

MASARYKOVA UNIVERZITA

FILOZOFICKÁ FAKULTA

ÚSTAV PEDAGOGICKÝCH VĚD

PEDAGOGIKA



Ročníková práce

**Prokrastinace vysokoškolských studentů a její spojitost
s Big-five modelem osobnosti**

Jana Vašáková

Konzultant práce: Mgr. Anna Římánková

2015

Mé poděkování patří Mgr. Anně Římánkové za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování ročníkové práce věnovala.

Prohlašuji, že jsem tuto ročníkovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou použitou literaturu.

V Brně, dne 30. prosince 2015

Abstrakt

Tato teoretická práce se zabývá fenoménem prokrastinace ve vztahu k osobnostní typologii Big-five modelu u studentů vysokých škol. Ke každé složce tohoto modelu (neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost, svědomitost) je blíže představena její spojitost s prokrastinací. Obsah této práce je opřen o teoretická východiska a výsledky výzkumů různých autorů. Dle výsledků vychází negativní korelace s prokrastinací u faktoru svědomitosti, přívětivosti a otevřenosti vůči zkušenosti a pozitivní korelace u složky neuroticismu. Faktor extraverte vykazoval ve výzkumech rozdílné výsledky.

Klíčová slova

prokrastinace, odkládání úkolů a povinností, vysokoškolský student, osobností typy, Big-five, neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči nové zkušenosti, přívětivost, svědomitost

Obsah

Úvod

1. Pojem prokrastinace.....	6
1.1. Prokrastinace ve vztahu k vysokoškolským studentům	6
2. Big-five model	8
2.1. Big-five ve vztahu k prokrastinaci	9
2.2. Neuroticismus ve vztahu k prokrastinaci	10
2.3. Extraverze ve vztahu k prokrastinaci	11
2.4. Otevřenost vůči zkušenostem ve vztahu k prokrastinaci	12
2.5. Svědomitost ve vztahu k prokrastinaci	12
2.6. Přívětivost ve vztahu k prokrastinaci	13
2.7. Shrnutí.....	13

Závěr

Úvod

Prokrastinace je dnes, a to především v zahraničí díky výzkumům např. Ferrariho (2001) nebo Schouwenburga (2001), často diskutované téma. Bohužel v českém prostředí se s problematikou prokrastinace v odborném poli setkáme jen zřídka. Pro širokou veřejnost jsou u nás dostupné nejrůznější příručky (např. Ludwig, 2013 nebo Fiore, 2014), avšak v oblasti české pedagogiky je toto téma ve výzkumech většinou opomíjeno. Jako příklad vědeckého zájmu o problematiku prokrastinace u nás mohu uvést práci Sliviakové (2007) či rozsáhlou disertaci Gabrhelíka (2008). Z důvodu částečné absence česky psaných odborných prací považuji za přínosné zaměřit se na toto téma i v rámci mé ročníkové práce.

Prokrastinaci je možné sledovat v několika životních prostředích; např. v prostředí akademickém, pracovním, rodinném či sociálním (Klingsiecková, 2013, s. 30). Prokrastinace v akademickém prostředí je však nejvíce prostudovanou oblastí prokrastinace (např. Eerdeová, 2004, s. 30). Výzkumy z jiného než akademického prostředí jsou zatím minimální, proto v rámci této práce zůstanu rovněž u akademické prokrastinace.

Jak tvrdí Solomonová a Rothblumová (1984), problém prokrastinace není zakořeněn jen ve špatném time-managementu, ale na toto specifické chování má vliv i spousta dalších faktorů. Dle Eerdeové (2004, s. 30) jsou to například osobnost jedince či motivy. S ohledem na rozsah této práce jsem se rozhodla vztáhnout tematiku prokrastinace na cílovou skupinu vysokoškolských studentů a to pouze ve vybraných aspektech - osobnostních typů, konkrétně Big-five modelu a jeho částí: neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči nové zkušenosti, přívětivost a svědomitost. Zajímá mě, jaké výsledky v těchto studiích převládají a zda se dá jednoznačně určit takový profil jedince, který je s ohledem k osobnostní typologii Big-five modelu nejnáchylnější k prokrastinaci.

1. Pojem prokrastinace

Anglický termín „procrastination“ volně přeloženo jako „prokrastinace“ nemá v rámci pedagogiky žádný český ekvivalent (ověřeno v Pedagogickém slovníku, Průcha, 2001, 2009, 2013). Definice prokrastinace v rámci psychologie dle Velkého psychologického slovníku (2010) zní: „liknavost, váhání, sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyšlnosti či lenosti“. Především v laické veřejnosti se pod pojmem „prokrastinace“ můžeme setkat se záměnou se slovem „lenost“. Tohle pojetí však není přesné a nevystihuje podstatu tohoto jevu lidského chování (Ferrari, 2001, s. 43). Na přesné definici, kterou by uznali všichni autoři zabývající se touto problematikou, se výzkumníci neshodnou. V současnosti tedy pro tento fenomén neexistuje takové označení, které by bylo všeobecně přijato.

Jako příklad definice od zahraničního autora uvedu hojně citovaného Milgrama, např. Milgram, Mey-Tal a Levison (1998, s. 297), v jehož pojetí je prokrastinace rysem v chování, kdy dochází k odkládání a oddalování důležitých povinností, úkolů a rozhodnutí. Dle něj dochází k rozdělení prokrastinace na dva druhy: oddalování úkolů (task avoidance) a oddalování rozhodnutí (decision avoidance). V nadcházejících kapitolách se blíže zaměřím na akademickou prokrastinaci, která je z větší části řazena k prvnímu ze zmíněných druhů dělení prokrastinace (task avoidance). Nicméně nelze opomenout, že oddalování rozhodnutí jde ruku v ruce se studentským životem, a proto se mu i navzdory dělení Milgrama (1998) budu věnovat alespoň okrajově díky výzkumům Baňka a Hauziňského (2015), jelikož jejich informace jsou aktuálnější a otázky řešené jejich výzkumem, jako jsou oddalování rozhodnutí, jsou především z hlediska kariérní stránky a schopností dalšího uplatnění pro studenty důležité.

1.1. Prokrastinace ve vztahu k vysokoškolským studentům

Se studenty vysoké školy se pojí prokrastinace akademická. Starší údaje zabývající se vysokoškolskými studenty a jejich prokrastinací hovoří až o 90 % studentů prokrastinátorů (Ellis a Knaus, 1977 dle Valentová, 2014, s. 8), jiné uvádějí 50 % (Solomonová a Rothblumová, 1984 dle Valentová, 2014, s. 8) a nejnovější 20 % (Schouwenburg, 2004 dle Valentová, 2014, s. 8). Naskytá se zde otázka, jaký je skutečný výskyt prokrastinace mezi studenty a co se za vysokými či nízkými čísly ve výzkumech přesně skrývá; zda jsou tyto rozdíly způsobené např.

nedostatečným rozlišením co je a co již není prokrastinace nebo je možné přijmout skutečnost, že v současné době prokrastinátorů ubývá? Možným důvodem k těmto rozdílným číslům může být i výše zmíněný fakt, že autoři se na jednotné definici samotné prokrastinace neshodují. Například Ferrari (2001, s. 31) na akademickou prokrastinaci nahlíží jako na odkládání studijních povinností jako je psaní různých esejí, seminárních prací, tvorba referátů, příprava na zkoušky a písemné prověrky, dále oddalování registrace předmětů, termínů zkoušek a konzultací s vyučujícími a další. Solomonová a Rothblumová (1984, s. 503) hovoří o prokrastinaci z jiného úhlu pohledu. Dle nich jde o liknavost a zbytečné odkládání úkolů a povinností. Na tyto formulace různých autorů můžeme nahlížet buď jako na hru se slovy, nebo v nich můžeme hledat hlubší význam. V rámci prokrastinace jsou sice tyto definice částečně odlišné, ale v základě hovoří o stejné problematice a rozdíly nejsou tak markantní.

Jak upozorňuje i např. Sirin (2011, s. 448), většina současných výzkumů spojených s prokrastinací je vázaných na skupinu vysokoškolských studentů. Přestup studenta ze střední na vysokou školu s sebou nese mnohá úskalí. Klíčovou schopností se stává organizace času. Ve vysokoškolském studiu se předpokládá plná samostatnost studenta a jeho schopnost v termínu plnit zadané úkoly, přičemž je jen na něm, kdy úkol zpracuje. Zda to bude co nejdříve nebo těsně před termínem odevzdání, záleží pouze na studujícím. To samé platí i o jeho přípravě na zkoušky. Studenti se však s touto radikální změnou spojenou s větší volností, samostudiem a novými povinnostmi, ne vždy úspěšně vypořádají a věnují se raději jiným zábavnějším činnostem, a to na úkor studia, kde své povinnosti naopak odkládají. Jak uvádí např. Sliviaková (2007, s. 17) či Eerdeová (2004, s. 30), tato fakta jsou zásadním důvodem pro zaměření výzkumu prokrastinace právě na vysokoškolské studenty.

Schouwenburg a Groenewoud (2001 s. 230) upozorňují na to, že studentský život sestává nejen z motivace dosáhnout co nejlepší studijní výsledky, ale že se zde vyskytuje i motivace sociální. Na jednu stranu najdeme ve studentském životě stránku zaměřenou na učení, ale zároveň i část zabývající se volným časem a sociálními kontakty. Autoři rovněž zdůrazňují, že záleží na síle odměny, kterou studenti za své konání dostanou.

V rámci akademické prokrastinace máme takové prokrastinátory, kteří prokrastinují pravidelně a můžeme tak u nich zaznamenat prokrastinaci nazývanou jako rys osobnosti „personality trait“. Druhý typ prokrastinace je pouze ojedinělou záležitostí, stavem, a lze jej

označit jako „personality state“. První ze zmíněných typů je pro studenty riskantní (Schouwenburg, 2004 dle Gabrhelík, 2008, s. 18).

Solomonová a Rothblumová (1984, s. 505) uvádějí, že 46 % studentů prokrastinuje v rámci psaní semestrálních prací, 27 % studentů trpí prokrastinací v průběhu učení se na zkoušky a 30,1 % jich odkládá povinnosti spjaté s týdenním čtením úkolů. Menší míra prokrastinace byla změřena u plnění docházky (23 %) a u administrativních činností spjatých se studiem (10,6 %). Z uvedených procent je očividné, že soustředění se na sepsání důležitého úkolu dělá studentům největší problém. Přesto není vhodné považovat skupinu vysokoškoláků za někoho, kdo se snaží svoji „neschopnost“ skrýt za nějaký ospravedlňující pojem. Solomonová a Rothblumová (1984, s. 505) ve výsledcích svého výzkumu uvedly, že samotní studenti by chtěli omezit vliv prokrastinace na jejich život. 65 % studentů by rádo omezilo prokrastinaci při psaní semestrálních prací, 62,2 % by se jí rádo vyhnulo při učení se na zkoušku a 55,1 % by uvítalo její omezení při každotýdenní četbě. Z toho vyplývá, že více než polovina dotázaných si je vědoma vlivu prokrastinace a chtěla by s tímto problémem něco dělat.

Ráda bych se tedy dále zaměřila na to, jaký osobností typ studenta nejvíce prokrastinuje a zda za problematikou odkládání povinností a úkolů nestojí v základu již samotný typ osobnosti.

2. Big-five model

Tento model zahrnuje pět dimenzí: otevřenost vůči zkušenosti (Openness to experience), svědomitost (Conscientiousness), extraverci (Extraversion), přívětivost (Agreeableness) a neuroticismus (Neuroticism). Pro tuto pětifaktorovou strukturu popisující osobnost jedince zavedl Goldberg v roce 1981 označení Big-five (česky: Velká pětka). Pro zjednodušení McCrae a John (1992) navrhuje pojmenování těchto pěti faktorů akronymem složeným z počátečních písmen obsahujících základních pěti složek modelu - OCEAN (Hřebíčková, 2011, s. 10).

Do těchto pěti hlavních složek modelu byly rozsáhlým taxonomickým studiem zahrnuty objemné popisy obsahující přídavná jména, která mají ilustrovat lidskou osobnost. Jen struktura v americké angličtině sčítala na seznamu přibližně 1 600 rysů z celkového

souboru 18 000 osobnostně relevantních slov. Goldberg postupně vznikající kategorie faktoroval a postupně potvrdil strukturu Velké pětky (Blatný, 2010, s. 45).

V každém z pěti faktorů se nachází seznam přídavných jmen charakterizujících samotný faktor. U každého z faktorů existují protipóly charakteristik, dle kterých můžeme identifikovat jedince. V neuroticismu jsou například v opozici charakteristiky „napjatý“ vs. „klidný“, přičemž je-li jedinec „napjatý“, znamená to, že v daném faktoru neuroticismu skóruje vysoko a naopak je-li „klidný“, v neuroticismu skóruje takový jedinec nízko. V rámci přívětivosti je vysoce skórující jedinec např. „smířlivý“ a nízko skórující „konfliktní“; v rámci svědomitosti je jedinec svědomitější tím více, čím více je „pracovitý“ a naopak méně svědomitý pokud je „nedbalý“; u extravertů jsou „povídaví“ jedinci vysoko skórující v tomto faktoru a ti „málomluvní“ nízko skórující; a k faktoru otevřenost vůči zkušenosti patří jedinci „tvořiví“ a oddalují se od něj ti „konvenční“, a tak dále (Hřebíčková, 2011, s. 11).

Dle názoru Hřebíčkové (2011, s. 198-200) žákům s vysokým skóre v neuroticismu nesvědčí stresové prostředí a jsou více náchylní ke stresu. Studenti, kteří dosahují vysokého skóre v extravertech, nebývají přesyceni aktivitami, nevyžadují soukromí a jsou energičtí. Studenti mající vysoké skóre v otevřenosti vůči zkušenosti jsou zvědaví, mají rádi rozmanitost a změnu. Studenti skórující více v přívětivosti obvykle nemají zájem o soutěžení, druhým spíše důvěřují a dávají přednost spolupráci. Vysoký výsledek ve faktoru svědomitosti značí u žáků vysokou motivaci klasifikací, odměnami či překonáváním rekordů. Tito jedinci se zaměřují na své cíle a nenechají se rozptýlit.

2.1. Big-five model ve vztahu k prokrastinaci

Badatelé ve svých výzkumech spojenými s vlivem typu osobnosti na míru akademické prokrastinace nejčastěji pracují právě s modelem Velké pětky neboli modelem Big-Five. Jejich výběr modelu je odůvodněný. Například dle míry svědomitosti se dá předpovědět studijní disciplína a dle míry otevřenosti vůči zkušenosti studenti volí konkrétní studijní strategii (Blicke, 1996 dle Hřebíčková, 2011, s. 197). Proto se v rámci této práce budu rovněž držet tohoto modelu. Pro základní ilustraci obsažených složek v jednotlivých faktorech Eerdeová (2004, s. 31) uvádí obsah pěti obecných charakteristik teorie osobnosti následovně:

- faktor neuroticismu a v něm aspekty úzkosti, deprese, nepřátelství, sebevědomí, impulsivity a zranitelnosti
- faktor extraverze a v něm aspekty vřelosti, společenskosti, asertivity, aktivity, hledání vzrušení a pozitivních emocí
- faktor otevřenosti vůči zkušenosti a v něm aspekty fantazie, estetiky, pocitů, akcí, nápadů a hodnot
- faktor přívětivosti a v něm aspekty důvěry, altruismu, přímočarosti, poddajnosti, skromnosti a soucitu
- a faktor svědomitosti a v něm aspekty pořádku, sebe-disciplíny, plnění povinností, kompetence, dosažení úspěchu a uvažování.

Nyní se blíže podívám na každý z uvedených faktorů a pokusím se o zjištění jejich propojení s prokrastinací u vysokoškolských studentů.

2.2. Neuroticismus ve vztahu k prokrastinaci

Solomonová a Rothblumová (1984, s. 507) poukazují na možnost, že prokrastinace je svázána hlavně s negativními aspekty, které se váží k jedinci (např. úzkost, deprese...). Tyto negativní prvky spadají v modelu Velké pětky pod neuroticismus, který je i dle Schouwenburga (1995, s. 79) považován za základní faktor prokrastinace. Uvádí zde vazbu se stresem, emoční nestabilitou a úzkostí. A převážně aspekt impulsivity je nejvíce související s prokrastinací. Taktéž Eerdeová (2004, s. 32) poukazuje na to, že většina výzkumů se zaměřovala na úzkost a depresi ve spojení s prokrastinací, ale v neuroticismu měl největší zastoupení samostatný prvek impulsivity. Současně však upozorňuje, že nelze tvrdit, že každá neurotická osoba bude zcela jistě prokrastinátor. Rovněž i Gabrhelík (2008, s. 23) sdílí tento názor ohledně pochyb mezi generalizováním vlivu faktoru osobnosti na velikost prokrastinace.

Nerozhodnost ve výběru kariéry souvisí u vysokoškolských studentů s prvkem neuroticismu, nízkého sebehodnocení a sociální úzkosti. V rámci Big-five modelu se na studenty vysoké školy zaměřil výzkum Baňka a Hauziňského (2015), kde byla zkoumána příčina nerozhodnosti ve výběru kariéry. Dle těchto autorů je právě neuroticismus základním faktorem, který může za nerozhodnost studentů a jejich oddalování důležitých rozhodnutí.

Výsledky potvrzují názory autorů Lee, Kelly, a Edwardsová (2006, s. 34), které uvádějí, že nerozhodnost má silný vliv na prokrastinaci studentů. Navrhují tak, aby byli vychovatelé a poradci při práci s vysokoškolskými studenty nápomocni při regulaci jejich negativních emocí a tak i jejich nerozhodnosti.

V teoretické části svého výzkumu Hesse, Shermana a Goodmana (2000, s. 64, 68) byla vytvořena hypotéza, že neuroticismus a prokrastinace jsou vzájemně propojeny s preferencí nočního života. S přihlédnutím k následně provedenému výzkumu bylo tohle tvrzení potvrzeno. Došlo tak ke shodě s předešlým výzkumem Schouwenburga a Laye (1995, s. 488), kdy byla shledána vysoká souvislost především mezi prokrastinací a neuroticismem v aspektech zranitelnosti a deprese. Hess a kol. (2000, s. 69-70) zjistili, že v triádě (noční život, prokrastinace, neuroticismus) spolu nejvíce souvisí právě neuroticismus a prokrastinace.

2.3. Extraverze ve vztahu k prokrastinaci

Eerdeová (2004, s. 32) podrobila meta-analýze celkem 41 výzkumů, kde ve výsledku extraverze vykazovala menší pozitivní korelaci s prokrastinací. Ke stejnému výsledku dospěl i výzkum Watsona (2001, s. 154). Zde je možné spatřit shodu s pozdějšími výsledky bádání Catrunaduové a Puspitawatiové (2008, s. 1-2), kdy při zjišťování velikosti prokrastinace u skupin introvertů a extrovertů, byla naměřena větší míra prokrastinace u první skupiny participantů - introvertů. Dle autorů extroverti odkládající své povinnosti byli schopni v kratším čase zvládnout potřebnou práci, rychleji se adaptovat na stres a omezené časové podmínky a úkol zvládnout. Osoby introvertní byly v tomto ohledu naopak pomalejší a nevykazovaly potřebnou energii potřebnou k dokončení práce v omezeném časovém intervalu.

Naopak např. Steel, Brothen a Wambachová (2001, s. 100) ve výsledcích svého výzkumu v části týkající se pozorování studentů poukazují na zvýšenou míru pozitivní korelace ve vztahu mezi extraverzí a prokrastinací. Ovšem v části výzkumu, kdy studenti sami vyplňovali dotazník týkající se jejich osoby, se extraverze projevila v daleko menším měřítku. Z těchto informací je možné usoudit, že na výzkum prokrastinace má jistý vliv i způsob zvolené výzkumné metody. Sebehodnocení studenta je subjektivní a lze jej jen těžko

zobjektivnit. V drtivé většině případů však slouží dotazníková metoda jako základ výzkumu prokrastinace a je nutné počítat s jistou odchylkou v odpovědích respondentů.

Freemanová, Cox-Fuenzalidaová a Stoltenbergová (2011, s. 379) ve svém výzkumu potvrdily svoji hypotézu a zjistily výraznou spojitost extraverze s prokrastinací u vysokoškolských studentů. Čím vyšší byl stupeň extroverze u studenta, tím vyšší míru prokrastinace vykazoval. Je však nutné podotknout, že tato pozitivní korelace se týkala extraverze a specifické prokrastinace motivované vzrušením. Je tedy zřejmé, že studenti s extrovertními rysy mohou vyhledávat prokrastinaci jako výzvu a jako zdroj jejich vyburcování k dalším výkonům.

I Bańka a Hauziński (2015, s. 41) se ve svém výzkumu zaměřili na otázku prokrastinace a jejího spojení s extraverzí. Bylo zjištěno, že extraverze souvisí s nerozhodností u autonomních aktivit studentů. Extraverze se v tomto případě pojí s nerozhodností společně s výše zmíněným neuroticismem.

2.4. Otevřenost vůči zkušenostem ve vztahu k prokrastinaci

Otevřenost vůči zkušenostem má např. dle Eerdeové (2004, s. 33) či Watsona (2001, s. 152) jen okrajovou spojitost s prokrastinací. Jediným prvkem vykazujícím vyšší kladnou spojitost s prokrastinací byla v otevřenosti vůči zkušenosti ve výzkumu Eerdeové (2004, s. 33) fantazie.

Bańka a Hauziński (2015, s. 41) uvádí, že otevřenost vůči novým zkušenostem je v negativní korelaci s nerozhodností, která je důležitá pro kariérní motivaci. Tato nerozhodnost souvisí s prokrastinací, kdy jsou oddalovány důležitá rozhodnutí v životě studenta. Čím více byl student zvědavý, odhodlaný k akci a plnění životních cílů, tím menší u něj byla ve výzkumu naměřena hodnota prokrastinace.

2.5. Svědomitost ve vztahu k prokrastinaci

Eerdeová (2004, s. 33) tvrdí, že nízká úroveň svědomitosti vykazuje pozitivní spojitost s prokrastinací. I Watson (2001, s. 156) či Schouwenburg a Lay (1995, s. 481, 488) se na tom shodují. Každodenní zapojení do procesu rozhodování a plnění úkolů je charakteristické pro

velice svědomité jedince, naopak studenti s nižší mírou svědomitosti mají větší tendenci úkoly odkládat, prokrastinovat. Bańka a Hauziński (2015, s. 41) dochází ke stejným závěrům. Svědomitost má souvislost s prokrastinační rozhodností. Dá se předpokládat, že důkladné a svědomité plnění povinností každodenního života podporuje zdravý pohled na schopnosti své vlastní osoby. Lee, Kelly a Edwardsová (2006, s. 34) dokonce uvádějí, že svědomitost je nejlepším ukazatelem prokrastinace; lepším než velikost neuroticismu, co se zdá v rozporu s poznatky např. Hess a kol. (2000), kdy autoři uváděli za klíčový prvek výše zmíněný neuroticismus. Ten však již před svým výzkumem vyhodnotili jako nevhodnější a pouze jej tedy jako jediný zahrnuli do svého výzkumu. Bližší srovnání neuroticismu a svědomitosti tak u nich nebylo možné.

2.6. Přívětivost ve vztahu k prokrastinaci

Eerdeová (2004, s. 33) a Watson (2001, s. 154) přikládají přívětivosti jen malý význam v pozitivní korelaci s prokrastinací. Studenti přiznávající vyšší tendence k prokrastinaci uvádějí menší náchylnost k aspektům důvěry, altruismu a přímočarosti.

Eerdeová (2004, s. 33) uvádí aspekty skromnosti a soucitu jako ty, které vykazovaly téměř nulovou spojitost s prokrastinací. To je důvodem, proč je faktor přívětivosti ve vztahu k prokrastinaci brán mnoha výzkumníky za uzavřený a jasný. I Schouwenburg a Lay (1995, s. 488) zmiňují negativní korelaci prokrastinace s faktorem přívětivosti. Avšak zde výsledek, který by potvrdil, že přívětiví lidé méně prokrastinují, nevyšel ve výzkumu až natolik výrazně jako u svědomitosti.

2.7. Shrnutí

Z výše uvedených informací by se mohlo zdát, že student prokrastinátor bude impulzivní, nesvědomitý, s vysokou mírou fantazie a dle výzkumu Catrunaduové a Puspitawatiové (2008, s. 1-2) bude spíše introvertní. V rozličných výzkumech byla zjištěna pozitivní spojitost s prokrastinací u obou skupin, introvertů i extrovertů. S ohledem k názoru Freemanové a kol. (2011) jsou extroverti schopni lépe se přizpůsobit časově ztíženým podmínkám práce. Rovněž si toho jsou extrovertní osoby vědomy a dle tohoto autora

mohou tyto podmínky vyhledávat pro pocit zrušení. Je důležité zdůraznit, že extraverte vycházela kladně korelující s prokrastinací především tam, kde nebyl výzkum zaměřen na celou škálu Big-five modelu, ale pouze na jeho část či výhradně jen na extraverci. Eerdeová (2004, s. 36) tvrdí, že utvořit profil prokrastinujícího jedince, který by odpovídal všem zjištěným prvkům, je nemožný, což odpovídá rozličným výsledkům výzkumů obzvláště v rámci výzkumu faktoru extraverte a prokrastinace.

Baňka a Hauziński (2015, s. 42) ve výzkumu potvrdili spojitost s problematikou rozhodování studentů o budoucí kariéře, prokrastinací a osobností jedince. Baňka a Hauziński (2015, s. 41) vidí tuto spojitost s oddalováním rozhodnutí a prokrastinací v otázkách výběru kariéry jednoznačně v neuroticismu. Ostatní faktory neprokázaly tak jasné výsledky. Rovněž Hess a kol. (2000) potvrdili vysokou pozitivní korelaci prokrastinace s neuroticismem. Oproti tomu jiní autoři, např. Lee a kol. (2006) považují za nejvhodnější faktor ke zjištění míry prokrastinace svědomitost. Nižší míra svědomitosti studentů předurčuje vyšší náchylnost k prokrastinaci. Schouwenburg a Lay (1995) uvádějí jako základní prvky ovlivňující prokrastinaci oba faktory, neuroticismus a svědomitost. Čím vyšší je faktor neuroticismu, tím vyšší je riziko prokrastinace a naopak čím vyšší je svědomitost, tím méně student oddaluje své úkoly a povinnosti.

Dále se např. Eerdeová (2004) a Watson (2001) shodují, že přívětivost a prokrastinace jsou spolu v negativní korelaci. Podobně je na tom vztah prokrastinace a otevřenosti vůči zkušenosti (Baňka a Hauziński, 2015).

Závěr

Jak jsem zjistila během studia zdrojů, v ČR se s problematikou prokrastinace setkáme jen zřídka, přičemž hlavní zdroj informací v českém jazyce nalezneme ve formě nejrůznějších příruček určených široké veřejnosti ke „zdokonalení“ jejich osobnosti, avšak odborně zaměřená literatura je u nás spíše výjimkou. Díky absenci vhodné odborné základny v češtině jsem tedy musela vycházet z drtivé většiny ze zahraničních článků a publikací.

Rozsáhlé používání self-reportů při výzkumech prokrastinace s sebou nese značnou míru subjektivity, a je tak nevhodné tyto informace zgeneralizovat a zobjektivnit. Pokud mluvíme o možném profilu jedince prokrastinátora, je nutné brát ho jako jeden z možných a nikoliv jako jediný. Výsledky výzkumů prokrastinace se mohou lišit s ohledem na zvolený výzkumný design.

V rámci výzkumu typologie osobnosti a prokrastinace je ve výzkumech většinou využíván model Big-five. Autoři se mírně rozcházejí v názoru na to, který z pěti faktorů Big-five je nejspolehlivější k rozeznání prokrastinátora. Nejčastějšími složkami objevujícími se ve výzkumech prokrastinace s ohledem na Big-five model jsou neuroticismus, extraverte a svědomitost. Vysoká míra neuroticismu a nízké skóre ve svědomitosti značí dle většiny výzkumníků nejpravděpodobnější adepty na místa prokrastinátorů. Otevřenost vůči nové zkušenosti a přívětivost jsou spíše upozaděnými aspekty Big-five modelu v otázce výzkumů spojených s prokrastinací vysokoškolských studentů. Uvádí se, že nízký stupeň svědomitosti je možnou známkou náchylnosti k prokrastinaci jedince a tento názor je v rámci většiny výzkumníků stálý.

Celkově vzato, každý z faktorů v sobě skýtá více aspektů a i každý jedinec může zasahovat do více oblastí v této typologii osobnosti. S přihlédnutím ke zjištěným výsledkům porovnaným v této práci proto nelze s naprostou přesností určit, zda osoba patří k určitému faktoru Big-five modelu zcela jistě bude či nebude prokrastinátor. Jistým vodítkem však mohou být samotné dílčí aspekty v každém z faktorů, a proto by bylo vhodné se na tuto problematiku do budoucna dále zaměřit.

Zdroje

Bańka, A., & Hauziński, A. (2015). Decisional procrastination of school-to-work transition: Personality correlates of career indecision. *Polish Psychological Bulletin*, 46(1), 34-44. Dostupné z: <http://1url.cz/2yGs>

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. (Vyd. 1., 301 s.) Praha: Grada.

Catrunadaová, L., & Puspitawatiová, I. (2008). Procrastinasi Task Differences on Thesis Introvert and Extrovert Personality. (Faculty of Psychology, Gunadarma University 2008). Dostupné z: <http://1url.cz/0yQS>

Eerdeová, van, W. (2004). Procrastination in academic settings and the big five model of personality: a metaanalysis. In Schouwenburg, H.C., Lay, C. H., Pychyl, A., & Ferrari J. R. (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings*. (pp. 29-40). Washington: American Psychological Association. Dostupné z: <http://1url.cz/3yQ0>

Ferrari, J. R. (2001). Getting Things Done On Time: Conquering Procrastination. In Snyder C. R., *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 30-46). Oxford: Oxford University Press.

Fiore, N. (2014). *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. (1. české vyd., 219 s.) Praha: Grada.

Freemanová, E., Cox-Fuenzalidaová, L., & Stoltenbergová, I. (2011). Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Current Psychology*, 30(4), 375-382. Dostupné z: <http://1url.cz/LyQn>

Gabrhelík, R. (2008). *Akademická prokrastinace: Ověření sebesposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. (145 s.) Dostupné z: <http://1url.cz/DyQv>

Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. (Vyd. 4., V Portálu 1., 797 s.) Praha: Portál.

Hess, B., Sherman, M. F., & Goodman, M. (2000). Eveningness Predicts Academic Procrastination: The Mediating role of Neuroticism. *Journal Of Social Behavior & Personality*, 15(5), 61-74.

Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. (Vyd. 1., 251 s.) Praha: Grada.

Klingsiecková, K. (2013). Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. Dostupné z: <http://1url.cz/SyQ5>

Lee, D., Kelly, K. R., & Edwardsová, J. K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality And Individual Differences*, 40, 27-37. Dostupné z: <http://1url.cz/jyGV>

Ludwig, P. (2013). *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. (Vyd. 1., 271 s.) V Brně: Jan Melvil.

Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316, ISSN 0191-8869. Dostupné z: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. (7., aktualiz. a rozš. vyd., 395 s.) Praha: Portál.

Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement and research. In Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment (pp. 71-96). New York: Plenum Press.

Schouwenburg, H. C., & Groenewoud, J. (2001). Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination. *Personality And Individual Differences*, 30, 229-240. Dostupné z: <http://1url.cz/DyQy>

Schouwenburg, H., & Lay, C. (1995). Trait procrastination and the Big-five factors of personality. *Personality And Individual Differences*, 18(4), 481-490. Dostupné z: <http://1url.cz/wyQm>

Sirin, E., F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5), 447-455. Dostupné z: <http://www.academicjournals.org/journal/ERR/article-abstract/AB66EE15294>

Sliváková, A. (2007). *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. (97 l.) Dostupné z: <http://1url.cz/FAyq>

Solomonová, L., J., & Rothblumová, E., D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503-509. Dostupné z: <http://1url.cz/ZyGj>

Steel, P., Brothen, T., & Wambachová, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95-106. Dostupné z: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1)

Valentová, M. (2014). *Akademická prokrastinace studentů z řad vrcholových sportovců*. (105 s.) Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/133201/>

Watson, D., C. (2001). Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Personality And Individual Differences*, 30149-158. Dostupné z: <http://1url.cz/dyQ7>