

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**VLIV VŠÍMAVOSTI A OSOBNOSTNÍCH
FAKTORŮ NA AKADEMICKOU
PROKRASINACI**

*The Effect of Mindfulness and Personality Traits on
Academic Procrastination*



Magisterská diplomová práce

Autor práce: Bc. Klára Seidlová
Vedoucí práce: Mgr. Josef Kunderát, Ph.D.

Olomouc
2018

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Vliv všímavosti a osobnostních faktorů na akademickou prokrastinaci“ vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu diplomové práce Mgr. Josefu Kundrátovi, Ph.D. za cenné rady a vstřícnost. Děkuji všem respondentům, kteří svůj čas věnovali vyplnění dotazníků. Děkuji mému dědečkovi za gramatickou korekci a opravení překlepů. Také děkuji za veškerou podporu a trpělivost rodičům a příteli, které se mi dostalo při psaní diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD	5
<i>I. TEORETICKÁ ČÁST</i>	6
1 AKADEMICKÁ PROKRASINACE	7
1.1 Definice prokrasinace	7
1.2 Prokrasinace v akademickém prostředí.....	8
1.3 Prokrasinace jako multifaktorový jev	10
1.4 Důsledky prokrasinování	15
2 OSOBNOSTNÍ FAKTORY	18
2.1 Pětifaktorový model osobnosti.....	19
3 PROKRASINACE A FAKTORY BIG FIVE	27
4 VŠÍMAVOST	32
4.1 Význam všímavosti.....	34
5 VŠÍMAVOST A BIG FIVE	36
6 VŠÍMAVOST A PROKRASINACE	38
<i>II. VÝZKUMNÁ ČÁST</i>	40
7 METODOLOGIE VÝZKUMU	41
7.1 Výzkumný problém a cíle práce	41
7.2 Výzkumné otázky a hypotézy	41
7.3 Výzkumné metody	43
7.4 Výzkumný soubor a způsob sběru dat	46
7.5 Statistické zpracování dat.....	50
8 VÝSLEDKY VÝZKUMU	51
9 SHRUTÍ HYPOTÉZ	59
10 DISKUZE	61
10.1 Limity výzkumu a další doporučení.....	68
11 ZÁVĚRY	71
SOUHRN	72
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	89
SEZNAM POUŽITÝCH POJMŮ	90
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK	91

PŘÍLOHY

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce v českém jazyce

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce

ÚVOD

Hlavním tématem této práce je akademická prokrastinace. V dnešní době se jedná o velmi probírané téma nejen v odborných kruzích, ale také v populárně naučné literatuře. S možností internetu se zdá, že tento neduh spíše narůstá, a tak je velmi pravděpodobné, že s prokrastinací se v různé míře už potýkal téměř každý člověk. Obzvláště je největší hrozbou pro studenty, kteří musí do určitého termínu splnit více povinností, přičemž potřebný čas k vypracování úkolů mohou paradoxně trávit nad články a videi zabývající se prokrastinací.

Z vlastního pozorování mě zaujalo, že se k nám tento pojem z anglického jazyka dostal teprve nedávno a nebývá neobvyklé, že tento pojem starší generace nezná, přestože rozumí jeho významu, pokud jim slovo vysvětlíme. Jak se zdá, jedná se o jev, který již existuje delší dobu, ale začíná se řešit ve velké míře v dnešní době. Kromě toho poměrně velké množství mladých lidí dnes studuje vysokou školu, kde se musejí potýkat s deadliny a termíny, které je nutné splnit pro pokročení do dalšího ročníku a dokončení studia. Jelikož mě zajímá, co může prokrastinaci podporovat, co naopak redukovat, které vlastnosti se s touto dispozicí pojí, které ne, proto dáme oddalování povinností do souvislosti s faktory osobnosti, konkrétně s pěti faktory Big Five. Mimo to jsem si ze zaujetí tématem mindfulness přečetla populárně naučnou knížku *Gill Hassonové: Technika Mindfulness – Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*, která mě navedla na myšlenku, zda je spojení všímavosti s prokrastinací automatické a bezděčné, protože mnohým lidem dává intuitivně smysl, nebo zda existuje reálný podklad pro přesvědčení o tomto vztahu.

V první části tedy rozebereme prokrastinaci, která se vyskytuje v akademickém prostředí, podíváme se na možné příčiny oddalování, abychom získali ucelený obraz o této problematice a následně nastíníme, jaké mohou být její důsledky. V následující kapitole věnované pětifaktorovému modelu osobnosti obecně vysvětlíme, co těchto pět dispozic představuje a jak došlo k jejich ustanovení, taky popíšeme jednotlivé vlastnosti a pokusíme se najít jejich spojení s prokrastinací. A v poslední teoretické kapitole se podíváme na všímavost, její spojení s faktory Big Five a její pojítka s prokrastinací. Hlavním cílem této práce je zjistit, zda a jaký vliv má všímavost a faktory osobnosti právě na akademickou prokrastinaci, na což se bude soustředit výzkumná část této práce.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 AKADEMICKÁ PROKRASINACE

V této kapitole se budeme zabývat akademickou prokrastinací. Nejprve si představíme definice všeobecné prokrastinace, jelikož oddalování studentů se od ní odvíjí, a následně je rozšíříme o poznatky akademicky orientovaného otálení. Taktéž rozebereme zastoupení prokrastinace ve vybraných vzorcích studentů. Podíváme se na různé faktory, které mohou mít vliv na dané chování a na důsledky tohoto jevu.

1.1 Definice prokrastinace

Všeobecná prokrastinace je definována jako tendence odkládat určitý úkol, jenž se projevuje oddalováním zahájení práce nebo jejího včasného dokončení (Khan, Hafsa, Sumbul & Sidra, 2014; Lay, 1986). Jedinec se záměrně není schopný donutit k vykonání určitých povinností, i když si je vědom, že musí být splněny v určitém čase (Ackerman & Gross, 2005). Oproti tomu Milgramovo pojetí (1991, in Khan et al., 2014) operuje s vysvětlením pojmu, tak jak ho známe, a přidává aspekt zástupné aktivity. Prokrastinace z jeho úhlu pohledu zahrnuje opakované oddalování určitého úkolu prostřednictvím věnování se jiné činnosti, která je chápána jako důležitější nebo více uspokojivější. Solomon a Rothblum (1984) upřesňují, že se jedná o upřednostňování aktivit, které jsou odměňující v krátkodobém časovém hledisku na rozdíl od těch, které jsou přínosné až po delší době.

Jak je to typické pro většinu psychologických konstruktů, definic je mnoho a každý vědec a teoretik upřednostňuje odlišné pojetí pojmu. Například pro vědce Sabini a Silver (1982, in Lay, 1986) je nepostradatelným aspektem prokrastinace iracionální chování, jako například nepřesné odhadnutí času. Kromě toho Solomon a Rothblum (1984) neopomněli hledisko afektivity, neboť prokrastinaci popsali jako zbytečné odkládání úkolů až do okamžiku, kdy je prožívaná subjektivní nepohoda.

Podle Steela (2007) je prokrastinace známým problémem již od počátku lidské civilizace. Mluvil o ní údajně již Cicero ve svém projevu v 44 letech před Kristem, 400 let později se o ní zmínil řecký politik Thúkydidés. Avšak údajně věrohodným zdrojem jsou zaznamenané verše Řeka Hésioda v letech 800 před Kristem. Proto je podivuhodné, jak dlouho nebyla prokrastinace zkoumána a ucházela pozornosti badatelů. První studie se objevily na konci 70. let spolu s vývojem nových nástrojů měření konceptu (Mann, 2016). Ale skutečná

komplexní analýza tohoto konceptu byla sepsána až Milgramem v roce 1991 (in Steel, 2007). Můžeme se domnívat, že tento koncept k sobě přilákal pozornost odvíjející se od nárůstu jeho výskytu, který s sebou přinesla technicky vyspělá společnost, založená na lhůtách a termínech (Milgram, 1991, in Steel, 2007). Prostředí, které je typické tzv. deadlines je právě školská půda, které se budeme věnovat v této práci prioritně.

1.2 Prokrastinace v akademickém prostředí

Z jakého důvodu se zaměříme právě na studenty, vysvětlíme na dvou typech prokrastinace, tzv. specifické a všeobecné. **Specifická prokrastinace** se odvíjí od konkrétní situace a váže se na oblast, kde se objevuje. Může se vyskytnout ve studijním prostředí, zdravotní sféře, rodinných a partnerských vztazích či v oblasti financí a pracovní činnosti. Subotnik, Steiner a Charkaborty (1999) zjistili, že až 40 % respondentů z řad amerických vědců prokrastinují ve třech až čtyřech různých oblastech, kterými jsou *práce, škola, zdraví a mezilidské vztahy*. Klingsieck (2013) hovoří až o šesti doménách, jelikož k již uvedeným sférám přidává *volný čas a každodenní rutinu/povinnosti*. Mimo to uvádí, že prokrastinace se ve větší míře vyskytuje v oblasti práce/školy, zdraví, každodenních povinností než ve zbylých sférách života.

Na druhou stranu **všeobecná** neboli **rysová prokrastinace** klade důraz na individuální rozdíly dané různými osobnostními charakteristikami (Mann, 2016). Každý člověk je sledem odlišných vlastností, sociálního působení, aktuální situace, afektivity apod., což by se mělo ve výsledném přemýšlení o prokrastinaci zohlednit. My v této práci budeme přikládat význam jak rysové prokrastinaci (použijeme pětifaktorový model osobnosti), tak zahrneme i specifickou oblast, ve které se oddalování vyskytuje velmi často, a tím je právě akademické prostředí.

Vzhledem k vysokému počtu vysokoškoláků a středoškoláků potýkajících se s odkládáním studijních povinností, bývá akademická prokrastinace zkoumána a popisována nejvíce (Deemer, Smith, Carroll & Carpenter, 2014). Koncept vychází přímo z prokrastinace všeobecné. Definice uvedené v předešlé podkapitole a vztahující se ke všeobecné prokrastinaci, by bylo vhodné doplnit pouze přidáním zdůraznění, že k výskytu tohoto jevu dochází ve školním prostředí při vykonávání akademické činnosti (Cerino, 2014; Khan et al.,

2014). Konkrétně je tento koncept nejčastěji popisován jako neúspěch dokončit studijní úkol v očekávaném časovém rámci, i přesto, že jedinec chce povinnost splnit, ale selhává v jeho realizaci (Senécal, Koestner, & Vallerand, 1995). Konkrétní podobou může být situace, kdy student musí dokončit více úkolů mezi něž patří napsání seminární práce, naučit se na zkoušku, dokončit projekt, domluvit si konzultaci s pedagogem, ale postrádá motivaci splnit dané povinnosti do určeného časového období (Ackerman & Gross, 2005).

Velký počet různorodých úkolů a mimo jiné například potřeba vlastní sebekontroly při vysokoškolském studiu vede k tomu, že až nesmírné množství studentů prokrastinuje. Výzkumníci tak objevili obrovské zastoupení prokrastinátorů mezi studenty skrze sebeposuzovací škály, které se k měření prokrastinace používají nejčastěji (Gabrhelík, 2008). Ellis & Knaus (1977, in Solomon & Rothblum, 1984) tvrdí, že až 95 % amerických studentů oddaluje studijní povinnosti. Day, Mensik & O'Sullivan (2000) zjistili, že dokonce 99 % studentů se sebeidentifikují jako prokrastinátoři. Ve skutečnosti se však výsledky podobně zaměřených výzkumů neshodují. Ve studii Pottse (1987, in Steel, 2007) se za prokrastinátory považovalo 75 % vysokoškoláků a v jedné turecké studii 52 % studentů (Özer, Demir & Ferrari, 2009). Rozdíly mohou být dány jak použitými nástroji měření, tak cílovou skupinou respondentů. Konkrétně difference v tom, co kdo považuje za prokrastinaci nebo rozdílnými tendencemi dány kulturními odlišnostmi jako například odlišné vnímání času. Například Mann et al. (1998) zjistili, že východoasijsí studenti oddalují spíše rozhodování a také se mu více vyhýbají než studenti z USA, Nového Zélandu a Austrálie.

Vědci se také zajímali, zda existují úkoly, u kterých studenti prokrastinují více než u jiných. Solomon a Rothblum (1984) zjistili, že vysokoškoláci spíše prokrastinují, když mají odevzdat seminární práci (46 %), než když se mají učit na zkoušku (27,6 %). Přičemž je zřejmé, že téměř polovina dotazovaných studentů prokrastinuje. Obdobný výsledek se prokázal ve studii dvojici slovenských badatelek Slavkovské a Schweigerové (2015), které ve svém vzorku objevily 45,6 % prokrastinátorů. V případě výzkumu Özera, Demira a Ferrariho (2009), 33 % studentů uvádělo, že téměř vždy prokrastinují, když se mají připravit na zkoušku. Pro představu, co si pod prokrastinací a její operacionalizací představit konkrétně, například Klassen et al. (2010) zjistil na vzorku kanadských vysokoškoláků, že až 57 % z nich se věnuje tři a více hodin denně oddalování studijních povinností.

Z uvedených studií lze vyvodit, že velké procento studentů prokrastinuje. Je téměř možné, že neexistuje nikdo, kdo by aspoň jednou neoddaloval nějakou povinnost. Avšak výsledky uvedených studií nejsou zcela konzistentní, mimo jiné kvůli použití odlišných metod a různých operacionalizací konceptu. Nástrojů k měření prokrastinace bylo vytvořeno více. Jedním z často používaných dotazníků je Layova škála prokrastinace (1986), kterou použijeme pro výzkumnou část této práce. Lay (1986, s. 492) prokrastinaci jednoduše chápe jako „*tendenci odložit na pozdější dobu povinnosti, jejichž splnění je nutné k dosažení určitého cíle*“. Kromě toho rozlišuje menší a větší prokrastinátoři podle umístění se na kontinuu bipolární škály. Do jaké míry a jak často studenti prokrastinují už záleží na více faktorech, kterým se budeme věnovat v následující kapitole.

1.3 Prokrastinace jako multifaktorový jev

Pokud se chceme zamyslet nad možnými příčinami prokrastinace, je třeba přemýšlet v širším měřítku, jelikož se jedná o multifaktorový problém, který se nedá vysvětlit jedinou teorií. Proto je v této kapitole uveden popis různých možných faktorů, které s prokrastinací úzce souvisí, které někteří výzkumníci uvádějí jako potenciální příčiny oddalování. Tyto proměnné budou důležité i pro následné vysvětlení vztahu prokrastinace k osobnostním dispozicím.

Základní proměnnou, která ovlivňuje prokrastinaci je **charakteristika daného úkolu**. Podoba práce je důležitá, zvláště pokud musíme splnit více povinností najednou. Kromě toho, pokud je úkol nezajímavý a student k němu má velký odpor, tím spíše bude otálet se splněním projektu. Důležitou roli hraje také časová vzdálenost vážící se k odevzdání zadání, rizikovější jsou vzdálenější termíny pro splnění práce (Steel, 2007). V Briodiho studii (1980, in Steel, 2007) vyšlo najevo, že až 50 % respondentů oddaluje nějaký úkol právě kvůli zmíněným charakteristikám dané povinnosti.

Vliv na prokrastinaci mají také charakteristiky, které nemůžeme nijak změnit. Jsou jimi **demografické údaje: pohlaví a věk** (Steel, 2007). Pokud se jedná o vliv *pohlaví*, výsledky jednotlivých výzkumů jsou nekonzistentní. Některé studie poukazují na to, že muži prokrastinují více než ženy (Balkis & Duru, 2009; Khan et al., 2014; Özer, Demir & Ferrari,

2009). Na druhou stranu existují studie, ve kterých nebyl objeven žádný rozdíl v tendenci prokrastinovat v rámci pohlaví (Klassen & Kuzucu, 2009; Özer, 2011). Výraznější rozdíly mezi muži a ženami byly nalezeny, ve způsobu vybírání si aktivit, kterými jedinci oddalují vykonání určité povinnosti. Turecké adolescentky trávily čas čtením knížek a časopisů, zatímco jejich mužské protějšky si k prokrastinaci vybíraly činnosti spojené s elektronickými zařízeními jako např. sledování televize, vyřizování e-mailů, hraní počítačových her (Klassen & Kuzucu, 2009).

Obdobně jako u pohlaví také u věku se nedá s přesností říct, jaký má přesně vliv na prokrastinování. Podle výzkumu Khana et al. (2014) mladí studenti ve věkové kategorii pod 20 let prokrastinují více než osoby starší. K tomu ještě uvádí zjištění, že prokrastinace dosahuje nejvyššího vrcholu právě v období věku 20 let, přičemž ke konci tohoto desetiletí dané chování má tendenci postupně klesat až do období stáří. Navíc Rabin, Fogel & Nutter-Upham (2011), v jejichž studii ale nebyli zahrnutí jedinci ve věku nad 30 let, zjistili, že prokrastinace má tendenci se stupňovat s narůstajícím věkem.

Z uvedného vyplývá, že věk a pohlaví nehrají až tak velkou roli v prokrastinačním chování. Mnohdy vysvětlení může zůstat u tak zjevného a prostého důvodu jako je **motivace**. Víceméně mezi akademickou motivací a akademickou prokrastinací byl zjištěn negativní vzájemný vztah. Pokud studenti mají touhu získávat nové informace, překonávat výzvy a objevovat nové poznatky, prokrastinace slábne (Kandemir, 2014). Negativní vztah byl nalezen jak u intrinsické, tak extrinsické motivace, přičemž vnitřní motivace silněji předurčovala menší výskyt prokrastinačního chování než ta vnější (Cerino, 2014).

Nízká motivace je překážkou při vysokoškolském studiu, proto musí studenti často vynaložit úsilí k její regulaci, aby školu úspěšně dokončili. K jejímu posílení lze využít více strategií. Jednou z nich je **stanovení si cílů** (Grunschel, Schwinger, Steinmayr & Fries, 2016). Jedná se o proces, v rámci kterého dochází ke zpětné vazbě úspěšného plnění jednotlivých subcílů a zároveň k redukci úzkosti ze selhání (Krause & Freund, 2014). Proto není překvapující, že tato strategie má negativní vliv na akademickou prokrastinaci (Grunschel et al., 2016; Krause & Freund, 2014).

Další možným způsobem, jak podpořit motivaci je **seberegulace** (Grunschel et al., 2016). Právě Baumeister nahlíží na příčiny prokrastinace jako na selhání seberegulačních mechanismů. Chroničtí „oddalovači“ podle něj upřednostní krátkodobé potěšení před

dlouhodobějším strádáním se vzdáleným ziskem, neboť nemají dostatečně rozvinutou vnitřní sebedisciplínu, která by je motivovala k vykonání dané práce. Pracují tak efektivněji pod časovým tlakem a jinými stresory. Vliv může mít také emoční nepohoda, která je prožívána při plnění povinností, zatímco alternativní aktivita přináší spíše úlevu a spokojenost (Baumeister, 1997). Baumeister se svými kolegy (1996, in Baumeister, 1997) ve své studii zjistili, že emoční nepohoda úzce souvisí se selháním seberegulačních mechanismů. Člověk, který bude negativně naladěný, vynaloží své úsilí spíše na to, aby se cítil lépe, než aby se věnoval studijním povinnostem. Na druhou stranu, podle výzkumu Steela (2007) však nelze přímo poukázat na souvislost prokrastinace se špatnou náladou, jelikož je možné, že negativně naladění lidé se sebeidentifikují jako prokrastinátoři bez ohledu na jejich skutečné chování. Avšak symptomy klinické deprese, jako jsou ztráta energie, únava či problém s udržením pozornosti, dokončení úkolů znemožňuje (Steel, 2007). Dokonce Beckova škála deprese (Beck & Beck, 1972, in Steel, 2007) obsahuje položku, která souvisí s prokrastinací: „*Rozhoduji se mnohem obtížněji než dříve.*“

Milgram a Tenne (2000) propojují koncept prokrastinace s teorií **Trojitého A** („Triple A“) Lazaruse a Folkmanové (1984, in Milgram & Tenne, 2000). V rámci tohoto konceptu, jsou popsány tři procesy, které probíhají při objevení se stresujícího podnětu („*appraisal, anxiety, avoidance*“). Při střetnutí se se stresorem, přichází prvně na řadu *posouzení situace* („*appraisal*“). Hodnotí se, zda je stresor ohrožující, jestli konkrétní jednání bude nějakým způsobem pro jedince riskantní. Při této evaluaci situace dochází k rozboru vlastních vnitřních a vnějších zdrojů. Pokud vyhodnotí jedinec vlastní síly za nedostačující, začíná prožívat *úzkost* („*anxiety*“), což vyústí k *vyhýbání se* řešení situace („*avoidance*“) a konečně rozhodnutí je oddalováno, co nejdéle je to možné. Mnoho hypotéz o prokrastinaci bylo podle autorů založeno právě na této teorii. Jelikož právě akademické prostředí je více stresující než každodenní rutina, stává se častěji, že studenti odkládají vykonávání školních povinností. Navíc lidé spíše otálejí s rozhodováním se ohledně věcí, které považují za podstatné spíše než ty nedůležité (Özer, Demir & Ferrari, 2009).

Co se týká zmiňované **úzkosti** a její návaznosti na prokrastinaci, výzkumníci Fritzsche, Rapp a Hisckson (2003) potvrdili vzájemný vztah těchto dvou proměnných. Mimo to Ferrari (1991) dává do spojitosti prokrastinaci se sociální anxietou neboli tendencí prezentovat se v lepším světle, aby se jedinec vyhnul odmítnutí.

Významnými faktory, které bývají často propojeny s prokrastinací, jsou **individuální proměnné** (Steel, 2007), které budeme více rozebírat v samostatné kapitole věnované tomuto tématu. Kromě toho Burka a Yuen (1983, in Ferrari & Emmons, 1995) tvrdí, že prokrastinátoři odkládají plnění povinností, neboť jsou přesvědčení o tom, že nemají dostatečné schopnosti pro vytvoření úspěšného díla. Dané tvrzení bylo potvrzeno studií, ve které byla objevena negativní korelace mezi prokrastinací a *self-efficacy* (Ferrari, Parker & Ware, 1992).

Další vlastností, která může prohloubit a zapříčinit oddalování povinností je *perfekcionismus* (Kourosnia, 2016). Zdůvodněním může být touha vytvořit nejlepší práci, pochybnosti objevující se při tvůrčím procesu, přehnané přemýšlení nad danou aktivitou, nereálné představy o výsledku či strach z hodnocení, přičemž prokrastinace se pro perfekcionisty jeví jako vhodná forma řešení problému (Johnson & Slaney, 1996, in Kourosnia, 2016; Weiner & Carton, 2012).

Vzájemný vztah byl také doložen mezi prokrastinací a *self-esteem*. Možným vysvětlením této korelace může být obava prokrastinátorů, že sobě a svému okolí odhalí své nedostatečné schopnosti (Tibbett & Ferrari, 2015). Na druhou stranu se student tímto způsobem chování dostává do bludného kruhu, neboť tato sebepoškozující strategie může vést ke špatnému výkonu a následně může mít negativní vliv na *self-esteem* (Deemer et al., 2014).

Vícekrát je v této kapitole zmíněná obava, konkrétně strach z nedostatečných schopností, z hodnocení či úzkost jako taková. Nabízí se tu, a mnozí autoři také tento pojem ve spojení s chronickým oddalováním uvádějí, **strach ze selhání**. Daný koncept předurčují již zmíněné faktory jako nízké *self-esteem*, tendence k perfekcionismu, a navíc úzkost z výkonu (Rotenstein, Davis & Neath, 2013). Solomon a Rothblum (1984) zjistili, že určitá skupina lidí opravdu prokrastinuje kvůli strachu ze selhání.

Další důležitou proměnnou, která má vliv na prokrastinaci je samotný **výkon** (Steel, 2007). Někteří výzkumníci zjistili, že prokrastinace negativně koreluje přímo se studijním úspěchem (Akinsola, Tella & Tella, 2007; Balkis & Duru, 2009; Rotenstein, Davis & Neath, 2013), a může zhoršit výsledné známky studenta (Fritzsche, Rapp & Hisckson, 2003). Solomon a Rothblum (1984) poukazují na to, že jedinci oddalují právě takové činnosti, které mají na jejich akademickou úspěšnost největší dopad (tvorba seminární práce či učení se na zkoušku). Není překvapivé, že studenti se často obávají výsledku své práce. Někteří

předpokládají, že když úmyslně poddají nízký výkon skrze prokrastinaci, lidé to mohou vnímat jako nedostatek úsilí spíše než nedostatek schopností (Lee, 2005).

Může se zdát, že výkon je důsledek samotné prokrastinace, ale mnohdy tomu může být i naopak. Objevuje se tak již zmíněný bludný kruh, kdy na začátku mohl prokrastinátor získat horší studijní ohodnocení, což následně sníží jeho self-efficacy a v konečném důsledku dochází k opětovnému oddalování vykonávání povinností (Steel, 2007). Na druhou stranu Autoři Howell a Watson (2007) neobjevili souvislost mezi oddalováním a samotným výkonem. Rozdílné výsledky studií si uvedení výzkumníci vysvětlují odlišnou mírou otálení, která byla v jednotlivých studiích zjišťována.

Naopak zajímavé je, že někteří lidé mohou používat prokrastinaci nevědomě jako nástroj k podráždění svého výkonu. Howell a Watson (2007) to dokazují na výsledku své studie, ve které našli pozitivní vztah mezi prokrastinací a **vyhýbání se úspěchu**. Pro upřesnění, nejedná se až tak o strach z kladného výsledku, jako spíše z toho, co může následovat poté (Rorer, 1983). Když student dopíše jednu esej, následně se bude muset pustit do další semestrální práce, když tímto splní zápočet, sice se mu uleví od jedné povinnosti, ale bude se muset učit na zkoušku. Po splněných povinnostech, přichází na řadu další nové výzvy.

Mimo zmíněné faktory důležitým pojítkem s prokrastinací jsou **iracionální myšlenky** (Steel, 2007). Mezi hlavní kategorie nevhodných přesvědčení, vztahující se k oddalování povinností, patří *strach ze změny vyvolávající pocity bezmoci*, *vyhýbání se problému a emoční nezodpovědnost*. *Obava ze změny spojená s prožíváním bezmoci* je přesvědčení, že zkušenosti a zážitky již získané, významným způsobem předurčují chování jedince. Tito lidé, se vyhýbají změně, neboť ta je pro ně zpochybněním již prožitého, přičemž však stále používají nefungující vzorce chování, což ve výsledku přináší více potíží. Jiným typem iracionálního smýšlení je *vyhýbání se problému*, kdy se jedinec bojí čelit překážkám. Kromě toho osoba, která vykazuje *nízkou odpovědnost za své emoce* se nechává ve svém jednání příliš ovlivňovat vnějšími faktory, tudíž svůj výkon přičítá těmto externím jevům (Kourosnia, 2016).

Kromě toho Ferrari et al. (1995, in Toker & Avci, 2015) uvádějí několik nesprávných kognicí, kterými prokrastinátoři disponují. V první řadě jsou tito studenti přesvědčení o tom, že ke splnění úkolu mají spoustu času, tato představa neodpovídá reálné době. Nadto se jim zdá, že k samotnému procesu plnění dané povinnosti, jim bude stačit kratší doba, než tomu

je ve skutečnosti. Taktéž mohou mít falešné naivní představy o vlastní budoucí produktivitě a výkonnosti. Své rozhodnutí otálet následně zakládají na těchto neefektivních a nevhodných kognicích.

1.4 Důsledky prokrastinování

Prokrastinace je často vědci označována jako sebehandicapující strategie (Ferrari, 1991; Steel, 2007). Z čehož lze usoudit, že se na ni nahlíží jako na nežádoucí chování. Právě v západních a individualisticky orientovaných společnostech je prokrastinace interpretována převážně jako negativní jev (Kim & Seo, 2015). Kromě některých autorů, například Chu a Chong (2005) zkoumají aktivní a pozitivní prokrastinaci, se s uvedeným tvrzením ztotožňuje většina výzkumníků. Oddalování totiž může vést k neočekávaným prodlevám a narůstání s tím spojenými problémy, přičemž se objevuje nedostatek času tyto potíže řešit (Baumeister, 1997). Lidé dané jednání sami označují jako špatné, škodlivé a pošetilé, přičemž až 95 % prokrastinátorů si přeje tento problém zredukovat (Briody, 1980, O'Brien, 2002, in Steel, 2007). Navíc se jedná o široce rozšířenou strategii chování, jejíž prevalence neustále narůstá (Steel, 2007).

Závažnosti tohoto jevu dosvědčuje výzkum Knause (2002, in Rotenstein, Davis & Neath, 2013), ve kterém až 60 % vysokoškolských studentů přiznalo, že potřebují profesionální pomoc, aby překonali prokrastinační chování. Knaus spolu s Ellisem (1979, in Knaus, 2000) popisují kognitivní a behaviorální mechanismy, které probíhají při dysfunkčním typu prokrastinace, a které mají negativní vliv na seberozvoj jedince. Prvně se objevuje *touha vyhnout se úkolu*, následně přichází rozhodnutí *odložit práci na dané povinnosti* s příslibem, že se tomu bude jedinec *věnovat později*. Potom přichází na řadu věnování se *zástupným činností a výmluvy*, které mají ospravedlnit oddalování a zamezit prožívání viny. Tento proces může nepříznivě ovlivnit rozvoj **self-efficacy**, konkrétně schopnost organizovat, regulovat a směřovat své postupy k dosažení přínosného výsledku. Dlouhodobě prokrastinace také vede ke snížení úrovně **self-esteem** (Deemer et al., 2014) a horšímu **sebevědomí** (Firouzeh & Jalil, 2011, in Khan et al., 2014).

Kromě toho z již uskutečněných studií vyplývá, že negativních důsledků oddalování je mnohem více. Mezi ně patří prožívání nepříjemných emocí, jako jsou **neklid** (Khan et al., 2014), **zklamání** (Cerino, 2014), **vina** (Knaus, 2000), **stud** (Balkis, 2013), **úzkost**

(Rothblum, Solomon & Murakami, 1986), **bezmoc** (Lay, 1988), **distres** (Çakici, 2013, in Toker & Avci, 2015), **špatná nálada** či **deprese** (Steel, 2007; Lay & Schouwenburg, 1993). V celkovém měřítku prokrastinování negativně ovlivňuje prožívání **osobní pohody** (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007).

Prokrastinace má taktéž neblahý vliv jak na prožívání **stresu**, tak i v samotném tomto důsledku na **zdraví** jedince (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007; Tice & Baumeister, 1997). Avšak v období oddalování určité činnosti, zdraví prokrastinátorů spíše prospívá, jelikož konečný termín je v nedohledné době a nemají tudíž žádné starosti. Ve stejnou dobu neprokrastinátoři pracují na daném projektu a mohou prožívat stres a obavy, což může mít na jejich zdraví neblahý vliv. Vše však platí do té doby, dokud čas odevzdání práce zůstává vzdálený. Naopak v ten moment, když se čas odevzdání blíží, situace se otáčí a oddalovači pociťují narůstající stres a popisují výskyt více nemocí než jedinci, kteří neprokrastinovali. Výsledný stres a dopad na zdraví jedince, je větší právě u oddalovačů než u jedinců bez tendencí k odkládání povinností (Tice & Baumeister, 1997).

Jak už jsme zmínili v předchozí kapitole, samotný výkon jedince, který oddaluje povinnosti, málokdy zůstane bez újmy. Již samotné pracování pod časovým tlakem, má vliv na pozornost a kognici člověka (Balkis & Duru, 2009). V akademickém prostředí se tak oddalování může promítnout nejen do výsledných **známek** studenta (Fritzsche, Rapp & Hisekson, 2003), ale i do celkové **spokojenosti** s jeho **akademickým životem** (Balkis, 2013). Celkovou nespokojenost může zapříčinit souhra konsekvencí, které mohou chroničtí prokrastinátoři zažít – od **nesplnění předmětů**, **prodlužování studia** až k **ukončení vysokoškolského studia** (Akbay & Gizir, 2010, in Toker & Avci, 2015; Solomon & Rothblum, 1984).

Výše uvedené případy se vztahují převážně k prokrastinaci chronického charakteru. Někteří autoři však zmiňují i pozitivní dopady určité úrovně prokrastinace. Jedná se však spíše o občasné oddalování povinností, která se odvíjí od konkrétní situace (Slavkovská & Schweigerová, 2015). Podle dichotomie Chu a Choi (2005), existují nejen *pasivní oddalovači*, se kterými jsou spojené negativní důsledky jejich chování, ale i *aktivní prokrastinátoři*. Tito lidé lépe pracují pod tlakem, časová tíseň je pro ně výzvou a motivuje je k lepším výkonům. Rozhodují se rychle a včas, povinnosti tak zvládají splnit v daném časovém rámci. Navíc podle výsledků jejich studie vyšlo najevo, že aktivní prokrastinátoři

sdílejí podobné tendence jako lidé, kteří neprokrastinují. Obě skupiny spojuje kvalitní využití daného času a vyšší self-efficacy. Schraw, Wadkins a Olafson (2007) se navíc domnívají, že někteří studenti prokrastinují vědomě, aby co nejefektivněji využili svůj čas a zaměřili se pouze na podstatné aspekty úkoly, i přes nepříznivé důsledky, které s otálením mohou být spojené.

Konkrétní podobu pozitivních konsekvencí se však můžeme domýšlet, neboť výzkumníky zajímá spíše dysfunkční podoba prokrastinace, která nás v této práci bude také zajímat především.

2 OSOBNOSTNÍ FAKTORY

V této kapitole se budeme obecně a zběžně zabývat pojmem osobnost a rysy člověka. Nejvíce pozornosti věnujeme pětifaktorovému modelu osobnosti a konkrétním podobám faktorům „Big Five“, které v této práci dáme do vztahu s prokrastinací.

Každý máme určitou představu, co znamená osobnost. Jenomže pokud budeme chtít naši představu zformulovat verbálně bez konkrétních znalostí, zjistíme, že tento pojem je obtížné převést do konkrétní podoby, aby byla přesná, adekvátní a vše zahrnující. Důkazem je existence nespočetného množství nejednotných definic, které do dnešní doby vznikly (Aremu, Williams & Adesina, 2011). Například Aremu et al. (2011, s. 95) popisují osobnost jako: „*všechny fyzické, mentální, emocionální, sociální, morální a behaviorální charakteristiky jednotlivce, kterými ho lze odlišit od ostatních bytostí.*“ Použili tak výčet určitých kvalit jedince, přičemž zdůraznili individualitu a neopakovatelnost člověka.

Na druhou stranu Cattell klade důraz na intrapersonální a interpersonální prožívání a chování člověka (1950, in Balcar, 1991, s. 18): „*Osobnost je to, co dovoluje předpovědět, co učiní osoba v určité situaci; zahrnuje všechno chování jedince, zjevné i vnitřní.*“

Z uvedených definic lze vyčíst, že **rysy** hrají podstatnou roli při popisu osobnosti. Nadto studium individuálních odlišností je i v dnešní době tématem spousty výzkumů, přičemž právě vlastnosti osobnosti, v nich hrají často velkou roli (Blatný, 2010a).

Slovy Hřebíčkové jsou vlastnosti (2011, s. 9) „*zobecněním pozorovaných projevů člověka*“, v užším smyslu se jedná: „*o vnitřní determinanty chování, které vychází z psychofyzických dispozic jedince*“. Tyto dispozice jsou podle Wolmana (1973, in Blatný, 2010a, s. 14) „*konzistentní, perzistentní a stabilní*“.

Jelikož mnoho vědců se během 20. století zajímalo o to, které ze všech možných rysů jsou nepodstatnější, kolik jich je a jak jsou strukturovány, vzniklo do téhle doby poměrně velké množství různých škál a dotazníků na zjišťování osobnostních faktorů. Docházelo k tomu skrze tři hlavní postupy badatelů: teoretické úvahy, idiografické přístupy a faktorový přístup, jenž dal vznik nástroji, který nás zajímá v této práci nejvíce – pětifaktorovému modelu osobnosti neboli „Big Five“ (Blatný, 2010a).

2.1 Pětifaktorový model osobnosti

Pětifaktorový model osobnosti (neboli „Big Five“ či „Velká pětka“) byl vytvořen badateli P. T. Costou a R. R. McCrae, nezávisle na nich také Goldbergem v 80.-90. letech 20. století (Hřebíčková & Urbánek, 2001). V současnosti je nejrozšířenějším a dobře validovaným nástrojem pro popis osobnosti (Koorevaar et al., 2013; Liu & Campbell, 2017).

Metoda vznikla na základě dvou odlišných rozborů vlastností. Jedním z nich, je lexikální výklad, provedený Goldbergem, který se zakládá na přesvědčení, že bazální odlišnosti osob lze nalézt v samotném jazyce (Hřebíčková & Urbánek, 2001). Goldberg vychází z předpokladů, že základní rysy jsou odvoditelné neodbornou veřejností v rámci každodenních zkušeností, že faktory jsou platné a významné uvnitř jakékoliv kultury, a v neposlední řadě, že jsou obsaženy v každém jazyce. Na první pohled se může zdát, že se jedná o intuitivní a nepřesný proces, ale ve skutečnosti se jedná o systematické a teoretické vědecké zkoumání (McCrae & John, 1992). Badatel postupoval tak, že nejprve vyčlenil ze slovníku příslušného jazyka slova, která se využívají k popisu jedinců, v dalším kroku tyto pojmy podstoupil hlubší analýze, a poté mu zbyla pouze relevantní přídavná jména. Nakonec se faktory zpracují prostřednictvím faktorové analýzy. Vznikla tak struktura „Big Five“ zahrnující *extraverzi, emocionální stabilitu, přívětivost, svědomitost a otevřenost vůči zkušenosti* (Hřebíčková, 2010).

Lexikální přístup slouží spíše k vytvoření syntetického modelu popisu osobnosti. Pro potřebu explikace rysů existuje výklad dispoziční (Hřebíčková, 2010). Faktory Big Five byly takto objeveny, když McCrae a Costa zkoumali Catellův dotazník 16 PF. Následně pomocí shlukové analýzy objevili škály, nazývané *neuroticismus, extraverze a otevřenost vůči zkušenosti*, jejíž počáteční písmena daly vzniknout názvu „NEO inventář“. Poté se autoři tohoto nástroje seznámili s lexikálním rozbohem Goldberga a doplnili své poznatky o jeho informace získané z lexikální analýzy. Faktorová analýza následně poukázala na existenci pěti škál, tudíž do modelu byly doplněny faktory *přívětivost a svědomitost* (Goldberg, 1990; Hřebíčková, 2010).

Český lexikální výzkum vycházel ze Slovníku spisovného jazyka českého, z něhož se vybíraly relevantní, stálé rysy, které jsou spíše vrozené původu. Dále byly vyčleněné dispozice podstoupeny faktorové analýze a následně se takto získané škály předložily

respondentům k sebezpůsobení vlastní osoby. Tímto se potvrdila existence pěti faktorů i v české kultuře (Hřebíčková, 2010).

Důležité je zmínit, že „Velká pětka“ nemá za cíl zobecnit člověka na pouhých pět základních rysů. Spíše se jedná o velmi důraznou abstrakci těch vlastností, které v sobě obsahují spousty odlišných a specifických osobnostních faktorů (Aremu et al., 2011). Tyto vlastnosti dokáží zachytit poměrně velké množství rozptylu v osobnosti (Liu & Campbell, 2017), konkrétně v emocionálních, interpersonálních, postojových, zkušenostních a motivačních stylech jedince (McCrae & John, 1992). Faktory jsou organizované hierarchicky, což znamená, že každý v sobě zahrnuje další specifické rysy, nazývané facety (DeYoung, Carey, Krueger & Ross, 2016). Následně si všech pět zmíněných faktorů rozebereme podrobněji, přičemž se prvně budeme věnovat extraverci.

Extraverze

Faktor extraverce známe již z Eysenckova modelu temperamentových dimenzí (1990, in Blatný, 2010b). V rámci modelu Big Five, tato škála poukazuje na množství a intenzitu mezilidských interakcí (Aremu et al., 2011). Pokud respondenti v daném faktoru získají vysoké skóre, pravděpodobně je vystihují některé následující vlastnosti: hovorný, družný (Hřebíčková, 2011), energický, dominantní (Hřebíčková 2010), odvážný (Hřebíčková & Urbánek, 2001), asertivní, společenský, veselý až optimističtí (Aremu et al., 2011). Vysoce extravertovaná osobnost lehce a často navazuje nové vztahy, společnost druhých sama vyhledává a následně si ji také užívá (Costa & McCrae, 1992, in Leephajaroen, 2016). Při interakci s druhými je vyrovnaná, hovorná a sebevědomá (Hřebíčková, 2011). Kromě toho do vybudovaných vztahů vkládá velké úsilí, čas a energii, což někdy může převážit zisky daných interakcí (Milfont & Sibley, 2012; Nettle, 2006). Podle Watsona a Clarka (1997) je hlavním znakem tohoto faktoru pozitivní emocionalita.

Na druhém straně pólu škály stojí introverze, jež se týká jedinců, kteří ve škále extraverce získají nižší skóre. Tito lidé jsou spíše uzavření, mlčenliví, pasivní, nesmělí, plaší, tišší, samotářští (Aremu et al., 2011; Hřebíčková, 2011; Nettle, 2006).

Z provedených výzkumů vyplývá, že extravertovaní lidé jsou spokojeni nejen obecně (Goldsmith, 2016), ale prožívají i větší míru subjektivní osobní pohody (Tanksale, 2015). Při výskytu stresové situace využívají aktivní adaptivní copingové styly jako vyhledání sociální podpory, pozitivní přehodnocení stresového podnětu a zaměření na řešení problému (Watson & Hubbard, 1996). Zjistilo se dále, že jsou více cílevědomí a soutěživí než introverti. Možná však proto více riskují a vystavují se fyzickému nebezpečí. Ve výsledku tak bývají hospitalizováni kvůli nehodám a zraněním více než jedinci na opačném pólu faktoru (Nettle, 2005). Kromě toho vykazují větší aktivitu na sociálních sítích, nejčastěji v tom smyslu, že na těchto platformách mají větší počet přátel než jedinci introvertní (Liu & Campbell, 2017). Tato vyšší aktivita na sociálních sítích může do jisté míry souviset s vyšší mírou narcismu u extravertovaných jedinců, jelikož byl objeven pozitivní vztah mezi těmito dvěma proměnnými (Lee & Ashton, 2005).

Co se týká akademického prostředí, více extrovertovaní jedinci upřednostňují studijní činnosti prováděné ve větší, interaktivní skupině, zatímco introverti tíhnou k velmi málo početnému studijnímu seskupení (Aremu et al., 2011). Mimo to, Nettle (2005) ve své studii zjistil, že čím vyššího skóre respondenti dosahovali v extraverci, tím více uváděli životních partnerů. U mužů to bylo také spojené s větším množstvím mimopartnerského sexuálního styku, zatímco u žen se vyšší skóre v daném faktoru pojilo s větší pravděpodobností ukončení daného vztahu a výchovy dítěte v rodině s jedním nevlastním rodičem.

Neuroticismus

Stejně jako faktor extraverze, taktéž neuroticismus, často nazývaný jako emocionální labilita/stabilita, se objevil v modelu Eysencka (1990, in Blatný, 2010b). Tato škála vyjadřuje individuální rozdíly, jak ve schopnosti vyrovnat se s různě intenzivními a početnými stresujícími podněty, tak v kognitivních a behaviorálních stylech zvládnání nastalých problémů (Hřebíčková, 2010, 2011; Kuldeep, Ekta & Arti, 2009; McCrae & John, 1992). Jedinci s vysokým skóre emocionální lability mají větší tendence k neadekvátním emocionálním odpovědím až k psychickému vyčerpání. Neuroticismus v sobě zahrnuje dispozice jako napjatý, neklidný, nejistý, popudlivý, přecitlivělý, zranitelný, rozpačitý, zatrpklý (Hřebíčková, 2010, 2011), nervní, vznětlivý, netrpělivý, vztahovačný, pesimistický

(Hřebíčková & Urbánek, 2001), maladaptovaný (Koorevaar et al., 2013) či citlivý na odmítnutí okolím (Milfont & Sibley, 2012).

Na opačné straně dimenze emocionální lability se nachází emocionální stabilita. Tato dispozice je typická pro osoby, které se dokáží vypořádat s napětím a stresovými situacemi přiměřenou emocionální odpovědí, tudíž jejich reakce odpovídají povaze a intenzitě podnětu (Hřebíčková, 2010). Jsou spíše klidní, sebevědomí, vyrovnaní (Costa & McCrae, 1992, in Leephajaroen, 2016), uvolnění a sebejistí (Hřebíčková, 2011).

DeYoung (2015) považuje neuroticismus za obrannou reakci na hrozbu či nejistotu. Tato obrana však bývá nepřiměřená a pojí se často s negativními jevy. V první řadě byl tento faktor označen výzkumníky Claridgem a Davisem (2001) za prediktor některých duševních nemocí. Konkrétně například poruchy příjmu potravy (ve spojení s vysokým perfekcionismem) (Davis, 1997), některých poruch osobnosti (vyskytuje se u hraniční, závislé či paranoidní poruchy osobnosti) (Trull, 1992), zvláště deprese a úzkosti (Nettle, 2006). Podle provedených výzkumů, emocionální labilita opravdu souvisí se zmíněným výskytem deprese (Koorevaar et al., 2013). Vysvětlením může být skutečnost, že neurotičtí jedinci tíhnou k sebekritickému myšlení, které ve spojení s pohrdáním vlastní osobou ústí v nepříznivou sebepercepci a nízkému self-esteem. Obdobně je tomu tak u deprese, přičemž neuroticismus tyto tendence ještě více zesiluje (McCrae & Costa, 2008; Thomson, 2016). Co se týká úzkosti, autoři Mathews, Mackintosh a Fulcher (1997) tvrdí, že jedinci s neurotickými tendencemi interpretují nejednoznačné podněty jako negativní a věnují jim následně přílišnou pozornost. Navíc tyto úzkostné myšlenky se promítají do všech oblastí života (Thomson, 2016; Hong, 2009). Není pak překvapující, že jedinci oplývající touto dispozicí, prožívají jak životní nespokojenost (Goldsmith, 2016), tak nespokojenost ve vztahu (Dyrenforth, Kashy, Donnellan & Lucas, 2010). Tito jedinci totiž ve svých vztazích prožívají úzkost, nejistotu a obavy (Song & Shi, 2017). Je možné, že právě kvůli tomu se může jednat o prediktor rozpadu vztahů a sociální izolace (Kelly & Conley, 1987). Faktor neuroticismu však neovlivňuje pouze psychickou stránku člověka, ale může mít dopad i na fyzické zdraví jedince, a to skrze množství a intenzitu prožívaného distressu (Neeleman, Sytema & Wadsworth, 2002; Song & Shi, 2017).

Z těchto informací je zřejmé, že na neuroticismus je nahlíženo převážně z negativního hlediska. Je třeba podotknout, že existují také pozitivní aspekty pojící se s tímto faktorem, výzkumníci jim však nevěnují až tak velkou pozornost. Například ve studijním prostředí

může být určitá úroveň neuroticismu výhodou, neboť jak akademický úspěch (McKenzie, Taghavi-Knosary & Tindell, 2000), tak cílevědomost jsou pozitivně spojeny s nízkou emocionální stabilitou (Nettle, 2006). Výhodou může být také jeho protektivní funkce, jelikož neurotičtí jedinci nepodstupují extrémní rizika (Egan & Stelmack, 2003).

Přívětivost

Součástí modelu Big Five je také přívětivost, která odráží povahu vztahů jedince k druhým lidem (Hřebíčková, 2010). Tato dispozice je typická pro lidi, kteří se v mezilidských vztazích chovají vstřícně, přátelsky a podpůrně (Costa & McCrae, 1992, in Leephaijaroen, 2016; Hřebíčková, 2010). Lidé s vysokým skóre této charakteristiky prožívají, obdobně jako lidé emocionálně stabilní a extravertovaní, ve vztazích spokojenost (Dyrenforth et al., 2010). V interakcích s druhými lidmi vystupují decentně bez urážlivých projevů, lehce odpouštějí (McCrae & Costa, 2008). Kromě toho bývají čestní, ohleduplní, pokorní, starostliví, pečující (Hřebíčková, 2010), spolupracující, spolehliví, dobrosrdeční, vřelí (Costa & McCrae, 1992, in Leephaijaroen, 2016), zdvořilí, důvěřiví, tolerantní, spravedliví (Aremu et al., 2011), laskaví, soucitní (Hřebíčková, 2011), nápomocní či empatičtí (Song & Shi, 2017). Mimo to tito jedinci zažívají i větší životní spokojenost než jejich protiklady (Goldsmith, 2016).

Na druhé straně škály se nachází jedinci s antagonistickými postoji, kteří se ve své nejzašší podobě mohou vyznačovat lhostejností, nepřátelskostí, pomstychtivostí (Hřebíčková, 2010), soutěživostí, sobeckostí (DeYoung, 2015), útočností, bezcitností, konfliktností (Hřebíčková, 2011). Mohou mít agresivní sklony a tendence k ovládnutí a vykořisťování druhých (Hřebíčková & Urbánek, 2001). Podle provedené studie se nízké skóre v přívětivosti pojí s tendencemi k manipulacím a nečestnému chování (DeYoung et al., 2016). Extrémně malá přívětivost pozitivně koreluje s výskytem disociální poruchy osobnosti (Austin & Deary, 2000).

Svědomitost

Dalším faktorem pětifaktorového modelu je svědomitost. Tato vlastnost odráží vztahování se jedince k práci, intenzitu plnění povinností (Hřebíčková & Urbánek, 2001), investice do dlouhodobého plánování (Milfont & Sibley, 2012) a úroveň motivace a vůle zaměřené na cíl (Hřebíčková, 2011). Na pozitivním pólu škály se objevují rysy jako pracovitý, přesný, pečlivý (Hřebíčková, 2011), pilný, důkladný (Hřebíčková & Urbánek, 2001), pořádný (Donnellan & Lucas, 2008), spolehlivý, zodpovědný, sebedisciplinovaný (Costa & McCrae, 1992, in Leephaijaroen, 2016), opatrný (Milfont & Sibley, 2012), spolehlivý či konvenční (Sorić, Penezić & Burić, 2017). Tito jedinci mají tendence dodržovat pravidla (Liu & Campbell, 2017) a jsou ochotni odložit uspokojení pro dosažení svých cílů (Sorić, Penezić & Burić, 2017). Je možné, že právě i díky tomu oplývají vynikajícími vůdčími schopnostmi (McCrae & Costa, 2008). Mimo to ve svém životě kladou důraz na zdravý životní styl a žádoucí sociální chování (Nettle, 2006). Přičemž z výzkumů vyplývá, že svědomitost pozitivně koreluje s perfekcionismem (Dudkina & Bernane, 2015) a spokojenosti jak ve vztazích (Dyrenforth et al., 2010), tak v životě obecně (Goldsmith, 2016; Tanksale, 2015). Kromě toho je, podobně jako přívětivost, významným prediktorem empatie (Melchers et al., 2016).

Avšak nadměrná svědomitost je spíše maladaptivní. Jedním z důvodů je problém se sdílením svých emocí (Austin & Deary, 2000). Mimo to se velmi svědomitá osoba může setkávat s častým využíváním ze strany druhých. V jiném možném případě si může nechat ujít vhodné příležitosti, jelikož se není ochotná vzdát svého vytčeného cíle i za cenu větších ztrát. Nebo může mít problém reagovat spontánně na změny. V nepředvídatelných úkolech svědomití lidé většinou podávají velmi špatné výsledky. Extrémní sebeovládání už přestává být přínosem, jelikož rutina v životě jedince se může stát až patologickou. Například vysoká tendence svědomitosti se objevuje u lidí s anankastickou poruchou osobnosti (Nettle, 2006).

Na opačné straně pólu faktoru svědomitosti, můžeme nalézt charakteristiky jako laxní, nesvědomitý, chaotický, nepozorný, emocionálně labilní, unáhlený, neaktivní, nesamostatný, naivní, neracionální (Hřebíčková, 2011). Podle výzkumu Ismatulliny a Voronina (2017) jsou méně svědomití středoškoláci více úzkostní, hostilní a impulzivní. Velmi nízká úroveň svědomitosti je projevem poruch osobnosti jako je pasivně-agresivní porucha nebo antisociální porucha osobnosti (Austin & Deary, 2000).

Otevřenost vůči zkušenosti

Posledním faktorem modelu je otevřenost vůči zkušenosti, která vyjadřuje míru potřeby poznávání, rozmanitosti, novosti a změny (Aremu et al., 2011; McCrae & Costa, 2008). Podle McCrae (1996, in Aremu et al., 2011) se tato vlastnost projevuje v živé fantazii, hloubce pocitů, intelektuální zvědavosti či v uměleckém cítění jedince. Zahrnuje v sobě také aspekty estetiky, akcí, nápadů a hodnot (Aremu et al., 2011).

Obsah a název zmiňované dimenze se stal velmi diskutovaným tématem, neboť mezi dotazníkovou studií a jazykovou analýzou existují v rámci této dimenze rozdíly (McCrae & John, 1992). V anglickém jazyce například neexistuje jediné slovo vyjadřující „citlivost vůči umění a kráse“ (McCrae, 1990, in McCrae & John, 1992), proto je tato dimenze v lexikálním přístupu označována jako intelekt či kultura (Aremu et al., 2011). Pokud však narazíme na pojem „intelekt“, neměli bychom předpokládat, že tato vlastnost vyjadřuje inteligenci. Někteří respondenti skórující vysoko ve faktoru otevřenosti vůči zkušenosti, nezískávají vysoké skóre v metodách měřících inteligenci (McCrae & John, 1992).

Jedinci s poměrně vysokou tendencí otevřenosti vůči zkušenosti se dají popsat slovy jako intelektuální, nápadití, nezávislí (Costa & McCrae, 1992, in Koorevaar et al., 2013), originální, tvořiví, kultivovaní (Hřebíčková, 2011), bystří, vzdělání, důvtipní, schopní (Hřebíčková & Urbánek, 2001), tolerantní (Milfont & Sibley, 2012), umělečtí, kreativní (Donnellan & Lucas, 2008), citliví, vnímaví či zvědaví (Costa & McCrae, 1992, in Leephajaroen, 2016). Vyhledávají často a rádi nové zážitky, lidi, nápady (Chapman, Duberstein, Sörensen & Lyness, 2007) či nová řešení, na druhou stranu více podstupují rizika i v nebezpečných situacích (Milfont & Sibley, 2012). Kromě toho mají velký počet zájmů (Kuldeep, Ekta & Arti, 2009), například rádi cestují (McCrae & Costa, 2008) a účastní se rozmanitých druhů intelektuálních aktivit (od čtení knih, návštěvy výstav či muzeí) (Ismatullina a Voronin, 2017). Mimo to však v krajních případech mohou inklinovat k výskytu psychotických a bludných jevů (Nettle, 2006).

Na rozdíl od lidí vysoce orientovaných k otevřenosti ke zkušenostem, kteří kritizují i již přijaté a zavedené hodnoty (Privado, Román, Saénz-Urturi, Burgaleta & Colom, 2017), jedinci s nízkou úrovní daného faktoru mají spíše tendence dodržovat již známé postupy a principy (John & Srivastava, 1999, in Liu & Campbell, 2017) a upřednostňují spíše stereotypní, známé podněty a schémata (Hřebíčková, 2010). Jsou více pragmaticky zaměřeni a špatně se přizpůsobují (Hřebíčková, 2011).

U některých z těchto faktorů, jako jsou například neuroticismus, svědomitost a přívětivost můžeme lehce nabýt hodnotícího stanoviska k nositelům daných vlastností. Jelikož jednotlivé póly těchto faktorů se obecně třídí na buď dobré nebo vyloženě špatné, jak tomu může být například u přívětivosti vs. hostility. Jedná se však o objektivně pozorovatelnou individuální charakteristiku, která tvoří jen malou část celého obrazu daného jednotlivce a sama o sobě nemá vypovídající hodnotu o zbylých kvalitách daného člověka (McCrae & John, 1992).

3 PROKRASTINACE A FAKTORY BIG FIVE

V této kapitole uvedeme spojitosti mezi jednotlivými faktory Big Five a akademickou prokrastinací a následná tvrzení porovnáme s již provedenými výzkumy na toto téma.

Prvně zmíněný faktor Velké pětky, **NEUROTICISMUS**, se může jevit jako protektivní faktor před prokrastinací. Na první pohled se totiž může zdát, že neurotičtí jedinci budou dělat vše proto, aby k oddalování nedošlo. Tomuto předpokladu odpovídá také zjištění, že čím méně je jedinec emocionálně labilní, tím dosahuje lepších akademických výsledků (McKenzie et al., 2000). Navíc vyšší level emocionální lability zlepšuje výkon v rámci plnění některých úkolů (Nettle, 2006). Kromě toho má také cílevědomost pozitivní vazbu k neuroticismu (Nettle, 2006). Ovšem je třeba se zaměřit na další možné faktory vstupující do daného vztahu. Neurotičtí jedinci mnohdy prožívají testovou anxiету, která má na výkon spíše negativní dopad (Keçici, 2013). Mimo to samotná *úzkostnost* je obsažena v dimenzi emocionální lability (Hřebíčková, 2010). Jak bylo také zjištěno, úzkost těsně souvisí s tímto faktorem (Nettle, 2006). A anxieta jako taková může vést v některých případech k vyhybavému chování, tudíž i k prokrastinaci (Lazarus & Folkman, 1984, in Milgram & Tenne, 2000). Komě toho plnění studijních povinností s předstihem a v určeném termínu ovlivňuje vysoká důvěra ve vlastní schopnosti (Ferrari, Parker & Ware, 1992). Přičemž self-efficacy je ohrožena právě vysokou mírou neuroticismu (Judge & Ilies, 2002). Navíc jedinci emocionálně nestabilní inklinují k nízkému self-esteem (McCrae & Costa, 2008), které prokrastinační chování také podporuje (Tibbett & Ferrari, 2015). Jedinec, který nevěří, že na splnění určitého úkolu má dostatečné dispozice a k tomu má nízkou sebeúctu, bude mít pravděpodobně i strach ze selhání. Strach ze selhání se objevuje jak u neurotických jedinců (Watson, 2000), tak u prokrastinátorů (Solomon & Rothblum, 1984).

Co dále nesvědčí včasnému plnění povinností je deprese, jelikož může ovlivnit potřebné kvality k vykonávání určité činnosti. Typické jsou projevy jako nedostatek energie a potíže se soustředěním (Steel, 2007). Navíc právě *depresivnost* je jednou ze subškál neuroticismu (Hřebíčková, 2010), emocionální labilita je totiž často spojena s vyšším výskytem pesimismu a depresivního prožívání (McCrae & Costa, 2008; Nettle, 2006). Nejenže deprese je taky spojena s výše zmíněným nízkým self-esteem a nízkou self-efficacy, ale také se během ní mohou objevovat iracionální přesvědčení (Steel, 2007). Iracionální myšlenky jsou typické pro neurotické jedince (McCrae & Costa, 2008) a také souvisí s výskytem

prokrastinace. Mohou se mezi ně řadit například již zmíněné proměnné, jako je strach ze selhání, nedůvěra ve vlastní schopnosti či strach z hodnocení (Steel, 2007). Kromě toho, jedinci emocionálně labilní mají větší potíže při rozhodování, což je důležitý proces pro ukončení odkládání povinností (Watson, 2000). Vyhýbání se studijním úkolům může neurotikům usnadňovat internet. Výzkumníci Zhou, Li, Li, Wang & Zhao (2017) dokonce zjistili, že emocionální labilita predikuje riziko vzniku závislosti na internetu.

Po uvedeném výčtu možných souvislosti mezi neuroticismem a prokrastinací není překvapující, že mezi těmito proměnnými byl opakovaně objeven pozitivní vztah (Watson, 2000; Schouwenburg & Lay, 1995). Schouwenburg a Lay (1995) naznačují, že jakákoliv relace mezi prokrastinací a neuroticismem je zapříčiněná její facetou impulzivnosti. Kromě této složky, našli i významný vliv subškál depresivnosti a zranitelnosti.

Mimo to neuroticismus negativně koreluje se svědomitostí, která však působí jako protektivní faktor před odkládáním povinností (Johnson & Bloom, 1995). Badatelé Johnson a Bloom (1995) si to vysvětlují tím, že lidé s nízkou svědomitostí, získávají obecně horší studijní výsledky, čímž se následně zvýší jejich napětí a úzkost.

Navážeme s **EXTRAVERZÍ**, jejíž vztah k prokrastinaci je komplikovanější (Steel, 2007). Jak už jsme uvedli, tento faktor se pojí s pozitivní emocionalitou (Watson & Clark, 1997) a podle uvedených stanovisek v předešlé kapitole se vyšší míra prokrastinačního chování váže spíše k pesimismu a depresivitě (Steel, 2007). Kromě toho extroverti, obdobně jako lidé s menším výskytem prokrastinačního chování, mají větší důvěru ve své vlastní schopnosti než introverti (Judge & Ilies, 2002). Výhodou extrovertů je také jejich způsob zvládání problémů, jelikož je řeší spíše adaptivně, například se zaměří na způsob jeho řešení nebo stresový podnět převedou na pozitivní (Watson & Hubbard, 1996). Právě kvůli těmto důvodům, by se dalo předpokládat, že vyšší míra extravertů by měla být spíše protektivním faktorem prokrastinace. Tento názor podporují studie Watsona (2000) a Schouwenburga a Laye (1995), kteří mezi extravertů a prokrastinací objevili negativní korelaci. Přičemž ze všech subškál této dimenze měla největší vliv faceta *aktivnost*, což je určitá tendence k rychlému stylu života a energičnosti (Schouwenburg & Lay, 1995; Hřebíčková, 2010).

Na druhou stranu se ve výzkumu O'Connora a Paunonena (2007) ukázalo, že velká míra extravertů koreluje negativně se studijními výsledky. Příčinou špatných známek může být často prokrastinační chování (Akinsola, Tella & Tella, 2007), nemusí tomu tak ale být vždy.

Kromě toho Guilford (1977) poukazuje na impulsivní komponentu extrovertů, ve smyslu spontánního chování. Vysoká impulzivita však může vést k rychlému rozhodnutí (například upřednostnění uspokojení vlastních tužeb) či k roztěkané pozornosti, což může navýšit míru oddalování studijních povinností. Další rizikovou složkou extravertů vůči prokrastinaci může být vyhledávání zážitků. Lidé vykazující vysokou míru této dispozice nabudou lehce pocit nudy a touží po nějakém vzrušení či zážitku. Nebylo by tudíž překvapivé, kdyby záměrně nechávali své studijní povinnosti na poslední chvíli, což může vyvolat pocity tenze (Steel, 2007). Ze studie Steela (2007) vyplývá, že u některých extrovertních jedinců může tendence vyhledávat vzrušení vést k prokrastinaci, avšak pouze v malé míře. Pozitivní vztah mezi extroverzí a prokrastinací našel například Liberty (1993).

Z rozdílných výsledků vyplývá, že vztah není příliš jednoznačný. Převažují spíše výzkumy, podporující negativní vazbu mezi extravertí a prokrastinací (Watson, 2000; Schouwenburg & Lay, 1995). Ovšem jiné studie ukazují opak (Liberty, 1993), kromě toho Johnson a Bloom (1995) nenašli mezi proměnnými vůbec žádný vztah. Steel (2007) dochází k závěru, že existují některé dispozice extrovertů, které mohou v malé míře přispět k prokrastinačnímu chování.

U zmíněné **SVĚDOMITOSTI** bylo objeveno jednoznačně negativní spojení s prokrastinací (Lay, Kovacs & Danto, 1998; Schouwenburg & Lay, 1995; Watson, 2000), přičemž daná korelace byla objevena u všech subškál tohoto faktoru (Johnson & Bloom, 1995). Již v samotném popisu této dimenze nalezneme určité spojitosti, které mohou daný vztah podpořit a vysvětlit. Jelikož svědomití lidé jsou většinou vysoce motivováni dosáhnout dlouhodobě vytyčeného plánu a dostatečně zaměřují svou vůli k splnění předurčeného cíle (Hřebíčková, 2011; Milfont & Sibley, 2012), tudíž uspokojující činnosti jsou schopni odložit na později, na dobu po vykonání potřebných povinností (Sorić, Penezić & Burić, 2017). Kromě toho jsou pracovití (Hřebíčková, 2011), pořádní (Donnellan & Lucas, 2008) a sebedisciplinovaní (Costa & McCrae, 1992, in Leephaijaroen, 2016). Navíc ovládají dobře seberegulační mechanismy (Sorić, Penezić & Burić, 2017), které jsou podpůrné při snaze vyhnout se prokrastinaci (Baumeister, 1997). Mimo to, jak už bylo zmíněno, jsou vysoce motivováni dosáhnout předurčeného cíle (Steel, 2007), přičemž právě nedostačující motivace je významným prediktorem prokrastinačního chování (Cerino, 2014). Uvedené charakteristiky přívětivých jedinců mohou mít vliv na akademický úspěch, který je typický

právě pro velmi svědomité studenty (O'Connor & Paunonen, 2007). V jejich prospěch taky hraje to, že nevěnují příliš času aktivitám na sociálních sítí (Liu & Campbell, 2017).

Vztah svědomitosti k prokrastinaci je zřejmý a opakovaně výzkumy ověřený. U **PŘÍVĚTIVOSTI** se studie přiklání spíše k absenci vazby mezi těmito proměnnými (Johnson & Bloom, 1995; Watson, 2000). Na druhou stranu Schouwenburg a Lay (1995) objevili malý vztah u ženského vzorku jejich studie. V odborné literatuře zaměřené na klinickou psychologii, můžeme najít názory, že hostilní, vzpurné a nepřívětivé osoby podléhají prokrastinaci ve větší míře než jejich opaky. Domněnka vychází z přesvědčení, že tito jedinci vnímají vnučené plány a povinnosti jako averzivní, tudíž se jim snaží vyhnout a oddálit je (Burka & Yuen, 1983, in Steel 2007). Když práci odloží a spustí ji podle vlastního plánu, mohou si potvrdit svou autonomii a nezávislost (Aremu et al., 2011). Kromě toho se ukazuje, že pro studium je vysoká míra přívětivosti spíše výhodou, neboť má pozitivní vztah k akademickému úspěchu a k seberegulačním učebním technikám (Babakhani, 2014). Jak už bylo zmíněno vícekrát, seberegulace hraje důležitou roli při omezení oddalování studijních povinností (Baumeister, 1997), přičemž jedinci dosahující vysokého skóre v tomto faktoru pracují velmi efektivně při týmové spolupráci (Mount, Barrick & Stewart, 1998), avšak pokud se nachází v soutěživém prostředí, jejich výkon slábne (Judge & Zapata, 2015). Mimo to také tráví určitý čas na sociálních sítí, což může prokrastinaci podporovat (Liu & Campbell, 2017).

Obdobně jako přívětivost, ani **OTEVŘENOST VŮČI ZKUŠENOSTI** nemá žádný vztah k prokrastinování (Johnson & Bloom, 1995; Watson, 2000). Ačkoli ve většině studií se nenašla vazba mezi prokrastinací a tímto faktorem, Schouwenburg a Lay (1995) objevili malý pozitivní vztah mezi oddalováním povinností a subškálou fantazie. Takže oddávání se dennímu snění a bohatá představivost není ideální při snaze neprokrastinovat během zkoušek, psaní testů či seminárních prací (Watson, 2000). Jedince s vysokým skóre otevřenosti vůči zkušenosti při snaze splnit včas studijní úkoly může brzdit jejich inklinace k trávení času na sociálních sítí (od hraní her, sdílení příspěvků, vyhledávání informací po aktualizací statusů) (Liu & Campbell, 2017).

Kromě toho tento faktor pozitivně koreluje s určitými seberegulačními technikami učení, které zároveň predikují akademický úspěch (Babakhani, 2014). Což však nemusí vůbec

souviset s prokrastinací, Podle výzkumu Ismatulliny a Voronina (2017) má ze všech pěti faktorů Big Five otevřenost vůči zkušenosti nejsilnější vztah k inteligenci. Studie, které se zaměřují na zkoumání vlivu osobnostních faktorů na prokrastinaci, vycházejí z předpokladu, že některé individuální vlastnosti mají přímý vliv na oddalování povinností, což nadále ovlivňuje výkon a studijní výsledky. Je však pravděpodobné, že některé dispozice mohou působit přímo ne na prokrastinaci, ale na výkon samotný (Rotenstein, Davis & Neath, 2013).

Podle uvedených tvrzení v této kapitole, může prokrastinovat jedinec, který je spíše extrovert a rád vyhledává nové zážitky či pasivní introvert. Nebo také neurotický jedinec či někdo, kdo se rád ztrácí v denním snění. Víceméně studijní povinnosti bude pravděpodobně oddalovat i jedinec, který je nesevědomitý a laxní.

Steel a Klingsieck (2016) poukazují na to, že základem prokrastinačního chování je nízká svědomitost, přičemž zbylé čtyři faktory spíše vyjadřují, jakou činností bude studijní povinnost nahrazena. Například extroverti budou pravděpodobně volný čas, potřebný k splnění úkolů, trávit s přáteli, neurotici vymění stresující podnět za více uspokojivý a skončí u sledování televize nebo surfování na internetu. Přívětiví jedinci se raději obklopí společnostmi, ve které mohou být nápomocní a lidé otevření vůči zkušenostem vyhledají zajímavé a neotřelé aktivity místo plnění povinností.

4 VŠÍMAVOST

V kapitole všímavosti se zaměříme na stručné vysvětlení tohoto konceptu, jeho význam v psychologické praxi, následně rozebereme vztah všímavosti k akademické prokrastinaci a k pěti faktorům osobnosti. Nejprve začneme s nastíněním daného konstruktů.

Český pojem všímavost vychází z anglického synonyma „mindfulness“. Původ tohoto konceptu můžeme najít již v starodávném buddhismu, kde bylo jeho účelem mimo jiné mírnit utrpení a rozvíjet soucitnost (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). Tento termín byl volně přeložen ze slova Satí, který byl objeven ve starověkých Theravadových budhistických textech (Thera, 2005). Do západní kultury začala všímavost pronikat v posledních 40 letech prostřednictvím psychologicky zaměřených výzkumů (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008; Jamieson & Tuckey, 2017). Dnes se však mimo jiné začíná prosazovat do moderní medicíny, způsobu výuky, vedení společností a lidí, ale i do stylu života širší společnosti (Williams & Kabat-Zinn, 2011).

Nejčastěji uváděné a citované definice všímavosti pochází od autora populárně naučné literatury o mindfulness a vědce Kabana-Zinna. Tento badatel považuje všímavost za: „*nehodnotící přístup k vnitřním a vnějším podnětům*“ (2013, in Spinhoven, Huijbers, Zheng, Ormel & Speckens, 2017, s. 109). Vnitřním stimulem mohou být naše myšlenky či emoce a vnějším je míněn jakýkoliv podnět vycházející z okolí (např. zvuk či vizuální dění) (Dane, 2011). V konkrétnějším slova smyslu definuje Kaban-Zinna mindfulness jako „*uvědomování si plynutí okamžiku za okamžikem bez hodnotícího zabarvení, prožívání přítomného času s otevřenou myslí, a co nejvíce nereaktivním způsobem*“ (Kabat-Zinn, 2005, s. 24). Kromě toho, že všímavost je schopnost nahlížet na každodenní zkušenosti a realitu bez vytváření soudů, vyjadřuje také oproštění se od silných emocí, myšlenek, osobních přesvědčení, čímž přispívá k prožívání větší subjektivní osobní pohody a emocionální rovnováhy (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008).

V původním pojetí anglické synonymum všímavosti neboli „mindfulness“ odkazuje k meditačním praktikám, které podněcují plné prožívání přítomného okamžiku (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). Skrze tyto meditační praktiky můžeme do určité míry rozvíjet i vrozenou všímavost (Kabat-Zinn, 2005). Právě následně uvedené terapie patří mezi nejčastěji používané metody využívající mindfulness jako intervenční techniku. Tyto

praktiky jsou však primárně zacíleny na klinickou populaci. První z nich je *redukce stresu vycházející z všímavosti* (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction), kterou zavedl právě Kabat-Zinn (1990, in Benda, 2007a). Původně byla tato metoda vytvořena pro jedince prožívající stres, později se její působnost rozšířila i na zvládání úzkostí a poruchy příjmu potravy (Benda, 2007a). Další technikou je kognitivní *terapie založená na všímavosti* (MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy), která vznikla jako prevence relapsů deprese. Zamezení opakování deprese se má docílit díky zvyšování uvědomělosti vlastních myšlenek a emocí, na které má být nahlíženo jako na určité stavy mysli, a ne jako neoddělitelnou součást daného jedince (Teasdale et al., 2000). Oproti tomu *dialektická terapie chování* (DBT, Dialectical Behavior Therapy) kombinuje techniky mindfulness s behaviorálním přístupem a je určena lidem s hraniční poruchou osobnosti (Linehan, 1993, in Benda, 2007a). A nakonec *terapie založená na přijetí a odevzdání* (ACT, Acceptance and Commitment Therapy) stojí na předpokladu, že psychopatologické jevy vycházejí z tendence jedince ovládat nepřípustné myšlenky a emoce nebo snahy jim uniknout. Cílem této terapie je nežádoucí projevy prožívání přijmout (Hayes, Folette & Linehan, 2004).

My se však zaměříme na všímavost jako určitou charakterovou vlastnost jedince. Původně se předpokládalo, že tato dispozice se dá rozvíjet pouze meditačními praktikami, avšak výzkumy ukázaly, že lidé bez jakékoliv zkušenosti s technikami na kultivování mindfulness, se liší v úrovni všímavosti sobě dané (Hülsheger, Alberts, Feinholdt & Lang, 2013). Pro zjištění rozdílů mezi jednotlivými jedinci v rámci mindfulness slouží sebeposuzovací škály. Jednou z nich je *Dotazník pěti aspektů všímavosti*, kterou použijeme v této práci. Tento nástroj vytvořila skupina autorů Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer a Toney (2006).¹ Všímavost definovali prostřednictvím pěti jejich subškál, kterými jsou *nereagování, pozorování, uvědomělé jednání, popisování a nehodnocení*. Tyto dispozice korespondují s již uvedenými definicemi mindfulness v předešlé části a budou dále popsány ve výzkumné části práce

Zdroj vysoké všímavosti jako dispozice je nejasný. Někteří autoři uvádějí, že jeho kořeny spadají do rané zkušenosti dítěte. Podle Ryana, Browna & Creswella (2007) větší úroveň mindfulness oplývají jedinci, kteří v tomto období zažili vstřícné, citlivé a vnímající prostředí, které podporovalo autonomii dítěte. Pepping, O'Donovan a Davis (2014) provedli

¹ Český překlad dotazníku vytvořil Jan Benda (2007b).

výzkum, ve kterém hledali vztah mezi druhem attachmentu a úrovní mindfulness a zjistili, že všímavost pozitivně koreluje s pevnou a jistou vazbou k matce. Tudíž typ připoutání k matce, může mít vliv na budoucí vývoj této vlastnosti u dítěte. Kromě pátrání po zdrojích všímavosti, bylo také zkoumáno, jak se mindfulness váže k jiným psychologickým proměnným. Tomuto tématu je věnována následující kapitola, jelikož je důležitá pro pochopení této problematiky.

4.1 Význam všímavosti

Na pozitivní přínos mindfulness v dnešní době nepoukazují jen populárně naučné knihy s motivačním obsahem pro laickou veřejnost, ale také velké množství psychologických výzkumů zjišťující další souvislosti s touto proměnnou.

Ke zkoumání tohoto konceptu se nejčastěji uplatňují dva typy studií. V prvním případě probandí absolvují již zmíněné meditační praktiky zaměřené na rozvoj všímavosti, přičemž se u nich *před a po* této zkušenosti vyhodnotí úroveň dané proměnné. Tyto výzkumy například provedli Kabat-Zinn (2013) či Cohen a Miller (2009). V druhém typu výzkumu se respondentům předloží dotazník na dispoziční všímavost spolu s jinými nástroji měření. Tyto studie vykonali Cash a Whittingham (2010) či Fisher, Mead, Lattimore & Malinowski (2017). Tento typ výzkumu bude proveden i v rámci této práce.

Na základě obou druhů metod bylo zjištěno, že větší úroveň všímavosti, pomáhá redukovat **stres, deprese a úzkosti** (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). K čemuž nejvíce přispívá nehodnotící aspekt mindfulness, díky kterému jedinec tolik nesoudí své vlastní myšlenky, emoce a tělesné pocity (Cash & Whittingham, 2010). Například osoba s velkou úrovní všímavosti nebude považovat vlastní úzkostné prožitky za fakta a realitu, ale za pouhé výtvary mysli, se kterými se nemusí nutně ztotožňovat (Kabat-Zinn, 2013).

Jak už bylo nastíněno, emoce hrají velkou roli v konceptu mindfulness, vědci dokonce objevili, že všímavost pozitivně koreluje s **emoční inteligencí** (Cohen & Miller, 2009) a s regulací emocí (Fisher et al., 2017). Navíc jedinec díky mindfulness posiluje prožitky souznění s druhými (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008) a pocity blízkosti a přijetí ostatními, čímž obohacuje své interpersonální vztahy (Carson, Carson, Gil & Baucom, 2004).

Mimo to se větší úroveň mindfulness pojí s větším prožíváním **osobní pohody** (Cohen & Miller, 2009), **optimismem** a pozitivní afektivitou obecně (Brown & Ryan, 2003). Dané zjištění autoři Kahn, Wei, Su, Han a Strojewska (2017) vysvětlují tím, že jedinci disponující větší všímavostí, se nenechají zahltit a znepokojit negativními emocemi a myšlenkami. Kromě toho podle výzkumu Browna a Ryana (2003) všímavost pozitivně koreluje se **self-esteemem**. Přičemž k vysvětlení tohoto vztahu přispěli Fisher a spol. (2017), jelikož zjistili, že jedinci disponující nižší úrovní mindfulness mají více negativních myšlenek zaměřených vůči vlastní osobě.

Jedním z hlavních témat dnešní doby je **smysl života**, po jehož nalezení v současné době prahne mnoho lidí. Autoři Bloch et al. (2017) poukazují na to, že právě všímavost se smyslem života pozitivně souvisí. Přičemž tito vědci si tuto návaznost vysvětlují tím, že lidé s vyšší úrovní mindfulness mají pozitivní vztah k proměnným, které k nalezení smyslu života významně přispívají. Jednak si udržují kvalitní mezilidské vazby, usilují o osobní růst a sebeaktualizaci, jsou zdraví, vykazují vysokou osobní pohodu, a jednak mají určité náboženské či existenční přesvědčení o světě (viz výzkumy Battista & Almond, 1973, Debats, 2000, Devolger & Ebersole, 1980, O'Connor & Chamberlain, 1996, Prager, Savaya, & Bar-Tur, 2000, in Bloch et al., 2007).

Kromě příznivých účinků mindfulness na psychologické zdraví člověka, má podle autorů Ludwiga a Kabat-Zinna (2008) tento koncept svoje místo také v **medicínské praxi**. Například zvyšuje toleranci k bolesti a handicapu, posiluje imunitní systém či zvyšuje motivaci ke změně životního stylu, který je potřeba při dodržování diet, fyzické aktivity či zdržení se kouření.

5 VŠÍMAVOST A BIG FIVE

Součástí této práce je pětifaktorový model osobnosti, tudíž není od věci podívat se i na vztah mezi vlastnostmi Big Five a všímavostí. Toto téma bylo zkoumáno již v početných zahraničních výzkumech.

Ve zmíněných studiích byl opakovaně nalezen negativní vztah mezi **NEUROTICISMEM** a mindfulness (Giluk, 2009; Hanley, 2016). Přičemž nejvýraznější korelace byla objevena k facetě *nehodnocení* (Baer et al., 2006). Vazba mezi těmito proměnnými může být podpořena tím, že mindfulness se spíše pojí s pozitivními emocemi (Brown & Ryan, 2003), s menším prožíváním stresu, úzkosti a deprese (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). Emocionální labilita naopak s vnitřní nejistotou, napjatostí, přecitlivělostí (Hřebíčková, 2010, 2011), negativními myšlenkami (Thomson, 2016), úzkostí až s výskytem deprese (Nettle, 2006). Nízké self-esteem je typické spíše pro neurotické osoby (McCrae & Costa, 2008), zatímco u lidí s vysokou všímavostí, je typická vyšší úroveň tohoto faktoru (Brown & Ryan, 2003). Životní spokojenost neurotiků je spíše nízká (Goldsmith, 2016), oproti lidem disponujícím větším mindfulness (Cohen & Miller, 2009).

Co se týká **EXTRAVERZE**, tak stejně jako u vztahu k prokrastinaci, i zde byl nalezen nejednoznačný vztah. Extraverze i všímavost se vztahují kladně k pozitivnímu sebepojetí (Hřebíčková, 2011; Brown & Ryan, 2003) a prožívání osobní pohody (Tanksale, 2015; Cohen & Miller, 2009). Na druhou stranu extraverze v sobě zahrnuje subškálu vyhledávání vzrušení, která se se všímavostí spíše vylučuje (Giluk, 2009). Giluk (2009) v rámci své metanalytické studie objevil 11 korelací mezi danými proměnnými. Na druhou stranu například ve výzkumu Thompsona a Waltze (2007) se nepotvrdila žádná korelace.

Obdobně jako u extraverze, u **OTEVŘENOSTI KE ZKUŠENOSTI** se mezi proměnnými v jedné studii neprokázala žádná vazba (Thompson & Waltz, 2007). Nicméně Giluk (2009) našel 12 výzkumů, které uvádí pozitivní vztah mezi těmito dispozicemi. Jedinci, kteří jsou ve velké míře otevření ke zkušenostem, se zajímají o vnitřní prožitky a vnější dění (Costa & McCrae, 1992, in Giluk, 2009), navíc už ze slova všímavost, lze odvodit spojitost mezi těmito faktory. Lidé s větší úrovní všímavosti jsou otevření přítomnému okamžiku a svým prožitkům (Baer et al., 2008). K danému tvrzení přispívá Hanleyho zjištění (2016), že otevřenost ke zkušenosti koreluje nejvíce s facetou mindfulness *uvědomělé jednání*.

Pojátkem dalšího faktoru Velké pětky **PŘÍVĚTIVOSTI** a všímavosti je skutečnost, že lidé s vysokou hodnotou v těchto proměnných se vyznačují větší empatií (Song & Shi, 2017; Fulton & Cashwell, 2015) a soucítěním s druhými (Hřebíčková, 2011; Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). Jak Hanley (2016), tak Giluk (2009) objevili pozitivní vztah mezi těmito faktory.

Také **SVĚDOMITOST** se váže k všímavosti jednoznačně pozitivně (Giluk, 2009; Hanley, 2016). Obojí se kladně vztahuje k self-esteem (Costa & McCrae, 1992, in Giluk, 2009; Brown & Ryan, 2003), svědomitost k sebe-disciplíně (Costa & McCrae, 1992, in Leephajaroen, 2016) a mindfulness zase k dobrým seberegulačním technikám (Frieze & Hofmann, 2016). Kromě toho lidé s vysokým skóre v obou proměnných reagují na problémy efektivně, spíše než impulsivně (Costa & McCrae, 1992, Kabat-Zinn, 1990, in Giluk, 2009).

6 VŠÍMAVOST A PROKRASTINACE

Na spojení všímavosti a prokrastinace neexistuje jediný český publikovaný výzkum. Ovšem pár zahraničních studií vztahujících se k oběma faktorům bylo uskutečněno. Většina z nich se však nezaměřují na přímý vztah mezi proměnnými. Sirois a Tosti (2012) například zjistili, že pokud má prokrastinátor nízkou úroveň všímavosti, může být více ohrožená jeho psychická a fyzická osobní pohoda. Avšak my předpokládáme, že člověk s vysokou všímavostí nebude prokrastinovat tolik, jako jedinec s nízkou úrovní tohoto faktoru.

Na prolínání obou proměnných existuje mnoho narážek a odkazů. Například populárně naučná kniha *Gill Hassonové: Technika Mindfulness – Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Z tohoto důvodu nás zajímalo, jestli tento předkládaný vztah vychází jen z laického přesvědčení nebo i z reálného podkladu. Následně proto představíme možné důvody, na základě kterých se lze domnívat, že mají tyto konstrukty k sobě blízko.

V první řadě samotná faceta všímavosti *uvědomělé jednání* vyjadřuje plnění aktivit s vědomým zaujetím a bez útěku myšlenek k jinému obsahu (Baer et al., 2008). Přičemž prokrastinace jako taková spočívá v úniku od nutné práce k jiným zástupným činnostem (Milgram, 1991, in Khan et al., 2014). Kromě toho někteří autoři naznačují, že zlepšení v rámci subškály všímavosti *pozorování*, může vést k lepším sebeřídícím technikám a copingovým strategiím (Baer, 2003). Navíc bylo zjištěno, že se mindfulness pojí s lepšími seberegulačními technikami (Frieze & Hofmann, 2016), ty však selhávají u prokrastinátorů. Prokrastinátoři používají spíše maladaptivní copingové strategie, například při výskytu stresujícího úkolu zahájí vyhýbající se strategii, čímž si dočasně sníží aktuální úzkost a obavy (Baumeister, 1997), zatímco lidé s vyšší všímavostí při střetu se stresovým podnětem aplikují spíše adaptivní copingové strategie. Například přehodnotí nepříznivě vypadající situaci na smysluplnou a důležitou (Hanley, Garland & Tedeschi, 2017).

Mimo to lidé s vyšší všímavostí mají větší touhu po sebeaktualizaci, což by mohlo být jedním z hnacích motorů k neprokrastinaci (Beitel et al., 2014), zatímco u prokrastinátorů byl nalezen pozitivní vztah k vyhýbání se úspěchu (Howell & Watson, 2007), což s tendencí o seberealizaci příliš nekoresponduje.

Kromě již uvedeného bylo také zjištěno, že vyšší mindfulness může být protektivním faktorem před vyhořením a celkovým emocionálním vyčerpáním, také před nespokojeností v zaměstnání (Hülshager et al., 2013). Když jedinec prožívá spokojenost, nemá takovou potřebu zacílit své seberegulační mechanismy na zlepšení nálady, ale může je místo toho orientovat produktivním směrem (Baumesteier, 1997).

Také bylo objeveno, že velké skóre v subškálách *nereagování* a *nehodnocení* pomáhá studentům vypořádat se s nadpřiměřeným perfekcionismem (McArthur et al., 2017). Naopak přehnaný perfekcionismus může vést k prokrastinaci skrze obavy z vykonání nedokonalé práce (Weiner & Carton, 2012). Navíc lidé s větší úrovní všímavosti zvládají dobře kritiku (McArthur et al., 2017), zatímco lidé oddalující povinnosti mají spíše strach ze selhání, což úzce souvisí s jejich nízkým self-esteem (Rotenstein, Davis & Neath, 2013), na rozdíl od jedinců disponujících mindfulness, kteří mají self-esteem dosahující spíše větší hodnoty (Brown & Ryan, 2003). Co se týká přesvědčení o vlastních schopnostech, tak vysokou sebeúčinností disponují lidé s vyšší úrovní všímavosti (Hanley et al., 2015), oproti tomu prokrastinátoři dosahují nízkých hodnot v této proměnné (Ferrari, Parker & Ware, 1992).

Dalším pojítkem, hovořícím o možné existenci vztahu, je negativní vztah neuroticismu k všímavosti (Giluk, 2009), a naopak jeho pozitivní vztah k prokrastinaci (Watson, 2000). Kromě toho svědomití lidé disponují větší úrovní mindfulness (Giluk, 2009), ale zároveň menším výskytem prokrastinačního chování (Watson, 2000).

Také byl prokázán vliv všímavosti na motivaci, konkrétně při snaze změnit životní styl (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008), což však vyžaduje určité vynaložení úsilí a vůle. A jak už bylo zmíněno, nedostatečná motivace je jednou z možných příčin odkládání povinností (Kandemir, 2014).

V obecném měřítku všímavost pomáhá snížit stres a úzkost a vede k subjektivní osobní pohodě a emocionální rovnováze (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). Naopak lidé, kteří prokrastinují, prožívají úzkost a neklid (Rapp a Hiscson, 2003; Khan et al., 2014).

Skupina autorů Flett, Haghbin a Pychyl (2016) prozkoumali vztah mezi těmito hlavními proměnnými a zjistili, že prokrastinace se opravdu pojí s nižší úrovní mindfulness. Všechny tyto uvedené aspekty hovoří ve prospěch existence negativního vztahu mezi danými dispozicemi.

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

7 METODOLOGIE VÝZKUMU

7.1 Výzkumný problém a cíle práce

Na základě předchozího teoretického podkladu se dále budeme věnovat vymezení výzkumného problému a stanovení si cílů této práce. Prokrastinace, ať už obecná nebo akademická, byla probádána dostatečně, taktéž jednotlivé faktory osobnosti velké pětky. Kromě toho narůstá trend zkoumání konceptu všímavosti. Avšak dohromady tyto tři konstrukty dosud zkoumány nebyly. Existuje dostatečné množství zahraničních výzkumů na propojení prokrastinace a dílčích faktorů osobnosti, jejichž cílem bylo objasnění korelačních souvislostí (např. Lay, Kovacs & Danto, 1998; Watson, 2000). Na zjištění existence vztahu všímavosti a prokrastinace byl nalezen pouze jediný výzkum (Flett, Haghbin & Pychyl, 2016). V českém prostředí není dané téma dostatečně probádáno. Na spojení prokrastinace s vlastnostmi osobnosti a všímavosti s prokrastinací neexistuje jediná česká publikovaná studie.

Cílem práce je tudíž prozkoumat akademickou prokrastinaci, její vzájemné vztahy a možné kauzální souvislosti s všímavostí a faktory osobnosti. V první řadě bude prozkoumáno, zda existuje vztah mezi jednotlivými faktory osobnosti a prokrastinací, také mezi všímavostí a prokrastinací u českých studentů filozofických fakult. Přičemž hlavním záměrem je predikovat, jaký vliv mají všímavost a vlastnosti osobnosti na akademickou prokrastinaci. Podrobněji budou uvedené cíle v následující kapitole přeformulovány do výzkumných otázek a hypotéz.

7.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě rešerše literatury, provedených studií, následného teoretického zpracování tématu a zodpovězení výzkumných cílů, byly odvozeny následující vědecké otázky a hypotézy:

VO₁: *Existuje vzájemný vztah mezi jednotlivými faktory osobnosti a akademickou prokrastinací?*

- **H₁:** Mezi mírou neuroticismu a akademickou prokrastinací existuje pozitivní vztah.

- **H₂**: Mezi mírou extraverze a akademickou prokrastinací existuje negativní vztah.
- **H₃**: Mezi mírou otevřenosti vůči zkušenosti a akademickou prokrastinací neexistuje vzájemný vztah.
- **H₄**: Mezi mírou přívětivosti a akademickou prokrastinací neexistuje vzájemný vztah.
- **H₅**: Mezi mírou svědomitosti a akademickou prokrastinací existuje negativní vztah.

VO₂: *Existuje vzájemný vztah mezi mírou všímavosti a úrovní akademické prokrastinace?*

- **H₆**: Mezi mírou všímavosti a akademickou prokrastinací existuje pozitivní vztah.

VO₃: *Existuje vzájemný vztah mezi jednotlivými faktory osobnosti a mírou všímavosti?*

- **H₇**: Mezi mírou všímavosti a neuroticismu existuje negativní vztah.
- **H₈**: Mezi mírou všímavosti a extraverze existuje pozitivní vztah.
- **H₉**: Mezi mírou všímavosti a otevřenosti vůči zkušenosti existuje pozitivní vztah.
- **H₁₀**: Mezi mírou všímavosti a přívětivosti existuje pozitivní vztah.
- **H₁₁**: Mezi mírou všímavosti a svědomitosti existuje pozitivní vztah.

VO₄: *Je všímavost prediktorem akademické prokrastinace?*

- **H₁₂**: Všímavost je prediktorem akademické prokrastinace.

VO₅: *Jsou vybrané faktory osobnosti prediktory akademické prokrastinace?*

- **H₁₃**: Neuroticismus, extraverze a svědomitost jsou společnými prediktory akademické prokrastinace.

7.3 Výzkumné metody

Za účelem sběru dat byly respondentům předloženy dva uznávané a hojně používané dotazníky a jedna zkrácená verze etablované škály. České verze dotazníků zjišťující míru všímavosti a prokrastinace byly použity se svolením autorů překladu.

Škála prokrastinace pro studenty (PSS; Procrastination Scale for Student Populations)

Dotazník prokrastinace pro studentskou populaci je sebeposuzovací škála, kterou vytvořil Lay (1986) a z angličtiny do českého jazyka převedl Gabrhelík (2008). Metoda zjišťuje tendence prokrastinace jak v akademické, tak každodenní realitě (You, 2015). PSS vychází z původní Layovy škály *General Procrastination Scale* (1986), přičemž do verze určené pro studenty byly přidány položky vztahující se k akademickému prostředí (např. druhá položka: „*Nedělám úkoly, dokud není těsně před odevzdáním.*“).

Škála se skládá z celkem 20-ti položek, na které existují polynomické odpovědi o pěti bodové Likertově škále, kdy 1 = velmi netypické, 2 = spíše netypické, 3 = neutrální, 4 = spíše typické, 5 = velmi typické. Z toho je 10 položek invertovaných. Kromě toho vyšší skóre představuje větší míru prokrastinace, naopak nižšího skóre dosahují jedinci s menšími tendencemi k prokrastinování (Lay, 1986). V rámci tohoto výzkumu se budeme orientovat podle měřítka Gabrhelíka (2008), který provedl distribuci skóre na české populaci studentů. Podle jeho studia spadají studenti, kteří dosáhnou hrubého skóre do hodnoty 50 do kategorie *lehkých prokrastinátorů*, respondenti, kteří získají skóre v rozmezí 51-70 jsou označeni za *střední prokrastinátory* a největšími prokrastinátory jsou jedinci, jejichž hrubý skóre dosahuje hodnoty 71 a výše.

Mimo jiné se tento dotazník objevil v početném množství výzkumů (You, 2015), avšak psychometrické vlastnosti škály nebyly častým předmětem těchto studií. Většina z nich potvrdila dobrou reliabilitu u Škály obecné prokrastinace (např. Ferrari, 1989; Lay, 1986). Na druhou stranu Gabrhelík (2008) zkoumal psychometrické vlastnosti tří různých dotazníků akademické prokrastinace na české populaci a jako nejvíce validní a reliabilní se ukázala právě česká verze Layovy škály pro studenty ($\alpha = 0,84$).

NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI, NEO Five-Factor Inventory)

NEO FFI je dotazník vytvořený P. T. Costou a R. R. McCraem (1989, 1992) pro měření obecných na sobě nezávislých faktorů osobnosti, kterými jsou *neuroticismus*, *extraverze*, *otevřenost vůči zkušenosti*, *svědomitost a přívětivost* (Barrick & Mount, 1991; Hřebíčková & Urbánek, 2001). Manuál k české verzi testu připravili Martina Hřebíčková a Tomáš Urbánek (2001). Pětifaktorový model byl validizován napříč různými kulturami a je univerzálně přijímán jako vhodná metoda pro získávání dat faktorů osobnosti napříč různorodými jazykovými skupinami (McCrae & Terracciano, 2005; Song & Shi, 2017). Jedná se taktéž o velmi uznávanou a validovanou pětifaktorovou strukturu popisu osobnosti v rámci českého jazyka (Hřebíčková, 2010).

Škála obsahuje 60 položek, přičemž 27 z nich je skórováno opačně. Odpovědi jsou předloženy ve formě 5-ti bodové Likertovy stupnice, kdy 0 = vůbec nevystihuje, 1 = spíše nevystihuje, 2 = neutrální, 3 = spíše vystihuje, 4 = zcela vystihuje (Hřebíčková & Urbánek, 2001). Jednotlivé faktory osobnosti, které tvoří tento dotazník, pak dále obsahují dalších šest subškál:

- **Neuroticismus** obsahuje „*úzkostnost, hněvivost, depresivnost, rozpačitost, impulzivnost a zranitelnost*“.
- **Extraverze** v sobě zahrnuje „*vřelost, družnost, asertivitu, aktivnost, vyhledávání vzrušení, pozitivní emoce*“.
- **Otevřenost vůči zkušenosti** je složena z „*fantazie, estetického prožívání, prožívání, novátorských činností, idejí a hodnot*“.
- **Přívětivost** se skládá z „*důvěry, upřímnosti, altruismu, poddajnosti, skromnosti, jemnocitu*“.
- **Svědomitost** vyjadřují „*způsobilost, pořádkumilovnost, zodpovědnost, cílevědomost, disciplinovanost a rozvážnost*“ (Hřebíčková, 2010, s. 53-54).

Ke každému faktoru se vztahuje 12 položek NEO-FFI (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

Psychometrické charakteristiky škály byly několikrát zhodnoceny jako dobré, jak u anglické verze (viz Tanksale, 2015; Costa & McCrae, 1992, in Aremu et al., 2011), tak u české (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

Dotazník pěti aspektů všímavosti – česká zkrácená verze (FFMQ-15-CZ)²

Původní dotazník Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) sestavila Baerová et al. (2006), která podrobila faktorové analýze pět, již existujících, dotazníků všímavosti³, s cílem vytvořit integrovanou metodu pro měření daného konstruktů (Žitník, 2010). Vznikl tak nový nástroj na měření všímavosti sestávající z 39 položek, jež se skládá z pěti následujících subškál:

- **Nereagování**, které se vztahuje k vnitřním zkušenostem a značí schopnost jedince nechat myšlenky a pocity přirozeně plynout, aniž by se jimi nechával příliš unést.
- **Pozorování**, jež vyjadřuje registrování a věnování se vnitřním a vnějším vjemům, kterými mohou být pocity, kognice, emoce, pohledy, zvuky či vůně.
- **Uvědomělé jednání**, které spočívá v umění vykonávání činnosti s plným vědomím, bez útěku myšlenek jiným směrem, zahrnuje vyvarování se zautomatizovanému chování a myšlení.
- **Popisování**, jež se váže k schopnosti převést vlastní vnitřní prožitky do slovní podoby.
- **Nehodnocení**, které zahrnuje nezaujatý postoj k vlastním myšlenkám a emocím (Baer et al., 2008).

Škála byla přeložena do minimálně dvanácti jazyků (Kořínek, Benda & Žitník, v redakci), přičemž překlad do českého jazyka obstaral Jan Benda (2007b) a standardizaci na české populaci provedl Jiří Žitník (2010). V rámci opakovaných výzkumů škála FFMQ prokázala dobré psychometrické vlastnosti (viz Baer et al., 2006; Gu et al., 2016; Žitník, 2010).

Z důvodu zmenšení objemnosti dotazníků předložených respondentům, byla pro účely této práce zvolena zkrácená verze škály FFMQ-15, kterou vytvořili autoři Gu et al. (2016). Do české verze tuto metodu převedli Kořínek, Benda a Žitník (v redakci), kteří zkoumali reliabilitu nástroje, jež se ukázala jako akceptovatelná. Autoři mimo jiné potvrdili

² *Short Czech Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire*

³ Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), Cognitive Affective Mindfulness Scale (CAMS), Mindfulness Questionnaire (MQ), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)

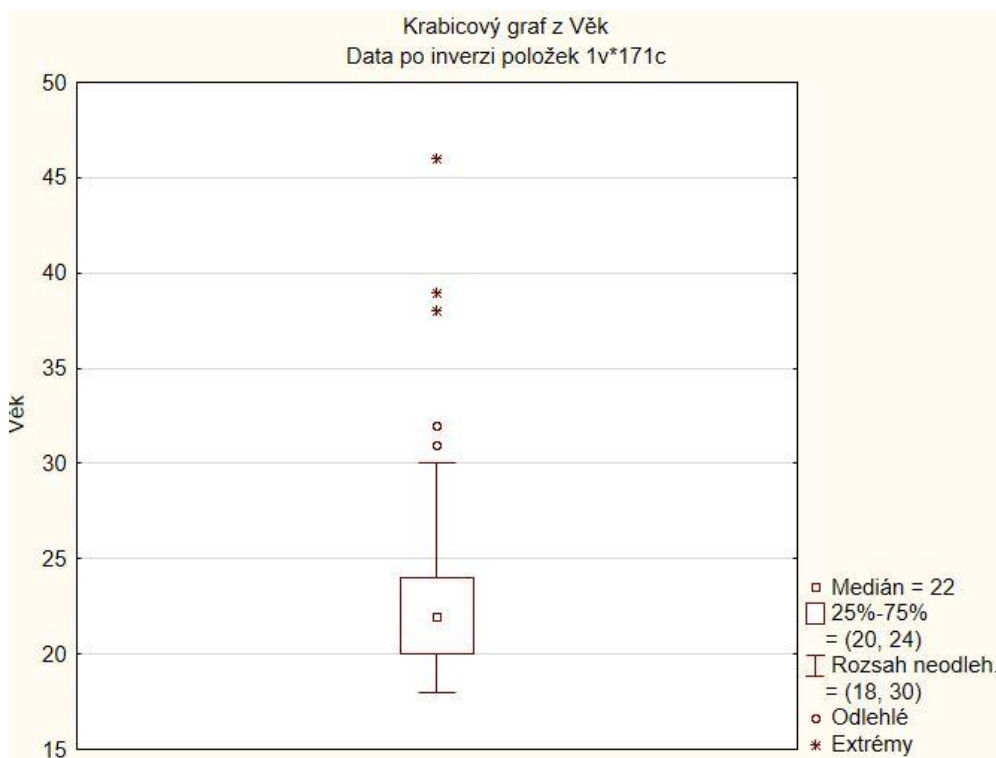
konstruktovou a kriteriální validitu této škály. Tato kratší verze FFMQ obsahuje 15 položek, na které respondenti odpovídají stejným způsobem jako v původní verzi, tedy na 5-ti bodové Likertově škále (1 = téměř nikdy, 2 = málokdy, 3 = někdy, 4 = často, 5 = velmi často, téměř vždy), přičemž 7 položek je invertovaných. Kromě toho získaný vyšší skóre v rámci této škály, značí vyšší míru všímavosti a naopak.

7.4 Výzkumný soubor a způsob sběru dat

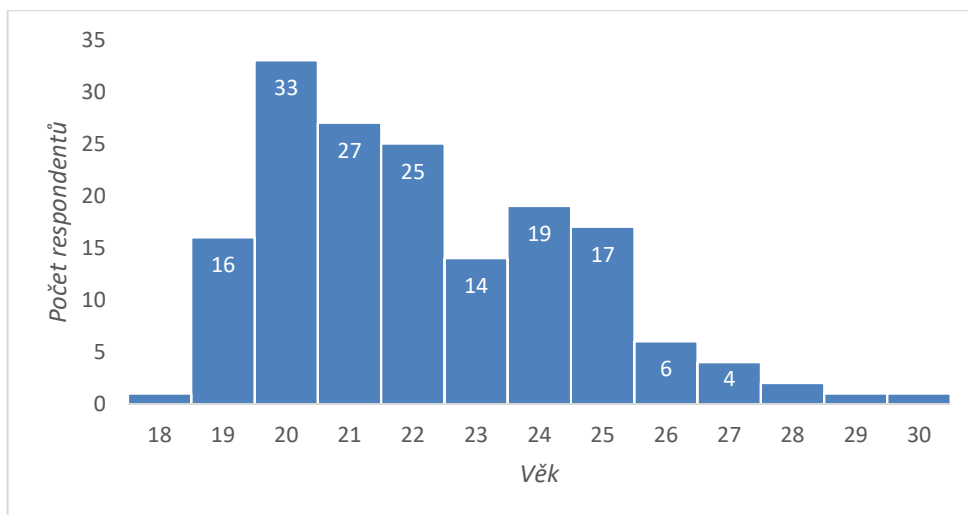
Sběr dat probíhal od ledna do února roku 2018. Za cílovou skupinu byli zvoleni studenti bakalářských a magisterských oborů filozofických fakult českých vysokých škol, jelikož se zde vyučují humanitní směry a relativně podobné obory, co se týká náročnosti studia. Kvůli značné dostupnosti vzorku a časové úspoře, jsme respondenty získávali náhodným výběrem, který probíhal na sociální síti Facebook. Poté co byly dotazníky umístěny na internet skrze nástroj Google Formuláře, proběhlo jejich sdílení ve skupinách konkrétních filozofických fakult některých vysokých škol a také v konkrétních skupinách studijních oborů filozofických fakult. Samotnému vyplňování škál předcházela úvodní část, vysvětlující cíl a účel výzkumu. S respondenty a jejich výstupy bylo zacházeno v souladu s etickými a zákonnými principy, nejprve byli informováni o dobrovolnosti účasti na studii, zachování jejich anonymity a nezneužití jejich odpovědí pro jiné než výzkumné účely. Při získávání dat a jejich následného zpracování se nevyskytly žádné etické problémy.

Co se týká výzkumného souboru, v první fázi bylo vyřazeno z výzkumu 12 lidí: 1 studentka zahraniční univerzity, 9 respondentů, kteří uvedli, že nestudují na filozofické fakultě a 2 odpovídající, kteří zaznačili, že nejsou studenty vysoké školy. V další fázi bylo kvůli zachování homogenity vzorku vyloučeno 5 lidí starších 30 let, kteří představovali odlehle hodnoty v souboru (viz *graf 1*). Poté sčítal výsledný výběr 166 respondentů, ve věku od 18 do 30 let (průměrný věk 22,2 let). Z toho bylo 147 (89 %) žen a 19 (11 %) mužů. Největší zastoupení ve studii bylo z řad studentů ve věku 20 let (20 %) (viz *graf 2*).

Graf 1: Krabicový graf proměnné věk

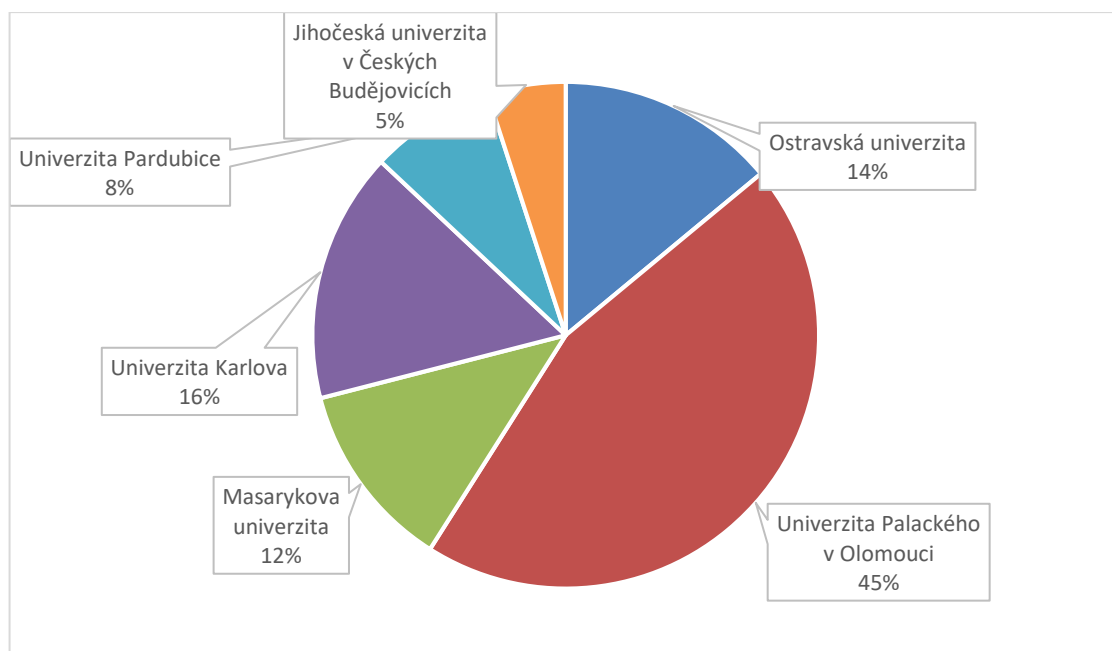


Graf 2: Struktura souboru podle věku



Největší počet účastníků tohoto výzkumu studuje na Univerzitě Palackého v Olomouci (45 %). Procentuální zastoupení konkrétních vysokých škol je zaznamenáno v *grafu 3*.

Graf 3: Zastoupení vysokých škol



Konečný soubor sestával ze studentů 33 různých humanitních oborů, které se vyučují na filozofických fakultách vysokých škol v České republice. Zastoupení jednotlivých studijních oborů je uvedeno a seřazeno podle četnosti v *tabulce 1*. Pro následující manipulaci s daty byly tyto humanitní obory rozděleny do těchto kategorií (v závorce je uveden počet respondentů spadající do dané skupiny):

- *psychologie* (N = 41),
- *pedagogika* (N = 9),
- *jazyky* (N = 32) - studium cizích jazyků a bohemistika,
- *umění* (N = 4) - muzikologie, filmové vědy apod.,
- *historie* (N = 9),
- *žurnalistika* (N = 10),
- *ostatní humanitní obory* (N = 22) – obory s malým zastoupením, které byly nezařaditelné do jiných kategorií (např. filozofie, humanitní studia apod.)
- *dvouobory* (N = 39) - studium dvou oborů souběžně.

Tabulka 1: Zastoupení studijních oborů

Studijní obory
Psychologie
Žurnalistika
Anglický jazyk a literatura / Anglická filologie / Anglický jazyk pro odbornou praxi
Německá filologie / Němčina se zaměřením na tlumočení a překlad
Bohemistika / česká filologie
Pedagogika
Historie
Jiné jazyky (<i>s malým zastoupením</i>): francouzština, polština, japonština, čínština
Kulturní dějiny
Španělská filologie / Španělská literatura
Česko-německá areálová studia
Filozofie
Sociální pedagogika a poradenství
Politologie
Humanitní studia
Sociologie a andragogika
Filmová studia
Hudební věda
Informační studia a knihovnictví
Ostatní obory (<i>pouze s 1 zastoupením</i>): Andragogika a personální řízení, Archivnictví, Dějiny a kultura islámských zemí, Divadelní věda, Komparistika, Logika, Sociální antropologie.

7.5 Statistické zpracování dat

Sesbíraná data byla prvně převedena do programu Microsoft Office Excel 2016, kde byly provedeny základní operace. Následně byla data podrobena analýze v programu STATISTICA 12.

Nejprve byl využit výpočet hodnoty Cronbachova alfa pro ověření reliability jednotlivých škál, přičemž na výslednou hodnotu vnitřní konzistence bylo nahlíženo podle tohoto měřítka: $\alpha \geq 0,90$ = vynikající, $\alpha \geq 0,80$ = dobré, $\alpha \geq 0,70$ = přijatelné, $\alpha \geq 0,60$ = diskutabilní, $\alpha \geq 0,50$ = slabé a $\alpha < 0,50$ = nepřijatelné (George & Mallery, 2013).

Dále byla zjišťována základní deskriptivní statistika celkových hrubých skóre PSS, FFMQ-15-CZ a NEO-FFI a četnosti hodnot hrubých skóre dotazníků PSS a FFMQ-15-CZ, na základě toho pak byla provedena kategorizace respondentů do jednotlivých kategorií.

V dalším kroku byly ověřovány hypotézy $H_1 - H_{11}$ prostřednictvím získaných hodnot Pearsonova korelačního koeficientu, přičemž na výsledné hodnoty korelací bylo přihlíženo podle kritérií Cohena (1988): $r \geq 0,50$ = silná, $r \geq 0,30$ = střední, $r \geq 0,10$ = slabá, $r \geq 0$ = zanedbatelná.

Hypotézy H_{12} , H_{13} a H_{14} byly zkoumány prostřednictvím vícenásobné lineární regrese nejprve s akademickou prokrastinací jako závisle proměnnou, poté se všímavosti v roli závislé proměnné.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V první řadě jsme zjistili vnitřní konzistenci škál PSS, FFMQ-15-CZ a NEO-FFI a subškál NEO-FFI (viz *tabulka 2*). Výsledky poukazují na dobrou vnitřní konzistenci škály PSS ($\alpha = 0,89$) a subškál NEO-FFI Neuroticismu ($\alpha = 0,86$), Extraverze ($\alpha = 0,88$) a Svědomitosti ($\alpha = 0,88$). V rámci dotazníku FFMQ-15-CZ ($\alpha = 0,70$), NEO-FFI ($\alpha = 0,73$) a jejich subškál Otevřenosti vůči zkušenosti ($\alpha = 0,74$) a Přívětivosti ($\alpha = 0,79$) vyšlo Cronbachovo alfa $\geq 0,70$, tudíž lze reliabilitu těchto testů považovat za akceptovatelnou (George & Mallery, 2013).

Tabulka 2: Deskriptivní statistiky pro jednotlivé škály a jejich vnitřní konzistence

	<i>Průměr</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Šikm</i>	<i>Špič</i>	<i>α</i>
PSS	64,92	14,41	24	91	-0,47	-0,27	0,89
FFMQ-15-CZ	46,10	7,79	24	68	0,19	0,07	0,70
NEO- Neuroticismus	28,45	8,85	6	47	-0,18	-0,62	0,86
FFI Extraverze	26,27	8,51	7	45	-0,13	-0,66	0,88
Otevřenost	30,87	7,01	13	48	-0,09	-0,45	0,74
Přívětivost	29,82	6,66	8	44	-0,46	0,04	0,79
Svědomitost	27,68	8,41	6	46	-0,30	-0,39	0,88
NEO celkem	143,08	16,11	104	182	-0,08	-0,19	0,73

LEGENDA: SD = směrodatná odchylka, Min. = dosažená minimální hodnota hrubého skóru, Max. = dosažená maximální hodnota hrubého skóru, Šik = šikmost, Špič = špičatost, α = Cronbachovo alfa, PSS = Škála prokrastinace pro studenty, FFMQ-15-CZ = Dotazník pěti aspektů všímavosti (zkrácená verze); NEO-FFI (NEO celkem) = NEO pětifaktorový osobnostní inventář, Otevřenost = otevřenost vůči zkušenosti.

V dalším kroku byly vypočítány průměry celkových hrubých skóre škál a jejich směrodatné odchylky. Také nás zajímala maximální a minimální hodnota hrubého skóru získaná v dané škále (viz *tabulka 2*). Hodnota průměrného hrubého skóru pro PSS byla 64,92 se směrodatnou odchylkou 14,41. Kromě toho byla naměřena min. hodnota hrubého skóru 24 a max. 91⁴. U škály FFMQ-15-CZ dosahoval průměr hrubých skóre hodnoty 46,10, se směrodatnou odchylkou 7,79, s min. dosaženou hodnotou 24 a max. 68⁵. U jednotlivých faktorů NEO-FFI průměr hrubých skóre dosahoval hodnoty v rozmezí od 26,27 do 30,87, se

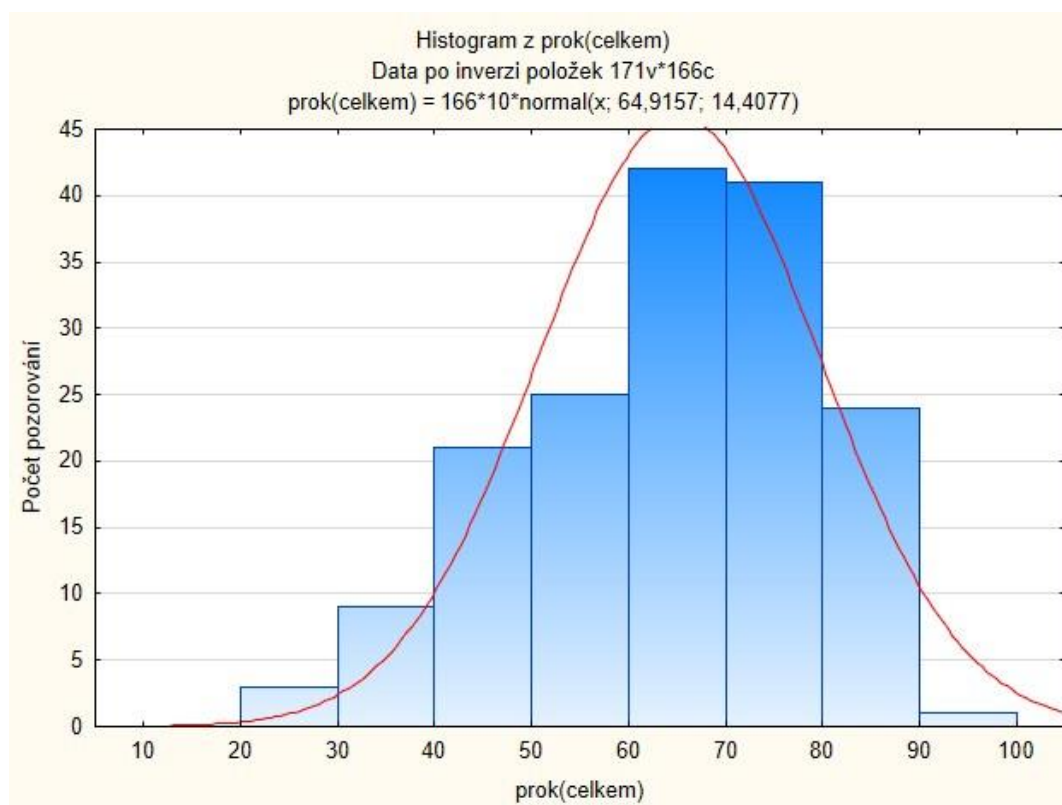
⁴ Ve škále PSS je možné dosáhnout min. hrubého skóru 20 a max. 100.

⁵ V rámci dotazníku FFMQ-15-CZ lze získat max. hrubý skór 75 a min. 15.

směrodatnými odchylkami od hodnoty 6,66 po 8,85. Nejmenší min. hodnoty byly dosaženy v rámci faktorů neuroticismu a svědomitosti (Min. = 6) a největší u otevřenosti vůči zkušenosti (Max = 48)⁶. Co se týká celkové průměrného hrubého skóru NEO-FFI, hodnota byla 143,08 se směrodatnou odchylkou 16,11.

Podle naměřených hodnot v rámci šikmosti jsou celkové hrubé skóry PSS a jednotlivých faktorů NEO-FFI větší než průměr, naopak je tomu u FFMQ-15-CZ a celkové hodnoty hrubých skóru NEO-FFI. Jelikož všechny dané hodnoty spadají do rozmezí -1 až 1, lze rozdělení uvedených proměnných považovat za normální (Gaussovo rozdělení). Mimo to naměřené hodnoty špičatosti poukazují na absenci výskytu extrémně vysokých a nízkých hodnot.

Graf 4: Histogram četnosti celkových hrubých skóru PSS



Dále byl proveden výpočet četností hodnot celkových hrubých skóru jednotlivých dotazníků. U dotazníku PASS nás zajímalo, jaký je výskyt prokrastinačního chování v našem vzorku. Podle získaných hodnot kumulativní (relativní) četnosti a srovnání s Gabrhelíkovým měřítkem (2008) jsme zjistili, že 20 % respondentů spadá do kategorie

⁶ Největší možnou hodnotou hrubého skóru u jednotlivých faktorů NEO-FFI je 48 a nejmenší 0.

lehkých prokrastinátorů (N = 33, HS = menší než 50), 40 % studentů do kategorie středních prokrastinátorů (N = 67, HS = 51-70) a za velké prokrastinátory jsme identifikovali 40 % našeho souboru (N = 66, HS = 71 a více) (viz graf 4).

Na deskriptivní statistiky bylo navázáno výpočtem korelačních koeficientů. Výsledky Pearsonovy korelace ukazuje *tabulka 3*.

Tabulka 3: Matice Pearsonových korelačních koeficientů

	<i>PSS</i>	<i>Ne</i>	<i>E</i>	<i>O</i>	<i>P</i>	<i>S</i>	<i>FFMQ</i>
<i>PSS</i>	1						
<i>Ne</i>	0,18*	1					
<i>E</i>	-0,15	-0,54***	1				
<i>O</i>	0,26***	0,02	0,11	1			
<i>P</i>	-0,01	-0,28***	0,23***	0,18*	1		
<i>S</i>	-0,71***	-0,12	0,17*	-0,09	0,02	1	
<i>FFMQ</i>	-0,12	-0,43***	0,33***	0,23**	0,17*	0,23**	1

LEGENDA: PSS = Škála prokrastinace pro studenty, Ne = neuroticismus, E = extraverte, O = otevřenost vůči zkušenosti, P = přívětivost, S = svědomitost, FFMQ = Dotazník pěti aspektů všímavosti (zkrácená verze). Hvězdičky značí statistickou významnost: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$.

Vysokou negativní korelaci lze vidět mezi mírou *akademické prokrastinace a svědomitosti* ($r = -0,71$, $p < 0,001$) a mezi úrovní *extraverze a neuroticismu* ($r = -0,54$, $p < 0,001$). Střední negativní korelace byla nalezena mezi mírou *všímavosti a neuroticismu* ($r = -0,43$, $p < 0,001$). Slabý negativní vztah se projevil mezi úrovní *přívětivosti a neuroticismu* ($r = -0,28$, $p < 0,001$). Naopak pozitivní střední korelace se objevila mezi levellem *všímavosti a extraverte* ($r = 0,33$, $p < 0,001$). Slabý pozitivní vztah se projevil mezi mírou *akademické prokrastinace a otevřenosti vůči zkušenosti* ($r = 0,26$, $p < 0,001$), mezi úrovní *všímavosti a otevřenosti vůči zkušenosti* ($r = 0,23$, $p < 0,01$) a mezi mírou *všímavosti a svědomitosti* ($r = 0,23$, $p < 0,01$), dále také mezi úrovní *přívětivosti a extraverte* ($r = 0,23$, $p < 0,01$).

Po získání korelačních koeficientů, byla provedena hierarchická lineární regrese s *akademickou prokrastinací* jako závisle proměnnou, jejíž konečné výsledky lze vidět v tabulkách 4-7.

Prvně byla do modelu jako prediktor zadána proměnná **všímavost (FFMQ)** (viz tabulka 4). Přičemž tento model nevykazoval statistickou významnost ($F_{(1; 164)} = 2,43$, $p = 0,120$, $R^2 = 0,02$).

Tabulka 4: Regresní analýza s PSS jako závisle proměnnou (model 1 a 2)

	<i>Model 1</i>				<i>Model 2</i>			
	β	<i>b</i>	<i>t</i> (164)	<i>p</i>	β	<i>b</i>	<i>t</i> (161)	<i>p</i>
<i>Konstanta</i>		75,24	11,23	0,00		83,38	10,59	0,00
<i>FFMQ</i>	-0,12	-0,22	-1,56	0,12	0,10	0,19	1,61	0,11
<i>Ne</i>					0,14	0,23	2,09	0,04
<i>E</i>					0,01	0,02	0,20	0,84
<i>S</i>					-0,72	-1,23	-12,78	0,00
F		2,44 (1, 164)				43,88 (4, 161)***		
R²		0,02				0,52		
Adj. R²		0,01				0,51		

LEGENDA: β = standardizovaný regresní koeficient, *b* = nestandardizovaný regresní koeficient, *t* = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou, *p* = *p*-hodnota - hladina významnosti testu, *F* = *F*-test - testové kritérium pro celý model, R^2 = koeficient determinace, *Adj. R²* = upravený koeficient determinace, PSS = Škála prokrastinace pro studenty, FFMQ = Dotazník pěti aspektů všímavosti (zkrácená verze), *Ne* = neuroticismus, *E* = extraverte, *S* = svědomitost. * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$. Tučným písmem jsou vyznačené proměnné (model), které vykazují statistickou významnost.

Následně byly k proměnné všímavosti přidány faktory **neuroticismus**, **extraverze** a **svědomitost**, tento model se ukázal jako statisticky významný ($F_{(4; 161)} = 43,88$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,52$). Bez všímavosti jako prediktoru vykazoval model s faktory **neuroticismus**, **extraverze** a **svědomitost** také statistickou významnost ($F_{(3; 162)} = 57,10$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,52$, *adj. R²* = 0,51).

V tabulce 5 lze vidět třetí model, jenž byl vytvořen ze všech předchozích prediktorů, ke kterým přibyly ještě zbylé faktory NEO-FFI **otevřenost vůči zkušenost** a **přívětivost**. Daný model se ukázal s 55 % vysvětlením rozptylu (adjustované $R^2 = 0,54$) jako vhodnější než ten předešlý ($F_{(6; 159)} = 32,69$, $p < 0,001$, $\Delta R^2 = 0,02$). Po přidání prediktorů **věk**

a **pohlaví** se ukázalo, že dané proměnné nemají na prokrastinaci žádný vliv ($t_{(věk)} = 0,39$, $p = 0,697$; $t_{(pohl.)} = -0,46$, $p = 0,647$).

Tabulka 5: Regresní analýza s PSS jako závisle proměnnou (model 3 a 4)

	<i>Model 3</i>				<i>Model 4</i>			
	β	<i>b</i>	<i>t</i> (159)	<i>p</i>	β	<i>b</i>	<i>t</i> (157)	<i>p</i>
<i>Konstanta</i>		78,30	9,17	0,00		75,62	7,12	0,00
<i>FFMQ</i>	0,04	0,08	0,67	0,51	0,04	0,08	0,66	0,52
<i>Ne</i>	0,10	0,17	1,48	0,14	0,11	0,18	1,56	0,12
<i>E</i>	-0,02	-0,03	-0,23	0,82	-0,01	-0,01	-0,09	0,93
<i>S</i>	-0,69	-1,18	-12,43	0,00	-0,69	0,06	-12,23	0,00
<i>O</i>	0,19	0,38	3,25	0,00	0,18	0,37	3,15	0,00
<i>P</i>	-0,00	-0,00	-0,01	0,99	0,00	0,01	0,07	0,94
<i>Věk</i>					0,02	0,13	0,39	0,70
<i>Pohlaví</i>					-0,03	-1,19	-0,46	0,65
F		32,68 (6, 159)***				24,32 (8, 157)***		
R²		0,55				0,55		
Adj. R²		0,54				0,53		

LEGENDA: β = standardizovaný regresní koeficient, *b* = nestandardizovaný regresní koeficient, *t* = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou, *p* = *p*-hodnota - hladina významnosti testu, *F* = *F*-test - testové kritérium pro celý model, *R*² = koeficient determinace, Adj. *R*² = upravený koeficient determinace; PSS = Škála prokrastinace pro studenty, FFMQ = Dotazník pěti aspektů všímavosti (zkrácená verze), *Ne* = neuroticismus, *E* = extraverte, *S* = svědomitost, *O* = otevřenost vůči zkušenosti, *P* = přívětivost. * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$. Tučným písmem jsou vyznačené proměnné (model), které vykazují statistickou významnost.

Následně byly k *modelu 4* přidány kategoriální proměnné jako **obor studia** a **vysoká škola** (viz *tabulka 6*). Přičemž program STATISTIKA 12 zvolil za indikátorovou proměnnou pro faktor vysoká škola *Jihočeskou univerzitu v Českých Budějovicích* a pro prediktor studijní obor *Historii*. Daný model byl statisticky významný ($F_{(20, 145)} = 11,69$, $p < 0,001$), přičemž vysvětloval přibližně 62 % rozptylu ($R^2 = 0,62$). Kromě svědomitosti a otevřenosti vůči zkušenosti se ukázal být dalším prediktorem akademické prokrastinace studijní obor ($F_{(7, 145)} = 3,05$, $p = 0,005$), konkrétně pedagogika ($t_{(145)} = 2,28$, $p = 0,024$). Přírůstek rozptylu činil 9 % ($\Delta R^2 = 0,09$).

Tabulka 6: Regresní analýza s PSS jako závisle proměnnou (model 5)

	β	<i>b</i>	<i>t</i> (145)	<i>p</i>		<i>F</i> (145)	<i>p</i>
<i>Konstanta</i>		70,03	5,87	0,00		41,76	0,00
<i>FFMQ</i>	0,01	0,02	0,17	0,87		0,03	0,87
<i>Ne</i>	0,10	0,16	1,34	0,18		1,79	0,18
<i>E</i>	-0,04	-0,06	-0,56	0,58		0,31	0,58
<i>S</i>	-0,68	-1,16	-11,79	0,00		138,93	0,00
<i>O</i>	0,23	0,47	3,79	0,00		13,40	0,00
<i>P</i>	0,03	0,07	0,58	0,56		0,34	0,56
<i>Věk</i>	0,05	0,33	0,90	0,37		0,82	0,37
<i>Pohlaví</i>	-0,04	-1,97	-0,75	0,45		0,57	0,45
<i>OU</i>	0,08	3,50	0,86	0,39	Vysoká škola	1,12	0,36
<i>UPOL</i>	-0,04	-1,21	-0,34	0,73			
<i>MUNI</i>	-0,03	-1,25	-0,29	0,77			
<i>UK</i>	-0,08	-3,20	-0,80	0,43			
<i>PCE</i>	-0,01	-0,46	-0,11	0,92			
<i>Psychologie</i>	-0,10	-3,40	-0,83	0,41	Obor studia	3,05	0,01
<i>Pedagogika</i>	0,18	11,26	2,28	0,03			
<i>Jazyk</i>	0,10	3,44	0,88	0,38			
<i>Umění</i>	-0,02	-1,48	-0,25	0,81			
<i>Žurnalistika</i>	0,03	1,98	0,39	0,70			
<i>Dvouobor</i>	0,12	4,12	1,02	0,31			
<i>Ostatní</i>	0,06	2,62	0,66	0,51			
F						11,69 (20, 145)***	
R²						0,62	
Adj. R²						0,57	

LEGENDA: β = standardizovaný regresní koeficient, *b* = nestandardizovaný regresní koeficient, *t* = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou, *p* = *p*-hodnota - hladina významnosti testu, *F* v druhém řádku tabulky = testové kritérium pro danou proměnnou (druhá mocnina *t*-testu), *F* ve spodní části tabulky = testové kritérium pro celý model, R^2 = koeficient determinace, Adj. R^2 = upravený koeficient determinace; PSS = Škála prokrastinace pro studenty, FFMQ = Dotazník pěti aspektů všímavosti (zkrácená verze), *Ne* = neuroticismus, *E* = extraverte, *S* = svědomitost, *O* = otevřenost vůči zkušenosti, *P* = přívětivost; *OU* = Ostravská univerzita. *UPOL* = Univerzita Palackého v Olomouci, *MUNI* = Masarykova univerzita, *UK* = Univerzita Karlova, *PCE* = Univerzita Pardubice; dvouobor = dvouoborové studium, ostatní = ostatní humanitní studia s malým zastoupením. * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$. Tučným písmem jsou vyznačené proměnné (model), které vykazují statistickou významnost.

V *tabulce 7* jsou prezentovány výsledky krokové zpětné regresní analýzy. Největšími prediktory ze všech zadaných prediktorů akademické prokrastinace se prokázaly **svědomitost** a **otevřenost vůči zkušenosti** ($F_{(2, 163)} = 96,66$, $p < 0,001$), přičemž tento model vysvětloval 54 % rozptylu (adjustované $R^2 = 0,537$). V daném modelu měla větší váhu proměnná svědomitost ($\beta = -0,69$).

Tabulka 7: Kroková zpětná regresní analýza s PSS jako závisle proměnnou

	β	b	$t(163)$
<i>Konstanta</i>		85,42	19,20***
<i>Svědomitost</i>	-0,69	-1,19	-13,04***
<i>Otevřenost</i>	0,20	0,40	3,67***
F	96,66 (2, 163)***		
R²	0,54		
Adj. R²	0,54		

LEGENDA: β = standardizovaný regresní koeficient, b = nestandardizovaný regresní koeficient, t = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou, p = p-hodnota - hladina významnosti testu, F = F-test - testové kritérium pro celý model, R^2 = koeficient determinace, Adj. R^2 = upravený koeficient determinace. PSS = Škála prokrastinace pro studenty, O = otevřenost vůči zkušenosti
 * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$.

Dále byla provedena hierarchická lineární regrese se *všímavostí* jako závisle proměnnou, jejíž výsledky najdeme v *tabulce 8*. Za prediktory byly zvoleny všechny proměnné, které vykazovaly korelaci se všímavostí, tudíž všech **pět faktorů Big Five**. Model vykazoval statistickou významnost ($F_{(5, 160)} = 12,76$, $p < 0,001$) a vysvětloval 29 % rozptylu dané proměnné ($\text{adj. } R^2 = 0,263$). Avšak po provedení krokové zpětné regrese se ukázalo, že vhodnější model se skládá z faktorů **neuroticismu** a **otevřenosti vůči zkušenosti** ($F_{(2, 163)} = 25,78$, $p < 0,001$), jež spolu vysvětlovali 24 % variability ($\text{adj. } R^2 = 0,231$).

Tabulka 8: Regresní analýza se všímavostí jako závisle proměnnou

	Model 1				Model 2			
	β	<i>b</i>	<i>t</i> (160)	<i>p</i>	β	<i>b</i>	<i>t</i> (163)	<i>p</i>
<i>Konstanta</i>		39,98	8,19	0,00		48,64	16,67	0,00
<i>Ne</i>	-0,37	-0,33	-4,55	0,00	-0,43	-0,38	-6,33	0,00
<i>E</i>	0,07	0,07	0,91	0,36				
<i>O</i>	0,25	0,28	3,60	0,00	0,24	0,27	3,54	0,00
<i>P</i>	0,00	0,00	0,02	0,98				
<i>S</i>	0,20	0,18	2,88	0,01				
F	12,76 (5, 160)***				25,78 (2, 163)***			
R²	0,29				0,24			
Adj. R²	0,26				0,23			

LEGENDA: β = standardizovaný regresní koeficient, *b* = nestandardizovaný regresní koeficient, *t* = hodnota testového kritéria pro danou proměnnou, *p* = *p*-hodnota - hladina významnosti testu, *F* = *F*-test - testové kritérium pro celý model, R^2 = koeficient determinace, $\text{Adj. } R^2$ = upravený koeficient determinace, *Ne* = neuroticismus, *E* = extraverte, *O* = otevřenost vůči zkušenosti, *P* = přívětivost, *S* = svědomitost. * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$. Tučným písmem jsou vyznačené proměnné (model), které vykazují statistickou významnost.

9 SHRNU TÍ HYPOTÉZ

Na základě provedených analýz uvedených v předchozí kapitole, budou v této části zhodnoceny stanovené výzkumné otázky a hypotézy. V souhrnu bylo 10 hypotéz přijato a 3 zamítnuty.

První výzkumná otázka (**VO₁**) se vztahovala k vzájemnému vztahu jednotlivých faktorů osobnosti k akademické prokrastinaci a souvisela s hypotézami H₁-H₅. Pro jejich zhodnocení byla provedena Pearsonova korelace, jejíž výsledky lze nalézt v *tabulce 3*.

H₁: Mezi mírou neuroticismu a akademickou prokrastinací existuje pozitivní vztah. Hodnota korelačního koeficientu pro vzájemný vztah těchto proměnných byla $r = 0,18$, na hladině významnosti $p < 0,05$, proto lze **hypotézu H₂ přijmout**.

H₂: Mezi mírou extraverze a akademickou prokrastinací existuje negativní vztah. Jelikož vypočtená hodnota korelačního koeficientu pro vzájemný vztah daných proměnných byla $r = -0,15$, na hladině významnosti $p < 0,001$, tak **hypotézu H₁ přijímáme**.

H₃: Mezi mírou otevřenosti vůči zkušenosti a akademickou prokrastinací neexistuje vzájemný vztah. Mezi těmito proměnnými se projevil slabý pozitivní vztah ($r = 0,26$), na hladině významnosti $p < 0,001$. Danou **hypotézu H₅ zamítáme**.

H₄: Mezi mírou přívětivosti a akademickou prokrastinací neexistuje vzájemný vztah. Mezi proměnnými přívětivost a prokrastinace nebyl prokázán signifikantně významný vztah ($r = -0,01$, $p = 0,953$), proto **hypotézu H₄ přijímáme**.

H₅: Mezi mírou svědomitosti a akademickou prokrastinací existuje negativní vztah. Podle výsledků Pearsonovy korelace existuje silná negativní korelace mezi mírou svědomitosti a prokrastinací ($r = -0,71$, $p < 0,001$), danou **hypotézu H₃ tudíž přijímáme**.

Následující výzkumná otázka (**VO₂**) se vztahovala k vzájemnému vztahu mezi všímavostí a akademickou prokrastinací.

H₆: Mezi mírou všímavosti a akademickou prokrastinací existuje negativní vztah. **Hypotézu H₆ zamítáme**, neboť korelační koeficient pro vztah daných proměnných byl $r = -0,12$, na nesignifikantní hladině významnosti $p = 0,12$.

V další výzkumné otázce (VO₃) byl zohledněn vzájemný vztah mezi všímavostí a jednotlivými faktory osobnosti. Matici Pearsonových korelačních koeficientů nalezneme v *tabulce 3*.

H₇: *Mezi mírou všímavosti a neuroticismu existuje negativní vztah.* Podle výsledků Pearsonovy korelace mezi mírou všímavostí a neuroticismu existuje středně silná negativní korelace ($r = -0,43$), na hladině významnosti $p < 0,001$. **Hypotézu H₇ můžeme přijmout.**

H₈: *Mezi mírou všímavosti a extraverze existuje pozitivní vztah.* Mezi úrovní všímavosti a extraverze se projevila střední pozitivní korelace ($r = 0,33$), na hladině významnosti $p < 0,001$. **Hypotézu H₁₀ přijímáme.**

H₉: *Mezi mírou všímavosti a otevřenosti vůči zkušenosti existuje pozitivní vztah.* Mezi úrovní všímavosti a otevřenosti vůči zkušenosti se objevila slabá pozitivní korelace ($r = 0,23$) na hladině významnosti $p < 0,01$. Proto **hypotézu H₁₁ přijímáme.**

H₁₀: *Mezi mírou všímavosti a přívětivosti existuje pozitivní vztah.* Mezi těmito proměnnými existuje slabá pozitivní korelace ($r = 0,17$), na hladině významnosti $p < 0,05$. **Hypotézu H₉ lze tudíž přijmout.**

H₁₁: *Mezi mírou všímavosti a svědomitosti existuje pozitivní vztah.* Mezi úrovní všímavosti a svědomitosti se projevila slabá pozitivní korelace ($r = 0,23$), na hladině významnosti $p < 0,01$. **Hypotézu H₈ přijímáme.**

Následujících výzkumné otázky (VO₄-VO₆) byly zaměřeny na prediktory akademické prokrastinace. Formulované hypotézy H₁₂-H₁₄ byly zkoumány prostřednictvím výpočtů vícenásobné lineární regrese, které lze vidět v *tabulce 4*.

H₁₂: *Všímavost je prediktorem akademické prokrastinace.* Podle výsledků regresní analýzy všímavost není prediktorem akademické prokrastinace ($F_{(1; 164)} = 2,43$, $p = 0,120$, $R^2 = 0,02$). **Hypotézu H₁₂ zamítáme.**

H₁₃: *Neuroticismus, extraverze a svědomitost jsou společnými prediktory akademické prokrastinace.* Model s těmito zvolenými prediktory se ukázal být statisticky významný ($F_{(3, 162)} = 57,10$, $p < 0,001$), s vysvětlením 52 % variability prokrastinace. **Hypotézu H₁₃ přijímáme.**

10 DISKUZE

Cílem práce bylo predikovat vliv všímavosti a faktorů osobnosti na akademickou prokrastinaci. V této části rozebereme výsledky této studie a porovnáme s již provedenými výzkumy. Nejprve se budeme věnovat reliabilitě měřících škál použitých ve výzkumné části, následně zhodnotíme přijaté a zamítnuté hypotézy, které srovnáme s dosavadními výsledky studií na dané téma, nakonec se podíváme i na vybrané výsledky deskriptivní statistiky.

Reliabilita všech škál byla podle měřítka George a Malleryho (2013) dobrá až uspokojivá ($\alpha = 0,70-0,89$). Vnitřní konzistence pro škálu **PSS** byla dokonce větší ($\alpha = 0,89$, $M = 64,92$, $SD = 14,41$) než ve studii Gabrhelíka (2008) ($\alpha = 0,84$, $M = 60,35$, $SD = 12,61$). Autor tohoto výzkumu vyjádřil obavy ohledně položky č. 5, jež se týká poměrně zastaralého způsobu komunikace: „*Poté, co dopíšeš dopis, tak ten může několik dní ležet, než jej odešlu.*“ V naší studii tato položka nevykazovala žádný negativní zásah do reliability nástroje, jelikož *alfa po odstranění* poukazovala na menší hodnotu vnitřní konzistence škály bez této otázky ($\alpha_{id} = 0,888$). Předpokládáme, že respondenti si u této položky domyslí alternativní formu k dopisu, např. odeslání e-mailu nebo obecně oddalování navštěvy budovy pošty samotné, avšak je zřejmé, že tato položka vyžaduje změnu, i přes dobré vlastnosti spolehlivosti měření.

Další škálou použitou v této práci byla **FFMQ-15-CZ**. Jelikož se jedná o zkrácenou verzi dotazníku FFMQ, hodnota vnitřní konzistence byla o něco menší než u její delší verze. Autoři Kořínek, Benda a Žitník (v redakci) uvádějí akceptovatelnou vnitřní konzistenci, kterou zjišťovali u dvou souborů ($\alpha_1 = 0,77$, $\alpha_2 = 0,78$). V našem výzkumu se hodnota Cronbachovo alfa ukázala o něco menší, ale stále přijatelná ($\alpha = 0,70$, $M = 46,10$, $SD = 7,79$). Mimo to, tyto výzkumníci upozorňují na subškálu *Pozorování*, která je problematická i v rámci původního nástroje (Baer et al., 2006). Podle všeho je potíží na straně nepřesného porozumění položek ze strany respondentů. V naší studii se opravdu dvě položky vztahující se k této subškále ukázaly jako lehce zavádějící, ale ne výrazně. To lze vysvětlit cílovou skupinou této práce: studenti filozofických fakult budou spíše rozumět jemným nuancím v jazyce než například studenti technicky zaměřených oborů nebo nevysokoškoláci. Přesto se však ukázalo, že bez této subškály, by měl test větší hodnotu reliability. Například při vyřazení položky č. 1: „*Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počítky vznikající při*

kontaktu vody s mým tělem“ vykazuje škála větší hodnotu vnitřní konzistence ($\alpha_{id} = 0,712$). Slovo počítky není běžně užívaným pojmem a je možné, že někteří respondenti dané otázky zcela nepochopili. Co se týká otázky vyřazení či ponechání celé této subškály, odborníci se neshodují (viz Soysa & Wilcomb, 2015 vs. Rudkin, Medvedev & Siegert, 2017, in Kořínek, Benda & Žitník, v redakci).

Vnitřní konzistenci **NEO-FFI** není třeba více rozebírat, jelikož se jedná o velice rozšířený a uznávaný dotazník. Cronbachova alfa u všech faktorů dosahovalo vyšší hodnoty než 0,74. Vyjma neuroticismu a extraverze ($r = -0,54$, $p < 0,001$) měli mezi sebou subškály slabé nebo žádné korelace, tudíž lze soudit, že diskriminační validita nástroje je dobrá. Obdobné výsledky uvádí Hřebíčková a Urbánek (2001), negativní korelace pro neuroticismus a extraverzi se v jejich výzkumu prokázala středně silná ($r = -0,34$, $p < 0,001$). Proč je v našem vzorku korelace silná, není zcela jasné. Je možné, že je to dáno námi zvolenou cílovou skupinou respondentů, navíc online vyplňování dotazníků má svá specifika a v dnešní době může být lákavější právě pro určitou skupinu lidí. Neurotičtí introverti budou spíše vyplňovat dotazník na internetu než v jiném prostředí, mimo to na rozdíl od emočně stabilních introvertů mohou v dané aktivitě hledat uklidnění. Navíc autoři Li, Li, Wang & Zhao (2017) zjistili, že emočně labilní lidé mají větší tendence k závislosti na internetu než jejich protějšky, tudíž samotný internet může být zástupnou činností namísto věnování se studijní povinnosti. Mimo to depresivita je jednou ze subškál neuroticismu a u extraverze najdeme položky vztahující se k optimistickému myšlení. Kromě této vazby se nám stejně jako v původní české standardizační studii neukázal vztah u otevřenosti vůči zkušenosti a neuroticismem, naopak na rozdíl od zmíněných autorů, se nám neprojevil vztah ani mezi svědomitostí a neuroticismem, mezi otevřeností vůči zkušenosti a svědomitostí, mezi extraverzí a otevřeností vůči zkušenosti a mezi přívětivostí a svědomitostí.

Nyní rozebereme stanovené hypotézy. Prvních pět hypotéz se vázalo ke vztahu prokrastinace k osobnostním faktorům. V rámci **hypotézy H₁** jsme předpokládali, že mezi mírou *neuroticismu a prokrastinace* bude existovat pozitivní korelace. Tato domněnka se potvrdila ($r = 0,18$, $p < 0,05$). Na druhou stranu byla očekávaná silnější korelace mezi danými proměnnými, např. v již zmíněné studii Watsona (2000) dosahoval korelační koeficient vyšší hodnoty ($r = 0,42$), podobné výsledky ($r = 0,34$) získali Schouwenburg a Lay (1995), kteří zjišťovali prokrastinaci prostřednictvím Layovy Škály obecné prokrastinace (některé položky zůstaly v PSS stejné). Nicméně dané výsledky jsou v souladu s tím, že jak

u prokrastinátorů, tak u lidí s vyšší úrovní neuroticismu se objevuje ve větší míře prožívání anxiety (Nettle, 2006; Lazarus & Folkman, 1984, in Milgram & Tenne, 2000). Kromě toho je v samotné škále neuroticismu zahrnuta faceta *depressivity*, např. položky týkající se osamělosti či prožívání smutku (Hřebíčková, 2010), která podle Steela (2007) může být jednou z příčin prokrastinace.

S uvedeným tvrzením ohledně pesimistického ladění u prokrastinátorů, je v konzistenci další **hypotéza H₂**, která se váže ke vzájemnému vztahu *extraverze a akademické prokrastinaci*. Korelace byla podle předpokladu negativní ($r = -0,15$, $p < 0,001$), přičemž slabá vazba byla očekávána, neboť vztah tohoto faktoru k prokrastinaci byl ve srovnání s dalšími výzkumy nekonzistentní. Liberty (1993) objevil mezi proměnnými pozitivní vztah, na druhou stranu k měření extraverze použil odlišný nástroj, známý Eysenckův osobnostní dotazník (EPI). Nicméně naše výsledky jsou obdobné jako ve studii Watsona (2000) ($r = -0,21$), který k měření prokrastinace použil Posuzovací škálu pro studenty (PASS). Dané zjištění by odpovídalo tomu, že lidé s vyšší mírou extraverze tíhnou spíše k pozitivním emocím, jak je tomu podle výkladu faktoru NEO-FFI (př. položka č. 7: „*Snadno se rozesměji.*“), na rozdíl od lidí, kteří mají tendence prokrastinovat a prožívají spíše pesimistické spektrum emocí (Steel, 2007).

Překvapivým výsledkem však byla přítomnost slabé pozitivní korelace mezi *otevřeností vůči zkušenosti a prokrastinací* ($r = 0,26$, $p < 0,001$), jelikož stanovená hypotéza **H₃** předvíдалa absenci vztahu. Co se týká již provedených studií, většina se přiklání k neexistenci korelace. Ve výzkumu Watsona (2000) se neprojevil žádný vztah ($r = 0,08$), taktéž ve studii Schouwenburga a Laye (1995) ($r = 0,01$). Na druhou stranu se v obou zmíněných výzkumech objevil pozitivní vztah mezi subškálou tohoto faktoru *fantazií* a prokrastinací ($r_1 = 0,21$ / $r_2 = 0,29$). Což by znamenalo, že k oddalování povinností tíhnou lidé, jejichž otevřenost vůči zkušenosti je nejvíce sycena tendencemi k oddávání se dennímu snění. Kromě toho se zdá, že lidé vyhledávající vzrušení a zajímavé aktivity budou spíše unikat k zástupným činnostem, než aby vykonali potenciálně nudnou rutinní činnost, kterou je nutné splnit. Na druhou stranu, pokud je daná povinnost zajímavá a neobvyklá, může být pro daného jedince výzvou. Předpokládáme však, že v akademickém prostředí takových činností moc není, jelikož se jedná o opakování obdobných povinností, proto by dané výsledky odpovídaly akademickému prostředí, kde jsme dané hodnoty naměřili.

Naopak následující hypotéza **H₄** byla přijata. Mezi *přívětivostí a prokrastinací* nebyl nalezen vztah ($r = -0,01$, $p = 0,953$). Watson (2000) taktéž mezi těmito proměnnými

neprokázal korelaci ($r = -0,04$). Daná absence vztahu není překvapující, vzhledem k tomu, že přívětivost se nezdá být relevantní k oddalování povinností. I přesto, že někteří badatelé vyjádřili opačný názor (viz Burka & Yuen, 1983, in Steel 2007), zdá se, že prokrastinují jak přátelští jedinci, tak lidé s hostilními sklony.

Naopak silný negativní vztah se objevil mezi mírou *svědomitosti a akademickou prokrastinací* ($r = -0,71$, $p < 0,001$), přičemž tento výsledek odpovídal námi předložené hypotéze **H₅**. Daný vztah podporuje početné množství provedených výzkumů: $r = -0,55$ (Watson, 2000), $r = -0,67$ (Schouwenburg & Lay, 1995), $r = -0,81$ (Lay, Kovacs & Danto, 1998). Pro neprospěch výskytu prokrastinačního chování u svědomitých jedinců svědčí mnoho faktorů. Svědomití lidé udělají maximum proto, aby svoje povinnosti splnili včas a pořádně, bez odkladu (Milfont & Sibley, 2012), oplývají dobrou sebedisciplínou a dovedou kvalitně regulovat svou činnost ke splnění daného cíle (Costa & McCrae, 1992, in Leephajaroen, 2016; Sorić, Penezić & Burić, 2017). Všechno zmíněné je opakem k typickému prokrastinačnímu jednání.

Následně bylo cílem predikovat výskyt prokrastinace skrze některé faktory NEO-FFI. Na základě literatury bylo dovozena hypotéza **H₁₃**, která předpokládala, že faktory *neuroticismus, extraverte a svědomitost* budou významnými prediktory *akademické prokrastinace*. Tato hypotéza byla přijata ($F_{(3, 162)} = 57,10$, $p < 0,001$), přičemž se ukázalo, že faktor extraverte ani neuroticismus nemají v daném modelu signifikantní vliv ($t_{E(162)} = 0,30$, $p = 0,699$; $t_{Ne(162)} = 1,66$, $p = 0,099$). Tento model přesto vysvětluje 52 % variability prokrastinace, avšak převážně kvůli významnému vlivu *svědomitosti* ($t_{S(162)} = -12,64$, $p < 0,001$). Tudíž pokud bude jedinec disponovat nízkou mírou svědomitosti, bude mít spíše tendence k prokrastinaci a tento faktor bude vysvětlovat 52 % variability v rámci daného chování. Dále byly pro úplnost do modelu přidány všechny proměnné jako *všímavost, faktory big five, obor studia a druh vysoké školy*. Model dosáhl signifikantního výsledku ($F_{(20, 145)} = 11,69$, $p < 0,001$), s vysvětlením 62 % rozptylu, přičemž kromě *svědomitosti* ($t_{(145)} = -11,79$, $p < 0,001$) a *otevřenosti vůči zkušenosti* ($t_{(145)} = 3,79$, $p < 0,001$), se ukázal být signifikantním prediktorem prokrastinace i obor studia, konkrétně *pedagogicky zaměřené studium* ($t_{(145)} = 2,28$, $p = 0,03$), s ne však velkým efektem ($\beta = 0,18$).

Po krokové zpětné regresní analýze se ukázaly být nejvhodnějšími prediktory prokrastinace *svědomitost* ($t_{(163)} = -13,04$, $p < 0,001$, $\beta = -0,69$) a *otevřenost vůči zkušenosti* ($t_{(163)} = 3,67$, $p < 0,001$, $\beta = 0,20$). Společně spolu vysvětlovali 54 % rozptylu prokrastinace

($F_{(2, 163)} = 96,66, p < 0,001, \text{adj. } R^2 = 0,537$), avak s výraznou převahou vlivu *svědomitosti* ($\beta = -0,69$). Tudíž velký snílek s nízkou úrovní svědomitosti bude spíše tíhnout k oddalování studijních povinností než velmi svědomitý člověk, jehož myšlenky nemají tendenci k roztěkanosti a zabíhavosti k jiným obsahům.

Následující hypotéza **H₆** se zabývala vztahem *všímavosti a akademické prokrastinace*. Na dané téma jsme našli pouze jediný výzkum autorů Flett, Haghbin a Pychyl (2016), kteří uvádějí, že prokrastinace negativně koreluje se všímavostí ($r = -0,37, p < 0,01$). Autoři k měření použili jiné škály. Prokrastinaci zjišťovali skrze Posuzovací škálu pro studenty (PASS) a všímavost prostřednictvím Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), přičemž jejich vzorek tvořili kanadští studenti psychologie. Vztah daných proměnných se v našem výzkumu neprokázal ($r = -0,12, p = 0,12$), tudíž byla hypotéza **H₆** zamítnuta. Taktéž hypotéza **H₁₂**, která se týkala predikce prokrastinace prostřednictvím všímavosti byla zamítnuta ($F_{(1; 164)} = 2,43, p = 0,120, R^2 = 0,02$). Nemyslíme si, že rozdíl ve výsledcích je dán odlišnými měřicími nástroji. PASS je obměna PSS a v Gabrhelíkově studii (2008) spolu škály silně korelovaly ($r = 0,61, p < 0,01$). Navíc dotazník FFMQ vznikl prostřednictvím provedení faktorové analýzy na pěti již existujících škálách všímavosti, do které patřila i zmíněná metoda MASS (Baer et al., 2006). Jelikož se jedná o první český výzkum, můžeme se domnívat, že existují kulturní rozdíly, které mají na daný vztah vliv. Je možné, že v našich českých podmínkách, máme různé druhy akademických povinností. Také můžeme mít odlišné vnímání toho, co považujeme za prokrastinaci, co ne a do jaké míry. Přece jenom jsou dané dotazníky sebesposuzovacími škálami a odvíjejí se od toho, co každý jedinec sám zváží u vlastního chování za oddalování, co naopak ne, to stejné platí u všímavosti a vlastní sebereflexe. Z našeho výzkumu vyplývá, že vyšší všímavost se u českých studentů filozofických fakult nepojí s nižší prokrastinací a ani nepředvídá nižší výskyt prokrastinačního chování. Přesto se zdá, že všímavost hraje důležitou roli jako zprostředkovatel, neboť se v této studii prokázalo, že neuroticismus se všímavostí negativně koreluje ($r = -0,43, p < 0,001$), zatímco s prokrastinací má daný faktor pozitivní vztah ($r = 0,18, p < 0,05$). Obdobně tomu bylo se svědomitostí, která naopak s prokrastinací korelovala negativně ($r = -0,71, p < 0,001$) a s úrovní všímavosti pozitivně ($r = 0,23, p < 0,01$). Navíc se obě proměnné ukázaly být prediktory všímavosti a prokrastinace ve spojení s dalšími faktory. Zmíněné vztahy si lze vyložit tak, že pokud budeme trénovat a rozvíjet úroveň všímavosti, můžeme docílit snížení neurotických tendencí, což může

následně vést ke snížení prokrastinačního chování. Tak stejně tomu může být se svědomitostí, přičemž svědomití lidé budou mít i větší tendence k rozvoji vlastní všímavosti a pravidelnému provádění meditačních technik na rozdíl od lidí, kteří mají nízkou úroveň této dispozice.

Velmi zajímavé výsledky však ukázal faktor otevřenosti ke zkušenosti, který koreloval s oběma proměnnými kladně ($r_{(PSS)} = 0,26, p < 0,001$; $r_{(FFMQ)} = 0,23, p < 0,01$). Daný faktor v sobě zahrnuje různé subškály, přičemž by stálo za hlubší probádání, zda jedinec může mít vysoké skóre v rámci například fantazie, ale naopak velmi nízké v jiné facetě, přičemž jedna z daných subškál se vztahuje spíše k všímavosti a druhá k prokrastinaci. Taky je možné, že rozvíjení všímavosti může být zástupná činnost pro práci, kterou je nutné vykonat, tudíž vést k prokrastinaci. Každopádně se jedná o první takovou práci v českém prostředí, tudíž by bylo vhodné se danému tématu věnovat více. Po zadání těchto pojmů do internetového vyhledávače najdeme spoustu odkazů na populárně naučné knížky či motivační videa, jak skoncovat s prokrastinací pomocí mindfulness. Proto by bylo vhodné věnovat tomuto tématu více pozornosti pro lepší pochopení problematiky a ověření, zda se nejedná o klamné informace.

Při studování relevantní literatury k tématu diplomové práce byly objeveny výzkumy zkoumající vztah všímavosti k vlastnostem Big Five. Proto byly zjišťovány i korelace mezi těmito proměnnými. V první řadě jsme předpokládali, že mezi *neuroticismem a všímavostí* bude negativní vazba, jelikož k těmto výsledkům dospěl například Hanley (2016) ($r = -0,44, p < 0,001$). Mimo to, jak už bylo vícekrát vysvětleno, neuroticismus je spíše propojen s pesimistickým laděním (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008) či úzkostí (Nettle, 2006). Naopak všímavost souvisí s pozitivní emocionalitou (Brown & Ryan, 2003), navíc zmírňuje stres, depresi a úzkosti (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). Má také pozitivní vliv na snížení ruminací a negativních kognicí (Flett, Haghbin a Pychyl, 2016). Giluk (2009) provedl metanalýzu již provedených studií na dané téma a mezi všímavostí a neuroticismem našel celkem 18 korelací (průměrná hodnota $r = -0,45$). Tento vztah se prokázal i v naší studii ($r = -0,43, p < 0,001$).

Naopak mezi úrovní *extraverze a všímavosti* se projevila pozitivní korelace ($r = 0,33, p < 0,001$). Giluk (2009) našel celkem 11 výzkumů s obdobnými výsledky, také Hanlyemu vyšel kladný vztah mezi proměnnými ($r = 0,22, p < 0,001$). K tomuto propojení dispozic

může přispívat jejich vazba k pozitivnímu sebepojetí (Hřebíčková, 2011; Brown & Ryan, 2003), prožívání osobní pohody (Tanksale, 2015; Cohen & Miller, 2009) či kladného spektra emocí (Watson & Clark, 1997; Brown & Ryan, 2003).

Jak extraverte, tak i **otevřenost vůči zkušenosti** pozitivně korelovala se **všímavostí** ($r = 0,23$, $p < 0,01$). Tento vztah byl nalezen min. v 12 výzkumech (Giluk, 2009), u Hanleyho dosahovala korelace hodnoty $r = 0,31$ ($p < 0,001$). Lidé s vysokou otevřeností vůči zkušenosti mohou potencionálně rozvíjet svou všímavost skrze odpovídající techniky, jelikož jsou orientovaní na vyhledávání nových zážitků a zkušeností, na druhou stranu otázka na provádění meditačních technik ve výzkumu chyběla, tudíž předpokládáme, že málokdo s těmito praktikami přišel do kontaktu. Možným pojitkem může být to, že lidé s větší všímavostí jsou více otevření přítomnému okamžiku a novým prožitkům, což mají společné s jedinci s vyšší otevřeností vůči zkušenosti (Baer et al., 2008).

Mezi další pozitivně korelující proměnnou se **všímavostí** patří **přívětivost**. Dispozice spolu korelovaly jak v naší studii ($r = 0,17$, $p < 0,05$), tak ve výzkumu Hanleyho (2016) ($r = 0,31$, $p < 0,001$). Navíc Giluk (2009) poukazuje na dalších 10 potvrzených korelací (průměrná hodnota $r = 0,22$). Kromě toho bylo zjištěno, že přívětiví lidé oplývají větší empatií (Song & Shi, 2017) a často soucítí s druhými (Hřebíčková, 2011). Všímavost je na tom podobně, přičemž podle všeho praktiky na rozvoj všímavosti vznikly mimo jiné s účelem rozvíjet soucitnost (Fulton & Cashwell, 2015; Ludwig & Kabat-Zinn, 2008).

Taktéž mezi **všímavostí a svědomitostí** byl opakovaně nalezen pozitivní vzájemný vztah. Giluk (2009) objevil sedm studií, kde byla tato korelace potvrzena, přičemž jejich průměrná hodnota korelačního koeficientu byla $r = 0,32$. Výsledky naší studie také poukazují na existenci vztahu ($r = 0,23$, $p < 0,01$). Což lze vysvětlit tím, že jak jedinci s vyšší všímavostí, tak s vyšší svědomitostí disponují dobrými seberegulačními technikami a na problémy nalézají spíše efektivní způsob řešení (Frieese & Hofmann, 2016; Costa & McCrae, 1992, Kabat-Zinn, 1990, in Giluk, 2009). Kromě toho svědomití lidé spíše déle vytrvají u provádění pravidelných technik na zvýšení všímavostí než nesvědomití jedinci, tudíž mají šanci tuto vlastnost neustále rozvíjet či udržovat na vysoké úrovni.

Nakonec byla provedená regresní analýza se všímavostí jako závisle proměnnou. V prvním kroku byly za prediktory zvolené proměnné, které v předešlé analýze vykazovaly signifikantní korelaci se všímavostí, tudíž všechny faktory Big Five. Daný model vysvětloval 29 % variability všímavosti ($F_{(5, 160)} = 12,76$, $p < 0,001$, adj. $R^2 = 0,26$), avšak

vhodnějším modelem se po krokové zpětné analýze ukázal být ten, který obsahoval prediktory *neuroticismus* a *otevřenost vůči zkušenosti* ($F_{(2, 163)} = 25,78$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,24$, adj. $R^2 = 0,23$). V tomto modelu měl větší váhu neuroticismus ($t_{(163)} = -6,33$, $p < 0,001$, $\beta = -0,43$), než otevřenost vůči zkušenosti ($t_{(163)} = 3,54$, $p < 0,001$, $\beta = 0,24$). Dá se tedy říci, že větší všímavost v našem vzorku mají spíše emocionálně stabilní lidé, kteří se nenechají lehce vyvést z míry a kteří navíc rádi vyhledávají nové zážitky a zkušenosti.

Provedli jsme taky kategorizace respondentů do skupin lehkých, středních či těžkých prokrastinátorů podle norem Gabrhelíka (2008). V našem vzorku bylo 20 % lehkých, 40 % středních a 40 % těžkých oddalovačů. Což ve souhrnu znamená, že až 80 % našeho vzorku jakoukoliv formou prokrastinuje a 20 % oddaluje povinnosti jen zanedbatelně. Výsledek je celkem zarážející, avšak v souladu s provedenými výzkumy (viz Özer, Demir & Ferrari, 2009). Navíc sběr dat probíhal v tzv. zkouškovém období, tudíž předpokládáme, že k sobě přilákal více prokrastinátorů, zatímco lidé, kteří k tomuto chování tendence nemají, netráví čas vyplňováním dotazníků, ale místo toho se pravděpodobně věnují činnosti, kterou je třeba splnit.

10.1 Limity výzkumu a další doporučení

V rámci studie této práce, je třeba zohlednit i faktory, které mohly mít vliv na konečné výsledky. V první řadě byly k měření daných proměnných použity tzv. sebeposuzovací škály. Takové dotazníky vycházejí z předpokladu, že je respondent schopný velmi dobré sebereflexe a sebehodnocení. Dále se počítá s jeho upřímností jak k sobě samému, tak k výzkumníkovi. Dané tendence jsou umírněny anonymitou, o které byli respondenti ujištěni před zahájením vyplňování škál a také převrácením některých položek, které mají všechny dotazníky, jež jsme v této práci využili. Výpověď může být také ovlivněna nedávnou zkušeností či aktuální náladou, například omezením mohl být fakt, že sběr dat probíhal v tzv. zkouškovém období a tím spíše přilákal lidi, kteří se vyhýbali učení nebo naopak měli v čerstvé paměti, zda hodně či málo prokrastinovali.

Dalším limitem práce je skutečnost, že sběr dat probíhal pravděpodobnostním výběrem na sociální síti Facebook. Cílovou skupinou byli studenti filozofických fakult, tudíž obory humanitně zaměřené a nelze dané výsledky srovnávat se skupinou jinak zaměřených studentů či studentů obecně. Vhodnější by bylo provést nenáhodný výběr, například se

zvolenými kvótami pro druh studia podle reálného rozložení v celé populaci studentů. Kromě toho vyplňování dotazníků na internetu může lákat určitou skupinu lidí, právě třeba jedince, kteří by se měli učit nebo psát seminární práci a na místo toho tráví čas na internetu, tudíž prokrastinátory.

Taktéž se ukázalo, že ve vzorku máme velmi malou část mužů, což může být problematické při generalizaci výsledků na všechny vysokoškoláky, avšak daný nepoměr může být dán tím, že humanitní obory studují převážně ženy.

Kromě toho jsme nepoužili žádnou metodu pro ověření, zda výskyt prokrastinace či míra některých z faktorů nesouvisí s projevem určité psychické nemoci. Vyšší míra prokrastinace může souviset s výskytem deprese nebo vyšší míra neuroticismu s úzkostnou poruchou.

Co se týká použitých dotazníků, použili jsme novou verzi škály FFMQ-15-CZ, která se ukázala být reliabilní. Nicméně už v původní verzi vykazovala faceta *pozornost* malý problém a lehce snižovala hodnotu vnitřní konzistence škály. Jedni autoři jsou pro vyloučení této subškály z dotazníku (např. Soysa & Wilcomb, 2015), další tvrdí, že tato subškála je důležitou součástí všímavosti, tudíž by měla v metodě zůstat (např. Rudkin, Medvedev & Siegert, 2017). Rozhodně by měly být položky upraveny do té míry, aby ji chápal téměř každý, nehledě na vzdělání a zaměření respondenta (Kořínek, Benda & Žitník, v redakci).

Layova škála, která i přes zastaralost položky s „dopisem“, zůstává reliabilní, na druhou stranu nerozlišuje aktivní a pasivní prokrastinátory. Možná by bylo vhodné pracovat se škálou, která bere v úvahu rozdělení na ty, kdo prokrastinují tak, že spíše z dané činnosti profitují a kdo si tím naopak spíše škodí, možná by se vyjevily i zajímavé a nové vztahy mezi proměnnými.

Pro další výzkumy by mohlo být zajímavé zaměřit se pouze na jedno konkrétní studijní odvětví, protože i v rámci filozofických fakult najdeme odlišné obory. Nebo by bylo možné srovnat dva různé obory či fakulty, například srovnání studentů filozofických fakult se studenty medicíny. Mimo jiné je lákavé porovnání rozličných kultur a jejich pojetí prokrastinace a míry oddalování a všímavosti. Taktéž by nás zajímalo, zda by byly získány jiné výsledky při provedení výzkumu s pomocí provádění mindfulness technik a zjistit úroveň daných faktorů před zahájením a po ukončení těchto praktik.

Je možné, že s přístupem internetu se prokrastinace stala běžnou součástí života a odlišením může být pouze jeho míra. Každopádně prokrastinace může být mnohdy podceňována a spíše terčem posměchu, ale důsledky mohou být u některých jedinců

vážnější. Každý někdy prokrastinuje, což je v pořádku, dokud míra oddalování nepřekročí určitou hranici, kdy už je výrazně ohrožován životní standard a osobní pohoda jedince. V daném případě už je na místě řešit tento problém s odbornou pomocí. Právě rozvoj všímavosti, i kdyby skutečně neměl žádný přímý vliv na prokrastinační chování, se zdá jako vhodný způsob terapie pro chronické oddalovače. Všímavost podporuje pozitivní myšlení, empatii a odpoutání se od negativních myšlenek a starostí (Brown & Ryan, 2003, Ludwig & Kabat-Zinn, 2008, Baer et al, 2003). Pokud budeme všímavost rozvíjet, je možné, že tím zmírníme tenzi a úzkosti, skrze to možná jedinec prokrastinační chování omezí, což může mít významný vliv na jeho další prožívání osobní spokojenosti. Pokud by to ani tak nemělo vliv, alespoň bude o jednoho vnitřně spokojeného empatického prokrastinátora více.

11 ZÁVĚRY

Tato kapitola se věnuje stručné a přehledné prezentaci výsledků, ke kterým jsme došli v rámci výzkumu této diplomové práce.

Akademická prokrastinace u českých vysokoškolských studentů filozofických fakult

- *koreluje kladně* s otevřeností vůči zkušenosti ($r = 0,26$, $p < 0,001$) a neuroticismem ($r = 0,18$, $p < 0,05$),
- *negativně souvisí* se svědomitostí ($r = -0,71$, $p < 0,001$) a extravertí ($r = -0,15$, $p < 0,001$),
- nemá žádný vztah k přívětivosti ($r = -0,01$, $p = 0,953$) a všímavosti ($r = -0,12$, $p = 0,120$).
- Co se týká *predikce*, 54 % rozptylu v rámci změn **akademické prokrastinace** se dá vysvětlit faktory svědomitosti ($t_{(163)} = -13,04$, $p < 0,001$, $\beta = -0,69$) a otevřeností vůči zkušenosti ($t_{(163)} = 3,67$, $p < 0,001$, $\beta = 0,20$).

Všímavost se u studentů filozofických fakult českých vysokých škol pojí

- *kladně* s extravertí ($r = 0,33$, $p < 0,001$), svědomitostí ($r = 0,23$, $p < 0,01$), otevřeností vůči zkušenosti ($r = 0,23$, $p < 0,01$) a přívětivostí ($r = 0,17$, $p < 0,05$).
- *negativně* s neuroticismem ($r = -0,43$, $p < 0,001$).
- *Prediktory*, které společně vysvětlují 24 % variability všímavosti, jsou neuroticismus ($t_{(163)} = -6,33$, $p < 0,001$, $\beta = -0,43$) a otevřenost vůči zkušenosti ($t_{(163)} = 3,54$, $p < 0,001$, $\beta = 0,24$).

Děvět hypotéz o vzájemných vztazích uvedených proměnných byly přijaty, dvě zamítnuty. Nepotvrdil se vztah všímavosti a prokrastinace, který byl objeven ve studii Fletta, Haghbina a Pychyla (2016). Překvapujícím byl taky kladný vztah mezi otevřeností vůči zkušenosti a prokrastinací, který podle předešlých výzkumů nebyl prokázán (viz Watson, 2000, Johnson & Bloom, 1995). Co se týká predikce vztahů, tak jedna hypotéza byla zamítnuta, ta, jež předpovídala významný vliv všímavosti na prokrastinaci, a dvě byly přijaty.

SOUHRN

Cílem této práce bylo predikovat vliv všímavosti a faktorů osobnosti na akademickou prokrastinaci. K tomuto záměru bylo směřováno skrze předložené poznatky o daných konceptech a prezentací jejich vzájemných souvislostí, které byly odvozeny z již uskutečněných výzkumů. Nakonec byla provedená studie, jejímž účelem byla explorace vzájemných vztahů a predikce činitelů prokrastinace.

První část práce je tvořena teoretickým základem. V první kapitole s názvem *Akademická prokrastinace* jsou uvedeny definice obecné prokrastinace, na které navazuje rozbor specifik a výskytu prokrastinace v akademickém prostředí. Pro hlubší pochopení konceptu jsou dále popsány faktory, které podle provedených studií přispívají k oddalování povinností např. motivace (Kandemir, 2014), seberegulace (Grunschel et al., 2016), perfekcionismus (Kourosnia, 2016), strach ze selhání (Rotenstein, Davis & Neath, 2013), přičemž některé z nich budou mít význam při hledání souvislostí mezi prokrastinací, faktory Big Five a všímavostí. Na konci této části věnované oddalování povinností, jsou prezentovány možné důsledky prokrastinačního chování. Následuje kapitola *Osobnostní faktory*, kde jsou ve stručnosti popsány pojmy vlastnosti osobnosti, pětifaktorový model osobnosti a jeho průběh vzniku. Poté jsou hlavním předmětem zájmu jednotlivé faktory velké pětky *neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost*, které jsou později dávány do vztahu k všímavosti a prokrastinaci. Tyto dva nezávislé oddíly o prokrastinaci a vlastnostech osobnosti jsou propojeny kapitolou *Prokrastinace a faktory Big Five*, kde jsou zmíněny výsledky studií vztahujících se k daným konceptům a uvedeny další možné souvislosti a pojítka. Třetí teoretickou kapitolou je *Všímavost*, kde je představen koncept „mindfulness“, typy výzkumů a podstatné přínosy dané dispozice. V další kapitole je *všímavost* propojena s dílčími *faktory Big Five* v souladu s výzkumy, které dosud vznikly a vztahují se k těmto jevům. Závěr teoretického oddílu je věnován problematice vzájemného vztahu *všímavosti a prokrastinace*.

Druhá část práce je zaměřená na samotný výzkum, který byl realizovaný na základě získaných poznatků. V první řadě byl formulován výzkumný problém a cíle práce, přičemž stanoveným záměrem práce bylo explorovat vzájemné vztahy všímavosti, faktorů osobnosti a akademické prokrastinace a predikovat, jaký vliv má všímavost a osobnostní vlastnosti na

prokrastinaci. Poté byly prezentovány hypotézy směřující k danému cíli. Definované hypotézy týkající se vztahu mezi jednotlivými faktory velké pětky a prokrastinací vycházely z výsledků studií Steela (2007), Watsona (2000), Schouwenburga, Laye (1995), Johnson, Blooma (1995), Solomona, Rothbluma (1984) a z jiných výzkumů vztahujících se k dílčím faktorům, které působí na obě dispozice nezávisle na sobě. Na vzájemný vztah všímavosti a prokrastinace byla nalezena pouze studie Fletta, Haghbina a Pychyla (2016), přičemž jejich objevení vzájemného negativního vztahu bylo podpořeno dalšími vzájemnými souvislostmi. Hypotézy vztahující se ke korelaci všímavosti s faktory Big Five byly odvozeny z metanalýzy Giluka (2009) a studie Hanleyho (2016).

Ke sběru dat byly využity osvědčené metody: *NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI)* a *Layova Škála prokrastinace pro studenty (PSS)*, a zkrácená česká verze *Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ)*. Nástroje a jejich účel byl popsán v příslušné kapitole, kde jsou zmíněny i jejich psychometrické vlastnosti. Dále byl rozebrán výzkumný soubor a způsob sběru dat. Soubor byl získáván skrze náhodný výběr, konkrétně prostřednictvím sociální sítě Facebook, která umožnila dobrou dostupnost respondentů. S daty bylo zacházeno podle etických norem a respondenti byly informovány o zajištění anonymity, nezneužití dat pro jiné účely a dobrovolnosti účasti. Celkový vzorek této studie se skládal z 166 studentů filozofických fakult českých vysokých škol, ve věku od 18 do 30 let. Z daného počtu převažovaly ženy (89 %) nad muži (11 %). V tomto oddíle byly rozebrány další charakteristiky souboru jako jeho struktura z hlediska věku, zastoupení vysokých škol či studijního oboru. Data byla následně zpracována v programu STATISTICA 12. Nejprve byla zjištěna vnitřní konzistence škál a jejich deskriptivní statistiky. Ukázalo se, že psychometrické vlastnosti všech použitých metod jsou dobré a přijatelné. Podle hodnoty šikmosti bylo odvozeno, že všechny celkové hrubé skóry škál vykazují normální rozdělení. Následně byly zjišťovány vzájemné vztahy skrze Pearsonovu korelaci a predikce vlivu byla analyzována prostřednictvím vícenásobné lineární regrese.

Pearsonová korelační matice (viz *tabulka 3*, s. 54) zobrazuje vzájemné vztahy mezi všímavostí, prokrastinací a faktory Velké pětky. Nejsilnější korelaci projevily prokrastinace a svědomitost ($r = -0,71$, $p < 0,001$) a neuroticismus se všímavostí ($r = -0,43$, $p < 0,001$). Dále byla provedená regresní analýza nejprve s akademickou prokrastinací jako závisle proměnnou. Nejdříve byly za prediktory zvoleny všímavost, neuroticismus, extraverté a svědomitost, které podle uskutečněných výzkumů korelovaly s oddalováním. Poté byly pro úplnost přidány všechny zbylé proměnné, nicméně kroková zpětná regrese ukázala, že

nejdůležitějšími prediktory akademické prokrastinace jsou svědomitost a otevřenost vůči zkušenosti, které společně vysvětlovaly 54 % rozptylu v rámci prokrastinace. Poté byla provedena regresní analýza se závisle proměnnou všímavost. Za predikory byly stanovené faktory, které se všímavostí vykazovaly signifikantní korelaci, tudíž všech faktorů NEO-FFI. Model vykazoval statistickou významnost, ale vhodnější model v sobě zahrnoval pouze neuroticismus a otevřenost vůči zkušenosti a vysvětloval 24 % variability všímavosti.

Většina stanovených hypotéz byla přijata v souladu s uskutečněnými výzkumy. Nicméně největším překvapením byla absence vztahu mezi všímavostí a prokrastinací. Předpokládáme, že všímavost ovlivňuje prokrastinaci pouze zprostředkovaně, například tím, že má vliv na redukci stresu, deprese či úzkosti (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008), což může následně zmírnit prokrastinační chování. Nicméně se jedná o první český výzkum na dané téma, proto by bylo vhodné tuto studii doplnit o nové poznatky. Také objevený kladný vztah mezi otevřeností vůči zkušenosti a prokrastinací byl neočekávaný, vzhledem k tomu, že většina autorů žádný vztah neobjevila (viz Watson, 2000, Schouwenburg & Lay, 1995). Avšak je celkem pochopitelné, že lidé otevření ke zkušenostem snadno upřednostní novou či lákavější činnost před vykonáním rutinní studijní povinnosti.

Dané výsledky jsou dále více diskutovány v kapitole *Diskuze*, kde jsou zmíněné i možné limity výzkumu. Za určité omezení by se dal považovat náhodný výběr vzorku, přičemž soubor tvořil velmi malý počet mužů. A také sebeposuzovací škály, které s sebou vždy nesou důvěru v přesnou sebereflexi respondentů.

Celkově se jedná o první českou práci na vzájemný vztah všímavosti, prokrastinace a faktorů osobnosti a také na vliv všímavosti a osobnostních faktorů na akademickou prokrastinaci. Dále by bylo vhodné rozšířit dané poznatky o další studie, prováděné například na jiné cílové skupině, vybrané nenáhodným výběrem, doplněné o jiné možné prediktory prokrastinačního chování.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education, 27*, 5-13.
doi:10.1177/0273475304273842
- Akinsola, M., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education, 3*(4), 363-370.
- Aremu, A. O., Williams, T. M., & Adesina, F. T. (2011). Influence of Academic Procrastination and Personality Types on Academic Achievement and Efficacy of In-School Adolescents in Ibadan. *IFE Psychologia, 19*, 93-113.
- Austin, E. J., Deary, I. J. (2000). The 'four As': A common framework for normal and abnormal personality? *Personality and Individual Differences, 28*(5), 977-995.
doi:10.1016/S0191-8869(99)00154-3
- Babakhani, N. (2014). The Relationship Between the Big-five Model of Personality, Self-regulated Learning Strategies and Academic Performance of Islamic Azad University Students. *Procedia – Social And Behavioral Sciences, 116*(21), 3542-3547. doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.799
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology-Science And Practice, 10*(2), 125-143.
doi:10.1093/clipsy/bpg015
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
doi:10.1177/1073191105283504
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in mediating and nonmediating samples. *Assessment, 15*(3), 329-342.
doi:10.1177/1073191107313003
- Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: MACH.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal Of Cognitive & Behavioral Psychotherapies, 13*(1), 57-74.

- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers and its relationship with demographics and individual preferences. *Eğitime Kuram ve Uygulama*, 5(1), 18-32.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-Analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review Of General Psychology*, 1(2), 145-174. doi:10.1037/1089-2680.1.2.145
- Beitel, M., Bogus, S., Hutz, A., Green, D., Cecero, J. J., & Barry, D. T. (2014). Stillness and motion: An empirical investigation of mindfulness and self-actualization. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 13(3), 187-202. doi:10.1080/14779757.2013.855131
- Benda, J. (2007a). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51(2), 129-140.
- Benda, J. (2007b). *Využití všímavosti v psychoterapii klientů s psychotickými symptomy*. (Projekt disertační práce). Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze.
- Blatný, M. (2010a). 100 let výzkumu osobnosti v psychologii. In M. Blatný (Ed.), *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy* (s. 11-19). Praha: Grada.
- Blatný, M. (2010b). Moderní teorie temperamentu. In M. Blatný (Ed.), *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy* (s. 21-41). Praha: Grada.
- Bloch, J. H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Penberthy, J. K., & Davis, D. E. (2017). The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life. *Spirituality In Clinical Practice*, 4(2), 100-112. doi:10.1037/spc0000119
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494. doi:10.1016/S0005-7894(04)80028-5
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182. doi:10.1007/s12671-010-0023-4

- Cerino, E. S. (2014). Relationship Between Academic Motivation, Self-Efficacy, and Academic Procrastination. *Psi Chi Journal Of Psychological Research*, 19(4), 156-163.
- Chapman, B. P., Duberstein, P. R., Sörensen, S., & Lyness, J. M. (2007). Gender differences in Five Factor Model personality traits in an elderly cohort. *Personality And Individual Differences*, 43(6), 1594-1603. doi:10.1016/j.paid.2007.04.028
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of „Active“ Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Claridge, G., & Davis, C. (2001). What’s the use of neuroticism? *Personality and Individual Differences*, 31(3), 383-400. doi:10.1016/S0191-8869(00)00144-6
- Cohen. J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cohen, J. S., & Miller, L. J. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111(12), 2760-2774.
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997-1018. doi:10.1177/0149206310367948
- Davis, C. (1997). Normal and neurotic perfectionism in eating disorders: an interactive model. *International Journal of Eating Disorders*, 22(4), 421-426.
- Day V., Mensik, D. & O’Sullivan, M. (2000). Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120-134. doi:10.1080/10790195.2000.10850090
- Deemer, E. D., Smith, J. L., Carroll, A. N., & Carpenter, J. P. (2014). Academic Procrastination in STEM: Interactive Effects of Stereotype Threat and Achievement Goals. *Career Quarterly*, 62(2), 143-155. doi:10.1002/j.2161-0045.00076.x
- DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 56(5), 33-58. doi:10.1016/j.jrp.2014.07.004
- DeYoung, C. G., Carey, B. E., Krueger, R. F., & Ross, S. R. (2016). Ten aspects of the Big Five in the Personality Inventory for DSM-5. *Personality Disorders: Theory, Research, And Treatment*, 7(2), 113-123. doi:10.1037/per0000170

- Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2008). Age differences in the big five across the life span: Evidence from two national samples. *Psychology And Aging, 23*(3), 558-566. doi:10.1037/a0012897
- Dudkina, A., & Bernane, A. (2015). Correlation between Adult's Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Personality Traits. *Proceedings Of The International Scientific Conference 'Rural Environment, Education. Personality'*, 371-377.
- Dyrenforth, P., Kashy, D., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting Relationship and Life Satisfaction From Personality in Nationally Representative Samples From Three Countries: The Relative Importance of Actor, Partner, and Similarity Effects. *Journal Of Personality And Social Psychology, 99*(4), 690-702. doi:10.1037/a0020385
- Egan, S., & Stelmack, R. M. (2003). A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality And Individual Differences, 34*(8), 1491-1494. doi:10.1016/S0191-8869(02)00130-7
- Ferrari, J. R. (1989). Reliability of Academic and Dispositional Measures of Procrastination. *Psychological Reports, 64*(3), 1057-1058. doi:10.2466/pr0.1989.64.3c.1057
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality, 25*(3), 245-261. doi:10.1016/0092-6566(91)90018-L
- Ferrari, J. R. & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An Exploratory Study. *Journal of Social Behavior and Personality, 10*, 135-142.
- Ferrari, J. R., Parker J. T. & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior & Personality, 7*(3), 495-502.
- Fisher, N. R., Mead, B. R., Lattimore, P., & Malinowski, P. (2017). Dispositional mindfulness and reward motivated eating: The role of emotion regulation and mental habit. *Appetite, 118*(1), 41-48. doi:10.1016/j.appet.2017.07.019
- Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 34*(3), 169-186. doi:10.1007/s10942-016-0235-1

- Friese, M., & Hofmann, W. (2016). State mindfulness, self-regulation, and emotional experience in everyday life. *Motivation Science*, 2(1), 1-14.
doi:10.1037/mot0000027
- Fritzsche, B., Rapp, B. Y., & Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1549-1558. doi:10.1016/S0191-8869(02)00369-0
- Fulton, C. L., & Cashwell, C. S. (2015). Mindfulness-Based Awareness and Compassion: Predictors of Counselor Empathy and Anxiety. *Counselor Education And Supervision*, 54(2), 122-133. doi:10.1002/ceas.12009
- Gabrhelík, R. (2008). *Akademická prokrastinace: Ověření sebezposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. (Nepublikovaná disertační práce). Masarykova Univerzita, Brno.
- George, D., & Mallery, M. (2013). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 21.0*. New York: Pearson.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811.
doi:10.1016/j.paid.2009.06.026
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative 'description of personality': The Big-Five factor structure. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
doi:10.1037/0022-3514.59.6.1216.
- Goldsmith, R. (2016). The Big Five, happiness, and shopping. *Journal Of Retailing And Consumer Services*, 31, 52-61. doi:10.1016/j.jretconser.2016.03.007
- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning And Individual Differences*, 49, 162-170.
doi:10.1016/j.lindif.2016.06.008
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological Assessment*, 28(7), 791-802. doi:10.1037/pas0000263

- Guilford, J. P. (1977). Will the real factor of extraversion-introversion please stand up? A reply to Eysenck. *Psychological Bulletin*, 84(3), 412-416. doi: 10.1037/0033-2909.84.3.412
- Hanley, A. W. (2016). The mindful personality: Associations between dispositional mindfulness and the Five Factor Model of Personality. *Personality And Individual Differences*, 91, 154-158. doi:10.1016/j.paid.2015.11.054
- Hanley, A. W., Garland, E. L., & Tedeschi, R. G. (2017). Relating dispositional mindfulness, contemplative practice, and positive reappraisal with posttraumatic cognitive coping, stress, and growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And policy*, 9(5), 526-536. doi:10.1037/tra0000208
- Hanley, A. W., Palejwala, M. H., Hanley, R. T., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). A failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality And Individual Differences*, 86, 332-337. doi:10.1016/j.paid.2015.06.033
- Hayes, S. C., Follette, V. M., Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: Guildford Press.
- Hong, R. Y. (2009). Neuroticism, Anxiety Sensitivity Thoughts, and Anxiety Symptomatology: Insights from an Experience-Sampling Approach. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 254-262. doi:10.1007/s10608-009-9231-4
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personal and Individual Differences*, 43, 167-178. doi:10.1016/j.paid.2006.11.017
- Hřebíčková, M. (2010). Nové přístupy ke zkoumání rysů: pětifaktorový model osobnosti. In M. Blatný (Ed.), *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy* (s. 43-70). Praha: Grada.
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti. Přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada.
- Hřebíčková, M. & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five-Factor inventory P. T. Costy a R. R. McCrae)*. Praha: Testcentrum.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. M., Feinholdt, A., & Lang, J. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal Of Applied Psychology*, 98(2), 310-325. doi:10.1037/a0031313

- Ismatullina, V., & Voronin, I. (2017). Gender Differences in the Relationships Between Big Five Personality Traits and Intelligence. *Procedia – Social And Behavioral Sciences*, 237(21), 638-642. doi:10.1016/j.sbspro.2017.02.031
- Jamieson, S. D., & Tuckey, M. R. (2017). Mindfulness interventions in the workplace: A critique of the current state of the literature. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2), 180-193. doi:10.1037/ocp0000048
- Johnson, J., & Bloom, A. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133. doi:10.1016/0191-8869(94)00109-6
- Judge, T. A., & Ilies, R. (2002). Relationship of Personality to Performance Motivation: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Applied Psychology*, 87(4), 797-807.
- Judge, T. A., & Zapata, C. P. (2015). The Person-Situation Debate Revisited: Effect of Situation Strength and Trait Activation on the Validity of the Big Five Personality Traits in Predicting Job Performance. *Academy Of Management Journal*, 58(4), 1149-1179. doi:10.5465/amj.2010.0837
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Sense: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, Londýn: Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. 2. vyd. New York: Random House.
- Kahn, J. H., We, M., Su, J. C., Han, S., & Strojewska, A. (2017). Distress disclosure and psychological functioning among Taiwanese nationals and European Americans: The moderating roles of mindfulness and nationality. *Journal Of Counseling Psychology*, 64(3), 292-301. doi:10.1037/cou0000202
- Kandemir, M. (2014). Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress, Internet Addiction and Academic Motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930-938. doi:10.5829/idosi.wasj.2014.32.05.60
- Keçici, S. E. (2013). Test Anxiety and Neuroticism. *Educational Research And Reviews*, 8(13), 911-918.
- Kelly, E., & Conley, J. (1987). Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 27-40. doi:10.1037/0022-3514.52.1.27

- Khan, M. J., Hafsa, A., Syeda Sumbul, N., & Sidra, M. (2014). Academic Procrastination among Male and Female University and College Students. *FWU Journal Of Social Sciences*, 8(2), 65-70.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality And Individual Differences*, 82, 26-33. doi:10.1016/j.paid.2015.02.038
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. F., & Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology: An International Review*, 59, 361-379. doi:10.1111/j.1464-0597.2009.00394.x
- Klassen, R. M., & Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology*, 29(1), 69-81. doi:10.1080/01443410802478622
- Klingsieck, K. (2013). Procrastination in different life-domains. Is procrastination domain specific? *Current Psychology*, 32(2), 175-185. doi:10.1080/00050068808255605
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality* 15(5), 153-166.
- Koorevaar, A., Comijs, H., Dhondt, A., van Marwijk, H., van der Mast, R., Naarding, P., & ... Stek, M. (2013). Big Five personality and depression diagnosis, severity and age of onset in older adults. *Journal Of Affective Disorders*, 151(1), 178-185. doi:10.1016/j.jad.2013.05.075
- Kořínek, D., Benda, J., & Žitník, J. (v redakci). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie*.
- Kouroshnia, N. (2016). Academic Procrastination. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18, 514-522.
- Krause K., & Freund, A. M. (2014). How to beat procrastination. The role of goal focus. *European Psychologist*, 19(2), 132-144. doi:10.1027/1016-9040/a000153
- Kuldeep, K., Ekta, R., & Arti, B. (2009). Linking the Big Five personality domains to Organizational citizenship behavior. *International Journal of Psychological Studies*, 1(2), 73-81. doi:10.5539/ijps.v1n2p73

- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495. doi:10.1016/0092-6566(86)90127-3
- Lay, C. H. (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior and personality*, 3(3), 201-214.
- Lay, C., Kovacs, A., & Danto, D. (1998). The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: an assessment with primary-junior school children based on self-report scales. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 187-193. doi:10.1016/S0191-8869(98)00005-1
- Lay, C. H., Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior & Personality*, 8(4), 647-662.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-14.
- Lee, K., & Ashton, M. (2005). Psychopathy, Machiavellianism and Narcissism in the Five-Factor Model and the HEXACO model of personality structure. *Personality And Individual Differences*, 38(7), 1571-1582. doi:10.1016/j.paid.2004.09.016
- Leephajaroen, S. (2016). Effects of the big-five personality traits and organizational commitments on organizational citizenship behavior of support staff at Ubon Ratchathani Rajabhat University, Thailand. *Kasetsart Journal Of Social Sciences*, 37(2), 104-111. doi:10.1016/j.kjss.2015.03.002
- Liberty, H. J. (1993). The relationship between extraversion and time of data collection. *Personality and Individual Differences*, 14(6), 835-836. doi:10.1016/0191-8869(93)90096-L
- Liu, D., & Campbell, W. K. (2017). The Big Five personality traits. Big Two metatraits and social media: A meta-analysis. *Journal Of Research In Personality*, 70. 229-240. doi:10.1016/j.jrp.2017.08.004
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 300(11), 1350-1352. doi:10.1001/jama.300.11.1350
- Mann, L. (2016). Procrastination Revisited: A Commentary. *Australian Psychologist*, 51, 47-51. doi:10.1111/apod.12208
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., & ... Yang, K. (1998). Cross-cultural Differences in Self-reported Decision-making Style and Confidence.

- International Journal Of Psychology*, 33(5), 325-335.
doi:10.1080/002075998400213
- Mathews, A., Mackintosh, B., & Fulcher, E. P. (1997). Cognitive biases in anxiety and attention to threat. *Trends In Cognitive Sciences*, 1(9), 340-345. doi:10.1016/S1364-6613(97)01092-9
- McArthur, M., Mansfield, C., Matthew, S., Zaki, S., Brand, C., Andrews, J., & Hazel, S. (2017). Resilience in Veterinary Students and the Predictive Role of Mindfulness and Self-Compassion. *Journal Of Veterinary Medical Education*, 44(1), 106-115. doi:10.3138/jvme.0116-027R1
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The Five-Factor Theory Of Personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (s. 159-181), 3. vyd. New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and its Applications. *Journal Of Personality*, 60(2), 175-215.
- McCrae, R. R., & Terracciano, A. (2005). Personality profiles of cultures: aggregate personality traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 407-425. doi:10.1037/0022-3514.89.3.407
- McKenzie, J., Taghavi-Knosary, M., & Tindell, G. (2000). Neuroticism and academic achievement: The Furneaux factor as a measure of academic rigour. *Personality and Individual Differences*, 29(1), 3-11. doi:10.1016/S0191-8869(99)00170-1
- Melchers, M. C., Li, M., Haas, B. W., Reuter, M., Bischoff, L., & Montag, C. (2016). Similar personality patterns are associated with empathy in four different countries. *Frontiers In Psychology*, 7(290). doi:10.3389/fpsyq.2016.00290
- Milfont, T., & Sibley, C. (2012). The big five personality traits and environmental engagement: Associations at the individual and societal level. *Journal Of Environmental Psychology*, 32(2), 187-195. doi:10.1016/j.jenvp.2011.12.006
- Milgram, N. N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141-156.
- Mount, M. K., Barrick, M. R., & Stewart, G. L. (1998). Five-Factor Model of Personality and Performance in Jobs Involving Interpersonal Interactions. *Human Performance*, 11(2/3), 145-165.

- Neeleman, J., Sytema, S., & Wadsworth, M. (2002). Prosperity to psychiatric and somatic ill-health: Evidence from a birth cohort. *Psychological Medicine*, *32*(5), 793-803. doi:10.1017/S0033291702005901
- Nettle, D. (2005). An evolutionary approach to the extraversion continuum. *Evolution And Human Behavior*, *26*(4), 363-373. doi:10.1016/j.evolhumbehav.2004.12.004
- Nettle, D. (2006). The evolution of personality variation in humans and other animals. *American Psychologist*, *61*(6), 622-631. doi:10.1037/0003-066X.61.6.622
- O'Connor, M. C., & Paunonen, S. V. (2007). Big Five personality predictors of post-secondary academic performance. *Personality and Individual Differences*, *43*(5), 971-990. doi:10.1016/j.paid.2007.03.017
- Özer, B. (2011). A Cross Sectional Study on Procrastination: Who Procrastinate More? *International Conference on Education, Research and Innovation*. *18*, 34-37.
- Özer, B., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, *149*(2), 241-257. doi:10.3200/SOCP.149.2.241-257
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2014). The Differential Relationship Between Mindfulness and Attachment in Experienced and Inexperienced Meditators. *Mindfulness*, *5*(4). 392-399. doi:10.1007/s12671-012-0193-3
- Privado, J., Román, F. J., Saénz-Urturi, C., Burgaleta, M., & Colom, R. (2017). Gray and white matter correlates of the Big Five personality traits. *Neuroscience*, *34*(9), 174-184. doi:10.1016/j.neuroscience.2017.02.039
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, *33*(3), 344-357. doi:10.1080/13803395.2010.518597
- Rorer, L. G. (1983). „Deep“ RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, *7*(1), 1-9. doi:10.1007/BF01173419
- Rotenstein, A., Davis, H. Z., & Neath, R. (2013). Are Personality Characteristics Behind the Link Between Procrastination and Academic Performance in Accounting? *Academy of Business Journal*, 21-18.

- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*(4), 387-394. doi:10.1037/0022-0167.33.4.387
- Rudkin, E., Medvedev, O. N., & Siegert, R. J. (2017). The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Why the Observing Subscale Does Not Predict Psychological Symptoms. *Mindfulness, 9*(1), 1-13. doi:10.1007/s12671-017-0766-2
- Ryan, R. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2007). How Integrative Is Attachment Theory? Unpacking the Meaning and Significance of Felt Security. *Psychological Inquiry, 18*(3), 177-182. doi:10.1080/10478400701512778
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. L. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences, 18*(4), 481-490. doi:10.1016/0191-8869(94)00176-S
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology, 99*(1), 12-25. doi:10.1037/022-0663.99.1.12
- Senécal, C. Koestner, R. & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology, 135*(5), 607-619.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(4), 237-248. doi:10.1007/s10942-012-0151-y
- Slavkovská, M., & Schweigerová, K. (2015). Akademická prokrastinácia v kontexte exekutívnych funkcií. *E-Psychologie, 9*(2), 26-35.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509.
- Song, Y., & Shi, M. (2017). Associations between empathy and big five personality traits among Chinese undergraduate medical students. *Plos One, 12*(2), 1-13. doi:10.1371/journal.pone.0171665
- Sorić, I., Penezić, Z., Burić, I. (2017). The Big Five personality traits, goal orientations, and academic achievement. *Learning And Individual Differences, 54*, 126-134. doi:10.1016/j.lindif.2017.01.024

- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226. doi:10.1007/s12671-013-0247-1
- Spinhoven, P., Huijbers, M. J., Zheng, Y., Ormel, J., & Speckens, A. E. (2017). Mindfulness facets and Big Five personality facets in persons with recurrent depression in remission. *Personality And Individual Differences*, 110(1), 109-114. doi:10.1016/j.paid.2017.01.045
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. doi:10.1111/ap.12173
- Subotnik, R., Steiner, C., & Chakraborty, B. (1999). Procrastination revisited: The constructive use of delayed response. *Creativity Research Journal*, 12(2), 151-160. doi:10.1207/s15326934crj1202_7
- Tanksale, D. (2015). Big Five personality traits: Are they really important for the subjective well-being of Indians? *International Journal Of Psychology*, 50(1), 64-69.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623. doi:10.1037/0022-006X.68.4.615
- Thera, N. (2005). *The Heart of Buddhist Meditation*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality And Individual Differences*, 43(7), 1875-1885. doi:10.1016/j.paid.2007.06.017
- Thomson, W. (2016). Depression, Neuroticism, and the Discrepancy Between Actual and Ideal Self-Perception. *Personality And Individual Differences*, 88, 219-224. doi:10.1016/j.paid.2015.09.003
- Tibbett, T. P., & Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality And Individual Differences*, 82, 175-184. doi:10.1016/j.paid.2015.03.014

- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Toker, B., & Avci, R. (2015). Effect of Cognitive-Behavioral-Theory-based Skill Training on Academic Procrastination Behaviors of University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(5), 1157-1168. doi:10.12738/estp.2015.5.0077
- Trull, T. J. (1992). DSM-III-R personality disorders and the five-factor model of personality: an empirical comparison. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 553-560. doi:10.1037/0021-843X.101.3.553
- Watson, D. C. (2000). Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 149-158. doi:10.1016/S0191-8869(00)00019-2
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In S. R. Briggs, W. H. Jones, & R. Hogan (Eds.), *Handbook of Personality Psychology*. New York: Academic Press.
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64(4), 737-774. doi:10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x
- Weiner, B., Carton, J. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 632-636. doi:10.1016/j.paid.2011.12.009
- Williams, J. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18. doi:10.1080/14639947.2011.564811
- You, J. W. (2015) Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning. *Journal Of Educational Technology & Society*, 18(3), 64-74.
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*, 64, 42-48. doi:10.1016/j.addbeh.2016.08.009
- Žitník (2010). *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení*. (Nepublikovaná diplomová práce). Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

α = Cronbachovo alfa / α_{id} = Cronbachův koeficient škály po odstranění položky

Adj. R^2 = upravený koeficient determinace

β = standardizovaný regresní koeficient

b = nestandardizovaný regresní koeficient

E = extraverze

H = hypotéza

HS = hrubý skór

M = aritmetický průměr

Max. = dosažená maximální hodnota hrubého skóru

Min. = dosažená minimální hodnota hrubého skóru

MUNI = Masarykova univerzita

N = počet respondentů

Ne = neuroticismus

O / Otevřenost = otevřenost vůči zkušenosti

OU = Ostravská univerzita

P = přívětivost

p / p-hodnota = hladina významnosti testu

PCE = Univerzita Pardubice

R^2 = koeficient determinace

S = svědomitost

SD = směrodatná odchylka

Šik. = šikmost

Špič. = špičatost

t = hodnota testového kritéria

UK = Univerzita Karlova

UPOL = Univerzita Palackého v Olomouci

VO = výzkumná otázka

SEZNAM POUŽITÝCH POJMŮ

Big Five = anglický pojem pro pět faktorů vycházejících z pětifaktorového modelu osobnosti

Dvouobor = dvouoborové studium

FFMQ-15-CZ = Dotazník pěti aspektů všímavosti (zkrácená česká verze)

Mindfulness = anglický překlad konceptu všímavost

NEO-FFI = NEO pětifaktorový osobnostní inventář

Ostatní = ostatní humanitní obory s malým zastoupením

PSS = Škála prokrastinace pro populaci studentů

Velká pětka = český název pro pět faktorů vycházejících z pětifaktorového modelu osobnosti

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

<i>Graf 1:</i>	Krabicový graf proměnné věk	s. 47
<i>Graf 2:</i>	Struktura souboru podle věku	s. 47
<i>Graf 3:</i>	Zastoupení vysokých škol	s. 48
<i>Graf 4:</i>	Histogram četností celkových hrubých skóre PSS.....	s. 52
<i>Tabulka 1:</i>	Zastoupení studijních oborů	s. 49
<i>Tabulka 2:</i>	Deskriptivní statistiky pro jednotlivé škály a jejich vnitřní konzistence	s. 51
<i>Tabulka 3:</i>	Matice Pearsonových korelačních koeficientů.....	s. 53
<i>Tabulka 4:</i>	Regresní analýza s PSS jako závisle proměnnou (model 1 a 2) ...	s. 54
<i>Tabulka 5:</i>	Regresní analýza s PSS jako závisle proměnnou (model 3 a 4) ...	s. 55
<i>Tabulka 6:</i>	Regresní analýza s PSS jako závisle proměnnou (model 5)	s. 56
<i>Tabulka 7:</i>	Kroková zpětná regresní analýza s PSS jako závisle proměnnou..	s. 57
<i>Tabulka 8:</i>	Regresní analýza se všímavostí jako závisle proměnnou	s. 58

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Abstrakt v českém jazyce

Příloha 2: Abstrakt v anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Vliv všímavosti a osobnostních faktorů na akademickou prokrastinaci

Autor práce: Bc. Klára Seidlová

Vedoucí práce: Mgr. Josef Kandrát, Ph.D.

Počet stran a znaků: 91 stran / 175 433 znaků

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 153

Abstrakt: Cílem diplomové práce byla predikce vlivu všímavosti a osobnostních vlastností na akademickou prokrastinaci a explorační studie vztahu mezi všímavostí a prokrastinací a mezi pěti faktory osobnosti a prokrastinací. První část práce předkládá současné poznatky o prokrastinaci, vlastnostech osobnosti a všímavosti. Druhá část je zaměřena na vlastní výzkum. K měření úrovně akademické prokrastinace, všímavosti a osobnostních faktorů byly použity sebeposuzovací škály, zahrnující Layovu Škálu prokrastinace pro studenty (PSS), NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI) a zkrácenou českou verzi Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). Výzkumný soubor byl tvořen 166 studenty filozofických fakult českých vysokých škol ve věku od 18-30 let. Podle výsledků studie nebyl prokázán vztah mezi všímavostí a prokrastinací, avšak byl objeven silný negativní vztah mezi svědomitostí a prokrastinací. Všímavost se neprokázala jako významný prediktor prokrastinace, na druhou stranu se jejími vhodnými prediktory ukázaly být svědomitost a otevřenost vůči zkušenosti, které spolu vysvětlovali 54 % variability dané proměnné.

Klíčová slova: *akademická prokrastinace, extraverté, neuroticismus, osobnostní faktory, otevřenost vůči zkušenosti, pětifaktorový model osobnosti, přívětivost, svědomitost, velká pětka, vlastnosti osobnosti, všímavost.*

ABSTRACT OF DIPLOMA THESIS

Title: The Effect of Mindfulness and Personality Traits on Academic Procrastination

Author: Bc. Klára Seidlová

Supervisor: Mgr. Josef Kunderát, Ph.D.

Number of Pages and characters: 91 pages / 175 433 characters

Number of appendices: 2

Number of references: 153

Abstract: The aim of the diploma thesis was to predict the effect of mindfulness and personality traits on academic procrastination and to discover the extent of relation between mindfulness and procrastination and between big five factors of personality and procrastination. The first part of the thesis deals with the present day knowledge of procrastination, big five factors of personality and mindfulness. The second part is focused on research. The level of academic procrastination, mindfulness and personality traits was measured by self-reporting scales, included Lay's Procrastination Scale for Student Populations (PSS), NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) and the shortened Czech version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15-CZ). The sample of the study consisted of 166 Czech university students from faculties of art aged 18-30. The result of the study showed, that there is no relationship between mindfulness and procrastination, however procrastination was negatively related to conscientiousness. Mindfulness did not prove to be a predictor of procrastination, on the other hand the best predictors of procrastination tend to be conscientiousness with openness to experience which explained 54 % variability of the examined variable.

Key words: *academic procrastination, agreeableness, big five, conscientiousness, extraversion, five factor personality model, mindfulness, neuroticism, openness to experience, personality traits.*