

Akademická prokrastinace a její negativní dopady na vysokoškolské studenty

Martina Grunová

Ústav pedagogických věd, Fakulta humanitních studií, UTB, Zlín

Anotace: *Akademická prokrastinace a její negativní dopady na vysokoškolské studenty.* Předkládaná práce je zaměřena na akademickou prokrastinaci, tedy prokrastinaci, která je výhradně vázána na studenty v akademickém prostředí a na její negativní dopady, a to v oblasti studia, sociálních vztahů a zdraví. Snahou této práce je předložit ucelený pohled na fenomén prokrastinace, poskytnout souhrn existujících poznatků, blíže seznámit s problematikou prokrastinace u vysokoškolských studentů a zejména přiblížit důležitost fenoménu prokrastinace, jež má v zahraničí dlouhou historii. Pozornost se zaměřuje na zrealizovaný výzkum na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a shrnutí jeho výsledků. Cílem výzkumu bylo zjištění prevalence prokrastinace a jejích negativních dopadů na respondenty. Hlavním cílem výzkumu tedy bylo identifikovat vykazovanou míru akademické prokrastinace a identifikovat dopad akademické prokrastinace v oblasti studia, sociálních vztahů a zdraví u studentů FHS UTB. Empirická část byla založena na kvantitativním šetření jevu akademické prokrastinace na vzorku 200 studentů FHS UTB ve Zlíně, u něhož bylo zvoleno dotazníkové šetření, kde byla mimo jiné využita Škála prokrastinace pro studenty.

PEDAGOGIKA.SK, 2015, ročník 6, č. 4: 261-280

Klíčová slova: *prokrastinace, akademická prokrastinace, negativní dopad, studium, sociální vztahy, zdraví*

Academic Procrastination and its Negative Impact on University Students. *This thesis is focused on academic procrastination, procrastination, therefore, which is tied exclusively to students in the academic environment and its negative effects, namely in the area of study, social relations and health. The aim of this work is to present a comprehensive view of the phenomenon of procrastination, provide a summary of existing knowledge, more familiar with the problems of procrastination among college students and in particular to bring the importance of the phenomenon of procrastination, which has a long history abroad. Attention focuses on research arise at the Faculty of Humanities, Tomas Bata University in Zlin and a summary of its results. The aim of the research was to determine the prevalence of procrastination and its negative impact on respondents. The main objective of this research was to identify the reported measure of academic procrastination and identify the impact of academic procrastination in the study, social relationships and health of students FHS UTB. The empirical part was based on quantitative investigation of the phenomenon of academic procrastination on a sample of 200 students of the Faculty of Humanities UTB, which has been selected questionnaire, which was used, among other things Procrastination Scale for Students.*

PEDAGOGIKA.SK, 2015, Vol. 6 (No. 4: 261-280)

Key words: *procrastination, academic procrastination, negative impact, study, social relationships, health*

Úvod

„Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.“ Práví jedno moudré české přísloví. Všichni jsme někdy odložili nepříjemné nebo nudné úkoly na později. Každý z nás, v určité době, odložil zahájení nebo dokončení úkolu. Každý z nás do jisté míry prokrastinuje, ale ne každý je prokrastinátor. Pokud nám prokrastinace zabrání v normálním fungování, stává se z ní problém. Prokrastinace je dnes velmi diskutované téma a to mezi odbornou i laickou veřejností. Jedná se o fenomén současné doby, který má významný vliv na naše chování a také výkony ve škole či v práci. Mnozí autoři o prokrastinaci mluví jako o nemoci moderní doby. Prokrastinace (česky též liknavost nebo otálení) je chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí na později, které je doprovázeno nepříjemnými pocity, nejčastěji úzkostí. Prokrastinace ale není synonymum pro lenost – prokrastinátor často sice jeden úkol odsune, ale zatím vykoná spoustu jiné práce, lenoch prostě nedělá nic. Fenomén prokrastinace má úzký vztah s vývojem naší společnosti, která je orientována na výkon. Chorobné odkládání povinností postihuje nejvíce lidi kolem dvaceti let, a to především vysokoškolské studenty, kteří si studijní povinnosti plánují z velké míry sami (Ferrari et al., 1995). Podle odborníků je to dáno i tím, že se stále zvyšují požadavky na studium a pak také výkonnost práce. V prostředí vysokoškolského studia hovoříme o tzv. akademické prokrastinaci. Vysokoškolský systém je nastaven tak, že poskytuje studentům dostatečný prostor a volnost ve vzdělávání. Přes nesporné výhody však tato forma vzdělávání v sobě nese jistá úskalí. Jedním z nich je i právě prokrastinace. Akademickou prokrastinaci lze definovat jako stav, kdy člověk není schopen v očekávaném nebo stanoveném termínu splnit určitý akademický úkol, jehož podstatu a řešení dobře chápe a možná si úkol i přeje splnit. Je nesporným faktem, že prokrastinace u studentů ovlivňuje nejen jejich studijní povinnosti, ale i samotnou kvalitu jejich života. Zdá se tedy, že je prokrastinace nepříjemným fenoménem. Lidé ji většinou charakterizují jako špatnou, škodlivou a hloupou vlastnost a více než 95 % prokrastinujících lidí by chtělo míru své prokrastinace omezit (O'Brien, 2002). Toto chování lze pozorovat u dospělých, stejně jako u vysokoškolských studentů a může mít negativní dopady nejen na studium, ale také na sociální vztahy a na zdraví. Prokrastinace může vést také k velkým pocitům viny, úzkosti a tak i ke ztrátě produktivity. Můžeme tedy říci, že prokrastinace se může stát destruktivním a dysfunkčním. Právě z tohoto pohledu si prokrastinace zaslouží velkou pozornost.

Prokrastinace

Českými ekvivalenty počestěného slova prokrastinace jsou liknavost, lhotejnost, laxnost, netečnost, zaostalost nebo zpoždění. Prokrastinace může být ve stručnosti označením pro chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí na později.

Problematika prokrastinace se v posledních letech dostává do popředí zájmu českých výzkumů a je skloňována čím dál častěji, na druhé straně je ale třeba podotknout, že dodnes neexistuje jednotná definice prokrastinace. Každý z autorů zabývající se tímto fenoménem pohlíží na prokrastinaci z jiného úhlu pohledu a vnímá tuto problematiku z jiné perspektivy. V zahraničí je tento fenomén poměrně rozšířený a má také delší výzkumnou historii, než je tomu v České republice. Ačkoliv je tento fenomén dobře znám a často se s ním můžeme ve společnosti setkat, je zde velmi málo publikací, které by o dané problematice pojednávaly. DeSimone (1993 In Ferrari et al., 1995, s. 4), který zkoumal problematiku prokrastinace z lingvistického hlediska, uvádí, že termín prokrastinace pochází z latinského slovesa procrastinare, jež je kombinací příslovce „pro” (značící pohyb kupředu) a „crastinus” (s významem „patřící k zítřku”). V české literatuře lze nalézt ekvivalenty výrazu prokrastinace až od roku 2010 v novějším vydání Velkého psychologického slovníku, jež definuje prokrastinaci (procrastination) jako „*liknavost, váhání; sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyšlnosti či lenosti.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 448) Můžeme říci, že v zahraničí je definicí prokrastinace tolik, jako je lidí, kteří se snažili tímto problémem zabývat. Širokou a systematickou definici nabízí Milgram (1991), který uvažuje nad prokrastinací více komplexně a definuje ji jako *1) sekvenci neefektivního chování směřujícího k odkladu; 2) vedoucího k výsledku chování, který pro daného jedince není standardní; 3) týkající se úkolu, jehož splnění je pro prokrastinujícího jedince významné; a 4) výsledek stavu, který vede jedince do negativního emočního stavu* (In Ferrari et al. 1995, s. 11). Ferrari, Johnson and McCown (1995, s. 12) definují prokrastinaci jako *úcelové zpoždění zahájení nebo dokončení úkolu, který vede k subjektivním potížím*. Tato definice nám mimo jiné říká, že proces oddalování je účelový a záměrný a že vede k subjektivním potížím. Podle Ferrariho et al. (1995) se jedinec cítí nekomfortně, zažívá emocionální neklid z oddalování, ale stále v něm pokračuje, i když z toho má špatný pocit. Tento názor mimo jiné zastávají také Ferrari (2010), Burka a Yuen (1983), Solomon a Rothblum (1984). Steel, 2007 (In Ferrari, 2010, s. 17) prokrastinaci definuje jako „*dobrovolné zpoždění zamýšleného postupu jednání navzdory očekávání, že se zpožděním bude hůř.*“ Zde je důležitý aspekt spojený s dobrovolností, který mimo jiné sdílejí také Simpson a Pychyl (2009 In Ferrari, 2010). Nelogičnost a iracionalita prokrastinace je velmi často považována za její centrální charakteristiku. Iracionální aspekt otálení zdůrazňují například: Ellis a Knaus (1977); Lay (1986); Steel (2007); Burka a Yuen (2008); Solomon a Rotblum (1984). Jinými slovy řečeno, prokrastinátor o problému povinností ví, uvědomuje si důležitost jeho plnění, ale práci na něm nelogicky odkládá. Je zcela zřejmé, že jádrem problému prokrastinace je odkládání, zdržování nebo odbývání úkolu nebo rozhodnutí, jediným jednoznačným centrálním prvkem v definicích pojmu

prokrastinace je tedy aspekt spojený s časem. S tím souhlasí také Silver, 1974 (In Ferrari et al., 1995) a Lay (1994), který hovoří o prokrastinaci, která je vyjádřením nadměrného nesouladu mezi původním záměrem a výsledným jednáním. Shrňeme-li výše zmíněné definice, můžeme říci, že prokrastinace může být záměrné, dobrovolné, nelogické odkládání činnosti, jenž vede jedince k prožívání negativních emočních stavů (úzkosti, litování se).

Akademická prokrastinace

Akademická prokrastinace se váže na vysokoškolské prostředí a je pozorována u studentů, kteří se pohybují v akademickém prostředí. Podle Ferrariho (2001b) je akademická prokrastinace spojena s odkládáním započetí nebo dokončení práce na zprávách, esejích, článcích, studiu na zkoušky a texty, registrování předmětů, domlouvání konzultací s pedagogy či odevzdáváním zadaných úkolů. Ferrari (2010) tuto formu zpoždění v akademickém prostředí mimo jiné charakterizuje jako situačně specifickou. Solomon a Rothblum, 1984 (In Balkis, Duru, 2009, s. 19) definují *akademickou prokrastinaci jako chování ve smyslu dělání domácích úkolů, přípravy na zkoušky, nebo dělání přidělených seminárních prací na konci semestru, na poslední chvíli*. Ferrari (2010) dodává, že akademická prokrastinace je zahalená v tendenci vyhnout se vstřebávání informací. Prokrastinace je vnímána v akademickém prostředí jako jev nežádoucí. Prokrastinace je také spojována s neuspokojivými výsledky a vyšším stupněm stresu a úzkosti (Ferrari, O'Callaghan, Newbegin, 2005). Podle Schouwenburga et al. (2004, s. 208) „*prokrastinace nedělá radost ani společnosti, ani prokrastinátorovi*“. Podle něj výkonově orientovaná společnost, která klade důraz na úspěch a dodržování termínů, nemůže prokrastinaci vlastních členů tolerovat, stejně tak prokrastinující jedinec ve zvýšené míře zakouší negativní pocity, které vycházejí z podřývaného sebevědomí a které obecně vedou k narušené duševní pohodě.

Prevalence akademické prokrastinace

Rozšířenost tohoto fenoménu u vysokoškolské populace badatelé odhadují od 50 % až do 70 %, což je v porovnání s obecnou populací přibližně dvojnásobná hodnota. Pokud bychom se na rozšířenost diskutovaného jevu podívali ze statistického hlediska, byla by prokrastinace mezi vysokoškoláky normou a menšinovým by se stalo chování toho, kdo neprokrastinuje - neodkládá. Rozvoj prokrastinace se datuje do období pozdní adolescence a rané dospělosti (Özer, Demir a Ferrari, 2009). S tím souhlasí také Ferrari et al. (1995), kteří říkají, že se prokrastinace rozvíjí v období mladé dospělosti, zejména kolem dvaceti let, a potom klesá do šedesátky. Výzkumy ukazují, že 80-90 % vysokoškolských studentů má zkušenost s prokrastinací (Ellis a Kraus, 1977; O'Brien, 2002),

přibližně 75 % studentů si o sobě myslí, že zbytečně odkládají věci na poslední chvíli (Potts, 1987 In Steel, 2007) a pro 50 % z nich je prokrastinace stálým a vážným problémem (Solomon a Rothblum, 1984). U téměř 50 % všech studentů jde o opakovaně problematické jednání (např. Özer, Demir a Ferrari, 2009; Solomon a Rothblum, 1984). A přibližně 95 % si přeje vlastní prokrastinační tendence omezit (O'Brien, 2002). Například Briody (1980) uvádí ve své studii, že 20 % studentů sebe prohlásilo za „problémové prokrastinátory“, což značí to, že jejich tendence odkládat věci na později zasahovala jak na studijní život, tak i na jejich radost ze života. Aitken (1982) dospěla k závěru, že je prokrastinace problémem pro 25 % vysokoškolských studentů, což souhlasí s daty získanými Briodym. Ferrari (2010) uvádí, že jeho studie indikovaly, že 70 až 75 % vysokoškolských studentů připouští, že prokrastinují v úkolech, jako jsou studium, registrování předmětů, dokončení úkolů spojené se čtením nebo domlouvání schůzek či konzultace s pedagogy. Dále uvádí, že 70 % doktorských studentů nedokončí svou disertační práci. Na druhé straně existují také názory, prezentované Schouwenburgem et al. (2004, s. 11), který říká, že prokrastinace dosahuje v rámci studentské populace téměř normálního rozložení a že „*téměř všichni do určité míry prokrastinují a že významný objem prokrastinace je v průměru, tudíž normální.*“

Negativní dopady akademické prokrastinace

Prokrastinace je jev, při kterém člověk zanedbává nezbytnou odpovědnost, jako jsou úkoly nebo rozhodnutí, často navzdory jeho dobrým úmyslům, končící nevyhnutelnými negativními a nepříjemnými důsledky. Negativní dopady prokrastinace naznačují například Ferrari a Patel (2004), Knaus (2010), Schouwenburg et al. (2004), jež v tomto případě prokrastinaci vnímají jako dysfunkční a nepřínosný rys, negativně ovlivňující osobní život jedince i jeho okolí. Prokrastinace je všudypřítomná, ovlivňuje mnoho aspektů života (Milgram, et al., 1993). Prokrastinaci lze také popsat jako zbytečné odkládání úkolu, na jehož plnění má člověk maximální zájem a to zvláště v případech, kdy je plnění úkolu spojeno s určitým emočním nepohodlím. Toto chování lze pozorovat u dospělých, stejně jako u vysokoškolských studentů a může mít negativní dopady na studium (Wolters, 2003), sociální oblast a v neposlední řadě dopad na zdraví. Můžeme tedy říci, že negativní dopady na prokrastinujícího jedince působí jak v oblasti akademické, tak i v oblasti sociální, kde si s velkou pravděpodobností takto do budoucna buduje ohrožení svého postavení ve společnosti. Což potvrzují Owens a Newbegin (1997), kteří uvádí, že negativní dopady „odkládání“ mohou ovlivňovat oblast kvality výkonu prokrastinátora, jak v oblasti akademické, tak mohou zasahovat i do oblasti sociální. Prokrastinátor si může časem vybudovat image nespolehlivého. Nebo u osoby s vysokou mírou prokrastinačních tendencí může také dojít ke ztrátě jeho / její práce, ne-

dokončení studia, nebo může ohrozit jeho / její partnerský, popř. manželský život.

Pro účely naší práce jsme rozdělili možné negativní dopady na tři oblasti – dopady na studium, dopady na sociální vztahy a dopady na duševní a tělesné zdraví. U vysokoškolských studentů může mít prokrastinace negativní dopad na jejich učení a výkony. Prokrastinace může být příčinou neplnění nebo pozdního odevzdání úkolů, neúměrného učení ve snaze dohnat ztracený čas, neklidu v průběhu zkoušek či dokonce předčasného ukončení školy v případě, že se objeví atraktivnější životní alternativa; obecně vede prokrastinace k celkově zhoršeným výkonům u zkoušek či aktivit, které jsou spojeny s výukou (Wolters, 2003). Fakt, že prokrastinace ovlivňuje jak akademickou reputaci, tak i kompetence ke zvládnutí studia, přijímají a potvrzují i sami studenti (Solomon, Rothblum, 1984). Příkladem dopadu prokrastinace na studium může být například: pozdní odevzdání zadané práce, absence na seminářích či přednáškách, nesplnění zkoušky kvůli odkládání daného akademického závazku. Všechny tyto studijní záležitosti mohou vést k nesplnění studijních požadavků, tudíž ke sníženému prospěchu nebo k nedokončení předmětu, v nejhorším případě k nedokončení akademického nebo vzdělávacího programu. Podle Ferrariego et al. (1995) prokrastinující studenti mohou mít také sníženou sociální podporu, protože jejich neschopnost vyvážit akademické a sociální plány je může dělat nevyrovnanými při plnění jejich povinností s přáteli. Prokrastinace může mít tedy negativní dopad také na jedincův osobní život a současně také na sociální, mezilidské vztahy, ať už dopad na vztazích s přáteli, s rodinou či s partnerem. Díky tomu, že jedinec odkládá studijní povinnosti, může u něj současně také růst napětí v rodině, partnerství či v přátelství. Jedinec může ztratit sociální vazby, nemusí chtít chodit do společnosti, stýkat se s jinými lidmi, může se stranit ostatním, žít v izolaci od vnějšího světa. V nejhorším možném případě mohou tyto věci vést až ke ztrátě partnera, nebo k manželskému odloučení nebo rozvodu. Je tedy evidentní, že prokrastinace může mít až devalvující dopady na sociální vztahy. Prokrastinace může mít rovněž vážné dopady na duševní a tělesné zdraví. Podle Wolterse (2003) prokrastinace bývá také spojována s negativními emočními projevy, jako jsou silné deprese, neklid a snížená sebeúcta. Jak již bylo řečeno, pro většinu lidí není neobvyklé občas odkládat, ale pro některé je prokrastinace chronickým problémem, který způsobuje značné psychické nepohodlí a utrpení. Podle Balkise a Duru (2009) u chronických prokrastinátorů může také dojít k psychickému utrpení spojenému s nedostatkem smyslu pro osobní kontrolu, sebehodnotu a nedostatkem smyslu sebevnímání osobních schopností. Protože prokrastinátoři ohrožují svou pohodu v mnoha ohledech, prokrastinace má vážné dopady na zdraví. U studentů, kteří odkládají věci, je více pravděpodobné, že jí špatně, spí méně, a pijí více alkoholu, než studenti, kteří nemají tyto tendence (Kandel, 2006 In Burka, Yuen,

2008). U vysokoškolských studentů může mít prokrastinace negativní dopad také na jejich duševní a tělesné zdraví, a to formou psychického vyčerpání, stresu, psychických nemocí, nespavosti, ale také například popřením nebo také pocitem neschopnosti. Na konci semestru je více pravděpodobné, že studenti – prokrastinátoři chodí k lékařům se stížnostmi na nachlazení, chřipku a žaludeční potíže (Cozolino, 2006). Cozolino (2006) doplňuje, že v obecné populaci prokrastinátoři uvádějí vyšší úroveň stresu, trpí více akutními zdravotními problémy a praktikují méně wellness chování než ti, kteří neprokrastinují. Někteří lidé cítí fyzické potíže, jako jsou sevření žaludku, bolest hlavy nebo napětí v ramenech, krku a zádech (Burka a Yuen, 2008, s. 172). Sapolsky (1992) dodává, že lidé, kteří jsou méně svědomití, mají větší šanci zapojit se do všech hlavních chování, které vedou k předčasnému úmrtí - menší fyzická aktivita, špatná strava, konzumace alkoholu, tabáku a drog, riskantní jízda a sexuální aktivita, násilí a sebevraždy.

Výzkumná část

Výzkumným problémem je identifikace vykazované míry akademické prokrastinace a identifikace jejích negativních dopadů u vysokoškolských studentů, studujících na Fakultě humanitních studií ve Zlíně. Hlavním cílem je identifikovat **vykazovanou míru akademické prokrastinace** u studentů FHS UTB, tedy zjistit signifikantní rozdíly ve vykazované míře akademické prokrastinace ve vztahu k pohlaví, věku, studijnímu programu, formě studia a celkovému počtu let na vysoké škole. Dalším cílem je identifikovat **dopad akademické prokrastinace** v oblasti studia, sociálních vztahů a zdraví, tedy zjistit signifikantní rozdíly ve vykazovaných dopadech akademické prokrastinace v oblastech studia, sociálních vztahů a zdraví ve vztahu k pohlaví, věku, studijnímu programu a formě studia. Posledním cílem je zjištění signifikantních rozdílů ve vykazované míře akademické prokrastinace ve vztahu k vykazovaným dopadům akademické prokrastinace. Pro účely této práce jsme stanovili také dílčí cíle, např. zjistit, jaký je podíl studentů, kteří sami sebe považují za prokrastinátoře; jaký je podíl studentů, kteří vnímají svou prokrastinaci jako stálý problém. Doplnujícími cíli bylo zjistit, u jakého typu úkolu studenti nejčastěji prokrastinují a jaké jsou náhradní aktivity u studentů, když odkládají úkol. Pro testování hypotéz byly zvoleny statistické metody pro analýzu nominálních dat a byl zvolen test nezávislosti chí-kvadrát a test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.

Výzkumný vzorek a způsob sběru dat

Jako základní soubor jsme si zvolili vysokoškolské studenty v ČR a jako výběrový soubor jsme zvolili studenty Fakulty humanitních studií ve Zlíně. Vý-

zkumný vzorek tedy tvořili studenti Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně (dále jen FHS UTB). Studenti byli vybráni metodou příležitostného výběru, výzkumu se zúčastnili dobrovolně, vyplněním dotazníku v jeho písemné podobě. Výběr všech studentů nebyl znáhodněn a závisel na ochotě daného studenta zúčastnit se šetření. Dotazníkový sběr dat proběhl od 9. 3. do 13. 3. 2015. V průzkumu byli osloveni studenti FHS UTB, studující buď bakalářský, nebo magisterský studijní obor, prezenční či kombinované formy studia. Respondenti vyplňovali dotazník anonymně, uváděli pouze, zda studují na FHS UTB ve Zlíně, dále uváděli pohlaví, věk, studijní program a formu studia. Dotazník vyplňoval každý respondent sám, pod nepřímým dohledem tazatele. Z důvodů zjištění co nejpravdivějších a nejobjektivnějších odpovědí byl zvolen dotazník anonymní. Při výzkumu byla získána data od 202 studentů, z nichž 200 bylo platných, s nimiž jsme dále pracovali.

Výzkumná metoda

Jako výzkumnou metodu jsme zvolili dotazníkové šetření. Dotazník jsme následně rozdělili do pěti částí. **Část I.** – otázky 1 až 6 v dotazníku se týkaly demografických údajů, kde jsme zjišťovali, zda je respondent studentem/studentkou FHS UTB ve Zlíně, jaké je pohlaví a věk respondenta, jaký studijní program studuje a jakou formu studia navštěvuje. Dále jsme zjišťovali, kolik let celkově respondent studuje na vysoké škole. **Část II.** – otázka č. 7. v dotazníku se týkala zjišťování vykazované míry akademické prokrastinace pomocí sebesuzovací škály prokrastinace pro studenty. Jednalo se o 20položkovou škálu prokrastinace pro studenty, kde byly otázky stanoveny pomocí škálování, kde škála šla od hodnocení VELMI NETYPICKÉ, kde výrok respondenta nevystihoval až po VELMI TYPICKÉ, kde výrok respondenta vystihoval. NEUTRÁLNÍ, kde výrok nebyl pro respondenta ani odpovídající, ani neodpovídající. **Část III.** – otázky č. 8 a 9 v dotazníku se věnovaly zjišťování sebevnímání prokrastinace samotnými respondenty, kde jsme se snažili zjistit, zda si o sobě respondenti myslí, že zbytečně odkládají důležité věci na poslední chvíli a zda si o sobě myslí, že je pro ně odkládání důležitých věcí stálým problémem. Na otázky byla vždy kladná a záporná odpověď (ano-ne). **Část IV.** – otázky 10 až 12 v dotazníku se týkaly negativních dopadů prokrastinace na respondenty, kde jsme zjišťovali, jak moc prokrastinace negativním způsobem ovlivňuje plnění studijních povinností (např. snížený prospěch, nedokončení studia), sociální vztahy (např. zhoršující se vztah s partnerem, přáteli, rodinou) a zdraví (např. stres, žaludeční potíže) u respondenta. Inspirovali jsme se výzkumem Klassena et al. (2010), jež zkoumal negativní dopady prokrastinace na studijní fungování u studentů v Kanadě a Singapuru. Odpovědi na otázky byly Velmi moc, Docela hodně, Ne příliš moc a Vůbec. Pokud respondent odpověděl Velmi moc nebo Docela hodně, klasifikovali jsme dopad pro-

krastinace jako negativní. Pokud respondent odpověděl Ne příliš moc nebo Vůbec, považovali jsme u něj dopad prokrastinace za neutrální. Poslední část, **část V.** – otázky č. 13 a 14 v dotazníku byly doplňkovými otázkami ve výzkumu, jež měly za cíl zjistit, jaký typ úkolu studenti nejčastěji odkládají na později a jaké náhradní aktivity dělají, když odkládají akademický úkol. Respondenti měli otevřenou možnost odpovědi, kde mohli odpovědět vlastními slovy.

Sebeposuzovací škála pro studenty

Jak jsme výše zmínili, pro vyhodnocení míry prokrastinace jsme využili Škálu prokrastinace pro studentskou populaci (PSS; Procrastination Scale for Student Populations), jež je přepracovaná Škála obecné prokrastinace (GP; General Procrastination Scale), jejímž autorem je Lay (1986), která je jednou z nejvíce užívaných sebeposuzovacích škál prokrastinace, kterou upravil Gabrhelík (2006) a vytvořil českou verzi sebeposuzovací škály prokrastinace pro studenty, kterou jsme se v předkládaném výzkumu inspirovali. Jelikož se jednalo o 5bodovou Likertovu škálu, možným odpovědím tedy byly přiděleny bodové hodnoty. Ty jsme pak jednoduše sečetli u studentem uvedených odpovědí a podle Gabrhelíka (2006) jsme respondenty rozdělili takto: 1) **Neprokrastinující** s rozpětím 20-28; 2) **Lehčí prokrastinátoři** s rozpětím 29-52; 3) **Střední prokrastinátoři** s rozpětím 53-63; 4) **Těžcí prokrastinátoři** s rozpětím 64 a výše. Jak již bylo řečeno, Škála prokrastinace pro studenty byla přeložena do českého jazyka, kde byly mimo jiné provedeny jazykové korektury a nástroj byl validován Gabrhelíkem et al. (2006) pro české prostředí. Pro účely této práce jsme oproti Gabrhelíkovi (2006) upravili formulaci (u celkem čtyř položek), a to: 3) „Po přečtení vypůjčené knihy (např. z knihovny nebo od kamaráda) ji ihned vrátím.“; 5) „Poté, co dopíšeš dopis (e-mail), tak ten může několik dní ležet, než jej odešlu.“; 12) „I těsně před odevzdáním úkolu mám tendence se věnovat jiným věcem než úkolu samotnému.“; 16) „Stává se mi, že vánoční dárky nakupuji na poslední chvíli.“

Analýza výsledků výzkumu

Výzkumu se zúčastnilo celkem 200 respondentů, z nichž bylo 73 (36 %) mužů a 127 (64 %) žen. Můžeme říci, že vyšší zastoupení žen v souboru odpovídá zastoupení mezi studenty s humanitním zaměřením. V souboru bylo zastoupeno nejméně respondentů ve věku 19 let, a to 2,5 % (N=5), nejsilněji byli zastoupeni respondenti ve věku 26+ (31 %), poté ve věku 22 let (16,5 %). Průměrný věk respondentů byl 25,42 let. Nejčastějším věkem byl věk 22 let. Výzkumu se zúčastnilo celkem 97 respondentů (48 %) studujících bakalářský studijní program a 103 respondentů (52 %) studujících magisterský studijní program; 40 % respondentů bylo studenty kombinované formy studia a 60 % prezenční formy studia.

Analýza škály

Abychom mohli pracovat se škálou PSS, museli jsme nejprve ověřit její reliabilitu. Zjištěné hodnoty jsme porovnali s jinými výzkumy z jiných univerzit v ČR. Pro zjištění míry vnitřní konzistence a reliability sebeposuzovací škály jsme využili statistickou metodu Cronbachovo alfu. V tabulce č. 1 uvádíme srovnání hodnot s výzkumem provedeným Gabrhelíkem et al. (2006) na vzorku 447 vysokoškolských studentů humanitních oborů z Brna, Olomouce a Prahy (74 % žen a 26 % mužů), jejichž průměrný věk byl 22,3 let (Gabrhelík, 2008).

Tabulka č. 1: Výsledky testů reliability a porovnání s údaji Gabrhelíkovy disertační práce (2008)

Statistické testy	Grunová (2015)	Gabhelík (2006)
Cronbachovo alfa	0,86	0,86
Průměr	59,23	60,29
Směrodatná odchylka	12,98	12,62
Medián	59,00	61,00
Minimum	28	29
Maximum	94	88
Počet respondentů	200	447

Důležitým zjištěním bylo, že ani drobné úpravy, které jsme na škále udělali oproti Gabrhelíkovi, nezmenšily tuto hodnotu a zůstala stejná jako v jeho případě 0,86, což znamená, že hodnota Cronbachovo alfa v obou případech poukazuje na vysokou vnitřní konzistenci škály. Jak je patrné z tabulky, průměrná hodnota celkového skóru byla v našem vzorku o něco nižší, než ve vzorku z roku 2006, což znamená, že studenti z našeho vzorku se považovali za méně prokrastinující. Můžeme říci, že průměr naměřených hodnot a medián oproti Gabrhelíkovým výsledkům se snížily, naopak směrodatná odchylka vzrostla. Avšak nelze přesně říci, zda je to způsobeno úpravami měřicího nástroje nebo rozdíly mezi oběma zkoumanými populacemi. Pro úplné srovnání, zjištěné hodnoty jsme porovnali také s výsledky výzkumu Sliviakové (2006, s. 48), týkající se studentů FSS MU, a s výsledky Procházkové (2013, s. 20), týkající se studentů FHS UK. Rozdíly výzkumů předvádí názorně následující tabulka č. 2.

Tabulka č. 2: Srovnání výzkumů

Výzkum	Průměr	Směrodatná odchylka	Cronbachovo alfa	N platných
r. 2007 (výzkum Sliviakové) FSS MU	58,38	11,21	0,81	160
r. 2013 (výzkum Procházkové) FHS UK	63,71	13,04	0,86	556
r. 2015 (předkládaná studie) FHS UTB	59,23	12,98	0,86	200

Shrnutí

Hlavním cílem praktické části výzkumu bylo identifikovat **vykazovanou míru akademické prokrastinace** u studentů FHS UTB, tedy zjistit signifikantní rozdíly ve vykazované míře akademické prokrastinace ve vztahu k pohlaví, věku, studijnímu programu, formě studia a počtu let na vysoké škole. Ke zjištění rozložené míry prokrastinace ve vzorku jsme využili sebeposuzovací škálu PSS. K identifikaci vykazované míry jsme hodnoty dosaženého skóru převedli na čtyři kategorie: na neprokrastinující, lehké prokrastinátory, střední prokrastinátory a těžké prokrastinátory. Výsledky byly následující: ze vzorku 200 respondentů jsme pouhého 1 respondenta (0,5 %) zařadili podle dosaženého skóre mezi neprokrastinující, 56 (28 %) jsme zařadili mezi lehké prokrastinátory, 71 z nich (35,5 %) jsme zařadili podle dosaženého skóre mezi střední prokrastinátory a 72 respondentů (36 %) mezi těžké prokrastinátory. Nejvyšší podíl (36 %) byl současně jak u středních, tak i u těžkých prokrastinátorů, kde se počet lišil pouze o jednoho respondenta. Můžeme tedy říci, že 36 % respondentů vykazovalo znaky akademické prokrastinace a 64 % znaky akademické prokrastinace nevykazovalo. V porovnání vykazované míry prokrastinace u vysokoškolských studentů, kdy badatelé odhadují výskyt od 50 % až do 70 %, výskyt v našem vzorku byl o něco málo optimističtější, pokud bychom brali fakt, že badatelé na výskyt prokrastinace nahlíželi z pohledu klasifikace studentů na těžké prokrastinátory, tedy ty nejproblematictější, kterých je v našem vzorku 36 %. Pokud bychom ale sečetli respondenty, jež jsme klasifikovali jako střední a těžké prokrastinátory, podíl studentů, trpících prokrastinací by byl 72 %, což by spadalo do intervalu odhadovaného výskytu badatelů v této oblasti. V extrémním případě, pokud bychom nahlíželi na výskyt prokrastinace jak u lehkých, středních, tak i těžkých prokrastinátorů, výskyt prokrastinace by byl v našem vzorku téměř 100 % (z 200 dotázaných pouze 1 respondent byl klasifikován jako neprokrastinující), což by znamenalo, že by prokrastinace mezi studenty FHS byla normou a menšinovým by se stalo chování toho, kdo neprokrastinuje.

Můžeme také říci, že jsme dosáhli stanovených cílů se zjištěním signifikantních rozdílů ve vykazované míře akademické prokrastinace u studentů FHS UTB ve vztahu k pohlaví a ve vztahu ke studijnímu programu. Co se týče **pohlaví**, téměř polovina respondentů (49 %) mužů byla klasifikována jako těžcí prokrastinátoři a 28 % žen bylo klasifikováno jako těžcí prokrastinátoři. Steel a Ferrari (2012), kteří přezkoumali výsledky Steelovy (2007) metaanalýzy, potvrdili hypotézu, že rozdíly v míře prokrastinace v rámci obou pohlaví vypovídají o statisticky významných rozdílech, tedy že muži prokrastinují více než ženy. Ve srovnání s nejnovějším dosavadním zahraničním výzkumem byla potvrzena tatáž hypotéza. Ohledně zjištěných signifikantních rozdílů mezi vy-

kazovanou mírou akademické prokrastinace ve vztahu ke **studijnímu programu** zastoupení těžkých prokrastinátorů bylo v magisterském studijním programu 42 %, u bakalářského studijního programu je zastoupení těžkých prokrastinátorů 30 %. Bohužel nemůžeme využít komparace s dosavadními výzkumy, protože, pokud je nám známo, nejsou dostupná relevantní data zkoumání vztahu akademické prokrastinace se studijním programem. Ve vztahu k **věku, formě studia a počtu strávených let na vysoké škole** nebyly prokázány statisticky významné rozdíly. V porovnání s posledním výzkumem Steela a Ferrariho (2012), zabývajících se vztahem prokrastinace a věku, kdy dokázali, že mladší prokrastinují více než starší, se nám nepotvrdily signifikantní rozdíly. Co se týče počtu let studia na vysoké škole, podle některých autorů (např. Aitken, 1982) se prokrastinační tendence s počtem let strávených na vysoké škole zvyšují. Sliviaková (2006) zachytila slabý pozitivní vztah mezi délkou studia a mírou prokrastinace. V našem případě jsme nenašli žádný statisticky významný rozdíl mezi počtem strávených let na vysoké škole ve vztahu k vykazované míře akademické prokrastinace. Nejvyšší zastoupení těžkých prokrastinátorů bylo u studentů, studujících na vysoké škole 6+ let (60 %) a nejnižší zastoupení těžkých prokrastinátorů ve vzorku bylo u studentů studujících celkem 3 roky, a to 27 %.

Dalším hlavním cílem bylo identifikovat **dopad** akademické prokrastinace v oblasti studia, sociálních vztahů a zdraví, tedy zjistit signifikantní rozdíly ve vykazovaných dopadech akademické prokrastinace v oblastech studia, sociálních vztahů a zdraví ve vztahu k pohlaví, věku, studijnímu programu a formě studia. Nejprve jsme zjišťovali, jaký je podíl studentů, kteří vykazují negativní dopady akademické prokrastinace v oblasti studia, sociálních vztahů a zdraví. V oblasti **studia** jsme u 41 % respondentů klasifikovali dopad akademické prokrastinace na plnění studijních povinností jako negativní; v oblasti **sociálních vztahů** u 25 % respondentů jsme klasifikovali dopad akademické prokrastinace jako negativní; můžeme tedy říci, že jedna čtvrtina dotázaných respondentů vykazovala negativní dopad akademické prokrastinace na sociální vztahy. A v oblasti **zdraví** byl u více než poloviny (51 %) respondentů dopad akademické prokrastinace klasifikován jako negativní. Tyto výsledky (pouze z oblasti dopadů na studium) můžeme srovnat pouze s výzkumem Klassena et al. (2010), který zatím jako jediný provedl výzkum zabývající se dopady prokrastinace u studentů v Kanadě a Singapuru, kde zjistil, že u 28 % kanadských studentů prokrastinace negativně ovlivňuje jejich studijní fungování a 72 % studentů prokrastinace nijak neovlivňuje. A mezi singapurskými studenty byly výsledky následující: 44 % respondentů prokrastinace negativně ovlivňuje jejich studijní fungování a 46 % respondentů prokrastinace neovlivňuje. V porovnání s naším výzkumem se hodnoty nejvíce podobaly výsledkům u

singapurských studentů – negativní dopad byl v našem vzorku u 41 % respondentů a u singapurských studentů 44 %.

Posledním hlavním cílem bylo zjištění signifikantních rozdílů ve **vykazované míře akademické prokrastinace** ve vztahu k **vykazovaným dopadům akademické prokrastinace** a to v oblastech studia, sociálních vztahů a zdraví. Ve všech oblastech jsme zjistili signifikantní rozdíly ve vztahu k vykazované míře akademické prokrastinace. Nejvíce nás zajímaly výsledky u těžkých prokrastinátorů, výsledky byly následující: podíl těžkých prokrastinátorů, vykazujících negativní dopad na **studium**, byl 80 %, podíl těžkých prokrastinátorů, vykazujících neutrální dopad na studium, byl pouze 20 %. Je tedy znatelné, že vysoké procento těžkých prokrastinátorů současně vykazuje také negativní dopad prokrastinace na studium. V oblasti **sociálních vztahů** byl podíl těžkých prokrastinátorů, vykazujících současně negativní dopad, 42 % a podíl těžkých prokrastinátorů vykazujících současně neutrální dopad na studium, byl 58 %. V této oblasti jsme dospěli k opačným výsledkům, a to, že podíl těžkých prokrastinátorů, vykazujících neutrální dopad AP na sociální vztahy, byl vyšší než negativní dopad. V oblasti zdraví byl podíl těžkých prokrastinátorů, vykazujících současně negativní dopad na **zdraví**, 75 %; podíl těžkých prokrastinátorů, vykazujících současně neutrální dopad na zdraví, byl pouze 25 %. Můžeme tedy zkonstatovat, že tři čtvrtiny těžkých prokrastinátorů současně vykazuje negativní dopad na zdraví. Pokud výše zmíněné informace shrneme, nejvyšší podíl těžkých prokrastinátorů vykazujících negativní dopad, byl zjištěn v oblasti studia (80 %) a poté v oblasti zdraví (75 %).

Dalšími dílčími cíli bylo zjistit, jaký je podíl studentů, kteří **sami sebe považují za člověka, který ve většině případů odkládá důležité věci na poslední chvíli a jaký je podíl studentů, kteří vnímají svou prokrastinaci jako stálý problém**. Výsledky byly tyto: 55 % respondentů se pokládalo spíše za člověka, který ve většině případů odkládá důležité věci na poslední chvíli a 45 % se za něj nepokládalo. A celkem 43 % respondentů si o sobě myslelo, že je pro ně odkládání důležitých věcí na poslední chvíli stálým problémem. Ve srovnání s výsledky výzkumu Solomon a Rothblum (1984), které zjistily, že přibližně 75 % studentů si o sobě myslí, že zbytečně odkládá věci na poslední chvíli a pro 50 % z nich je prokrastinace stálým a vážným problémem, v našem vzorku nacházíme optimističtější zjištění, a to, že podíl studentů, kteří si myslí, že zbytečně odkládají, je „jen“ 55 % a pro 43 % je prokrastinace stálým problémem. Mimo stanovené výzkumné cíle jsme došli k zajímavému poznatku, a to, že 84 % respondentů, které jsme klasifikovali jako těžké prokrastinátory, se současně považovali za prokrastinátory, můžeme říci, že silná nadpoloviční většina těžkých prokrastinátorů se tedy současně považuje za prokrastinátora. Dále jsme zjistili, že 78 % těžkých prokrastinátorů si myslí, že je pro ně odkládání důležitých věcí na poslední chvíli stálým problémem. Můžeme říci, že

silná nadpoloviční většina těžkých prokrastinátorů se tedy současně považuje za prokrastinátora a současně myslí, že je pro ně prokrastinace stálým problémem. Dalším dílčím cílem bylo zjistit, **u jakého typu úkolu studenti nejčastěji prokrastinují**. U této otázky měli respondenti možnost otevřené odpovědi. Respondenti uváděli, že nejčastěji prokrastinují u psaní seminární práce (45 %), dále u studia (24 %), u závěrečné práce (10 %), dále u prezentace (4 %), u všech typů úkolů (4 %). Jelikož se výzkumu účastnili také studenti závěrečných ročníků, je pochopitelné, že je v danou chvíli ovlivňovalo psaní závěrečné práce. Námi získaná data se téměř shodují s výzkumy Solomon a Rothblum (1984), které zjistily, že 46 % studentů prokrastinuje, když píše seminární práci a 28 %, když se učí na zkoušky. A shodují se i s výzkumem Klassena et al. (2010), podle něhož studenti v Kanadě a Singapuru nejčastěji odkládají psaní úkolu, což můžeme charakterizovat jako psaní seminární práce. Posledním dílčím cílem bylo zjistit, **jaké jsou náhradní aktivity u studentů, když odkládají úkol** a zjistili jsme, že pro 22 % respondentů jsou nejčastější náhradní aktivitou, když odkládají akademický úkol, domácí práce (např. úklid, vaření). Dalšími nejčastějšími odpověďmi byl sport (14 %) a internet (7 %), čtvrtou nejčastější odpovědí bylo „cokoliv jiného, jen ne ten úkol“ (7 %), a 2 % respondentů odpověděla, že nedělají žádné náhradní aktivity. Zajímavostí je, že po součtu odpovědí týkajících se využívání komunikačních médií jako náhradní aktivity (odpovědi Internet, Facebook/Instagram, Počítač, Hry na počítači, Sledování televize, YouTube), jsme se dozvěděli, že 20 % respondentů jako náhradní aktivitu při odkládání akademického úkolu dělá právě aktivity týkající se komunikačních médií. Je třeba připomenout, že využívání komunikačních médií může mít také patologickou formu a tou je závislost na komunikačních médiích. Akademická prokrastinace může být tedy také možným dopadem závislosti na komunikačních médiích (Grunová, 2012). Dalšími zajímavými odpověďmi byly tyto: „Dělám příjemnější úkoly.“, „Studuji to, co mě baví.“, „Dělám úkoly pro mě důležitější.“ Což může vypovídat o nechuti k úkolu jako možné příčině prokrastinace.

Doporučení pro praxi

V rámci **primární prevence** by mohlo být zajímavým a užitečným doporučením pro praxi zakomponování tématu akademické prokrastinace mezi dílčí cíle na **adaptačním kurzu**, který je určen zejména pro studenty 1. ročníků FHS UTB ve Zlíně, který je zaměřen na utváření dobrých vztahů mezi studenty, spolupráci, realizaci společných sportovních, psychologických a herních aktivit. Pokusili bychom se prostřednictvím příběhů účastníků (například příběhy ze studia na střední škole) uvést problematiku prokrastinace, účastníky bychom v rámci aktivit seznámili s problematikou prokrastinace v akademickém prostředí, upozornili je na úskalí tohoto novodobého fenoménu s ohledem na mož-

né negativní dopady. *Cílem* by tedy bylo zejména seznámení studentů s danou problematikou a dobrovolné otestování sebeposuzovací škálou, kterou by si studenti sami vyhodnotili. *Obsahem* by bylo seznámení s pojmy prokrastinace, akademická prokrastinace, otestování se sebeposuzovací škálou, představení metod a technik zvládání prokrastinace, zaměřené zejména na zmínění základních time-management tipů. Závěrem by bylo zamyšlení nad problematikou prokrastinace. Využity by byly zejména *metody* slovní: monologické (vysvětlování, vyprávění), dialogické (diskuze) a metoda názorně-demonstrační (instruktáž), aktivizující (simulace, hry, dramatizace). Další možností, jak uvést problematiku prokrastinace do praxe prostřednictvím primární prevence, by mohla být **přednáška** „Prokrastinace jako novodobý fenomén“, která by byla určena primárně pro studenty a pedagogické pracovníky. *Cílem* by bylo seznámení se s problematikou prokrastinace, zmínění příčin a důsledků chronického odkládání úkolů a ukázka základních technik, jak prokrastinaci zamezit. *Obsah*: V úvodu by se účastníci seznámili s tím, co prokrastinace vůbec znamená a co všechno se pod tímto pojmem skrývá. Následovaly by rady, jak mohou lidé prokrastinaci čelit, jak si mají lépe naplánovat a zorganizovat čas a efektivněji zvládat zadané úkoly. Závěrem by nemělo chybět zodpovězení konkrétních dotazů. Využita by byla zejména metoda slovní – monologická (přednáška), metoda projekce (statická, dynamická). V rámci **sekundární prevence**, která se již týká osob s vysokým rizikem, by mohla být realizována **přednáška či seminář** (pro menší počet osob) a mohla by se jmenovat „Jak vyzrát nad prokrastinací“, která by již byla určena zejména rizikovým studentům, kteří již zažívají negativní pocity z neustálého odkládání důležitých věcí, kteří nestíhají plnit termíny, jsou ve stresu, hledají výmluvy a důvody, proč to udělat „až někdy jindy“. Dále by byla přednáška určena studentům, kteří jsou již se základními pojmy z problematiky prokrastinace seznámeni a chtěli by se naučit s prokrastinací bojovat v praxi, prostřednictvím metod a technik zvládání prokrastinace. *Cílem* by bylo naučit účastníky přednášky praktické zvládání prokrastinace prostřednictvím metod zvládání prokrastinace, dále také představit dostupná poradenská centra v ČR, určená zejména pro ty jedince, jejichž prokrastinační chování je stálým a vážným problémem. *Obsahem* by byly zejména možnosti zvládání prokrastinace v praxi – pohledy na problém prokrastinace, techniky organizace času a techniky zvládání prokrastinace a možnost pro jednotlivce dobrovolně se otestovat sebeposuzovací škálou prokrastinace pro studenty s následným vyhodnocením samotnými účastníky. Závěrem by byla zmíněna doporučení na již existující poradenská centra. Byly by použity *metody* slovní – monologické (přednáška), dialogické (diskuze) a metody názorně-demonstrační (instruktáž). Dále by mohlo být zajímavým doporučením pro praxi vytvoření **vyučovacího předmětu**, jež by byl nepovinným předmětem na UTB, vyučovaným napříč všemi fakultami, zaměřeným zejména na základní

principy time-managementu, jež je základem zvládnání prokrastinace u situačních forem prokrastinace. Předmět by byl určen všem studentům UTB s hlubším zájmem o tuto problematiku. *Cílem* by bylo seznámení studentů s pojmy z problematiky prokrastinace, diskuze se studenty o problematice, zejména o prokrastinaci v akademickém prostředí se zaměřením na zvládnutí technik efektivního učení a osvojením zásad time-managementu. *Obsahem* by bylo definování pojmu „prokrastinace“, její charakteristika, zmínění specifické formy prokrastinace v akademickém prostředí – akademické prokrastinace, možné příčiny vzniku prokrastinace a možné dopady prokrastinace, zejména v oblasti studia, sociálních vztahů či v oblasti duševního a tělesného zdraví; možnosti zvládnání prokrastinace a techniky řešení s konkrétními postupy. *Metody výuky*: Předmět by byl vyučován prostřednictvím semináře či přednášky, byl by interaktivní, účastníci by mohli být zapojeni do procesu výuky. Byly by použity metody monologické (výklad, přednáška, instruktáž), dialogické (diskuze, rozhovor, brainstorming), metoda projekce (statická, dynamická) a metody práce s textovým materiálem. Posledním doporučením pro praxi je zřízení **poradny**. Jelikož jsou v zahraničí zcela běžné poradny na univerzitách, v ČR se zatím s těmito poradnami nesetkáváme. Do budoucna by se mohla zřídit poradna pro studenty UTB, která by poskytovala prezenční základní služby poradenství, která by se mimo jiné zaměřovala na proces zvládnání prokrastinace, určeného zejména pro těžké prokrastinátory, tj. studenty, pro které je odkládání důležitých věcí stálým a vážným problémem a jež vykazují negativní dopad prokrastinace v oblastech studia, vztahů či zdraví. Poradenství by mohlo být poskytováno také online na internetových stránkách, podobně jako je tomu u Adiktologické ambulance v Praze, která byla vytvořena pod záštitou Centra adiktologie Psychiatrické kliniky 1. LF a VFN UK v Praze, jež poskytuje mimo jiné svépomocný intervenční program.

Závěr

Cílem předkládané práce, která byla zaměřena na akademickou prokrastinaci, bylo přinést ucelený pohled na fenomén prokrastinace a ukázat důležitost novodobého fenoménu, který má v zahraničí dlouholetou historii. Stimulem a činitelem, proč jsme se tématem zabývali, bylo poukázat na závažnost jevu, který se hojně vyskytuje u vysokoškolských studentů a který si zaslouží velkou pozornost. Udávaná vysoká prevalence prokrastinace ve vysokoškolském prostředí byla také jedním z důvodů, proč se práce soustředila právě na akademickou prokrastinaci. Jak je známo, v zahraničí je tento fenomén poměrně rozšířený a má také delší výzkumnou historii, než je tomu v České republice. Ačkoliv je tento fenomén dobře znám a často se s ním můžeme ve společnosti setkat, je zde velmi málo publikací, které by o dané problematice pojednávaly. Myslíme si, že by předkládaná studie mohla obohatit dosavadní poznání v souhrnu existujících poznatků.

tujících poznatků, jež z velké části vychází z překladů cizojazyčných knih či článků. Ačkoliv se v posledních letech objevilo několik překladů zahraniční literatury rozebírající téma prokrastinace, jde pouze o populární knihy a stále zde není dostatek literatury, ať již odborných článků, výzkumů či knih, zabývajících se prokrastinací na odborné úrovni. Mimo jiné proto, že žádný podobný výzkum, ukazující prevalenci prokrastinace, se dosud na Univerzitě Tomáše Bati nerealizoval, předpokládáme, že může být předkládaná práce užitečná pro další studium a výzkum tohoto novodobého fenoménu, který ještě není zcela probádán. Co se týče oblasti negativních dopadů, nebyla v ČR doposud vytvořena práce, jež by zkoumala dopady akademické prokrastinace a nejsou známy ani cizojazyčné knihy, jež by se negativními dopady např. v oblastech sociálních vztahů zabývaly. Je tedy velmi důležité, aby se tato velmi široká problematika stala podnětem zájmu dalších výzkumníků a dosavadní poznání se v této problematice rozšiřovalo. Jak navrhuje v doporučení pro praxi, bylo by velmi podnětné, kdyby se prokrastinace stále více dostávala do povědomí studentů, kteří mohou být ohroženi akademickou prokrastinací, např. prostřednictvím adaptačního kurzu či přednášek, zřízením nepovinného předmětu pro studenty všech fakult, nebo popřípadě také zřízení univerzitního poradenského centra pro studenty, protože pro práci s chronickými prokrastinátory jsou metody v rámci „organizace času“ bez dalších podpůrných kroků považovány za zcela nedostačující, avšak nakolik jsou různé formy léčby účinné, nezná dosud klinický výzkum odpověď. Závěrem bychom chtěli říci, že je třeba opět zdůraznit fakt, že pokud se prokrastinace stane zvykem nebo chronickým chováním, může se stát maladaptivním životním stylem, který může mít až fatální dopady v různých oblastech jedincova života a i přes rostoucí množství zjištění o tom, co to prokrastinace je a jaký má dopad na jednotlivce i celou společnost, je třeba neustále zdůrazňovat potřebu dalších výzkumů. Domníváme se, že jak samo povědomí o fenoménu prokrastinace, tak i znalost praktických kroků, které vedou k minimalizaci vlivu prokrastinace, může vést ke zvyšování úrovně, nejen výuky na vysokých školách, ale také kvality života studentů.

LITERATURA

- AITKEN, Margareth, E. A personality Profile of the College Student Procrastinator. *Dissertation Abstracts International*. 1982, 43(3-A), 722-723. ISSN: 0419-4217.
- BALKIS, Murat a Erdinç DURU. Prevalence of Academic Procrastination Behavior among Pre-service Teachers, and its Relationship with Demographic and Individual Preferences. *Journal of Theory and Practise in Education*. 2009, 5 (1), 19-32. ISSN 1304-8496.
- BRIODY, Robert. *An exploratory study of procrastination*. ProQuest, UMI Dissertations Publishing [online]. 1980, 154 s. ID: 302974271. [cit. 2015-02-05]. Dostupné z: <http://search.proquest.com.proxy.k.utb.cz/docview/302974271?accountid=15518>

- BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. MA: Addison Wesley, 1983. 240 s. ISBN 978-0-2015-5089-4.
- BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press, 2008. 322 p. ISBN 978-0-7382-1170-1.
- COZOLINO, Louis. *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*. Norton: 2006. 447 s. ISBN: 978-0-3937-0454-9.
- ELLIS, Albert a William J. KNAUS. *Overcoming Procrastination: Or how to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. New American Library, 1977. 180 s. ISBN: 978-0-4511-5931-1.
- FERRARI, Joseph R. Getting Things Done On Time: Conquering Procrastination, 2001b. In Gabrhelík, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebezposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, Brno, Česká republika.
- FERRARI, Joseph R. a Tina PATEL. Social comparisons by procrastinators: Rating peers with similar and dissimilar delay tendencies. *Personality and Individual Differences* [online]. 2004, 37(7), s. 1493-1501 [cit. 2015-03-04]. ISSN: 0191-8869. DOI: 10.1016/j.paid.2004.02.006.
- FERRARI, Joseph R. *Still Procrastinating: The No-Regrets Guide to Getting It Done*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010. 256 p. ISBN 978-0-4706-1158-6.
- FERRARI, Joseph R., Jean O'CALLAGHAN a Ian NEWBEGIN. Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology* [online]. 2005, vol. 7, issue 1, s. 2-7 [cit. 2014-12-04]. Dostupné z: <http://web.a.ebscohost.com.proxy.k.utb.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&sid=ea94883c-3fc5-412f-b8e8-16e6256be1ac%40sessionmgr4003&hid=4109>.
- FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. 268 s. ISBN 978-1-4899-0229-0.
- GABRHELÍK, Roman, Jaroslav VACEK a Michal MIOVSKÝ. Prokrastinace: Validizace sebezposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol. *Československá psychologie* [online]. 2006, 50(4), 361-371. [cit. 2014-11-21]. Dostupné z: <http://cspsych.psu.cas.cz/result.php?from=481&to=481>.
- GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebezposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, Brno, Česká republika.
- GABRHELÍK, Roman. Od zítřka se začnu učit. *Psychologie Dnes*. [online]. Portál, 2006, Ročník 2006, č. 2 [cit. 2014-10-21]. ISSN 1211-5886. Dostupné z: <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=8766>
- GRUNOVÁ, Martina. *Akademická prokrastinace a její negativní dopady na vysokoškolské studenty*. Zlín, 2015. 127 s. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati, Česká republika.
- GRUNOVÁ, Martina. *Fenomén závislosti na komunikačních médiích a jeho negativní dopady na vysokoškolské studenty*. Zlín, 2012. 88 s. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati, Česká republika.

- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Velký psychologický slovník. Vyd. 4. Praha: Portál, 2010. 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- KLASSEN, Robert M., Rebecca P. ANG, Wan Har CHONG, Lindsey L. KRAWCHUK, Vivien S. HUAN, Isabella Y.F. WONG a Lay See YEO. Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns, and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology: An International Review* [online]. 2010, vol. 59, issue 3, s. 361-379 [cit. 2014-11-06]. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2009.00394.x.
- KNAUS, William D. *End Procrastination Now! Get it Done with a Proven Psychological Approach*. Mc Graw Hill Professional, 2010. 256 s. ISBN: 978-0-0716-6805-7.
- LAY, Clarry H. At last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986, 20(4), 474-495. ISSN: 0092-6566.
- LAY, Clarry H. Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. *Motivation and Emotion* [online]. 1994, 18(3), 269-284. ISSN: 0146-7239.
- MILGRAM, Norman. Procrastination, 1991. In Ferrari, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. 268 s. ISBN 978-1-4899-0229-0.
- MILGRAM, Norman, Gila BÁTORY a Doron MOWRER. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993, 31, s. 487-500. ISSN: 0022-4405.
- O'BRIEN, William K. Applying the transtheoretical model to academic procrastination. *Dissertation Abstracts International*. 2002, vol. 62(11-B), s. 5359. ISSN: 0419-4217.
- OWENS, Anthony a Ian NEWBEGIN. Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality* [online]. 1997. 12(4), s. 869-887. [cit. 2014-11-24]. Dostupné z: <http://web.a.ebscohost.com.proxy.k.utb.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=e94883c-3fc5-412f-b8e8-16e6256be1ac%40sessionmgr4003&hid=4109>
- ÖZER, Bilge, Ayhan DEMIR a Joseph J. FERRARI. Chronic Procrastination among Turkish Adults: Exploring Decisional, Avoidant and Arousal Procrastination Styles. *The Journal of Social Psychology*. 2009, vol. 149(3), 402-407. ISSN: 0022-4545.
- PROCHÁZKOVÁ, Lucie. „Zítřka už se začnu učit“- Výzkum vztahu mezi akademickou prokrastinací a studijními výsledky studentů FHS UK. Poděbrady, 2013. 102 s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova.
- SAPOLSKY, Robert. Growing Up in a Hurry: The Onset of Puberty May Be an Individual Decision. *Discover*. 1992, vol. 13, no. 640. ISSN: 0274-7529.
- SCHOUWENBURG, Henri C., Clarry H. LAY, Timothy A. PYCHYL a Joseph R. FERRARI. *Counselling the Procrastinator in Academic Settings*. Washington: American Psychological Association, 2004. 250 s. ISBN 978-1-5914-7107-3.
- SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Brno, 2006. 97 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

- SOLOMON, Laura, J. a Esther D. ROTHBLUM. Academic procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counselling Psychology* [online]. 1984, Vol. 31, Issue 4, s. 503-509 [cit. 2014-11-04]. Dostupné z: http://www-rohan.sdsu.edu/~rothblum/doc_pdf/procrastination/AcademicProcrastinationFrequency.pdf
- STEEL, Piers a Joseph FERRARI. Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*. 2012, vol. 27, issue 1, s. 51-58. ISSN: 0890-2070.
- STEEL, Piers. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin* [online]. 2007, vol. 133, issue 1, s. 65-94 [cit. 2014-11-04]. ISSN: 0033-2909. Dostupné z: http://studiemetro.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination_2.pdf
- WOLTERS, Christopher A. Understanding Procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology* [online]. Washington: American Psychological Association. 2003, vol. 95, s. 179-187 [cit. 2014-11-01]. ISSN: 00220663. Dostupné z: <http://commonsenseatheism.com/wp-content/uploads/2011/02/Wolters-Understanding-procrastination-from-a-self-regulated-learning-perspective.pdf>

Martina Grunová je absolventkou magisterského studia sociální pedagogiky na Fakultě humanitních studií na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Ve svých dosavadních pracích se věnovala problematice závislosti na komunikačních médiích a problematice fenoménu akademické prokrastinace a jejích negativních dopadů na vysokoškolské studenty. V současnosti se připravuje na rigorózní řízení.

Mgr. Martina Grunová
Ústav pedagogických věd
Fakulta humanitních studií UTB
nám. T. G. Masaryka 1279
760 01 Zlín
Česká republika
martina.grunova@gmail.com