokrastynacji nie ograniczają się tylko do produktywności. [cite_start]Badania z ostatnich dwóch dekad

udokumentowały, że prokrastynacja może mieć szerokie i negatywne konsekwencje dla zdrowia i dobrego samopoczucia, zwłaszcza gdy staje się chronicznym wzorcem zachowania.

[cite_start]Na przykład prokrastynacja wiąże się z wyższym poziomem stresu, stosowaniem mniej adaptacyjnych strategii radzenia sobie, gorszymi zachowaniami zdrowotnymi, słabą jakością snu, gorszą samooceną zdrowia oraz większą liczbą chorób fizycznych i objawów.

[cite_start]Ujęcia teoretyczne stawiają stres w centralnym punkcie zrozumienia skutków prokrastynacji dla zdrowia i dobrostanu. [cite_start]Model prokrastynacja-zdrowie zakłada, że prokrastynacja negatywnie wpływa na zdrowie poprzez generowanie niepotrzebnego stresu. [cite_start]Stres ten może wynikać z myśli generujących napięcie na temat niepotrzebnej zwłoki oraz z osobistych i społecznych konsekwencji tego opóźnienia. [cite_start]Jednakże perspektywa czasowej regulacji nastroju sugeruje, że to doświadczanie negatywnych stanów emocjonalnych i trudności w ich regulowaniu leżą u podstaw zachowań prokrastynacyjnych. [cite_start]Z tych perspektyw jasno wynika, że stres jest negatywnym stanem emocjonalnym, który może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem prokrastynacji.

[cite_start]Ważnym i często pomijanym aspektem zrozumienia dynamicznej wzajemnej gry prokrastynacji i stresu jest rola kontekstu. [cite_start]Jeśli negatywne stany emocjonalne i zarządzanie nimi są kluczowe dla zrozumienia, kiedy ludzie zwlekają, to rozsądne jest oczekiwanie, że stresujące konteksty zwiększą podatność na prokrastynację – zarówno u osób skłonnych do zwlekania, jak i tych, które robią to rzadko.

[cite_start]Celem niniejszego przeglądu jest podsumowanie obecnej teorii i badań w celu nakreślenia nowych ram koncepcyjnych dla zrozumienia roli kontekstu w prokrastynacji, a konkretnie tego, jak stresujące konteksty mogą przyczyniać się do podatności na prokrastynację, używając pandemii COVID-19 jako przykładu. (...)

2. Prokrastynacja, stres i regulacja emocji

[cite_start]Badania z ostatnich 25 lat dostarczyły dowodów na silne powiązania między prokrastynacją a stresem. Większość tych badań analizowała stres z założeniem, że jest on konsekwencją prokrastynacji. [cite_start]Prokrastynacja jest umiarkowanie i pozytywnie związana z odczuwanym stresem w próbach nastolatków, studentów, dorosłych oraz osób z chorobami sercowo-naczyniowymi. [cite_start]Chociaż badania te są głównie przekrojowe, co utrudnia potwierdzenie kierunku wpływu, istnieją co najmniej dwa badania podłużne dokumentujące, że tendencja do prokrastynacji przewiduje wyższy poziom stresu w czasie.

[cite_start]Chociaż badania nie wyjaśniły w pełni, dlaczego prokrastynacja przyczynia się do generowania stresu, istnieją dowody, że procesy intrapersonalne obejmujące ocenę poznawczą mogą odpowiadać za to powiązanie. [cite_start]Na przykład ruminacje (uporczywe myśli) mogą wzmacniać negatywne stany i przyczyniać się do chronicznego stresu. [cite_start]Wykazano również, że tendencja do prokrastynacji wiąże się z niską uważnością (mindfulness) i niskim współczuciem dla samego siebie (self-compassion) – cechami, które pomagają oceniać trudne zdarzenia w mniej zagrażający sposób.

[cite_start]Teoria i dowody sugerują również, że stres może być prekursorem, a nie tylko konsekwencją prokrastynacji. [cite_start]Perspektywa czasowej regulacji nastroju zakłada, że ludzie odkładają zadania wywołujące negatywne stany emocjonalne jako sposób na regulację nastroju poprzez unikanie zadania. [cite_start]Jeśli krótkoterminowa regulacja nastroju jest przedkładana nad długoterminowe cele, ludzie będą prokrastynować, aby dokonać "hedonistycznej zmiany" (poprawy samopoczucia) poprzez uniknięcie trudnych emocji związanych z awersyjnym zadaniem.

[cite_start]Stres jest szczególnym negatywnym stanem emocjonalnym, w którym postrzegane wymagania i zagrożenia sytuacji przewyższają dostępne zasoby. [cite_start]Kiedy ludzie doświadczają stresu, uruchamia to wysiłki zmierzające do zmiany stanu z negatywnego na mniej negatywny. [cite_start]Jako tendencja behawioralna oparta na unikaniu, chroniczna prokrastynacja jest powiązana ze stosowaniem nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie (np. zaprzeczanie, obwinianie się), co może przyczyniać się do wzajemnie napędzających się powiązań ze stresem.

3. Stresujące konteksty i podatność na prokrastynację

[cite_start]Z perspektywy czasowej regulacji nastroju, konteksty charakteryzujące się wysokim poziomem stresu powinny być szczególnie istotne dla zrozumienia prokrastynacji. [cite_start]Jeśli słaba regulacja nastroju w obliczu trudnych emocji związanych z zadaniem wyjaśnia, dlaczego ludzie zwlekają, to stresujące okoliczności mogą wyjaśnić, *kiedy* ludzie są bardziej podatni na prokrastynację.

Proponuję dwie kluczowe hipotezy wyjaśniające, dlaczego stresujące konteksty (jak pandemia COVID-19) mogą zwiększać ryzyko prokrastynacji:

1. [cite_start]

Wyczerpanie zasobów radzenia sobie (Coping depletion vulnerability): Ciągły stres wyczerpuje zasoby, co sprawia, że prokrastynacja staje się atrakcyjną opcją, ponieważ jest niskozasobowym sposobem na uniknięcie trudnych emocji.

2. [cite_start]

Podatność wynikająca z ekspresji fenotypowej (Phenotypic expression vulnerability): Stresujące konteksty obniżają próg tolerancji na negatywne stany, co zwiększa ekspresję cech prokrastynacji.

[cite_start]Model ten (Zob. Rysunek 1 w oryginale) ilustruje, jak konteksty o wysokim stresie prowadzą do wyczerpania zasobów i obniżenia progu tolerancji, co skutkuje prokrastynacją jako formą unikowej regulacji emocji, co z kolei zwrótnie generuje więcej stresu .

3.1. Podatność wynikająca z wyczerpania zasobów radzenia sobie

[cite_start]Kiedy stresujące wydarzenie jest ciągłe, często brakuje możliwości natychmiastowej regeneracji. Ciągłe wykorzystywanie zasobów do radzenia sobie ze stresem

może je wyczerpać. [cite_start]Konteksty o niskich zasobach mogą zwiększać podatność na stosowanie strategii, które są mniej kosztowne energetycznie, takich jak odwracanie uwagi czy unikanie. [cite_start]Prokrastynacja, jako strategia unikowa, jest "tańsza" w sensie wydatkowania zasobów i zapewnia natychmiastową ulgę, choć ulga ta jest tymczasowa.

3.2. Podatność wynikająca z ekspresji fenotypowej

[cite_start]Drugim powodem jest to, że stresujące konteksty mogą obniżać tolerancję na stres i inne negatywne stany afektywne. [cite_start]Cechy osobowości mogą ujawniać się w większym lub mniejszym stopniu w zależności od czynników środowiskowych. W kontekście ciągłych stresorów tła, nawet mniej intensywne zadania mogą być postrzegane jako trudniejsze do zniesienia. [cite_start]Może to wynikać z kumulacyjnego efektu negatywnych doświadczeń emocjonalnych. [cite_start]Dodatkowo stres wpływa negatywnie na jakość snu, co z kolei upośledza regulację emocji i obniża tolerancję na dystres .

4. Stres związany z COVID-19 i podatność na prokrastynację

[cite_start]Pandemia COVID-19 stanowi przykład ze świata rzeczywistego, ilustrujący stresujący kontekst, który mógł zwiększyć podatność na prokrastynację. [cite_start]Kryzys ten wywołał zakłócenia w wielu dziedzinach życia, prowadząc do stresu osobistego, społecznego, zdrowotnego i finansowego. [cite_start]Przegląd badań potwierdza, że prokrastynacja wzrosła w wielu kontekstach podczas pandemii i była powiązana z wyższym poziomem dystresu.

Model wyróżnia cztery główne źródła stresu podczas pandemii (Zob. Rysunek 2 w oryginale):

1. [cite_start]

Zagrożenia zdrowotne: Obawy o infekcję i śmierć były pierwotnym źródłem stresu, wyczerpującym zasoby radzenia sobie. [cite_start]Badania wykazały, że wysoki poziom lęku przed COVID-19 był powiązany z częstszą prokrastynacją.

2. [cite_start]

Izolacja społeczna i samotność: Ograniczenie kontaktów społecznych oznaczało odcięcie od ważnych zasobów wsparcia, co jest równoznaczne z posiadaniem mniejszych możliwości radzenia sobie ze stresem.

3. [cite_start]

Praca zdalna: Brak struktury i niepewność w pracy zdalnej mogą generować stres i wyzwać prokrastynację jako sposób radzenia sobie z nim.

4. [cite_start]

Niepewność finansowa: Stres ekonomiczny mógł nasilić prokrastynację finansową oraz stworzyć tło ogólnego stresu, wyczerpującego zasoby psychiczne potrzebne do radzenia sobie z innymi zadaniami.

5. Zastosowania modelu podatności w kontekście stresu

Nowy model można zastosować do innych kontekstów obejmujących długotrwały stres, takich jak:

- [cite_start]

Życie z chorobą przewlekłą: Ból, zmęczenie i nieprzewidywalne objawy wyczerpują zasoby, co może prowadzić do unikania zadań.

- [cite_start]

Stresory psychospołeczne: Niepewność zatrudnienia, ubóstwo, izolacja społeczna.

- [cite_start]

Opieka nad chorym: Bycie opiekunem osoby starszej lub chorej jest znanym źródłem chronicznego stresu.

- [cite_start]

Inne: Stres akulturacyjny u imigrantów, mobbing w miejscu pracy.

6. Implikacje i przyszłe kierunki

[cite_start]Model ten sugeruje nowe podejścia do radzenia sobie z prokrastynacją w stresujących okolicznościach, poprzez wzmacnianie zasobów radzenia sobie i regulacji emocji.

- [cite_start]

Współczucie dla samego siebie (Self-compassion): Podejście pełne życzliwości i uważności wobec własnych błędów jest skutecznym zasobem redukującym stres i prokrastynację.

- [cite_start]

Uważność (Mindfulness): Trening uważności może pomóc w redukcji negatywnych emocji i stresu, co przekłada się na mniejszą prokrastynację.

- [cite_start]

Trening umiejętności: Interwencje skupiające się na poprawie umiejętności regulacji emocji oraz zmianie stylów radzenia sobie na bardziej zorientowane na podejście (a nie unikanie) mogą być szczególnie skuteczne.

7. Wnioski

[cite_start]Uwzględniając rolę kontekstu, nowy model podatności w kontekście stresu podkreśla potrzebę przyjęcia bardziej **współczującego spojrzenia** na czynniki zwiększające ryzyko prokrastynacji. [cite_start]Zamiast skupiać się wyłącznie na indywidualnych słabościach w samoregulacji, model ten sugeruje, że odpowiedzialność za prokrastynację nie

zawsze spoczywa wyłącznie na jednostce. Konieczne jest uwzględnienie trudnych okoliczności, które utrudniają regulację nastroju. [cite_start] Takie podejście może pomóc zidentyfikować osoby najbardziej narażone i dostarczyć im odpowiedniego wsparcia.

Koniec tłumaczenia.