



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA



Ústav zdraví dětí a mládeže

Jana Švajcrová

**Prokrastinace (odkládání povinností) a její
zvládání u vysokoškolských studentů**

*Procrastination and its management in university
students*

Diplomová práce

Praha, květen 2009

Autor práce: Jana Švajcrová

Studijní program: Všeobecné lékařství

Vedoucí práce: **MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc.**

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav zdraví dětí a mládeže**

Datum a rok obhajoby: 14. 5. 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato diplomová práce byla používána ke studijním účelům.

V Praze dne

Jana Švajcrová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své školitelce MUDr. Dagmar Schneidrové CSc. za její ochotu, trpělivost, konzultace, věcnou kritiku a milý přístup při zpracovávání této diplomové práce. Také bych chtěla poděkovat své rodině, které mne podporovala po celou dobu studia na vysoké škole.

Obsah

Úvod	7
1. Vymezení pojmu prokrastinace.....	8
2. Historie prokrastinace	9
3. Prokrastinace - fenomén současnosti.....	10
4. Výskyt prokrastinace.....	10
5. Akademická prokrastinace.....	12
5.1. Vliv povahy úkolů na prokrastinaci	12
5.2. Osobnostní charakteristika prokrastinátora	13
5.2.1. Model osobnosti „Velká pětka“	13
5.2.2. Další osobnostní charakteristiky	15
5.3. Prokrastinace jako všeobecná dispozice chování	18
5.4. Kognitivizace procesu a iracionální přesvědčení.....	20
5.5. Další ovlivňující faktory vzniku prokrastinace	21
5.6. Typy prokrastinátorů	22
6. Pozitivní versus negativní aspekty odkládání	23
7. Teorie prokrastinace	24
7.1. Teorie očekávání.....	25
7.2. Teorie hyperbolického diskontování.....	25
7.3. Motivační teorie (TMT)	26
8. Sebeposuzovací škály prokrastinace.....	28
8.1. Posuzovací škála prokrastinace pro studenty (PASS)	29
8.2. Škála prokrastinace pro studentskou populaci (PS).....	30
8.3. Aitkenové inventář prokrastinace (API)	31
8.4. Validizovaná sebeposuzovací škála v České republice	32
9. Základní terapeutické přístupy.....	33
9.1. Racionálně emoční behaviorální terapie (REBT)	33
9.2. Behaviorální terapie (BT)	37

9.3. Kognitivně behaviorální terapie (KBT).....	39
10. Vysokoškolské poradenství	42
11. Prevence akademické prokrastinace	46
Závěr.....	50
Souhrn	51
Summary	52
Seznam použité literatury	53
Příloha	59

Úvod

Téma diplomové práce „Prokrastinace (odkládání povinností) a její zvládnání u vysokoškolských studentů“ jsem si vybrala z několika důvodů.

Hlavním důvodem je můj dlouhodobý zájem o obor psychiatrie. Dalším důvodem je velice nízká informovanost studentů českých vysokých škol o problematice prokrastinace, vycházející mimo jiné z žalostného nedostatku informací v česky psané odborné literatuře.

Cílem této práce je shrnutí dosavadních poznatků o problematice prokrastinace s důrazem kladeným na prokrastinaci v akademickém prostředí, přehled používaných terapeutických přístupů, nastínění základních preventivních metod a zdůraznění významu poradenských center při univerzitách v rámci informovanosti studentů, ale i intervenčních a preventivních zásahů.

1. Vymezení pojmu prokrastinace

Sloveso prokrastinovat pochází z latinského procrastinare, jež je kombinací běžného příslovce „pro“ (značící pohyb kupředu) a „crastinus“ (s významem patřící k zítřku).

Českými ekvivalenty pojmu prokrastinace mohou být například: liknavost, odkládání či otálení. Dále v textu však budou použita slova „prokrastinace“ a „prokrastinátor“, jako označení pro člověka odkládajícího své povinnosti, abychom původními českými ekvivalenty „nezanášeli“ koncept prokrastinace dalšími významovými konotacemi.¹

Během posledních 30- ti let zájmu odborné veřejnosti o téma prokrastinace známe celou řadu pokusů o definici.

Například podle Steela je prokrastinace vyjádřením nadměrného nesouladu mezi původním záměrem a výsledným jednáním. Rozdíl mezi odhodláním a začátkem práce na úkolu (popřípadě jeho dokončením) značně přesahuje přiměřené množství času, který je potřebný pro úspěšné splnění, a to zejména v počátečních fázích úkolu.¹ Solomonová a Rothblumová definují prokrastinaci jako odklad spojený se subjektivním nepohodlím. Sabini a Silver považují za prokrastinaci nelogické odsouvání konání. Podle Beswicka a Manna je prokrastinací odkládání započetí nebo dokončení zamýšlené činnosti. Steel definuje prokrastinaci jako dobrovolný odklad zamýšleného průběhu činnosti navzdory očekávání, že odklad způsobí jedinci újmu.²

O systematickou definici se pokusil Milgram, který uvádí čtyři charakterizující komponenty. Dle něj je prokrastinace sekvence chování směřující k odkladu, která:

- vede k nestandardnímu chování
- týká se úkolu, jehož splnění je pro prokrastinujícího jedince důležité
- vede ke stavu emoční rozlady.³

2. Historie prokrastinace

Názory badatelů na historii prokrastinace nejsou doposud jednotné. Na prokrastinaci lze nahlížet ze dvou historizujících perspektiv. První je samotná percepce tohoto fenoménu v průběhu lidských dějin, druhou je snaha o důkladné pojmenování, pochopení a následně také snaha o minimalizaci tohoto specifického behaviorálního komplexu na jednotlivce a případně na celou komunitu, kde se ve zvýšené míře vyskytuje.¹

První zmínku v historickém textu varující před odkládáním a liknavostí můžeme nalézt u řeckého básníka Hésioda, písíciho kolem roku 800 př. n. l.:

„Neodkládej svou práci na zítřek ani pozítří,
pro líného pracovníka neplnícího svou stodolu,
nikdo neodloží svou vlastní práci.
Píle jde ruku v ruce s dobře odvedenou prací,
Ale člověk odkládající svou práci mívá ke zkáze.“

Historickým pramenem, ve kterém se pojem odkládání objevuje, je i Bhagavad Gita, napsaná kolem roku 500 př. n. l. Je považována za nejrozšířenější a nejčtenější duchovní text hinduismu, ve kterém Krišna praví:

„Neukázněný, vulgární, tvrdohlavý, hříšný, zlomyslný, líný, deprimovaný a odkládající, je prohlášen za konatele Taamasika na úrovni kvality nevědomosti. Takovýmto lidem je znovuzrození odepřeno.“

Dalším autorem je Thukydidés, aténský generál, který přibližně kolem roku 400 př. n. l. ve svém díle rozsáhle popsal válku se Spartány a dále různé aspekty osobností a strategií. Uvádí, že liknavost je nejvíce kritizovanou vlastností lidského charakteru, která je užitečná pouze v odkladu

začátku války. Tento odklad poskytne čas na přípravu strategie, a tím následně urychlí průběh války.

Také římský konzul a známý řečník Marcus Cicero (kolem roku 44 př. n. l.) kritizoval u mnohých politických oponentů projevy prokrastinace.

„V řízení téměř všech událostí jsou pomalost a odkládání odporné.“⁴

3. Prokrastinace - fenomén současnosti

Ferrari, Johnson a McCown tvrdí, že prokrastinace existuje po celou dobu historie, ale negativní konotaci získala až s příchodem průmyslové revoluce, tj. kolem roku 1750. Před touto událostí bylo na prokrastinaci nahlíženo neutrálně a mohla být interpretována jako rozumný průběh (ne)činnosti.

Noach Milgram napsal v roce 1992 první historickou analýzu na toto téma s názvem „Prokrastinace: neduh moderní společnosti“. Zde uvádí, že technicky rozvinuté společnosti vyžadují množství závazků, konečných termínů a plánování, což jsou vhodné podmínky pro vznik některých zlovyků a neřestí. Z toho plyne, že průmyslově nerozvinuté agrární společnosti, které tyto požadavky nemají, potíží prokrastinace netrápí.⁴

4. Výskyt prokrastinace

Rozšířenost prokrastinace v euroatlantické společnosti dosahuje velice vysokých hodnot a zdá se, že výskyt tohoto fenoménu nadále stoupá. Společnost, ve které nyní žijeme, je plná přesných termínů a úkolů, což je u některých jedinců živná půda pro rozvoj prokrastinace. Fakt zvyšování výskytu potvrzuje Steel. V roce 1978 hodnotil míru prokrastinace, kdy 15% dotazovaných uvedlo, že občas prokrastinuje a 1% respondentů se hodnotilo

jako velmi často prokrastinující. V roce 2002 občasnou prokrastinaci uvedlo již 60% respondentů a velmi častou 6%.⁴

Dle Ferrariho se prokrastinace rozvíjí v období rané dospělosti s vrcholem kolem 20- ti let.

V akademickém prostředí je prokrastinace velice rozšířená. Odhady naznačují, že 95% vysokoškolských studentů se potýká s prokrastinací (Ellis, Knaus), přibližně 75% se považuje za prokrastinátory (Potts) a téměř 50% prokrastinuje výrazně a s problémy (Steel).⁵ Jiní odborníci uvádějí odlišné číselné hodnoty akademické prokrastinace. Podle Haycocka je to 25-50%, dle Ferrariho, Johnsona a McCowna až 70%.⁶

Solomonová a Rothblumová uvádí, že v jimi provedené studii prokrastinovalo 46% účastníků ve vypracování písemných prací, 27,6% při přípravě na zkoušku a 30,1% při čtení zadaných týdenních textů.⁷

Podle Harriotta a Ferrariho se 20% dospělé populace považuje za chronické prokrastinátory v běžných denních událostech, jako jsou např. placení účtů, či návštěva lékaře.⁸ Ferrari tuto formu chování označuje jako projev maladaptivního životního stylu.⁹

Ačkoliv se zdá, že míra prokrastinace klesá s věkem, Ferrari podotýká, že tento pokles jen reflektuje odlišné formy projevu prokrastinace.¹¹

Milgram, Batori a Mowrer identifikovali pět základních kategorií prokrastinace:

- prokrastinace v běžné denní rutině
- rozhodovací prokrastinace
- neurotická prokrastinace
- kompulzivní prokrastinace
- akademická prokrastinace.¹⁰

5. Akademická prokrastinace

Akademická prokrastinace, neboli prokrastinace u vysokoškolských studentů je velice rozšířený jev, na který se v posledních letech upírá pozornost mnoha významných psychologů a dalších odborníků.

Akademické prostředí na studenty klade zvýšené nároky na včasné plnění studijních povinností, tj. úkolů, testů, zkoušek a dalších přidružených aktivit, které jsou s působením na vysoké škole úzce spojeny. Právě zde, ve fázích plánování, organizace času a následného plnění úkolů, vzniká prostor pro prokrastinační tendence studentů. Dle Aitkenové se prokrastinační tendence zvyšují s počtem let strávených na vysoké škole.¹

Dle Solomonové a Rothblumové není akademická prokrastinace jen výhradní deficit ve studijních zvycích či špatná časová organizace. Podle uvedených autorek v sobě pojem akademické prokrastinace zahrnuje komplex interakcí behaviorálních, kognitivních a afektivních komponent.⁷

Podle VanEerdeho bychom se měli na prokrastinaci dívat jako na výsledek několika procesů, ovlivněných osobností, motivy, úkoly a kontextem jako prekurzory.¹¹

5.1. Vliv povahy úkolů na prokrastinaci

Steel ve své práci uvádí, že se prokrastinace týká dobrovolného výběru určitého typu chování nebo úkolu na úkor jiných, navzdory očekávání, že odklad činnosti nepovede k většímu prospěchu. Z toho vyplývá, že nemůžeme odložit všechny úkoly, pouze některý upřednostníme na úkor jiných. Steel dále identifikoval dva základní faktory ovlivňující tento rozhodovací proces:

- Načasování odměn a trestů:

Dlouhodobě je známo, že čím časově vzdálenější je událost, tím menší má účinek na naše rozhodnutí. Obecně máme tendenci upřednostnit úlohu krátkodobě příjemnější, která nám přinese

okamžitou odměnu. A to i přesto, že odměna, které bychom dosáhli při vykonání dlouhodobějšího úkolu, má mnohem vyšší a trvalejší cenu.

- **Averze k úkolu:**

Podle Steela lze předvídat, že čím větší averzi v nás jistá situace vzbuzuje, tím větší je pravděpodobnost, že se jí vyhneme a budeme prokrastinovat. Dále uvádí, že v PASS až 45% respondentů uvedlo, že důvodem odkládání písemné semestrální práce je „skutečný odpor k psaní semestrálních prací“.

Briody, Froelich a Haycock našli dva nejčastější důvody pro odsouvání úkolu: úkol byl posuzován jako nepříjemný, nebo nudný a nezajímavý.⁵

Podle Ivanovičové nejčastěji odkládáme úkoly, které vyžadují nadprůměrný výkon, činnosti nepříjemné, časově náročné, při kterých děláme chyby nebo které se nám zdají nad naše síly. Obvykle jde o činnosti, za něž je člověk hodnocen.¹²

5.2. Osobnostní charakteristika prokrastinátora

5.2.1. Model osobnosti „Velká pětka“

Už od Antiky se datují snahy o vytvoření „mapy“ vlastností, kterými lze charakterizovat člověka.

Galton v roce 1884 zformuloval obecnou lexikální hypotézu a jako první shromáždil přibližně tisíc slov používaných k vyjádření vlastností osobnosti. Jeho pokračovateli byli např. Baumgartenová, Allport, Odbert a Cattell.

Jedním z nejpůsobivějších úspěchů v psychologii osobnosti v posledních 30- ti letech je bezpochyby konsensus ze symposia v Honolulu v roce 1981, nazývaný Goldbergem „Big five model“, neboli „Velká pětka“.

Goldbergovým záměrem nebylo poukázat na to, že všechny individuální rozdíly mohou být redukovány pouze na pět dimenzí. Chtěl spíše zdůraznit, že pět dimenzí popisuje osobnost na nejvyšší úrovni abstrakce a že každá dimenze obsahuje množství dalších specifických charakteristik.¹³

Uvedené dimenze v modelu osobnosti jsou:

- extroverze
- přívětivost
- svědomitost
- emoční stabilita
- intelekt a otevřenost ke zkušenostem.

V roce 1991 provedl Rosenthal metaanalytickou studii, ve které srovnával vztah mezi prokrastinací a modelem osobnosti „Velká pětka“. Korelace byla zkoumána mezi prokrastinací a následujícími proměnnými:

- Neurotičnost s aspekty: úzkost, nepřátelskost, deprese, sebevědomí, impulzivita, osobní zranitelnost.
- Extroverze s aspekty: vřelost, společenskost, asertivita, aktivita, hledání vzrušení, pozitivní emoce.
- Otevřenost ke zkušenostem s aspekty: představivost, estetičnost, pocity, činnosti, myšlenky, hodnoty.
- Přívětivost s aspekty: důvěra, altruismus, ochota, skromnost, mírná bezmyšlenkovitost.
- Svědomitost s aspekty: pořádek, sebekázeň, zásadovost, snaha o výkon, schopnost, rozvážnost.

Prokrastinace jako osobnostní rys se zdá být nejsilněji asociována s nízkou hodnotou svědomitosti, v menší míře s nízkou hodnotou emoční stability, tj. neurotičností. Faktor extroverze je celkově mírně negativně vztažen k prokrastinaci. Otevřenost ke zkušenostem je s prokrastinací celkově korelována pouze okrajově, ale aspekt představivost dosahuje s prokrastinací vyšší korelaci než neurotičnost, které je ve výzkumu věnováno

mnohem více pozornosti. Překvapením je, že aspekt sebevědomí, který v sobě zahrnuje ostudu a vinu, se k prokrastinaci velmi nevztahuje. Tento výrok jde proti dosavadní představě morální komponenty prokrastinace.

Po shrnutí všech výsledků dostaneme imaginární profil prokrastinujícího studenta. Tento student není příliš svědomitý, je občas neurotický, má živý fantazijní život, je spíše introvertní a nespolečenský. Tento profil je ale opravdu jen imaginární a reálný profil je velice často odlišný.

Celkový osobnostní profil prokrastinátora v rámci faktorů „Velké pětky“ nám může poskytnout některá všeobecná pravidla pro terapeutickou intervenci.

Pozice na faktoru svědomitost řadí jedince do podmínek chování. Z toho vyplývá, že základní intervenční metoda by měla být zaměřena na behaviorální komponentu, např. techniky pomáhající studentům k lepší organizaci a stimulující sebekontrolu. Faktor emoční stability řadí jedince do podmínek citlivosti a intervenční metoda má být zaměřena na efektivitu jedince. Extroverze reflektuje, jak člověk vidí sebe sama na škále temperamentu. Intervence by měla být v tomto případě zaměřena na sebehodnocení a ocenění sebe sama. Intelekt řadí jedince do podmínek reflektivního myšlení. Intervence by měla být zaměřena na kognici. Přívětivost řadí jedince do podmínek základního sociálního postoje. Odpovídající intervence má být zaměřena na změnu postoje.¹¹

5.2.2. Další osobnostní charakteristiky

Ferrari uvádí pozitivní a negativní koreláty mezi akademickou prokrastinací a charakteristikami udávanými studenty vysokých škol.

Pozitivně korelované charakteristiky:

- strach ze selhání
- sebedoceňování

- deprese
- pocit viny
- úzkost
- večerní výkonnostní sklony
- vzdorovitost
- nerozhodnost
- iracionální kognice
- sociálně předepsaný perfekcionismus
- rodičovská kritika
- očekávání rodičů.

Negativně korelované charakteristiky:

- vlastní účinnost
- optimismus
- sebedůvěra v rozhodování
- organizace
- pracovní disciplína
- všeobecná motivace
- osobní sebedůvěra
- kontrola nad vlastním životem
- osobní výkonnostní standardy
- dominance
- sebeúcta
- všeobecné životní uspokojení
- vnitřní motivace.¹¹

Ivanovičová uvádí další osobnostní charakteristiky prokrastinátorů:

- extrémní svědomitost
- chybějící seberegulace
- roztržitost, malé organizační schopnosti nebo chybějící motivace ukončit úkol

- slabá vůle k výkonu a náklonnost k nudě
- sklon k opozičnímu chování
- neschopnost říci ne.¹²

Hess a Sherman se ve své studii věnovali spojitosti mezi cirkadiálním rytmem a akademickou prokrastinací. Jejich základní hypotézou bylo, že večerní výkonový typ lidí má vyšší prevalenci osobnostního faktoru neurotičnost a také vyšší výskyt prokrastinace.

Dle McCowna a Johnsona studenti s vyšší mírou osobnostního faktoru neurotičnosti prokrastinují více, protože studují méně, prožívají vyšší úzkost z nadcházející zkoušky a nedostatečně se na zkoušku připravují.¹⁴

Wats zkoumal časovou strukturu ve spojení s psychobiologickými ukazateli a to především biologickými rytmy a cirkadiální denní aktivitou. Dle Watse je tzv. ranní výkonový typ studentů spojen s negativním postojem k plýtvání času, rychlejším vyplněním sebeposuzovacích dotazníků, vyšším skóre při měření výkonových tendencí, vyššími ambicemi a introvertním postojem.¹⁵

Ferrari a další autoři naznačili, že velká část prokrastinátorů jsou tzv. nočními ptáky, tj. vykazují vyšší aktivitu v průběhu večera a noci. Tito lidé vykazují obtížnější návrat do normálního klidového stavu po emočním zážitku.¹⁶

Mnoho autorů (Mecacci, Mitchell, Mura) se zabývalo spojením mezi cirkadiálními rytmy a určitými osobnostními charakteristikami. Dle nich je neurotičnost vysoce asociována s večerním výkonnostním typem osobnosti.¹⁷

Závěrem práce Hesse a Shermana je, že večerní výkonový typ osobnosti signifikantně predikuje prokrastinační tendence a faktor neurotičnost hraje v tomto vztahu významnou roli prostředníka.¹⁵

Regina Conti se ve své práci věnuje souvislosti mezi prokrastinací a vnitřní a vnější motivací. Jejím předpokladem je, že vnější motivace má hlavní úlohu v prevenci prokrastinace, zatímco vnitřní motivace hraje důležitou úlohu v setrvávání a dokončování úkolu. Chování vycházející z vnitřní motivace

reprezentuje autonomní formu seberegulace a je úzce spojeno s jádrovými hodnotami. Chování vycházející z vnější motivace je méně autonomní, kontrolováno odměnami, či omezeními od druhých. Ze závěru práce vyplývá, že úkolům, které museli účastníci splnit (vnější motivace), věnovali více času a začali je plnit dříve, než úkoly, na kterých chtěli sami pracovat (vnitřní motivace). Z tohoto vyplývá, že správně zvolená vnější motivace může být účinnou prevencí prokrastinace.¹⁸

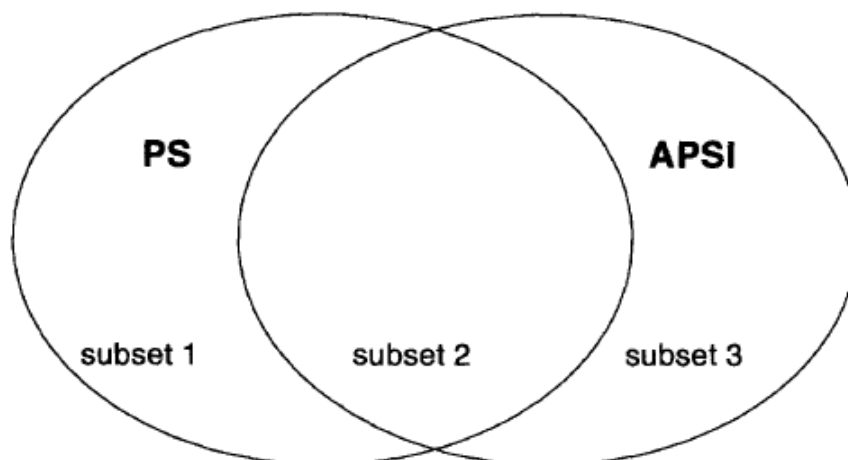
Mnoho autorů se zabývalo vztahem mezi prokrastinací a znevýhodňováním sebe sama jako formou dysfunkční seberegulace. Berglas a Jones navrhli, že akademická prokrastinace může být sebe znevýhodňující strategií.¹⁹ S tím také souhlasí Beck, který udává, že mezi prokrastinací a sebe znevýhodňováním je vysoká pozitivní korelace.²⁰ Opačný názor má Meyerová. Uvádí, že nebyl nalezen žádný důkaz, že prokrastinace je sebe znevýhodňující strategií.²¹

5.3. Prokrastinace jako všeobecná dispozice chování

Na základě studie, ve které byla pozorována korelace mezi prokrastinací vysokoškolských studentů ve školním prostředí a v prostředí běžné denní rutiny, Milgram navrhl, že prokrastinace je generalizovaná dispozice chování, konzistentní u velmi odlišných druhů úkolů.¹¹

S tím souhlasí také Schouwenburg, který ve své práci porovnával hodnoty dosažené studenty ve dvou sebeposuzovacích škálách: Škále prokrastinace pro studenty (PS) a Inventáři akademické situační prokrastinace (APSI). Střední hodnoty obou škál rozdělily skupinu studentů na tři podskupiny.

Obr. č. 1: Diagram podskupin prokrastinujících studentů založený na průtnutí středních hodnot v PS a APSI. ¹¹



Podskupina 1 (subset 1): obsahuje studenty s vysokou hodnotou osobnostního rysu prokrastinace, kteří udávali málo odkládacího chování v akademickém prostředí (24%). Vysvětleními proč tito studenti neodkládají své úkoly, mohou být např. adaptace na neliknavý způsob studia jako důsledek vysoké vnitřní motivace či efektivního tréninku, studium pod striktním režimem, nebo studijní režim s velice blízkými termíny splnění úkolu.

Podskupina 2 (subset 2): zahrnuje studenty s vysokou hodnotou míry prokrastinace, kteří současně udávali mnoho odkládacího chování v akademickém prostředí (48%). V této skupině je osobnostní rys prokrastinace explicitně vyjádřen.

Podskupina 3 (subset 3): zahrnuje studenty s nízkou hodnotou vlastnosti prokrastinace, ale s velkou mírou vyjádření odkládacího chování v akademickém prostředí (28%). Důvody k častým odkladům mohou být např. nedostatek motivace, úzkost z hodnocení, negativní působení vrstevníků a silná preference jiných činností. ¹¹

Z těchto výsledků vyplývá jak důležitou roli v problému prokrastinace hraje včasná intervence a hlavně prevence vzniku maladaptivního chování prokrastinace.

5.4. Kognitivizace procesu a iracionální přesvědčení

Kognitivizace procesu prokrastinace od zadání úkolu až po jeho odložení je zatíženo iracionálními přesvědčeními.

Pro iracionální přesvědčení je typické, že jsou podle Ellise rigidní, extrémní, nelogická, v rozporu se skutečností, neúčinná, tj. brání člověku, aby dosáhl svých cílů, a vedou k tzv. nezdravým negativním emocím.²²

Iracionální přesvědčení obvykle přijímáme a setraváme u nich bez jejich logicko-rationálního rozboru, a to nejčastěji pod vlivem emocí, což si ani neuvědomujeme. Jindy mohou mít charakter citově, či intuitivně přijatelných hypotéz, proto nepožadujeme jejich objektivní ověření. Tato přesvědčení vedou k nesprávným hodnocením a nepřiměřeným interpretacím situací, osob a jejich chování. Dále vedou k extrémně negativním, dysfunkčním emocím a projevům chování jako např. deprese, úzkost, oddalování řešení, pocit viny, ustupování.²³

Schouwenburg rozlišuje čtyři základní iracionální přesvědčení zodpovědné za následné iracionální pocity a neefektivní chování:

- „Musy“: Namísto přání určitých věcí si lidé často myslí, že věci musí jít podle jejich plánu. Toto nahlížení světa je absolutistické, nepoddajné a vytváří nadbytečný tlak a stres. Podle Ellise existují tři typy musů: musím ve vztahu k sobě, ve vztahu k druhým a ve vztahu k okolním podmínkám.
Př: „Musím vždy všechno udělat dokonale“.
- Katastrofické myšlenky: Namísto vidění věcí ve správné perspektivě, mají tito lidé sklon vidět špatné věci mnohem horšími, než jsou.

Př: „Když udělám chybu, bude to pohroma“.

- Nízká frustrační tolerance: Lidé s nízkou frustrační tolerancí nechtějí např. akceptovat, že v životě se občas vyskytují i překážky, spory, či těžkosti.

Př: „Nemohu začít číst tu nudnou knihu“.

- Hodnocení jedince: Přesvědčení, že lidská cena je reflektována v činech či práci vede mnoho lidí k sebepodceňování. Hodnocení sebe sama, či ostatních jen podle chování nebere v potaz komplexnost a jedinečnost lidského bytí. ¹¹

Knaus postuloval dvě základní iracionální přesvědčení prokrastinátorů:

- Prokrastinátor se cítí dispozičně neschopný, inadekvátní.
- Svět se prokrastinátorovi jeví situačně příliš složitý a neustále se něčeho domáhající. ²⁴

5.5. Další ovlivňující faktory vzniku prokrastinace

Jedním z dalších diskutovaných faktorů vzniku prokrastinace je rodinné prostředí a výchova. Dle Ferrariho a Olivetta ovlivňuje nerozhodnost matky vznik prokrastinace u dcery. Dle Pychyla ovlivňuje styl výchovy potomky přes jakési vlastní systémy a pohlaví ovlivňuje, zda budou dcery prokrastinovat. Milgram v kontrastu s předchozími nenachází žádný signifikantní vztah mezi charakteristikou rodičů a prokrastinací jejich potomků. Scher a Ferrari poukazují, že studentova schopnost vzpomenout si, zda úkol z předešlého dne dokončil, či ne, souvisí s tím, jakou důležitost tomuto úkolu přiřazuje studentova rodina, ne přátelé. ¹¹

Hara Estroff Marano uvádí, že prokrastinátory se nerodíme, ale stáváme se jimi v průběhu života. Prokrastinace dle něj může být odpovědí na autoritářskou výchovu. Krutý, ovládající otec může bránit rozvoji schopnosti seberegulace od přijetí vlastních záměrů po učení se pracovat na nich. Prokrastinace také může být v takové rodině forma vzpoury. ²⁵

Ferrari se ve své práci zabýval možným vztahem mezi deficitem pozornosti, inteligencí a prokrastinací. Ze závěru jeho studie však vyplývá, že prokrastinace dospělých není asociována s pozornostním deficitem, ani s inteligencí.²⁶

Odlišné názory panují v otázce pohlavní rozdílnosti prokrastinátorů. Nkteří autoři uvádějí, že neexistuje signifikantně kvantitativní rozdílnost ženské a mužské prokrastinace.^{7,27} Jiní autoři udávají, že muži odkládají úkoly častěji, než ženy.¹²

5.6. Typy prokrastinátorů

Ferrari identifikoval tři základní typy prokrastinátorů:

- Typ vyhledávající vzrušení (arousal) - čeká do poslední minuty na euforický spěch.
- Vyhýbavý typ - vyhýbá se kvůli strachu ze selhání, nebo strachu z úspěchu, nechávají ostatní lidi v přesvědčení, že mají nedostatek píle a ne nedostatek schopností.
- Rozhodovací typ - nedokáže udělat rozhodnutí, odproští se tak od zodpovědnosti za nadcházející události.²⁵

Další dělení dle Ferrariho je na motivační subtypy:

- Nízce aktivován (underaroused) - ztrácí vhodné klíče pro termíny.
- Vysoce aktivován (overaroused) - vyhýbá se vykonání úlohy, např. z úzkosti.²³

Dle emotivity rozlišuje Ferrari dva typy prokrastinátorů:

- Optimistický prokrastinátor – selhává v dokončování úloh a míní, že pozitivní vykonání a ukončení úlohy je ještě možné.
- Pesimistický prokrastinátor – má tendence odkládat věci, je všeobecně přesvědčen, že všechny pokusy dokončit úlohu povedou k selhání.²³

Burka a Youen v roce 1983 rozdělili prokrastinátořy dle klinického pozorování na tři základní typy:

- úzkostný typ
- bezstarostný typ
- vzpurný typ.¹¹

Lay v roce 1987 použil metodu typické profilové analýzy k diferenciaci dvou odlišných typů prokrastinátořů ve vzorku 94 „normálních“ studentů:

- zmatený a vzpurný prokrastinátoř (11%)
- zmatený, s nedostatkem energie a motivace k úspěchu (10%).¹¹

McCown, Johnson a Petzel v roce 1989 zkoumali 227 extrémních prokrastinátořů. Použili principiální komponentovou analýzu a definovali tři základní typy prokrastinátořů:

- houževnatý, extrovertní, málo úzkostný, se špatně rozvrženým časem
- neurotický extrovertní typ
- neurotický, depresivní, introvertní typ.¹¹

6. Pozitivní versus negativní aspekty odkládání

Samotné odkládání bychom neměli apriori hodnotit jako negativní projev myšlení a chování.

Jako pozitivní odklad Ferrari označuje funkční, neboli racionální chování. To je vyvolané činnostmi, které není nutné dokončit, nebo mají výjimečně vysoké nároky na jedince a ten je nemůže v optimálním čase splnit. Oproti tomu negativní, dysfunkční, iracionální prokrastinaci hodnotí jako dokončení důležité nebo významné úlohy po uplynutí optimálního času. Tato úloha má být přitom s velkou pravděpodobností dokončena a neklade nepřiměřené požadavky na osobu, která se jí pokouší dokončit.²³

Pozitivní aspekt odkladu v sobě zahrnuje i tzv. situační prokrastinace. Ta je chápána především ve dvou významech, vyvarování se ukvapených závěrů, rozhodnutí a jako součást tvořivého procesu. V obou případech se jedná o volní, racionální volbu.¹

Také Schouwenburg ve své knize uvádí, že ne každé odložení by mělo být považováno za prokrastinaci. Odklad může být záměrně plánován, což může být rozumné řešení dané situace. Jako příklad uvádí, že mnoho vysokoškolských studentů v Evropě odkládá přípravu na zkoušku do doby, než je znám termín samotné zkoušky.¹¹

Negativní aspekty odkládání se mohou projevit v oblasti kvality výkonu, sociální oblasti, akademické oblasti. Dále mohou být postiženy psychologické kvality jedince, jako jsou pocity viny, selhání, úzkosti, deprese a celkové narušení duševní pohody. V neposlední řadě je ohroženo samotné zdraví prokrastinátora ovlivněním imunitního systému. Prokrastinátoři jsou náchylnější k nachlazení, chřipkám, gastrointestinálním problémům a také velice často trpí insomnií.²⁵ Také je u prokrastinátorů prokázáno vysoké množství působícího stresu s následnými zdravotními problémy. Prokrastinátoři nenavštěvují pravidelně svého zubního či praktického lékaře a nedodržují zdravý životní styl.²⁸

7. Teorie prokrastinace

Za posledních přibližně 30 let bylo navrženo velké množství teorií, pokoušejících se objasnit mechanismus a příčiny prokrastinace. Dodnes však neexistuje jednotná a široce uznávaná teorie.

V následujícím textu uvádíme teorie dle Steela, který považuje prokrastinaci za problém motivace. Odvolává se na Kanferu, který dělí výzkum motivace na tři podoblasti: směr chování, intenzita činnosti a

vytrvalost. Prokrastinace dle Steela reprezentuje rozhodnutí vykonat úkol, který není zcela optimální a vede k horší spokojenosti nebo výkonnosti.⁵

7.1. Teorie očekávání

V teorii očekávání je výběr mezi činnostmi determinován dvěma faktory: pravděpodobnost dosažení výsledku (očekávání, E- expectancy) a cennost tohoto výsledku (hodnota, V- value). Očekávání souvisí s přesvědčením jedince o jeho vlastní účinnosti, hodnota s potřebou úspěchu. Jak přesvědčení o vlastní účinnosti, tak potřeba úspěchu vykazují silnou negativní korelaci s prokrastinací. Po vynásobení těchto dvou faktorů (E, V) získáme hodnotu užitečnosti. Činnost, která bude vyhodnocena jako nejužitečnější, pravděpodobně vykonáme. Pokud se zmenší hodnota jednoho či obou faktorů, vzroste pravděpodobnost patologického odkladu.

Hlavním nedostatkem této teorie je epizodičnost a tudíž obtížnější popis chování v průběhu času a událostí. Teorie očekávání nedokáže odlišit vyhnutí se úkolu od odložení úkolu.⁵

7.2. Teorie hyperbolického diskontování

Tato teorie je přijata a více rozšířena v ekonomice. Obecně se dá říci, že pomáhá popsat volbu chování v čase. Podle této teorie jsou lidé nuceni k výběru mezi různě prospěšnými činnostmi. Během výběru se uplatňuje vrozená tendence nadměrně podceňovat budoucí události.

K prokrastinaci dochází pravděpodobně tím, že máme tendenci odsouvat úkoly, které vedou ke vzdáleným, ale hodnotným cílům a upřednostňovat cíle bližší, ale méně hodnotné a nabízející rychlou odměnu. Po určitém čase zřetelněji vidíme hodnotu odsunutých událostí. Pokud jsme však iracionálně odsouvali dosažení hodnotnějšího cíle natolik dlouho, že jej již nelze dosáhnout, prožíváme lítost.

Předností této teorie je zavedení samotného termínu odklad, hlavním nedostatkem je opomenutí vztahu přesvědčení o vlastní účinnosti a prokrastinace.⁵

7.3. Motivační teorie (TMT)

Motivační teorie (TMT - Temporal Motivation Theory) vznikla spojením teorie očekávání s teorií hyperbolického diskontování a navrhuje následující rovnici.

Obr. č. 2: Vzorec pro výpočet užitečnosti.²⁹

$$Utility_i = \frac{E_i \times V_i}{\Gamma_i D}$$

$Utility_i$ = užitečnost, indikuje preference pro průběh jednání

E_i , expectancy = očekávání

V_i , value = hodnota

Γ_i = citlivost osoby na odkládání

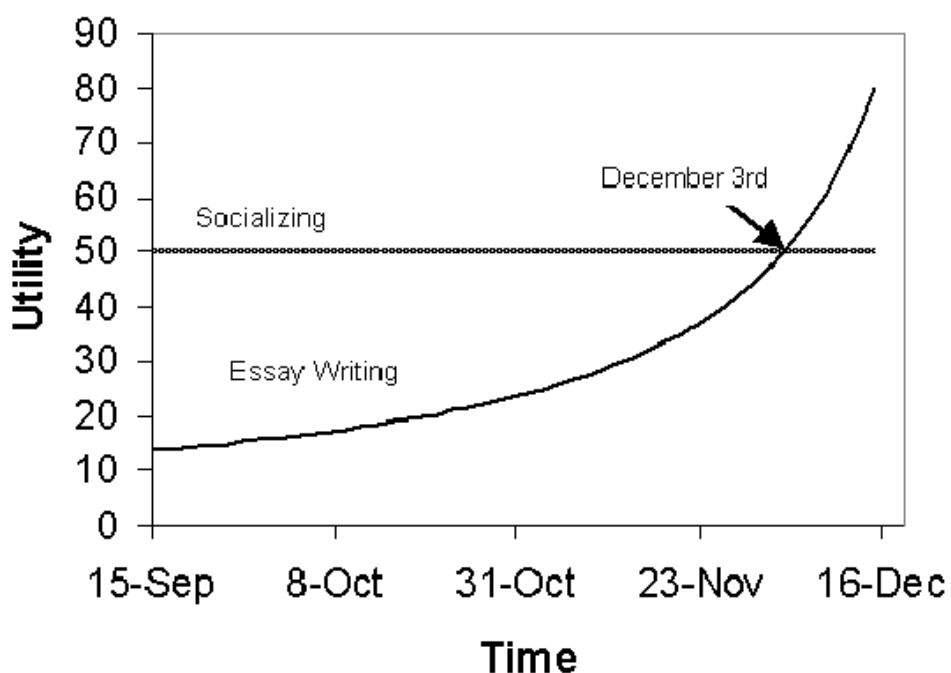
D = odklad²⁹

Individuální rozdíly u proměnných těkavosti a impulzivity nebo sebeřízení, jsou spojeny s citlivostí osoby na odkládání. Jak tato citlivost roste, roste také vliv každého vnímaného odkladu. Následkem toho by impulzivní jedinci měli být motivováni okamžitými důsledky než důsledky vzdálenými. Tudiž by měli prokrastinovat více provozováním strategie krátkodobého hédonismu, tj. vyhledáváním slasti.⁵

Pro lepší pochopení Steel demonstruje svou teorii na následujícím příkladu: písemná práce vysokoškolského studenta. 15. září byla studentovi zadána písemná práce. Datum odevzdání práce bylo stanoveno na 15. prosince. Tento student chodí rád do společnosti, ale také velice rád dostává dobré známky. Z následujícího obrázku je patrné, jak se mění očekávaná

užitečnost dvou činností v průběhu semestru – studia a společenského života. Na počátku semestru se společenský život jeví jako užitečnější. Důvody jsou okamžitá dostupnost a bezprostřední odměny. Psaní zadané práce se zatím jeví jako málo užitečné vzhledem k dočasné vzdálenosti. S přiblížením konečného termínu dochází k obratu v motivačním postavení. Konkrétně u našeho studenta ke zvratu dochází 3. prosince, tedy 12 dní před odevzdáním práce. V průběhu posledních hodin pravděpodobně student učiní vážně míněné, ale prázdné sliby, že příště s prací začne dříve.

Obr. č. 3: Graf obratu pozic v motivačním postavení (společenský život/psaní zadané práce).²⁹



V závěru své teorie uvádí Steel pět faktorů, se kterými je prokrastinace silně asociována:

- Očekávání - jedinec s nízkým přesvědčením vlastní účinnosti je náchylnější k prokrastinaci.

- Hodnota úkolu - lidé si přednostně vybírají k plnění úkoly s vyšším přínosem osobního uspokojení, či s vyšší odměnou po jeho splnění.
- Citlivost k odkladu - lidé impulzivní, těkaví a s nízkou sebekontrolou inklinují více k prokrastinaci.
- Časový odklad - čím blíže je jedinec k cíli, tím usilovněji pracuje.
- Propast mezi záměrem a činností - jedinec zamýšlí práci, ale selhává v uskutečnění tohoto záměru.²⁹

S touto teorií však nesouhlasí například Pychyl. Ve svém článku kritizuje například graf uváděný Steelem. Ten v něm předpokládá, že socializace má fixní hodnotu užitečnosti. Tento předpoklad dle Pychyla nereflektuje realitu. Pychyl dále uvádí, že komplex lidského chování nemůže být pochopen a vyjádřen jednoduchou matematickou rovnicí a pouhým dosazením čísel nemůžeme predikovat chování, v tomto případě prokrastinaci. Na druhé straně ale přiznává, že motivační teorie může být důležitá v dalších diskuzích o chování.³⁰

8. Sebeposuzovací škály prokrastinace

Prokrastinace je z velké části intraindividuální proces, který se řídí vnitřními normami odkládání. Vnitřní standardy a atribuční tendence zvyšují pro okolí neprůhlednost při posuzování, zda jedinec prokrastinuje, nebo zda se jedná o plánovanou, dopředu promyšlenou strategii.¹

Z těchto důvodů jsou pro zjišťování prokrastinace nejčastěji používány sebeposuzovací škály. V zahraničí je validizováno několik takovýchto škál. Mezi nejvíce užívané patří:

- Posuzovací škála prokrastinace pro studenty (PASS, Procrastination Assessment Scale for Student, Solomon, Rothblum, 1984)

- Škála prokrastinace pro studentskou populaci (PS, Procrastination Scale for Student Population, Lay, 1986)
- Aitkenové inventář prokrastinace (API, Aitken Procrastination Inventory, Aitken, 1982)
- Inventář akademické situační prokrastinace (APSI, Academic Procrastination State Inventory, Schouwenburg, 1995)
- Iracionální škála prokrastinace (Irrational Procrastination Scale, Steel, 2002)
- Rozhodovací škála prokrastinace (Decisional Procrastination Scale, Mann et. al., 1997)
- Tuckmanova škála prokrastinace (Tuckman Procrastination Scale, Tuckman, 1991)
- Inventář prokrastinace dospělých (Adult Inventory of Procrastination, McCown, Johnson, 1989)
- Tel-Avivský inventář prokrastinace (Tel-Aviv Procrastination Inventory, Milgram et. al., 1988).³¹

V následujícím textu jsou podrobněji rozebrány škály PASS, PS a API, neboť byly použity pro validizaci české posuzovací škály.

8.1. Posuzovací škála prokrastinace pro studenty (PASS)

PASS je 44- položková škála navržená k měření frekvence kognitivně behaviorálních příčin prokrastinace. Byla vyvinuta k měření třech oblastí: prevalence akademické prokrastinace, příčiny akademická prokrastinace a k srovnávání dosaženého skóre v PASS s prokrastinačními ukazateli v chování a jinými souvisejícími ukazateli.³²

Tato škála má dvě části.

První část je zaměřena na hodnocení akademické prokrastinace v rámci šesti oblastí:

- psaní písemných prací
- příprava na zkoušku
- plnění úkolů souvisejících s četbou zadaných textů v průběhu týdne
- plnění administrativních úkolů
- školní docházka a schůzky
- školní aktivity obecně.

Ke každé z uvedených oblastí se váží tři podoblasti, které vyjadřují:

- do jaké míry student v dané oblasti prokrastinuje
- do jaké míry je v dané oblasti prokrastinace pro studenta problém
- do jaké míry by chtěl snížit prokrastinační chování.¹

Účastník označuje odpovědi na pětibodové Likertově škále, kde 1 znamená nikdy neprokrastinuji, 5 znamená vždy prokrastinuji. Celkové skóre dosažené v první části je v rozmezí 12-60 bodů.

Druhá část je zaměřena na zjišťování příčin prokrastinace: úzkost z hodnocení, perfekcionismus, potíže při rozhodování, závislost a vyhledávání pomoci, vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance, nedostatek sebevědomí, lenost, nedostatek asertivity, strach z úspěchu, tendence k pocitům nezvladatelnosti a špatná organizace času, odmítání autority, riskování, vliv vrstevníků. Pro každou příčinu jsou nabídnuta dvě tvrzení a účastníci je opět bodují na Likertově škále.³³

8.2. Škála prokrastinace pro studentskou populaci (PS)

20 položková metoda, pomocí níž měříme obecné tendence směrem k prokrastinačnímu chování napříč celou řadou činností, které jsou spojeny se studiem na vysoké škole.¹

Výroky účastníci hodnotí opět na pětibodové Likertově škále, kde znamená 1- extrémně necharakteristické, 2- mírně necharakteristické, 3- neutrální, 4- mírně charakteristické, 5- extrémně charakteristické.

Příklady výroků hodnocených v PSS:

- Často se přistihnu při vykonávání úkolu, který jsem měl/a plnit předcházející den.
- Úkoly zpracovávám těsně před jejich odevzdáním.
- Knihu po přečtení vracím ihned do knihovny.
- Když mi ráno zazvoní budík, nejčastěji ihned vstanu z postele.
- Dopis, který má být odeslaný za několik dní, píši těsně před jeho odesláním.
- Zpravidla odpovídám na telefonáty okamžitě.
- Obvykle se rozhoduji velmi rychle.
- Všeobecně odkládám začátek plnění úkolu.
- Obvykle začínám s plněním úkolu krátce po jeho zadání.
- Často mám úkol splněn dříve, než je nutné.
- Neustále říkám: „Udělám to zítra.“³⁴

8.3. Aitkenové inventář prokrastinace (API)

Tato škála byla vyvinuta k odlišení chronických prokrastinátorů od neprokrastinujících vysokoškolských studentů. Je tvořena 19- ti položkami, které účastníci hodnotí na pětibodové škále, kde je 1- nepravda, 2- spíše nepravda, 3- někdy pravda/někdy nepravda, 4- spíše pravda, 5- pravda. Dosažené číselné hodnoty položek jsou sečteny a zprůměrovány. V inventáři Aitkenové byl celkový skóre pro prokrastinaci 46,4 (SD=12,0), koeficient alfa 0,82.¹

Příklady výroků v Aitkenové inventáři prokrastinace:

- Odkládám začátek práce do poslední minuty.

- Dávám si pozor, abych knihy zapůjčené v knihovně vrátil/a včas.
- Velmi často chodím pozdě na schůzky a jednání.
- Neodkládám práci, když vím, že musí být brzy hotova.
- Zpravidla chodím na vyučování včas.³⁵

8.4. Validizovaná sebeposuzovací škála v České republice

Ve druhé polovině roku 2005 byla v ČR realizována studie na ověření platnosti škál prokrastinace. Data byla získána na vysokých školách s humanitním zaměřením v Brně, Olomouci a Praze. Výzkumu se zúčastnilo 447 studentů vysokých škol, z toho 332 žen (74%) a 115 mužů (26%). Studentů prvního ročníku bylo 121 (27%), druhého ročníku 145 (32%), třetího ročníku 67 (15%), čtvrtého ročníku 103 (23%) a pátého ročníku 11 (3%). Průměrný věk účastníků byl 22,3 let, nejsilněji zastoupeni byli studenti ve věku 20 let.

Pro validizační proceduru byla zvolena kombinace třech zahraničních sebeposuzovacích škál: Posuzovací škála prokrastinace pro studenty, Škála prokrastinace pro studentskou populaci a Aitkenové inventář prokrastinace. Sloučením těchto tří metod byly vytvořeny tři verze dotazníku, lišící se vzájemným pořadím škál z důvodu minimalizace nežádoucích faktorů, jako např. oscilace pozornosti účastníků.

Validizace probíhala na úrovni kvantitativních a kvalitativních metod. Kvantitativně byla posuzována reliabilita a validita posuzovaných škál. Kvalitativní metodou bylo semistrukturované interview konceptualizované induktivními metodami. Otázky interview byly zaměřeny na zjišťování prokrastinačních tendencí a doprovodných negativních pocitů.

Výsledky studie ukazují, že všechny tři škály mohou být považovány za vysoce vnitřně konzistentní (alfa>0,7), ovšem pouze Škála prokrastinace

pro studentskou populaci vykazuje i vysokou míru korelace mezi jednotlivými polovinami dotazníku. Škála PSS se s korelací 0,9 s celkovým skórem prokrastinace jeví vzhledem k výše popsané konzistenci jako nejvhodnější škála pro měření prokrastinačních tendencí u studentů vysokých škol.¹

9. Základní terapeutické přístupy

Přesto, že se v posledních několika letech velice rozšířil zájem o problematiku prokrastinace, stále neexistuje jednotný a ucelený pohled na etiologii tohoto fenoménu. Velká část odborné veřejnosti se na prokrastinaci dívá jako na proces s multifaktoriální etiologií. Z toho vyplývá, že v současnosti používané terapeutické metody k zvládnutí prokrastinace se týkají třech základních dimenzí: kognicí, chování a emotivity.

Primární intervencí všech následně jmenovaných metod je uvědomění si vlastního cyklu prokrastinace a kvantitativní změření míry prokrastinace pomocí sebesposuzovací škály. Poté většinou následuje informativní část, kdy poradci a terapeuti vysvětlují podstatu, příčiny a následky fenoménu prokrastinace. Další části intervenčních programů se liší podle jejich zaměření na tu kterou dimenzi.

Všeobecným cílem intervenčních metod je pomoci studentům získat náhled na prokrastinaci a naučit je používat odlišné techniky a taktiky k lepší kontrole tendence odkládání.

9.1. Racionálně emoční behaviorální terapie (REBT)

Tvůrcem racionálně emoční behaviorální terapie (REBT) je A. Ellis, který základy této metody položil v roce 1955 na předpokladu, že kognice, emoce a chování nejsou vzájemně oddělené lidské funkce, nýbrž že jsou vnitřně propojené a celistvé. Když lidé ztratí osobní rovnováhu, přemýšlejí, cítí a jednají nefunkčním, sebepoškozujícím způsobem. Po obnovení

rovnováhy téměř vždy mění některé své kognice, emoční reakce a zároveň i své chování.³⁶

Podle REBT jsou kognitivní procesy tj. interpretace, hodnocení a jádrová přesvědčení příčinou psychických poruch, tj. poruch v oblasti emocí a zjevného chování. Za hlavní příčinu těchto poruch jsou považována iracionální přesvědčení. REBT zahrnuje metody identifikující a omezující tato přesvědčení náhradou za tzv. racionální přesvědčení. Racionální přesvědčení jsou flexibilní, relativní, logická, ve shodě se skutečností a účinná, tj. pomáhající člověku, aby dosáhl svých cílů.

Základem teorie je, že emoční a behaviorální důsledky určitých událostí jsou zprostředkovány jejich kognitivním zpracováním. Můžeme si tak pro názornost vytvořit osu: událost-podnět-kognitivní proces-důsledek emoce, chování.

Dle Ellise existují čtyři základní kognitivní procesy:

- Vnímání informací – tj. vnímání jednotlivých událostí, faktů.
- Interpretace - tj. co klient vyvozuje z událostí, správná či mylná (tzv. kognitivní omyly).
- Hodnocení - tj. přiřazení k hodnotě, teprve toto hodnocení vyvolá příslušnou emoci a chování je nevědomé, automatické.
- Přesvědčení - z nich vychází aktuální interpretace a hodnocení.

V praxi klient rozpoznává spojitost mezi svými iracionálními přesvědčeními a emočními problémy. Následně je veden k vytvoření alternativních racionálních přesvědčení a jejich upevnění současně s oslabením přesvědčení iracionálních. Klient je dále podporován v překonávání svých tendencí myslet a jednat iracionálně a v dalším rozvíjení schopnosti myslet a jednat racionálně.

Hlavní metodou REBT je kognitivní restrukturalizace se zaměřením na co nejrychlejší odhalení iracionálních přesvědčení. K tomu se využívá metoda řetězení významů, při níž terapeut akceptuje interpretaci klienta, opakovaně

se ptá, co by to pro klienta znamenalo a postupně se tak dostává ke skrytým iracionálním přesvědčením. ²²

Tato terapie v sobě zahrnuje techniky třech základních dimenzí: kognitivní techniky (zpochybňování - funkční, empirické, logické filozofické, racionální povzbuzující pobídky, modelování, rozvažování, kognitivní domácí úkoly, změna rámce), emocionální techniky (racionálně emoční imaginace, energické povzbuzující výroky, hraní rolí, obrácené hraní rolí, humor, bezpodmínečné přijetí terapeutem, bezpodmínečné sebe-přijetí a přijetí druhých, povzbuzení, skupinová setkání) a behaviorální techniky (posílení, tresty, cvičení zacílená na pocity studu, nácvik dovedností, paradoxní domácí úkoly, desenzibilizace in vivo, vytrvání v obtížných situacích, jednání podle racionálních přesvědčení).

Základním poselstvím REBT je, že člověk má svou psychickou pohodu či nepohodu ve vlastních rukou a že lze své psychické problémy zvládnout a překonat. ²² Pocity kontroly nad sebou samým i nad situací mohou být velice důležitou podmínkou usnadňující změnu chování. ¹¹

Van Essen ve své práci popisuje kurz osobní samosprávy. Tento kurz obsahuje tři základní komponenty:

- racionálně emoční behaviorální terapii
- plánování času, studia
- informační komponenta.

V úvodu kurzu je klientům vysvětlena základní idea terapie pomocí REBT. Za úkol mají do další hodiny zaznamenat do formuláře situace kdy prokrastinují a popsat situaci, chování, pocity a myšlenky.

V dalším sezení se diskutuje zadaný úkol a dále je podrobněji vysvětlena REBT.

Při dalším setkání je klientům vysvětlena komponenta ABCDE racionálně emoční behaviorální terapie:

- A - aktivující událost (activating event)
- B - systém přesvědčení (belief system)

- C - konsekvence (consequence)
- D - technika diskutování (disputing)
- E - formulace nových efektivních přesvědčení (effective beliefs).

Za úkol se mají klienti pokusit nahradit iracionální přesvědčení racionálními a zapisovat je do formuláře.

V další lekci se diskutují základní iracionální přesvědčení vyskytující se u prokrastinátorů. Za úkol si mají studenti na příští týden stanovit několik hodin, kdy se budou učit, a to i v případě nechutě či nemoci. Studenti si mohou dopředu sami stanovit specifický čas i délku studia.

V části plánování času a studia se nejprve terapeut pokouší, aby studenti sami získali náhled na vlastní trávení času. Poté terapeut vysvětluje techniku krátkodobého studijního plánu SMART (viz. behaviorální terapie). Terapeuti podněcují studenty k prozkoumání vlastního studijního chování, které mají rozdělit do třech základních stupňů:

- Před studiem - jaké místo k učení vybírají.
- Při studiu - jak je ovlivňují možná rozptýlení.
- Po studiu - odmění se, či potrestají, když mají či nemají práci hotovou.

Třetí částí tohoto kurzu je informativní komponenta. Diskutují se v ní výsledky studií týkající se fenoménu prokrastinace a nastíní se celkové pozadí informací o prokrastinaci.

Po absolvování kurzu studenti uvedli, že porozuměli svým prokrastinačním tendencím a začínají nad nimi mít kontrolu. Dále jsou schopnější stanovit si konkrétní a realistické cíle, lépe zvažují svou studijní situaci, cítí se více motivováni, celkově spokojenější a více si užívají studium.

Průměr prokrastinačního skóre kvantitativně měřený pomocí škály APSI, po sedmítýdenním kurzu klesl o více než jednu standardní odchylku.¹¹

9.2. Behaviorální terapie (BT)

Behaviorální terapie vychází z předpokladu, že určité chování je spouštěno faktory, které mu předcházejí, a udržováno faktory, které po něm následují. Základem terapie je pozorování chování a vytváření hypotézy o tom, v jakém vztahu je toto chování k událostem, které mu předcházejí (tzv. antecedenty), a k událostem, které následují po něm (tzv. následky). Tyto antecedenty a následky se pak snaží ovlivnit tak, aby došlo k žádoucí změně sledovaného chování.³⁷

Prokrastinace je z behaviorálního pohledu definována jako interaktivní, dysfunkční a v chování vyhýbavý proces, charakterizovaný přáním vyhnout se činnosti s příslibem pozdějšího splnění úkolu. K tomu je využita výmluva k ospravedlnění odkladu a k vyhnutí se obviněním, či výčitkám.¹¹

Steel uvádí jako důležitou strategii zvládnutí prokrastinace z behaviorálního pohledu tzv. naučenou pracovitost. Ta je založena na mechanismu učení zvaném klasické podmiňování. Klasické podmiňování se objevuje v případě, kdy událost nebo činnost vede spolehlivě k příjemnému výsledku. Po mnohých opakováních začíná být událost vnímána jako hodnotná sama o sobě. Např. těžká práce, která vede spolehlivě k úspěchu, bude nakonec shledána hodnotnou sama o sobě. Z toho plyne, že úspěšní lidé snadněji pracují tvrdě a tato tvrdá práce jim pomáhá upevňovat jejich úspěch. Bohužel to platí i opačně. Pokud studenta na počátku jeho práce provází neúspěchy, může se u něj objevit tzv. naučená bezmocnost. Proto je velice důležité strukturovat nový úkol tak, aby počáteční úsilí vedlo k úspěchu, i když jen po malých krůčcích.

Další behaviorální strategií dle Steela je tzv. stanovení cílů. Pro optimální efektivnost by měly mít tyto cíle následující vlastnosti:

- Specifičnost - poukazuje na určité standardy a předpoklady indikující splnění úkolu.
- Výzva - zvyšuje cenu cíle.

- Blízkost cíle - čím blíže je cíl, tím více je člověk motivován k jeho splnění.
- Rutina - např. rutina v čase a místě učení.³⁸

Tuckman a Schouwenburg použili behaviorální terapii v praxi a ve své práci popsali dva intervenční programy: „Kurz zaměřený na strategie vedoucí k úspěchu“ a „Kurz zaměřený na zvládání úkolů“. Oba kurzy se zaměřovaly na specifické behaviorální příčiny - antecedenty:

- Restrukturalizace prostředí - častější zadávání úkolů a termínů odevzdání práce, testy psané každý týden. Tyto intervence zvyšují vnější motivaci účastníků.
- Využití sociálního vlivu - vzájemné sdělování studijních očekávání, pobízení od ostatních, veřejné závazky, zaštitění patronem. Tyto techniky podle Bandury často vedou k zvýšení tzv. vlastní zdatnosti, účinnosti.
- Trénink - denní plány, psaní seznamů, stanovení cílů, denní kontrola splnění cílů.

Účelem kurzu zaměřeného na strategie vedoucí k úspěchu bylo naučit studenty využívat jisté motivační a výukové strategie, které jim umožní vylepšit školní výkony. Základní teze těchto strategií byly následující:

- umírněné riskování
- zodpovědnost za vlastní výsledky
- zkoumání prostředí
- využití zpětné vazby.

V průběhu kurzu byli účastníci nejdříve vedeni k rozlišení svých vlastních důvodů od reálných důvodů k prokrastinaci. Poté měli rozpoznávat myšlenky, pocity a chování, které byly provokovány potenciálně obtížnými situacemi. V další lekci se měli pokoušet odporovat prokrastinačním tendencím s pomocí čtyř základních výše jmenovaných strategií. Nakonec se měli naučit efektivně využívat svůj čas vytvářením seznamů a plánů.

V kurzu zaměřeném na zvládnání úkolů byl studentům nastíněn modelový vzorec chování při učení. Studenti se například učili rozdělit si dlouhodobý studijní cíl na menší týdenní studijní úkoly, s jejich následným monitorováním a plněním. Krátkodobější studijní úkoly přinášeli studentům po jejich vykonání pocity úspěchu, což je vnitřně motivovalo k práci na dalších dílčích částech dlouhodobě termínovaného studijního úkolu. Studenti formulovali své týdenní studijní plány pomocí metody SMART, kde:

- S - specifická úkolu, student přesně ví, co má dělat, jsou mu známy podmínky, za kterých lze úkol splnit.
- M - měřitelnost, úkol musí být zadán tak, aby bylo možné rozhodnout, zda byl splněn.
- A - akceptovatelnost, student by měl mít o daný úkol zájem a měl by ho chtít splnit.
- R - reálnost, úkol by měl být reálný, tj. přiměřený studentovu vzdělání, času, možnostem opatřit si potřebné informace atd.
- T - termín, vždy má být stanoven termín odevzdání úkolu.

Tento kurz měl velice striktní pravidla. Účastníci museli plnit své individuální týdenní studijní úkoly, na sezení museli docházet každý týden a včas, vzájemně si ve skupině volat a urgovat se v plnění úkolů.¹¹

9.3. Kognitivně behaviorální terapie (KBT)

Kognitivně behaviorální terapie vznikla na konci 70. let minulého století a v dnešní době představuje jeden ze základních směrů současné psychoterapie. KBT vychází z teorie, že příčinou psychických potíží jsou chybné způsoby myšlení a chování, a že tyto jsou naučené a udržované rozpoznatelnými vnějšími i vnitřními faktory. V terapii se klient může tyto chybné způsoby chování a myšlení odnaučit či přeučit nebo se může naučit novým, vhodnějším způsobům jak řešit své problémy.

Dle Praška má KBT 10 základních rysů:

- Je krátká, časově omezená.
- Je strukturovaná a terapeut je aktivní a direktivní.
- Opírá se o vztah otevřené aktivní spolupráce mezi klientem a terapeutem.
- Vychází z teorií učení a teorií kognitivní psychologie.
- Zaměřuje se na přítomnost.
- Zaměřuje se na konkrétní, jasně definované problémy.
- Stanovuje si konkrétní, funkční cíle.
- Zaměřuje se na pozorovatelné chování a vědomé psychické procesy.
- Uplatňuje vědeckou metodologii.
- Konečným cílem je dosažení soběstačnosti klienta.

Existují čtyři základní metody KBT:

- Metody zaměřené na ovlivnění tělesných příznaků- nácvik svalové relaxace, zklidňujícího chování, požití biofeedbacku.
- Metody zaměřené na ovlivnění zjevného chování- systematická desenzibilizace, expozice, zábrana rituálů, sledování činností, plánování činnosti a sebe-odměňování, metody vytvoření nového chování, operantní podmiňování.
- Metody zaměřené na ovlivnění kognitivních procesů- zastavení myšlenek, odvedení pozornosti, kognitivní restrukturalizace dysfunkčních schémat, změny kognitivních procesů v imaginaci, sebe-instruktáž.
- Komplexní kognitivně behaviorální programy- nácvik zvýšení odolnosti vůči stresu, nácvik zvládnání úzkosti, nácvik sociálních dovedností, řešení problémů.³⁷

Van Horebeek popisuje průběh KBT ve skupině prokrastinátorů na belgické univerzitě. Terapeutická skupina se sestávala z extrémně prokrastinujících studentů, kteří vykazovali velkou diskrepanci mezi svými

studijními záměry a reálným chováním. Hlavním cílem terapie bylo minimalizovat tento rozdíl a to buď změnou chování (což bylo preferováno), nebo změnou záměru. Terapeuti se u účastníků snažili změnit cyklus „prokrastinace-nevědomosti-srážení-demotivace“ na účinnější cyklus „úsilí-znalosti-motivace-sebedůvěra“. Očekávanými výsledky terapie byly redukce liknavého chování a omezení sekundárních konsekvencí vycházející z prokrastinačního chování jako je např. nízká sebedůvěra, domácí konflikty, zvýšená sociální izolace a zdravotní problémy.

Studenti měli analyzovat a zhodnotit vlastní vzorec chování v průběhu školního semestru, prokrastinační tendence, vnitřní i vnější příčiny prokrastinace a následné pozitivní i negativní konsekvence.

Tyto informace zaznamenali do tzv. SORC diagramu, kde:

- S - situace, stimulus, příčina
- O - organismus, tzv. černá skříňka
- R - odpověď, chování
- C - konsekvence vycházející z prokrastinace.

V poslední době je mnoho zájmu věnováno faktoru O, tzv. černé skříňce, zejména z pohledu kognitivně behaviorální terapie. Základem je předpoklad, že cítění a chování jsou konsekvencemi interpretací. Z toho vyplývá, že není mnoho situací vedoucích k prokrastinačnímu chování, ale je mnoho studentských interpretací těchto situací.

Na základě SORC diagramu bylo studentům navrženo několik technik k překonání odkladu týkající se jednotlivých komponent:

- S - kontrola stimulů, tj. kde a jak účastníci studují
- O - technika kognitivní restrukturalizace
- R - techniky plánování studia a časového managementu
- C - systém pozitivních a negativních odměn.¹¹

10. Vysokoškolské poradenství

Jak jsem již dříve uváděla, prokrastinace je svým výskytem v akademickém prostředí velice rozšířeným jevem s mnoha negativními dopady na samotného prokrastinátora, ale i na jeho okolí. Z těchto důvodů je v posledních několika letech zvýšený zájem o tuto problematiku jak v řadách odborníků, tak i v řadách laické veřejnosti.

Z hlediska prevence a terapie shledávám, že pro studenty hrají klíčovou úlohu poradenská centra při univerzitách a fakultách. Tato jsou v zahraničí v současné době velmi rozšířená a ze stran studentů i hojně využívána. V příloze jsou uvedeny on-line adresy vybraných poradenských center v USA. V České republice je problematika prokrastinace zatím bohužel velice málo medializována, a to i na univerzitách. Povzbudivé jsou však první vlaštovky v této problematice, např. on-line zdroj Program antistresové intervence pro studenty VŠ, který vznikl ve spolupráci poradenského centra při 3. LF UK a Státního zdravotního ústavu.³⁹

Vysokoškolské poradenství může probíhat na dvou základních úrovních:

- Presenční forma poradenství - individuální či skupinová terapie, kurzy nácviku plánování času, zvládnání stresu, atd. (viz. předchozí kapitoly).
- Poradenství poskytovaná on-line na internetových stránkách poradenských center - slouží především jako primární zdroj informací.

V následujícím textu uvádím základní informace poskytované na internetových stránkách poradenských center při vybraných univerzitách v USA a také obsah již zmíněné on-line stránky v České republice. Převážná většina stránek je koncipována jako stručný a jasný průvodce problematikou prokrastinace. Bývá zde vymezen pojem prokrastinace, vyjmenovány základní příčiny tohoto chování, dále může být připojen dotazník či škála k

informativnímu zjištění vlastního skóre prokrastinačních tendencí a v neposlední řadě jsou zde uvedeny návody a praktické rady k překonání tohoto maladaptivního chování. Právě návodům na překonání odkládavého chování budou věnovány následující odstavce:

Poradenské centrum Berkley poskytuje na svých on-line stránkách sedmidenní plán k překonání prokrastinace:

- Pondělí - udělej svůj úkol smysluplným. Pokud odkládáš úkol, najdi si chvilku čas a napiš seznam přínosů splnění úkolu. Podívej se na úkol z perspektivy svých dlouhodobých studijních cílů a záměrů. Na další seznam napiš na jednu stranu důvody vyhýbání se úkolu a na opačnou stranu důvody proč úkol plnit. Nezapomeň si slíbit odměnu za splnění úkolu.
- Úterý - rozděl úkol na menší části a na těch v určitých časových intervalech pracuj. Výsledky Tvé práce by měly být měřitelné. Odměň se vizuálním potvrzením splnění části úkolu, např. odškrtnutí naučené otázky, přečtené strany textu.
- Středa - napiš si kartičku s upozorněním. Na malou kartičku do kapsy si napiš úkol, který máš splnit, termín jeho splnění a odměnu, která na Tebe za to čeká.
- Čtvrtek - veřejné oznámení. Oznam svůj záměr plnění úkolu všem, přátelům, partnerovi, spolubydlícím, rodičům. Tato technika je vynikající k zabezpečení dokončení úkolu. Tebou samým vyřčená slova Tě budou podporovat.
- Pátek - odměň se. Pokud jsi určené části úkolu splnil, odměň se. Pokud jsi však něco nestihl, počkej s odměnou, aby neztratila svou efektivitu.
- Sobota - udělej to hned. V okamžiku, kdy se přistihneš při prokrastinaci, začni okamžitě pracovat na úkolu. Představ si, že máš plavat ve studeném jezeře. Rychlý skok může být mnohem příjemnější, než zdlouhavé potápění.

- Neděle - řekni ne. Přistihneš-li se, že svému úkolu přiřazuješ menší význam, prozkoumej, proč to děláš. Jestliže si uvědomíš, že něco opravdu nechceš dělat, přestaň to dělat. ⁴⁰

Poradenské centrum Ball State University poskytuje tyto základní rady:

- Nauč se využívat svůj čas efektivně.
- Identifikuj část dne, kdy pracuješ nejefektivněji.
- Spoléhej se na své pocity a emoce a nauč se předpovídat konsekvence svého chování.
- Vytvoř si svůj systém odměn.
- Vybírej si úkoly podle vlastních možností.
- Vytvoř si umělé konečné termíny pro vlastní kontrolu.
- Pokud nedokážeš své liknavé chování zvládnout sám, navštiv poradenské centrum. ⁴¹

Poradenské centrum California Polytechnic State University na svých stránkách uvádí další možný způsob jak s prokrastinací bojovat.

- Vzpomeň si na nedávný případ své prokrastinace a napiš ho na papír.
- Vymysli a napiš co nejvíce možných důvodů svého jednání.
- Do vedlejšího sloupce napiš ke každému důvodu odpovídající a přesvědčivý argument proti odkladu. Jsi-li schopen zdárně argumentovat, budeš schopen také začít pracovat na úkolu.
- Úkol udělej ve své mysli malým a jednoduchým. „Napsal/a jsem spoustu výborných prací. Tato je jen jedna z mnoha dalších.“
- Udělej alespoň malou část úkolu. „Dnes si seženu potřebnou literaturu pro vypracování písemné práce a zběžně si knihy prohlédnu. Zítra začnu číst první kapitolu.“

- Vyzkoušej tzv. pětiminutový plán. Pracuj na úkolu 5 minut, poté si dej pauzu, nebo pracuj na něčem jiném. Za chvíli se k úkolu vrať. Po několika opakováních Tě možná úkol zaujme a budeš se mu věnovat déle.
- Propaguj své plány dokončit úkol. „Řekl/a jsem spolužákům a rodičům, že dnes večer úkol dokončím.“
- Tvoji přátelé a spolužáci mohou být pozitivním příkladem. Pokud nemají podobný problém s odkládáním, jdi s nimi např. do studovny a pracuj tam na svém úkolu.
- Změň své pracovní prostředí. Najdi si místo s minimem rušivých elementů, které by mohly odvádět Tvoji pozornost. Můžeš např. odstranit z pracovní plochy počítač, či vyzkoušet studium ve školní studovně.
- Naplánuj si dopředu práci i odpočinek na další den.
- Očekávej, že v Tvých plánech se může objevit překážka. Nenech se odradit a začni pracovat znovu.⁴²

Studentská poradna 3. LF UK (Ústav zdraví dětí a mládeže) - Program antistresové intervence pro studenty VŠ, stať odkládání- jak odkládání překonat:

- Prozkoumejte vlastní strategie odkládání. Zkuste si sepsat svůj „hříšný seznam“ odkládacích strategií a mít jej při učení před sebou. Pomůže vám reflektovat vlastní chování a postupně překonávat odkládací nešvary.
Příklad „hříšného seznamu“: Nejistit si, co se ode mne přesně očekává. Začít příliš pozdě. Nakládat na sebe více a více úkolů. Nestanovit si žádné priority. Vyhýbat se časovému plánu. Neodhadnout, jak dlouho bude úkol trvat. Raději vyřídit příjemnější věci. Každé přerušení učení přijmout s povděkem.

- Stanovte si reálné a splnitelné cíle. Zamyslete se nad tím, co vy sami a druzí od vás očekávají. Zvažte, jaké máte časové a jiné možnosti s ohledem na provedení a kvalitu vašeho výkonu. Zvažte, co jste již úspěšně zvládli, připomeňte si období, kdy se vám vedlo dobře a povzbuďte se tak k úkolu, který leží před vámi.
- Dobře si definujte první krok. Odkládači tíhnou k tomu, že své úkoly promýšlejí od konce, ne od začátku. Proto je důležité si dobře definovat nejmenší první krok- vyjasněte si, co přesně první krok obsahuje, kolik času k němu bude potřeba, jak zjistit, že jsme ho již dosáhli. Následně si určete přesný čas a místo k jeho provedení a stanovte si odměnu za jeho zvládnutí. Nezapomeňte, že ocenění si zaslouží i malý krok, který vede k dosažení dlouhodobého a vzdáleného cíle!
- Plánujte si další kroky a hospodařte efektivně s časem.
- Pokuste se zvládnout své iracionální myšlenky a přesvědčení. ³⁹

11. Prevence akademické prokrastinace

Steel uvádí, že v rozmezí let 1982 až 2005 bylo provedeno téměř 700 nezávislých výzkumných studií. Přes uvedený počet realizovaných studií stále panují nejasnosti v popisu, regulaci a predikci prokrastinace, téměř žádná pozornost není věnována prevenci prokrastinace. ¹

V následujícím textu jsou uvedeny návrhy preventivních metod ve třech základních fázích preventivní intervence.

Primární prevence: Účelem primární prevence je zabránit vzniku nemoci. Toho je možno dosáhnout buď odstraněním příčiny nemoci, nebo vytvořením takových podmínek, aby se nemoc nemohla uplatnit. ⁴³

- Informovanost, medializace problému prokrastinace. V tomto bodu prevence spatřujeme zásadní význam poradenských center při univerzitách. Vytvářením informativních on-line stránek, vydáváním brožur a letáků, či pořádáním informativních přednášek a seminářů, mohou poradenská centra výrazně pomoci v medializaci problému akademické prokrastinace.
- Další možností preventivní intervence na primární úrovni by mohly být některé změny ve struktuře výuky a v celkovém akademickém prostředí. Jak již bylo řečeno výše, vznik prokrastinace mohou ovlivnit např. časová vzdálenost studijní povinnosti, averze k úkolu, nezaujatost úkolem. Conti ve své práci uvádí, že správně zvolená vnější motivace může být účinnou prevencí prokrastinace. Bui ve své práci zkoumal vliv „evaluační hrozby“ na prokrastinační chování. Ze závěru jeho práce vyplývá, že pedagogové mohou snížit prokrastinační chování studentů zvýšením „evaluační hrozby“. ⁴⁴
- Preventivní metody by se mohly uplatnit i při včasném rozpoznávání rizikových osobnostních charakteristik (svědomitost, neurotičnost) u studentů prvních ročníků, či při včasné identifikaci jejich iracionálních přesvědčení.

Výše uvedené preventivní metody jsou jen teoretickými návrhy. Vzhledem k předpokládané multifaktoriální etiologii prokrastinace by měla být i primární prevence vedena několika směry souběžně. Jako v současné době nejdostupnější a neúčinnější metodou primární prevence se nám zdá být metoda dostatečné informovanosti studentů vysokých škol o samotné problematice prokrastinace.

Sekundární prevence: Účelem sekundární prevence je včasná detekce nemoci a zabránění jejímu dalšímu rozvoji. ⁴³

- Hlavními možnostmi sekundární prevence jsou výše uvedené intervenční metody: praktické návody k překonání prokrastinace

dostupné on-line na poradenských stránkách univerzit a presenční forma intervence pomocí základních terapeutických přístupů (racionálně emoční behaviorální terapie, behaviorální terapie a kognitivně behaviorální terapie).

Kachgal ve své práci věnující se preventivním a intervenčním metodám v problematice prokrastinace doporučuje věnovat se následujícím oblastem:

- Sebeuvědomění: Poradce by měl rozpoznat, jestli je student schopný identifikovat překážky, které brání jeho akademickému úspěchu. Mnoho studentů si neuvědomuje rozsah svého prokrastinačního chování a obzvláště jak toto chování souvisí se „spouštěcími body“, které ovlivňují jejich schopnost dosáhnout důležitého studijního cíle, či úkolu.
- Formální odhad prokrastinační tendence: V úvodu terapie je velice důležité stanovit prokrastinační tendence studenta pomocí některé z validizovaných sebesuzovacích škál. Výsledek je použit jako výchozí bod pomáhající v identifikaci studentova problémových oblastí a v plánování vhodných terapeutických metod.
- Sebe-regulace: Obecně se dá říci, že poradci se snaží naučit studenty jak být „chytrými studenty“, kteří pomocí sebe-regulace pracují efektivněji. Studenti se učí, jak aktivně ovlivňovat své myšlenky, motivaci, chování.
- Ovlivnění stresu: Prokrastinace je úzce spjata se stresem, jehož negativní vliv na zdraví jedince je v současné době již dobře znám. Proto jsou pro prokrastinující studenty velice důležité metody snižující jejich stres související s akademickým prostředím a s prokrastinačními tendencemi.

- Rozmanité intervenční oblasti: Intervence by měla být vedena tak, aby postihovala co nejvíce faktorů ovlivňujících vznik prokrastinace.
- Doplnkové semináře, zdroje: Dostupnost moderních technologií může být použita k posílení účinku presenční terapie využitím internetových aplikací jako např. on-line plánovače, či digitálního osobního asistenta.
- Plánování budoucí kariéry a využívání komunitní podpory: Plánování kariéry může studentům výrazně pomoci při zvládnutí prokrastinačních tendencí. Propojením významu studia a následné kariéry se zvyšuje studentova motivace, která omezuje prokrastinační chování. Využití komunitní podpory vedlo dle autora k zlepšení studijních výsledků, zvýšení sebedůvěry a zodpovědnosti. ⁶

Terciární prevence: Účelem terciární prevence je zabránění vzniku komplikací nemoci, případně jejímu dalšímu zhoršování. ⁴³

- I v této fázi prevence by měl být přístup k prokrastinujícím studentům multidimenzionální. Intervenční metody by se měly zaměřovat na zabránění přeměny akademické prokrastinace v prokrastinaci chronickou, omezující nejen studijní výkonnost, ale i běžné denní aktivity. Další závažnou komplikací prokrastinace jsou zdravotní problémy uvedené výše. Preventivní metody by tudíž měly být směřovány k dodržování zdravého životního stylu.

Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo shrnout dosavadní poznatky o problematice prokrastinace a srozumitelnou formou je předložit čtenářům. Doufám, že tento základní cíl se mi podařilo splnit.

Ve své práci se zaměřuji na prokrastinaci v akademickém prostředí, což je prostředí v současné době mně osobně velice blízké. Z vlastní zkušenosti a zprostředkovaně i ze zkušeností spolužáků mohu potvrdit, že prokrastinace, neboli odkládání povinností, je v akademickém prostředí problematikou aktuální, rozšířenou, leč v České republice širokými řadami studentů správně nepojmenovanou, nediskutovanou a z hlediska terapie a prevence opomíjenou.

Problematikou prevence bych navázala na svůj druhý cíl, tj. nastínění možných preventivních metod prokrastinace. Přestože je v posledních několika letech věnována po celém světě velká pozornost např. etiologii, počtu prokrastinátorů, ovlivňujícím faktorům, teoriím vzniku, atd., našla jsem v odborné literatuře minimum prací, věnujících se prevenci prokrastinace. Mnou navržené možné směry prevence jsou jen teoretické. Doufám však, že tato diplomová práce může podnítit další zájem studentů, vysokoškolských poradců, či jiné odborné veřejnosti v České republice a dostane se tak rozšiřujícímu se fenoménu prokrastinace a její prevenci náležitě pozornosti.

Ráda bych zdůraznila důležitost vysokoškolských poradenských center při univerzitách. V textu jsem použila návody k překonávání prokrastinace vybraných poradenských center v USA a poradenského centra 3. LF UK v České republice. Doufám, že české fakulty a univerzity se budou v blízké době inspirovat těmito centry a vzniknou tak nové on-line poradenské stránky, ve kterých spatřuji nezastupitelný informační význam pro jmenovanou problematiku. Tomuto rozvoji poradenských stránek v ČR by mohla pomoci nově vzniklá Asociace vysokoškolských poradců (AVŠP).

Souhrn

Prokrastinace, neboli odkládání povinností, je v současnosti rozšířeným fenoménem lidské společnosti, obzvláště pak v akademickém prostředí. Dle Milgrama je prokrastinace sekvence chování směřující k odkladu, která vede k nestandardnímu chování, týká se úkolu, jehož splnění je pro prokrastinujícího jedince důležité a vede ke stavu emoční rozlady.³

Pohled odborníků na etiologii prokrastinace není doposud jednotný, většina se ale shoduje na multifaktoriálním způsobu vzniku. Prokrastinace se tak zdá být komplexem interakcí behaviorálních, kognitivních a afektivních komponent, ovlivněných např. osobností, motivací, povahou úkolů a výchovou.^{7, 11}

Přibližně 20% dospělých lidí se považuje za chronicky prokrastinující.⁸ Daleko vyšší prevalence dosahuje tento fenomén v populaci vysokoškolských studentů. Odhady naznačují, že až 95% vysokoškolských studentů se potýká s akademickou prokrastinací, 75% studentů se považuje za prokrastinátoři a přibližně 50% studentů prokrastinuje výrazně a s problémy.⁵

Negativní aspekty odkládání se mohou projevit v oblasti kvality výkonu, sociální oblasti, narušení duševní pohody, psychologických kvalit jedince a v neposlední řadě je ohroženo samotné zdraví jedince, zejména dlouhodobým působením stresu.^{25, 28}

Z těchto důvodů jsou důležité včasné a účinné terapeutické a preventivní metody. Základními terapeutickými přístupy jsou racionálně emoční behaviorální terapie, kognitivně behaviorální terapie a behaviorální terapie. V prevenci a intervenci akademické prokrastinace mají nezastupitelnou úlohu poradenská centra při univerzitách.

Summary

Procrastination or delay of duties is nowadays a widespread phenomenon of human society, especially in academic setting. According to Milgram procrastination is a behavior sequence postponement resulting in a substandard behavioral product, involving a task that the procrastinator perceives as being important to perform and resulting in a state of emotional upset.³

Up to now there is no unified view of experts as far as the etiology of procrastination is concerned, but most of them agree on multifactorial origin. Procrastination seems to be a complex of interactions of behavioral, cognitive and affective components influenced e.g. by personality, motivation, nature of tasks and upbringing.^{7, 11}

Approximately 20% of adults are considered as chronically procrastinating.⁸ However, this phenomenon is much more prevailing with the population of university students. Assessments indicate that up to 95% of university students encounter academic procrastination, 75% of students regard themselves as procrastinators and approximately 50% of students procrastinate clearly and struggle with problems.⁵

Negative aspects of procrastination can manifest themselves in the quality of performance of an individual, social sphere, impairment of mental wellbeing, psychological qualities of an individual and last but not least the very health status of an individual is endangered, mostly due to long term exposure to stress.^{25, 28}

For these reasons timely and effective therapeutic and preventive methods are of great importance. The basic therapeutic strategies are rational emotive behavioral therapy, cognitive behavioral therapy and behavioral therapy. An irreplaceable part in prevention and intervention of academic procrastination is played by university counselling services.

Seznam použité literatury

1. Gabrhelík, R. a kol. Prokrastinace – validizace sebeposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol. Československá psychologie, 2006, roč. 50, č. 4, s. 361-371
2. Steel, P. Procrastination Central - Definition. [on-line] 1999 – 2007, dostupnost z: <http://webapps2.ucalgary.ca/~steel/Procrastinus/definition.php>
3. Pychyl, T. A. Procrastination Research Group – A brief history of procrastination. [on-line] Carleton University, 2001, updated 27. 4. 2001, dostupnost z: http://http-server.carleton.ca/~tpychyl/prg/research/research_history_term.html
4. Steel, P. Procrastination Central - History. [on-line] 1999-2007, dostupnost z: <http://webapps2.ucalgary.ca/~steel/Procrastinus/history.php>
5. Nuslauerová, P. Prokrastinace – odkládání úkolů. Psychologie v ekonomické praxi, 2004, roč. 39, č. 3 / 4, s. 105-125
6. Kachgal, M. M., Hansen, L. S., Nutter, K. J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. Journal of Developmental Education, 2001;25(1):14-21
7. Solomon, L. J., Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology, 1984;31:503-509
8. Harriott, J., Ferrari, J. R. Prevalence of procrastination among sample of adults. Psychological Reports, 1996;78:611-616
9. Ferrari, J. R. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. North American Journal of Psychology, 2005;7(1):2-6

10. Milgram, N. A., Batori, G., Mowrer, D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 1993;31:487-500
11. Schouwenburg, H. C. et al. *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*, Washington, DC, USA: American Psychological Association, 2004, 250 p.
12. Ivanovičová, M. Zítřa je taky den. *Psychologie dnes*, září 2008, s. 42-45
13. Hřebíčková, M. Lexikální a dispoziční přístup k pětifaktorovému modelu osobnosti. [on-line] Formát PDF. Brno/Praha 2008, dostupnost z: http://www.cas.cz/data/vzdelavani/dsc/obhajoby/hrebickova_souhrn.pdf
14. McCown, W., Johnson, J. Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*, 1991;12:413-415
15. Hess, B., Sherman, M. Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000;15(5):61-74
16. Ferrari, J. R. et al. Exploring the time preference of procrastination: Night or day, which is the one?. *European Journal of Personality*, 1997;11:187-196
17. Mecacci, L. et al. The relationship between morningness-eveningness, aging and personality. *Personality and Individual Differences*, 1986;7:911-913
18. Conti, R. Competing demands and complimentary motives: Procrastination on intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000;15(5): 47-59

19. Berglas, S., Jones, E. E. Drug choice as self-handicapping strategy in response to noncontingent Access. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978;36:405-417
20. Beck, B. L. Correlates and consequences of behavioral procrastination: The Effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000;15(5):3-13
21. Meyer, S. Academic procrastination and self-handicapping: Gender differences in response to noncontingent feedback. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000;15(5):87-102
22. Možný, P. Racionálně emoční behaviorální terapie Alberta Ellise. [on-line] Tigis vydavatelství a nakladatelství, dostupnost z: <http://www.tigis.cz/PSYCHIAT/SUPL0401/19.htm>
23. Šustr, J. Kolik času promrháme?. *Psychologie dnes*, 2002, roč. 8, s. 16-17
24. Knaus, W. J. Overcoming procrastination. *Rational Living*, 1973;8:2-7
25. Hara Estrof Marano. *Psychology Today*. Procrastination: Ten things to know. [on-line] 28. 3. 2003, poslední aktualizace 1. 10. 2008, article ID: 2711, dostupnost z: <http://www.psychologytoday.com/articles/pto-20030823-000001.html>
26. Ferrari, J. R. Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000;15(5):185-196
27. Ferrari, J. Procrastinators and perfect behaviour: An exploratory factor analysis of self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 1992;26:75-84

28. Sirois, F. „I will look after my health, later“: A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 2007;43(1):15-26
29. Steel, P. Procrastination Central - Theories of Procrastination. [on-line] 1999-2007, dostupnost z: <http://webapps2.ucalgary.ca/~steel/Procrastinus/theories.php>
30. Pychyl, T. A. Psychology Today – Temporal Motivation Theory: Formula or folly? [on-line] 27. 3. 2008, dostupnost z: <http://blogs.psychologytoday.com/blog/dont-delay/200803/temporal-motivation-theory-formula-or-folly>
31. Steel, P. Procrastination Central - Measures of Procrastination. [on-line] 1999-2007, dostupnost z: <http://webapps2.ucalgary.ca/~steel/Procrastinus/scales.php>
32. Fischer, J., Corcoran, K. *Measures for Clinical Practice*, NY: The Free Press, 1994;2:446-452
33. Solomon, L. J., Rothblum, E. D. Procrastination Assessment Scale- Students. [on-line] Formát PDF. *Dictionary of behavioral assessment techniques*, New York: Pergamon Press, 1988, dostupnost z: http://www-rohan.sdsu.edu/~rothblum/doc_pdf/procrastination/ProcrastinationAssessmentScaleStudents.pdf
34. Lay, C. Procrastination Scale – For student populations. [on-line] Formát PDF, 1986, dostupnost z: <http://www.yorku.ca/rokada/psyc/test/prcrasts.pdf>
35. Ferrari, J. R., Johnson, J., McCown, W. G. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. [on-line] Springer, 1995, 268 p., p. 53, dostupnost z: http://books.google.cz/books?id=Lu4r0H_wcVcC&pg=PA52&lpg=PA52&dq=Aitken+Procrastination+Inventory,+Aitken,+1982&source=

[bl&ots=-
eZhw7ByiP&sig=tPCDA5CWwduOprDoGUrvXF4_zgY&hl=cs&ei=v
kXXSeLYGsW2-
AbWyIXLBQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1#PPA53,
M1](#)

36. Ellis, A., McLaren, C. Překlad Müller, I. Racionálně emoční behaviorální terapie, Portál, edice Spektrum, 2005, počet stran 135
37. Možný, P., Praško, J. Kognitivně - behaviorální terapie: úvod do teorie a praxe. Praha: Triton, 1999, počet stran 304
38. Steel, P. Procrastination Central - Treatment. [on-line] 1999-2007, dostupnost z:
<http://webapps2.ucalgary.ca/~steel/Procrastinus/treatment.php>
39. Schneidrová, D., Provazníková, H., Hynčica, V. Program antistresové intervence pro studenty vysokých škol – Odkládání (Prokrastinace) [on-line] dostupnost z:
<http://www.szu.cz/poradna/uspesnystudent/>
40. Academic services in the residence halls. Seven day procrastination plan. [on-line] University of California Berkeley. 2003-2008, dostupné z:
<http://academicervices.berkeley.edu/advising/resources/sevenday/>
41. Counseling Center. [on-line] Ball State University. 2008, dostupnost z:
<http://www.bsu.edu/students/cpsc/library/procrastination/>
42. Student Academic Services. Academic Skills Center. Procrastination. [on-line] California Polytechnic State University. Last update 31. 7. 2007, dostupnost z:
<http://www.sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.html>
43. Provazník, K., Komárek, L. Manuál prevence v lékařské praxi. Souborné vydání, Fortuna, CD, 2004, 8. díl, str. 663

44. Bui, Ngoc H. Effect of evaluation threat on procrastination behavior.
Journal of Social Psychology, 2007;147(3):197-210

Příloha

1. <http://www.k-state.edu/counseling/topics/career/procras.html>
(Kansas State University)
2. <http://www.bsu.edu/students/cpsc/library/procrastination/> (Ball State University)
3. <http://academicservices.berkeley.edu/advising/resources/sevenday/>
(University of California Berkeley)
4. <http://www.sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.html> (California Polytechnic State University)
5. <http://www.counseling.caltech.edu/articles/procrastination.html>
(California Institute of Technology)
6. http://lsc.sas.cornell.edu/LSC_Resources/procrastination.pdf
(Cornell University)
7. <http://cms.massey.ac.nz/massey/study/services-for-students/health/resources/procrastination.cfm> (Massey University)
8. http://caps.unc.edu/index.php?option=com_content&task=view&id=472&Itemid=150 (The University of North Carolina at Chapel Hill)
9. <http://all.successcenter.ohio-state.edu/procrastination/procrastination-reasons.htm> (The Ohio State University)
10. <http://success.oregonstate.edu/procrastination.html> (Oregon State University)
11. <http://www.sju.edu/studentlife/studentresources/counselingcenter/services/selfhelp/procrastination.html> (Saint Joseph's University)
12. <http://ub-counseling.buffalo.edu/stressprocrast.shtml> (The State University of New York)
13. http://www.adelaide.edu.au/counselling_centre/brochures/procrastination.html (The University of Adelaide)

14. <http://www.counselling.cam.ac.uk/procras.html> (University of Cambridge)
15. http://www.lib.uoguelph.ca/assistance/learning_services/fastfacts/controlling_procrastination.cfm (University of Guelph)
16. http://www.utexas.edu/student/utlc/learning_resources/motivation_procrastination/Design_Your_Own_Anti_Procrastination_Plan.pdf (University of Texas at Austin)
17. <http://www.utdallas.edu/counseling/selfhelp/procrastination.html> (The University of Texas at Dallas)
18. <http://www.utulsa.edu/~media/Files/alexander-health-center/Overcoming-Procrastination.ashx> (University of Tulsa)
19. http://www.usu.edu/arc/idea_sheets/procrastination.cfm (Utah State University)