

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FAKULTA SOCIÁLNYCH VIED A ZDRAVOTNÍCTVA**

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Nitra 2012

Bc. Daniela Betáková

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FAKULTA SOCIÁLNYCH VIED A ZDRAVOTNÍCTVA**

**PODIEL OPTIMIZMU (PESIMIZMU) V ROZHODOVACOM
PROCESE PROKRASTINÁCIA**

Diplomová práca

Študijný program: Psychológia

Školiace pracovisko: Katedra psychologických vied

Školiteľ: PhDr. Ivan Sarmány Schuller, PhD.

Nitra 2012

Bc. Daniela Betáková

Pod'akovanie

Moja vďaka patrí môjmu školiteľovi, PhDr. Ivanovi Sarmánymu-Schullerovi, PhD. za odborné vedenie počas realizácie práce a rady pri jej záverečnom spracovaní.

V neposlednom rade patrí moja veľká vďaka tiež mojej rodine a blízkym za podporu počas štúdia i počas písania práce.

ABSTRAKT

BETÁKOVÁ, Daniela: Podiel optimizmu (pesimizmu) v rozhodovacom procese prokrastinácia [Diplomová práca] - Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva; Katedra psychologických vied. Školiteľ: PhDr. Ivan Sarmány Schuller, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister (Mgr). Nitra: FSVaZ, 2012, 51 s.

V našej diplomovej práci sme sa zamerali na vzťah dispozičného optimizmu/pesimizmu a prokrastinácie. Cieľom našej práce bolo preskúmať vzťah týchto dvoch premenných. Zaujímal nás vzťah týchto dvoch premenných vzhľadom na sebahodnotenie respondenta v dimenzii introverzia-extroverzia, svedomitosť, sebadisciplínu, perfekcionizmus, typ človeka podľa preferencie aktivít, impulzivitu, sebadisciplínu a prácu pod časovým tlakom. Zisťovali sme aj mieru znepokojenia z prokrastinácie u optimistov a pesimistov. Na meranie dispozičného optimizmu/pesimizmu sme použili dotazník LOPS autora D. A Levyho, na meranie prokrastinácie sme použili GPS autora C. Laya. Znepokojenie z prokrastinácie sme merali dotazníkom GPS s prispôbenou stupnicou sebahodnotenia. Následne sme zisťovali prokrastinácie optimistov a pesimistov nášho výskumného súboru na základe, doplňujúcich otázok, ktoré sa vzťahovali k vypracovaniu seminárnej práce, ktorá bola našim respondentom zadaná. Výskumný súbor tvorilo 84 mužov a žien vo veku 18 až 23, študenti UKF, FSVaz v Nitre. Výsledky nám ukázali štatisticky významný pozitívny vzťah prokrastinácie a znepokojenie z prokrastinácie v skupine pesimistov. Ďalej sme zistili štatisticky významný vzťah optimizmu/pesimizmu s prokrastináciou v kategórií: večerný typ, introverzia, impulzivita a v skupine ľudí, ktorí tvrdia, že sa im lepšie pracuje bez časového tlaku.

Kľúčové slová:

Dispozičný optimizmus, dispozičný pesimizmus, prokrastinácia.

ABSTRACT

BETÁKOVÁ, Daniela: Optimism (pessimism) ratio in procrastination. [Diploma Thesis] - Constantine the Philosopher University in Nitra, Faculty of Social Sciences and Health Care; Department of Psychological Sciences. Tutor: PhDr. Ľubor Pilárik, PhD. Master of degree: Master (Mgr.). Nitra: FSVaZ, 2012, 51 p.

In our thesis we have focused on the relationship of dispositional optimism / pessimism and procrastination. The aim of our study was to examine the relationship between these two variables. We were interested in the relationship between these two variables, given the respondent's self in the dimension of introversion-extroversion, conscientiousness, self-discipline, pefekcionizmus, according to the type of person preference activity, impulsivity, self-discipline and work under time pressure. We also investigated the degree of concern for procrastination optimists and pessimists. To measure dispositional optimism/pessimism, we used a questionnaire LOPS by D. Levy A, to measure procrastination we used the GPS according to C. Laya. Concerns of procrastination was measured with a questionnaire tailored to the GPS self-assessment scale. Subsequently, we investigated the procrastination pessimists and optimists of our research on the file, additional issues that are applied to the development of seminal work, which was awarded to our respondents. The sample included 84 men and women aged 18 to 23, students UKF in Nitra FSVaZ. Results have shown a statistically significant positive relationship Procrastination Procrastination and concern of the group of pessimists. We also observed a statistically significant relationship of optimism / pessimism with procrastination in following categories: evening type, introversion, impulsivity, and a group of people who claim that they work better without time pressure.

Key words:

Dispositional optimism, dispositional pessimism, procrastination

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ A VYMEDZENIE POJMOV.....	11
2 Výskumný problém a ciele výskumu.....	11
1.2 Prokrastinácia.....	12
1.2.1 Definícia prokrastinácie.....	12
1.2.2. Historické korene prokrastinácie.....	14
1.2.2.1 Prokrastinácia ako jav súčasnej, modernej doby.....	14
1.2.2.2 Prokrastinácia ako fenomén sprevádzajúci dejiny ľudstva.....	15
1.2.3 Druhy a formy prokrastinácie.....	15
1.2.3.1 Situačná a chronická prokrastinácia.....	15
1.2.3.2 Pozitívne a negatívne vnímanie prokrastinácie.....	17
1.2.3.3 Aktívna a pasívna prokrastinácia.....	17
1.2.3.4 Všeobecná a akademická prokrastinácia.....	18
1.2.3 Metódy psychologického posudzovania prokrastinácie.....	19
1.2.3.1 Sebapozudzovacie metódy každodennej prokrastinácie.....	19
1.2.3.2 Sebapozudzovacie metódy akademickej prokrastinácie.....	19
1.2.4 Príčiny a korelácie prokrastinácie: situácia vs. osobnosť.....	20
1.3 Optimizmus a pesimizmus.....	23
1.3.1 Teória dispozičného optimizmu podľa Carvera a Scheiera.....	25
1.3.1.1 Definícia dispozičného optimizmu a pesimizmu.....	25
1.3.1.2 Teória motivácie očakávanej hodnoty.....	25
1.3.1.3 Meranie dispozičného optimizmu a pesimizmu.....	25
1.3.1.4 Dimenzionalita dispozičného optimizmu a pesimizmu.....	26
1.3.1.5 Dedičnosť optimizmu/pesimizmu.....	26
1.3.1.6 Dispozičný optimizmus a pesimizmus a osobnosť človeka.....	27

1.4 Výskumné hypotézy a otázky.....	28
2 METÓDY.....	33
2.1 Výskumná vzorka.....	33
2.2 Výskumný plán.....	33
2.3 Výskumné metodiky.....	34
2.3.1 Demografické a doplňujúce otázky.....	34
2.3.2 Levyho škála optimizmu a pesimizmu.....	34
2.3.3 Škála všeobecnej prokrastinácie.....	35
2.4 Metódy štatistického spracovania dát.....	36
3 VÝSLEDKY.....	37
4 DISKUSIA.....	48
4.1 Limity výskumu.....	53
5 ZÁVER.....	55
6 POUŽITÁ LITERATÚRA.....	56
7 PRÍLOHY.....	61

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1 Participanti výskumu – počet.....	33
Tabuľka 2 Participanti výskumu – vek.....	33
Tabuľka 3 Deskriptívne charakteristiky celého súboru a koeficienty distribúcie dát.....	37
Tabuľka 4 Hodnota korelačného koeficientu dispozičného optimizmu/pesimizmu a prokrastinácie.....	38
Tabuľka 5 Počet participantov v skupine optimistov a pesimistov rozdelených na základe strednej hodnoty.....	38
Tabuľka 6 Počet participantov v skupine optimistov a pesimistov rozdelených na základe percentilového rozdelenia.....	39
Tabuľka 7 Hodnoty korelačných koeficientov vzťahu prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu v skupinách optimistov a pesimistov.....	39
Tabuľka 8 Priemerné hodnoty a štandardné odchýlky prokrastinácie v rámci skupín optimistov a pesimistov rozdelených na základe mediánu.....	40
Tabuľka 9 Priemerné hodnoty a štandardné odchýlky prokrastinácie v rámci skupín optimistov a pesimistov rozdelených na základe percentilov.....	40
Tabuľka 10 Hodnoty korelačného koeficientu vzťahu prokrastinácie a znepokojenia u optimistova pesimistov a prokrastinácie.....	41
Tabuľka 11 Hodnoty korelačných koeficientov vzťahu optimizmu/pesimizmus a prokrastinácie v rôznych kategóriách 1.....	42
Tabuľka 12 Hodnoty korelačných koeficientov vzťahu optimizmu/pesimizmus k prokrastinácií v rôznych kategóriách 2.....	43
Tabuľka 13 Hodnoty Studentovho t- testu v skupine optimistov.....	45
Tabuľka 14 Hodnoty Studentovho t-testu v skupine pesimistov.....	46

ÚVOD

Dnešná doba je rýchla a uponáhľaná, každý človek je vystavený určitej dávke stresu a hlavne toho časového. Veď zo všetkých strán môžeme počúvať známe heslo: „čas sú peniaze“. Nároky sa valia na človeka zo všetkých strán. Dôležité je sa správne, rýchlo rozhodovať a konať. Človek je v súčasnej dobe vystavený zvýšenému toku informácií a musí ich aj náležite spracovať. Úlohou jedinca je správne si veci zorganizovať a zmanažovať. Nachádza sa však medzi nami aj mnoho ľudí, ktorí napriek svojej snahe o precízne zorganizovanie nevedia svoj čas využiť efektívne a dokonca dochádza k odsúvaniu riešenia problémov a úloh na inokedy.

Prokrastinácia je spôsob akým človek pristupuje k svojim činnostiam a rozhodnutiam. Prokrastinovať môže človek v rôznych oblastiach. Môže odkladať dôležitý rozhovor so svojím partnerom, návštevu úradu, odkladanie telefonátu, zaplatenie faktúry za telefón, písanie prác a projektov. Mnohí ľudia sa namiesto riešenia svojich aktivít a problémov venujú vykonávaniu menej dôležitých činností. Môže sa zdať, že sú leniví, ale príčinou nie je lenivosť, ale „ochorenie“ prokrastinácia. Je to zlodej času, ktorí človeka núti uchýľovať sa k menej podstatným, resp. nepodstatným činnostiam namiesto toho, aby vykonával prácu, ktorá je dôležitá a dodržiaval termíny. Chatovanie na Facebooku, upratovanie, varenie, sledovanie televízie, čítanie novín a blogov na internete a i., to sú činnosti, ktorým sa ľudia neraz venujú namiesto vykonávania svojich povinností. V súčasnej dobe je štýl práce rôznorodý. Pracovný čas už nemusí byť taký štruktúrovaný ako v minulosti, jeho riadenie má človek sám v rukách. Na jednej strane to môže prinášať slobodu, na strane druhej utrpenie a muku. Človek sa venuje hlavne nepodstatným činnostiam. Zatiaľ čo podstatné činnosti sú odložené na druhú koľaj. Pohľad na prokrastináciu je vo veľkej miere hlavne negatívny. Prokrastinátori práve mnoho krát namietajú, že dokážu pracovať lepšie pod časovým tlakom, v strese však môžu robiť viac chýb a pracovať horšie.

Príčiny prokrastinácie nie sú jednoznačne jasné a univerzálne používané. My sa v našej práci skúsime pozrieť na tento fenomén z pohľadu dispozičného optimizmu a pesimizmu. Súčasťou nášho života je aj ako pristupujeme k veciam. Optimizmus vedie k vnímaniu a posudzovaniu vecí z lepšej stránky, zdôrazňuje klady v živote a verí vo vývoj k lepšiemu. Optimista verí v lepšiu budúcnosť, v to že dobro zvíťazí nad zlom a spravodlivosť nad nespravodlivosťou. Optimistov môžeme v jednoduchosti označiť ako

tých ľudí, ktorí vidia pohár skôr ako poloplný a pesimistov naopak. Ako ľudí ktorí vnímajú ten istý pohár ako poloprázdny. Pesimisti posudzujú veci z horších stránok a veria práve v to, že sa uskutočnia horšie možnosti a predstavy. Tieto dva faktory ovplyvňujú naše očakávania a psychiku, prejavujú sa v nálade, prežívaní a správaní človeka. Naším záujmom je výskumne sa pozrieť aký vzťah budú mať tieto rozdielne očakávania na prokrastináciu.

1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ A VYMEDZENIE POJMOV

1.1 Výskumný problém a ciele výskumu

„Prokrastinácia nie je len ľudská kuriózna chyba, je to jeden z mnohých prípadov, kedy ľudia nedokázali nasledovať svoje záujmy efektívnym a produktívnym spôsobom. Jedná sa o dysfunkciu ľudských schopností, ktoré sú dôležité, ak nie nevyhnutné pre zvládanie nespočetného množstva úloh, väčších či menších, ktoré sa kumulujú denne na našich stoloch, v našich diároch alebo v našej myslí.... Keď prokrastinujeme, strácame čas, strácame príležitosti a nežijeme autentický život.“ Norman Milgram (1991, In: Lay, Johnson, McCown, 1995, str. 1)

Prokrastinácia, je fenomén, ktorý je známy v zahraničí, ale aj na Slovensku a v Čechách. Na štúdium prokrastinácie je kladený veľký dôraz a niet pochyb, že tento problém má svoje zaslúžené miesto vo výskume. Je to oblasť, ktorá rokmi skúmania nezovšednela, naopak je stále aktuálna. Prokrastinácia je rozšírená v bežnej populácii. Približne 20% bežnej populácie dospelých jedincov sa považuje za ľudí, ktorí prokrastinujú chronicky (Ferrari, Johnson a McCown, 2004; In: Gabrhelík 2006). Časté až chronické odkladanie dôležitých, ale aj menej dôležitých úloh, povinností, sa týka bežných aktivít v našom každodennom živote ako sú napríklad: návšteva u lekára, platenie účtov, odpovedanie na e-maily alebo oprava poškodených vecí v byte. O dosť vyššiu prevalenciu dosahuje prokrastinácia v oblasti akademického života študentov. Odhady o počte prokrastinujúcich študentov sa pohybujú v rozmedzí od 20% do približne 70% (Schouwenburg 2004, In: Gabrhelík 2006). A približne až 50% študentov považuje svoju prokrastináciu za dôslednú a problematickú (Day et al. 2000, In: Gabrhelík 2006, Steel 2007). Táto vysoká prevalencia u vysokoškolských študentov je dôvodom, prečo sa také enormné množstvo výskumov v tejto oblasti v súčasnej dobe sústreďuje na tzv. akademickú prokrastináciu. Jedná sa o odkladanie školských povinností ako je učenie sa na skúšky, písanie seminárnych alebo diplomových prác a ďalších aktivít, ktoré sú so štúdiom na vysokej škole spojené (Steel, 2007).

Prokrastinácia je ovplyvňovaná veľkým množstvom faktorov, ktoré sú na strane osobnosti človeka, ale aj na strane situácie, v ktorej sa jedinec nachádza. Existuje mnoho črt, ktoré môžu ovplyvňovať odkladanie úloh v bežnom živote človeka. V našej práci sme sa zamerali na trvalú črtu dispozičného optimizmu resp. dispozičného pesimizmu, ktoré sú Carverom, Scheireom a Segerstrom (2010) definované ako všeobecné kognitívno

behaviorálne očakávanie viac pozitívnych vecí ako tých negatívnych. Tieto očakávania vedú človeka k tomu, či sa bude stavať k priebehu úlohy s nadšením, alebo či sa vydesí pri riešení najrôznejších úloh, teda či sa postaví k rýchlemu plneniu úloh alebo k vyhybavému a prokrastinujúcemu správaniu (Lay, 1987, 1988; In: Milgram a Naaman, 1995). Zohráva úlohu dispozičný optimizmus, resp. dispozičný pesimizmus v oddaľovaní našich povinností? Budú sa odlišne správať v plnení svojich povinností optimisti a pesimisti? V našej práci hľadáme odpovede na to ako dispozičný optimizmu/pesimizmus vplývajú na prokrastináciu u človeka. Ďalej sa pýtame: Je rozdiel v prokrastinácii optimistov a pesimistov?

1.2 Prokrastinácia

Fenomén prokrastinácie je pojem, ktorý má už svoju vedeckú históriu, ktorá je síce pomerne krátka, približne 25 rokov, ale teší sa stále väčšiemu záujmu psychológov, pedagógov, študentov aj širšej verejnosti. Pojem prokrastinácie nie je v bežnej populácii až tak veľmi rozšírený, ale jeho význam určite pozná mnoho ľudí.

DeSimone (1993) skúmal pôvod tohto slova z lingvistického hľadiska a zistil, že pochádza z latinského slova *procrastinare*, ktoré sa skladá z predpony *pro-* („implikuje pohyb k niečomu, dopredu“) a prípony *-crastinus* (ktorá označuje „patriaci k zajtrajšku“). Spojenie týchto slov naznačuje, že význam slova je odložiť, alebo odsunúť veci na druhý deň, na neskôr (In: Ferrari, Johnson, McCown, 1995). V slovenskom a českom jazyku môžeme nájsť synonymá ako liknavosť, odkladanie, otáľanie, laxnosť (Gabrhelík, 2008). V našej práci budeme používať pojem prokrastinácia, poprípade odkladanie, aby nedošlo k zanášaniam významu tohto pojmu ďalšími konotáciami. Osoba, ktorá prokrastinuje sa označuje pojmom prokrastinátor (z angl. *procrastinator*). Prokrastinátor je človek, ktorý „vie čo chce robiť, v podstate to môže robiť, skúša to robiť, ale napriek tomu to nerobí (Silver a Sabini, 1981, str. 207).

1.2.1 Definícia prokrastinácie

V literatúre sa pri definovaní pojmu prokrastinácie stretávame s rôznymi určeniami tohto pojmu, ale zatiaľ nie je vybrané také, ktoré by bolo všeobecne uznávané. To môže značne sťažovať nielen výskum, ale aj prácu v rámci klinickej praxe a hľadanie ciest k zvládaniu prokrastinácie. Rôzne pokusy vedcov o spresnenie definície môžu byť skôr doplnujúce ako rozporuplné. Doposiaľ jediným spoločným znakom všetkých definícií je

samotná podstata pojmu, a to je časový posun. Čiže vyjadruje sa hlavne odloženie, nechanie na neskôr, oneskorenie, dilatácia od optimálneho času rozhodnutia alebo vykonávanie činnosti. Vyjadruje sa nadmerný nesúlad medzi pôvodným zámerom a následným konaním.

Definícií prokrastinácie je rovnako hojný počet, ako je urobených výskumov v tejto oblasti (Ferrari, Johnson a McCown, 1995). Prihliadnuc k veľkému počtu definícií, jestvuje u výskumníkov snaha o vytvorenie univerzálnej, výstižnej definície. Pokúsil sa o to aj Piers Steel vo svojej metaanalytickej štúdií, týkajúcej sa prokrastinácie, ktorá nesie názov *The Nature of Procrastination* (2007). Okrem iného v nej porovnával rôznorodé definície prokrastinácie. Na základe vyčleňovania jednotlivých častí definícií Steel označuje prokrastináciu ako iracionálne odkladanie úloh. Jedná sa teda o „dobrovoľné odloženie zamýšľaného postupu správania aj napriek očakávaniam, že z toho vďaka oneskoreniu človek vyjde horšie (Steel, 2007, str.66).

Podľa Van Eerde (2003) je časové odkladanie neadekvátne vtedy, keď čas, ktorý je potrebný pre zdarné splnenie úlohy nezodpovedá vnútorným normám alebo schopnostiam jedinca, ktorý prokrastinuje. Van Eerde tiež zdôraznila prítomnosť rozporu medzi kognitívnym (dôležitosť úlohy) a emocionálnym (averzia k úlohe, ktorá vyvoláva nepríjemné pocity) aspektom prokrastinácie.

Burka a Yuen (2008) hovoria, že prokrastinácia je dobrovoľný výber činnosti alebo úlohy na úkor inej činnosti alebo úlohy. Nejedná sa o ničnerobenie, ale venovanie sa iným činnostiam, nie tým, ktoré sú potrebné a plánované. Prokrastinátori tak môžu pôsobiť ako veľmi aktívne a činorodé osoby, nie ako lenivci.

Schouwenburg (2005) tiež upozornil na to, že prokrastinovať neznamená nerobiť úplne nič, naopak tieto osoby sú veľmi činorodé, ale na úkor úlohy, ktorá je omnoho dôležitejšia.

Rovnaký pohľad zdieľa aj Gabrhelík a kol. (2006), ktorí tvrdia, že jedinci, ktorí prokrastinujú sú osoby, ktoré nie sú lenivé, sú aktívne, ale svoje činnosti vykonávajú na úkor povinnosti, ktorá je pre nich dôležitá, a na ktorej mali povodne pracovať. Títo jedinci sa vyznačujú tým, že dokážu venovať svoju pozornosť viacerým veciam naraz, môžu počúvať hudbu, upratovať, čítať si popritom a sledovať zároveň televíziu, alebo variť ,ale nedokážu začať robiť to, čo by robili mali. V prípade, že je oneskorenie neplánované

a predstavuje nevhodne zvolenú stratégiu v konkrétnej situácii môžeme hovoriť o prokrastinácií (Van Eerde, 2003).

Milgram (1991: In: Ferrari, Johnson, McCown, 1995) ponúkol multidimenzionálnu definíciu prokrastinácie, ktorá zdôrazňuje štyri základné komponenty:

- sekvenciu správania smerujúcu k odkladaniu
- správanie, ktoré vedie k výsledku, ktorý nezodpovedá štandardom
- týkajúca sa úlohy, ktorej splnenie je pre prokrastinujúceho človeka dôležité
- a výsledkom je stav, ktorý môžeme nazvať emocionálnym rozladením.

Milgram trefne vystihuje podstatu mnohých aspektov fenoménu prokrastinácie.

1.2.2 Historické korene prokrastinácie

Ako bolo spomínané na začiatku, prokrastinácia, nemá veľmi dlhú výskumnú minulosť, ale jej existencia je tu už dlhšie. Naznačujú to aj výjavy z ľudovej slovesnosti, alebo citáty známych osobností, ktoré hovoria o nevýhodách odkladania úloh a povinnosti. „Čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra“ (ľudová slovesnosť)

„Zajtra zmením svoj život. Včera som to chcel urobiť dnes.“ (Mark Twain)

„Premôcť zlé návyky môžeme len dnes, nikdy nie zajtra.“ (Konfucius).

Na históriu prokrastinácie môžeme nahliadať z hľadiska dvoch perspektív.

1.2.2.1 Prokrastinácia ako jav súčasnej, modernej doby

Milgram (1992, In: Ferrari, Johnson a McCown, 1995, Steel 2007) akcentoval, že prokrastinácia je v podstate „choroba“ dnešnej doby. Podľa neho sa prokrastinácia vyskytuje vo zvýšenej miere v krajinách, ktoré sú technicky vyspelejšie, a kde sa kladie dôraz na presne stanovené termíny a plány. Čím viac je spoločnosť industrializovaná, tým väčší je výskyt prokrastinácie v spoločnosti. Ferrari, Johnson a McCown (1995) tvrdia, že je rozdiel v prokrastinácií industrializovaných spoločností a menej vyvinutých agrárnych spoločností, kde nemajú problémy s prokrastináciou.

Vyššie uvádzaní autori považujú prokrastináciu za jav s dlhodobou históriou a hlavný rozdiel vidia v tom, že v našej vyspelej spoločnosti výraz prokrastinácia dostal aj negatívny zmysel. Predtým bola prokrastinácia chápaná neutrálne poprípade mohla byť prijímaná aj pozitívne. Ferrari, Johnson a McCown (1995) uvádzajú príklady z rímskej civilizácie, ktoré sa nesú v zmysle pozitívneho vnímania prokrastinácie a hovoria

o nerozvážnom, ukvapenom správaní. Tento moment sa zdôrazňuje hlavne pri vojenských konfliktoch, kedy rozhodnutie muselo byť rozvážne a múdre.

1.2.2.2 Prokrastinácia ako fenomén sprevádzajúci dejiny ľudstva

Steel (2007, 2010a) vo svojej práci spomína, že o prokrastinácií nájdeme zmienky v textoch, ktoré pochádzajú už zo starej antiky, napr. Cicero, 44 pred. n. l., Thúkýdídés, asi. 413 pred. n. l. či Hésiodos, asi. 800 pred. n. l. Prokrastinácia, nebude len javom súčasnej doby (Marano, 2006, Steel, 2007, 2010a), ale sprevádza už naše ľudstvo pravdepodobne dlhšie. Kvôli kratšej výskumnej minulosti nikdy nebudeme môcť s istotou tvrdiť do akej miery sa prokrastinácia v minulosti vyskytovala.

Podstatnú úlohu však určite zohral aj vývoj. Knaus (2000, In: Silviaková 2007) tvrdí, že postupne ako sa rozvíjalo ľudstvo, tak vzrastali aj požiadavky na plnenie plánov, a tým vzniklo viac príležitostí na rozvoj prokrastinácie. V súčasnej dobe jestvuje nespočetné množstvo nástrojov na rozptýlenie a zábavu ako sú smartphony, videohry, počítač, internet. Marano (2006) uvádza ako primárny zdroj prokrastinácie chat. Na jednej strane, tieto vymoženosti prácu ľuďom uľahčujú, na strane druhej sú zdrojom odpútavania sa od práce a svojich povinností.

1.2.3 Druhy a formy prokrastinácie

Prokrastinácia sa vyskytuje u ľudí rozlične, u niektorých sa prejavuje neustále a je chronická, u iných sa vyskytuje len v niektorých situáciách. Väčšinou sa prokrastinácia vníma ako negatívny jav. V niektorých situáciách však prokrastinácia môže byť vnímaná aj ako pozitívny fenomén, napríklad v súlade s ľudovou slovesnosťou: „ráno múdrejšie večera“. Rovnako sa odkladanie povinností môže týkať rôznych oblastí života, či každodenného bežného života alebo len napríklad školských povinností. Preto je dôležité zdefinovať rôzne formy prokrastinácie.

1.2.3.1 Situačná a chronická prokrastinácia

Z časového hľadiska, resp. z časovej frekvencie môžeme prokrastináciu rozdeliť na *chronickú a situačnú*. Toto dichotomické delenie prokrastinácie možno nájsť u viacerých autorov, aj keď môžu používať rôzne pomenovania jednotlivých pólov.

Kanus (2000: In Bujnovská a Greifová) hovorí o dvoch póloch tohto kontinua, kde na jednej strane sa nachádza prokrastinácia situačná, ktorá nemá veľký vplyv na život jedinca. Na strane druhej sa nachádza chronická prokrastinácia, ktorá je považovaná za

disfunkčnú prokrastináciu, pretože prestupuje všetkými sférami správania človeka. Tento autor tvrdí, že prokrastinačné správanie zahŕňa behaviorálne a kognitívne mechanizmy:

- túžbu po tom, aby sa človek vyhol úlohe
- rozhodnutie úlohu odsúvať
- človek si zabezpečí inú činnosť aby sa odpútal pozornosť od svojej povinnosti
- jedinec si vytvára ospravedlnenia prečo nevykonáva svoju povinnosť, aby sa zbavil pocitov viny.

V rámci chronickej, disfunkčnej prokrastinácie identifikoval Ferrari tri druhy prokrastinácie, ktoré rozdelil na základe motivačných subtypov (Ferrari, Johnson a McCown, 1995; Ferrari, O`Callaghan, a Newbegin, 2005; Steel, 2010b)

1. Vyhybavá prokrastinácia (Avoidant procrastination)

Vyhýbavá prokrastinácia je dysfunkčným typom prokrastinácie a nastáva v súvislosti s ochranou sebaúcty človeka. Úlohy, ktoré môžu poukazovať na slabé miesta človeka sa jedinec snaží odkladať. V prípade nedokončenia úlohy načas, môže jedinec prehlásiť, že to bolo kvôli zvýšenému tlaku alebo kvôli nedostatku úsilia, ale nie kvôli nedostatku jeho schopností.

2. Aktivizujúca prokrastinácia (Arousal procrastination)

Tento typ prokrastinácie súvisí s časovým tlakom a zhomom, ktorý sa objaví počas práce s časovým obmedzením. Jedincov láka pracovať pod časovým tlakom, a preto odkladajú začatie práce až na poslednú chvíľu. Tento druh prokrastinácie sa prejavuje pri úlohách ktoré človek považuje za nudné alebo nenáročné. Vystáva tu riziko, že pod vysokým tlakom jedinec nevykoná najlepšiu prácu. Pri plnení úlohy môže nastať diskrepancia medzi zladením rýchlosti vykonania úlohy a presnosti.

3. Rozhodovacia prokrastinácia (Decisional procrastination)

Je to forma kognitívnej prokrastinácie, na rozdiel od behaviorálnych typov (vyhybavá a aktivizujúca). Rozhodovacia prokrastinácia súvisí hlavne s oneskoreným, ktoré sa týka procesu rozhodnúť sa, teda nerozhodnosť. Vysvetľujú ho autori Janis a Mann (1977) a ich decision making theory.

V rôznych výskumoch (Lay a Schouwenberg, 1995; Lay, Silverman 1996) autori často používajú pojem črtová prokrastinácia (trait procrastination). Podľa definície sa jedná o prokrastináciu zhodnú s chronickou, len používajú odlišné označenie. Títo autori prokrastináciu chápu ako črtu a oddeľujú ju od situačnej prokrastinácie. Podľa Ferarriho, Johnsona a McCowna (1995) sa záujem o črtovú prokrastináciu v poslednej dobe rozrástol. Lay a Silverman (1996) popísali, že črtová prokrastinácia sa má k prokrastinačnému správaniu rovnako ako sa má črta úzkosti k stavu úzkosti. Túto formu prokrastinácie nazývajú rovnako disfunkčnou prokrastináciou a vnímajú ju v negatívnom slova zmysle.

1.2.3.2 Pozitívne a negatívne vnímanie prokrastinácie

Prokrastináciu môžeme chápať v pozitívnom slova zmysle, hlavne vtedy, keď môže pozitívne ovplyvňovať výsledok práce, ktorú odkladáme. Hlavne prípadoch situačnej prokrastinácie, kedy je vhodnejšie vyčkať a počkať, napríklad na viacero informácií (Gabrhelík a kol., 2006). Autori pripúšťajú pozitívnu prokrastináciu hlavne v situačnom odkladaní povinností. Takáto prokrastinácia sa tiež nazýva funkčnou prokrastináciou. Prokrastinácia je podľa týchto autorov žiaducou iba vo forme výstrahy pred urýchleným správaním.

1.2.3.3 Aktívna a pasívna prokrastinácia

Vzhľadom na to, že nie každé prokrastinovanie musí zákonite prinášať len negatívny efekt na život človeka, autori Chu a Choi (2005) rozdelili prokrastináciu na aktívnu a pasívnu. Pasívnych prokrastinátorov vnímajú v tradičnom význame ako ľudí, ktorí neplánujú svoje povinnosti odďaľovať, ale aj tak robia svoje povinnosti na poslednú chvíľu, lebo nie sú schopní robiť svoje rozhodnutia a činnosti načas. Aktívnu formu prokrastinácie, považujú autori za pozitívnu. Aktívny prokrastinátor dokáže efektívne pracovať pod tlakom a dobrovoľne si vyberá možnosť prokrastinácie.

Aktívni a pasívni prokrastinátori sa podľa autorov odlišujú v troch dimenziách:

- *kognitívnej* (rozhodnutie prokrastinovať)
- *afektívnej* (uprednostňovanie časového tlaku)
- *behaviorálnej* (dokončenie povinností načas)

1.2.3.4 Všeobecná a akademická prokrastinácia

Podľa oblasti v ktorej človek oddaľuje svoje konanie pri plnení úloh a povinností môžeme prokrastináciu rozdeliť na *všeobecnú a akademickú*. Všeobecná prokrastinácia sa týka bežných povinností a činností v rámci celej populácie ľudí. Akademická prokrastinácia sa týka špecifickej oblasti štúdia. Prokrastinátormi sú študenti v úlohách, ktoré sa týkajú školských povinností.

Beswick, Rothblum a Mann (1988) popisujú akademickú prokrastináciu ako zlovyk, ktorý je deštruktívny pre človeka, pretože spôsobuje problémy v bežnom živote a hlavne v škole, kde sú kladené požiadavky na dodržiavanie termínov. Práve školské prostredie má na študentov zvýšené nároky na plnenie pracovných povinností načas. V počiatočných fázach, keď študent plánuje kedy si splní svoje školské úlohy a organizuje si čas vzniká priestor na prokrastinačné tendencie (Gabrhelík a kol., 2006). Študenti sa často vyjadrujú, že majú problémy s odovzdaním prác na určený termín a vykonávajú svoje povinnosti na poslednú chvíľu. Akademická prokrastinácia je spojená s odkladaním začatia, dokončenia seminárnych prác, esejí, so štúdiom na skúšky, štúdiom textov, kníh, dohovaraní si konzultácií s vyučujúcimi, či odovzdaním zadaných úloh načas, alebo dokonca pred termínom.

Ako bolo spomínané v úvode, prokrastinácia v akademickom prostredí sa odhaduje v rozmedzí 20% až 70% (Schouwenberg, 2005). Táto vysoká prevalencia prokrastinácie v akademickom prostredí je dôvod prečo sa také veľké množstvo výskumov venuje práve akademickej prokrastinácii (Gabrhelík, 2008). Autori zaoberajúci sa akademickou prokrastináciou sledovali vzťah medzi počtom rokov strávenými na škole a prokrastináciou. Ferrari, Johnson a McCown (1995) tvrdia, že postupom času sa tendencia k prokrastinácii zvyšuje. Gabrhelík (2008) vo svojom výskume však tieto výsledky nepotvrdil.

Veľké rozdiely v prevalencii akademickej prokrastinácie môžeme vysvetliť pomocou toho, že výskumy boli robené v rôznych časových odstupoch a tiež rozdielnosťou akademického prostredia. Schouwenburg (2004, In: Nabělková a kol. 2009) tvrdí, že črtová prokrastinácia je zdrojom prokrastinácie akademickej a rovnako aj prokrastinácie v bežnom každodennom živote.

1.2.3 Metódy psychologického posudzovania prokrastinácie

Keďže je prokrastinácia intraindividuálny proces, ktorý podlieha vnútorným normám a atribúčnym tendenciám odkladania u človeka je menej priehľadná pri posudzovaní pre okolie. Je problematické posúdiť či jedinec prokrastinuje, alebo sa jedná o plánované a strategické odkladanie konkrétnej situácie. Preto sa na diagnostiku prokrastinácie vo veľkej miere používajú sebaopisovacie škály (Ferrari, Johnson a McCown, 1995). V klinickom, poradenskom prostredí sa môžeme stretnúť s používaním klasického klinického rozhovoru (Gabrhelík, 2006). Na základe oblasti, kde chceme merať prokrastináciu, môžeme sebaopisovacie škály rozdeliť na dva typy (Ferrari, Johnson a McCown, 1995, Gabrhelík 2006, 2008):

1. *Sebaopisovacie škály všeobecnej prokrastinácie*
2. *Sebaopisovacie škály akademickej prokrastinácie*

1.2.3.1 Sebaopisovacie metódy každodennej prokrastinácie

- A. **General procrastination scale (GPS; Škála všeobecnej prokrastinácie)**: autorom je C.H. Lay (1986). Táto škála patrí medzi najpoužívanejšie nástroje posudzovania prokrastinácie.
- B. **Decisional procrastination scale (DP; Škála prokrastinácie v rozhodovaní)**: autorom je Mann (1982) jedná sa o meranie konkrétneho typu prokrastinácie, nie všeobecnej prokrastinácie. Táto škála posudzuje odkladanie, ktoré sa vzťahuje k situáciám, v ktorých je potrebné urobiť dôležité rozhodnutie.
- C. **Adult inventory of procrastination (AIP, Inventár prokrastinácie pre dospelých)**: autormi sú McCown a Johnson (1989). Pomerne silne koreluje s neurotizmom a depresiami (Ferrari, Johnson a McCown, 1995).
- D. **The Tel-Aviv procrastination inventory (TAP, Tel-Avivský inventár prokrastinácie)**: autorom je Sroloff (1983) a zameriava sa hlavne na posúdenie dodržania časového plánu.

1.2.3.2 Sebaopisovacie metódy akademickej prokrastinácie

- A. **Procrastination assessment scale-students (PASS, Posudzovacia škála prokrastinácie pre študentov)**: autorkami sú Solomonová a Rothblumová (1984), zameriava sa na posudzovanie miery prokrastinácie a aj príčin prokrastinácie.

- B. **The Aitken procrastination inventory (API, Aitkenovej inventár prokrastinácie):**
autorkou je Aitken z roku 1982 a je určená na zisťovanie aktuálnej prokrastinácie.
- C. **Tuckman procrastination scale (TPI; Tuckmenova prokrastinačná škála):**
autorom je Tuckman z roku 1991, táto škála sa zameriava na posúdenie miery tendencie k prokrastinácií v akademických povinnostiach u študentov a do akej miery sa držia svojho pôvodného plánu.
- D. **Procrastination scale for students (PSS, Škála prokrastinácie pre študentov):**
autorom je Lay v roku 1986, pomocou nej môžeme merať všeobecné tendencie smerom k prokrastinácií cez celú radu činností, ktoré sa spájajú so štúdiom na vysokej škole. Jedná sa o modifikáciu škály všeobecnej prokrastinácie.

1.2.4 Príčiny a korelácie prokrastinácie: situácia vs. osobnosť

Lay a Schowenburg (1995) považujú za hlavnú príčinu prokrastinácie črtovú povahu tohto fenoménu. Steel (2007) sa vo svojej metaanalytickej štúdií snažil vytvoriť sumarizáciu veľkého množstva informácií z rôznych výskumov. Z jeho štúdie vyplýva, že pri zvažovaní príčin prokrastinácie treba brať do úvahy 3 oblasti:

1. Charakteristika úlohy

V Steelovej štúdií (2007), sa ako najvýznamnejší vzťah k prokrastinácií ukázala averzia voči úlohe, ktorá bola konkretizovaná na tie povinnosti, ktoré boli nudné a namáhavé. Milgram, Sroloff a Rosenbaum (1988) poukázali, že averziu voči úlohe, môže ovplyvniť tiež dysforická nálada, čiže negatívne emočné naladenie pri vykonávaní práce. Ľudia budú plniť úlohy, ktoré sú pre nich príjemné a vyhýbať sa povinnostiam, ktoré im prinášajú negatívne pocity. Jedná sa o príťažlivosť, resp. nepríťažlivosť úlohy, ktorú treba splniť. Na základe subjektívnych kritérií vníma jedinec úlohu ako príjemnú alebo nepríjemnú. Príjemnú úlohu sa snaží jedinec splniť a nepríjemnej úlohe sa snaží vyhnúť a to môže viesť k prokrastinácií (Steel, 2007).

Ďalším faktorom, ktorý ovplyvňuje splnenie úlohy podľa Milgrama et al. (1988) je skrytý negativizmus, ktorý hovorí to tom, že niektoré úlohy robíme ľahko, lebo ich robíme dobrovoľne a iné činnosti odkladáme na neskôr, pretože ich máme nariadené.

Tretím faktorom pomocou ktorého vysvetľujú autori prokrastináciu je strach z neúspechu. Ľudia prokrastinujú v zadanej úlohe, pretože nemajú dôveru v svojej schopnosti a kompetencie zvládnuť danú povinnosť.

L. Solomon a E. Rothblum (1984, In: Nabělková a kol. 2009) pomocou faktorovej analýzy vytvorili dve príčiny prokrastinácie: strach zo zlyhania a averziu voči úlohe. Faktor strachu zo zlyhania zahŕňa rovnako anxiету a perfekcionizmus. Faktor averzie voči úlohe v sebe zahŕňa nedostatok energie, neadekvátny časový manažment a ťažkosti v robení rozhodnutí.

2. *Individuálne rozdiely*

Na významný vzťah prokrastinácie a osobnostných čŕt poukazujú viaceré práce. Burke a Yuune (1998) je iracionálne presvedčenie premennou, ktorá je dodnes považovaná za hlavnú príčinu prokrastinácie a vďaka nej sa začal tento fenomén skúmať.

O vzťahu prokrastinácie a Big Five modelu existuje rozsiahle množstvo výskumnej práce. Jednotlivé faktory modelu Big Five s úrovňou prokrastinácie koreluje Schouwenburg a Lay (1995), v svojej štúdií zistili, že črtová prokrastinácia sa javí ako zmes nedostatku svedomitosti, neurotizmu a introverzie. Svedomitosť dominuje tejto zmesi aj keď súvislosť s neurotizmom je podstatná. Lay, Kovacs, Danto (1998) potvrdili výsledky u mladších detí, že črtová prokrastinácia negatívne koreluje so svedomitosťou. Rovnako aj ďalšie výskumy (Johnson, Bloom, 1995; Watson, 2001) potvrdili výsledky, že svedomitosť je nepriamo úmerná prokrastinácií. Poukázali na to, že hoci všetky aspekty svedomitosti významne a nepriamo súvisia s odkladaním úloh, jedným z najsilnejších prediktorov prokrastinačného správania je aspekt sebadisciplíny. Taktiež neurotizmus významne koreluje s prokrastináciou, ako najvýznamnejší aspekt neurotizmu sa ukázala impulzivita. Faktory extroverzie, otvorenosti a príjemnosti/prívetivosti významne nekorelovali s prokrastináciou. Množstvo výskumov prokrastinácie a charakteristík modelu Big Five je už také veľké množstvo, že výsledky začínajú byť neprehľadné, a tak Van Eerde (2003) vytvorila pomocou metaanalýzy náhľad do 41 štúdií (45 nezávislých vzoriek), s celkovým počtom participantov 9 141. Najväčšia negatívna korelácia bola zistená medzi prokrastináciou a faktorom svedomitosti, veľmi slabá korelácia bola zistená pri faktore neurotizmu, a to hlavne kvôli jeho zložke impulzivita. Ostané faktory Big Five neboli významne korelované. Žiadny z vyššie spomínaných autorov, nezistili významné intersexuálne rozdiely v prokrastinácií.

Nabělková, Vajsová a Murgašová (2009) na Slovensku hľadali vzťah medzi prokrastináciou a perfekcionizmom a rozhodovacím štýlom. Autorkám sa nepreukázal významný vzťah premennej prokrastinácie a perfekcionizmu. Autorky k tomuto zisteniu

uvádzajú, že „nevýznamnosť vzťahu môže byť dôsledkom relatívne malej vzorky“ (Nabělková a kol., 2009, str. 69). Množstvo zahraničných výskumov, poukazuje na to, že prokrastinácia sa vzťahuje k perfekcionizmu. Flett et al.(1992) zachytili zvýšený výskyt prokrastinácie u jedincov so sociálne určeným perfekcionizmom. Jedinci s perfekcionizmom orientovaným na seba tendenciu k prokrastinácii nemali. Tieto výsledky potvrdzuje v svojej štúdií aj Steel (2007).

Sarmány-Schuller (1999) vo svojom výskume zistil, že vysoká prokrastinácia sa spája nielen s všeobecne akceptovanými charakteristikami, ako impulzivnosť alebo anxieta, ale aj s potrebou vyššej hladiny individuálnej stimulácie, čo môže spôsobovať odkladanie povinností. Ďalej Sarmány-Schuller (1999) uvádza, že vysoká prokrastinácia sa pozitívne spája so sensation seeking, na druhej strane sa spája s nízkou potrebou poznania, nízkou sebaistotou v rozhodovaní, vysokou hypervigilanciou a vysokým presúvaním zodpovednosti. Ferrari, Johnson a McCown (1995) uvádzajú za prokrastináciou základnú biologickú determináciu v podobe arousalu vytvoreného časovým tlakom. Vysoko vzrušivé osoby budú prokrastinovať, pretože chcú uniknúť pred úzkostnými pocitmi. Naopak osoby s nízkym prahom arousalu, budú prokrastinovať s cieľom stupňovania nervového vzrušenia.

Výskumné štúdie, ktoré sa venovali vzťahu prokrastinácie a locus of control (Hampton, 2005, Deniz, Traş, Aydoğan, 2009), zistili, že ľudia s externým locus of control majú väčšiu tendenciu odkladať svoje úlohy a povinnosti, a naopak ľudia s vnútorným locus of control prokrastinujú menej a dokončujú svoje úlohy skôr. Môže to byť spôsobené tým, že osoba, ktorá ma vonkajšiu locus of control očakáva, že „vonkajšie sily“ (osud, šťastie) získajú kontrolu nad situáciou viac ako tie vnútorné. Jedinec potom nepreberá zodpovednosť za svoje konanie a vytvára sa tendencia k prokrastinovaniu.

Ďalšia z premenných, ktoré boli skúmané vo vzťahu k prokrastinácii bol individuálny cirkadiálny rytmus, čiže preferencia vykonávania aktivít vo večerných alebo denných hodinách. Hess, Sherman & Goodman (2000, In: Steel 2007, Bujnovská a Grejfová) zistili vo svojom výskume, že prokrastinácia pozitívne koreluje s preferenciou vykonávania aktivít večer.

3. *Dôsledky prokrastinácie*

Prokrastinácia je vo väčšej miere považovaná za disfunkčný prejav u ľudí, ktorý je neproduktívny a škodlivý. Steel (2007) uvádza dve oblasti, kde vníma najväčšie negatívne pôsobenie prokrastinácie:

a. Nálada

Zo začiatku môže odkladanie úlohy prinášať uvoľnenie a dobrú náladu, pretože sa človek vyhne povinnostiam, ktorých vykonávanie nemusí byť vždy príjemné. Neskôr s avšak musí povinnosti postaviť tvárou v tvár a to môže prinášať nepríjemné pocity. Onweugebuzie (2004) vo svojej štúdií spája prokrastináciu s depresivitou, prežívaním úzkosti a nízkou sebadôverou.

b. Výkon

Prokrastinátori vo všeobecnosti dopredu nepočítajú, že by sa im do cesty pri plnení svojich povinností mohli postaviť ďalšie prekážky, alebo by sa mohli ešte viac oneskoriť v svojej práci, a preto vzhľadom na to, že majú nedostatok času ich výkon sa dostáva pod úroveň ich schopností, s ktorými v skutočnosti disponujú (Ferrari, Johnson a McCown, 1995). Dôsledky prokrastinácie sa teda prejavujú na ich výkone. Tice a Baumeister (1997) poukazujú na dva odlišné smery nahliadania na tento problém. Hoci niektorí jedinci uvádzajú, že pod časovým tlakom podávajú lepšie výsledky, pretože dokážu pozbierať všetky svoje sily na prácu, motivovať sa, zlepšiť svoje stratégie, pozbierať informácie, ktoré mohli vyjsť až neskôr a dosiahnuť lepší výkon. Výsledky výskumu vyššie uvádzaných autorov hovorili, že stres spojený s týmito okolnosťami môže zhoršiť kvalitu ich výkonu. Môžu na to poukazovať horšie študijné výsledky u ľudí, ktorí prokrastinujú. Prokrastinácia vedie k zhoršeniu výkonu, čo môže znížiť u jedinca seba-účinnosť a to následne vedie opäť k prokrastinácií.

1.3 Optimizmus a pesimizmus

Koncept optimizmu a pesimizmu má mnoho tvári a je vysvetľovaný mnohými teóriami, pojmami a definíciami. Definície optimizmu a pesimizmu sa zameriavajú na očakávania do budúcnosti. Optimizmus môžeme generalizovane charakterizovať ako vieru v to, že pozitívne veci sa stanú. Pesimizmus v protiklade k tomu pesimizmus ako všeobecné očakávanie, alebo globálne negatívnu vieru, že negatívne veci sa udejú

(Peterson, C. , Bossio L. 2001, Sarmány-Schuller, 1997). V nasledujúcej časti si v krátkosti predstavíme niektoré teórie optimizmu a pesimizmu.

Medzi najznámejšie koncepty optimizmu a pesimizmu patrí napr.: *nerealistický optimizmus ako tzv. pozitívna ilúzia*. Taylor a Brown (1994) zistili, že ľudia majú všeobecnú tendenciu byť pozitívni. Majú tendenciu nadhodnocovať svoje schopnosti, mieru vlastnej kontroly nad svojím životom a budúcnosť vidia vo väčšine optimisticky. Ľudia podceňujú riziká a majú tendenciu si myslieť, že sú nezraniteľní a očakávajú, že druhí budú obeťami nešťastia a im samým sa nič nestane.

Model *atribučného optimizmu a pesimizmu* sa tiež nazýva explanačný štýl, autorom konceptu je Martin E.P. Seligman. Peterson (2000, 2005) vysvetľuje optimizmus ako získanú osobnostnú charakteristikou, pomocou ktorej vysvetľujeme príčiny úspechov a neúspechov v našom živote. Naše očakávania spojené s budúcnosťou sa budú odvíjať od toho ako chápeme príčiny minulosti. Pesimistický atribučný štýl sa prejaví teda tak, že jedinec pripisuje negatívne udalosti príčinám vnútorným, stabilným a všeobecným, na druhej strane optimistický explanačný štýl prisudzuje negatívne udalosti vnútorným, nestabilným a špecifickým príčinám. Tento optimizmus alebo pesimizmus sa tiež nazýva *naučený optimizmus*, pretože sa ho môžeme naučiť.

Ak o optimizme hovoríme v súvislosti s kvantitou, potom sa jedná o tzv. *malý a veľký optimizmus* podľa Petersona (2000). Optimizmus môžeme považovať za očakávania, ktoré sú zamerané na blízku budúcnosť a spájajú sa s konkrétnymi výsledkami v bežnom živote (malý optimizmus), alebo môžeme optimizmus chápať ako generalizovaný pozitívny náhľad do budúcnosti (veľký optimizmus). Malý optimizmus vyplýva zo životnej skúsenosti jednotlivca a veľký optimizmus je dedičný. Koncept veľkého optimizmu v porovnaní vo vzťahu s dispozičným optimizmom Carvera a Scheiera môžeme považovať za podobné koncepty, pretože hovoria o vyjadreniach ľudí do budúcnosti vo všeobecnosti.

Medzi koncepcie optimizmu a pesimizmu patrí tzv. *defenzívny pesimizmus* autoriek Nancy Cantor a Julie Norem (1986). Tento druh pesimizmu im pomáha zvládnuť záťažové situácie tým, že si človek zníži svoje očakávania aj napriek minulým úspechom. Následne sa zníži miera stresu a človek zostane aktívny a snaží sa ďalej dosiahnuť vytýčené ciele.

Pre potreby nášho výskumu v nasledujúcej časti bližšie rozoberieme teóriu dispozičného optimizmu/pesimizmu Ch.Carvera a M. Scheiera.

1.3.1 Teória dispozičného optimizmu podľa Carvera a Scheiera

1.3.1.1 Definícia dispozičného optimizmu a pesimizmu

Charles Carver a Michael Scheier (1985, In: Carver, Scheier, Segerstrom, 2010) identifikovali a popísali dispozičný optimizmus a pesimizmus ako všeobecné očakávanie kladného alebo záporného priebehu udalostí alebo výsledkov konkrétnej činnosti, či udalosti. Dispoziční optimisti očakávajú viac pozitívny priebeh udalosti i výsledok samotnej činnosti. Naopak dispoziční pesimisti vo všeobecnosti viac očakávajú negatívny priebeh, či výsledok udalostí.

1.3.1.2 Teória motivácie očakávanej hodnoty

Definícia Carvera a Scheiera (2008, In: Carver, Scheier a Segerstrom, 2010) vyplýva z modelu motivácie očakávanej hodnoty (expectancy-value theory). Táto teória tvrdí, že správanie človeka je zamerané na cieľ. Čím je pre jedinca dôležitejšie dosiahnutie cieľa, tým má pre neho väčšiu hodnotu. Ciele sú hodnoty, ktoré sú chcené (goals), alebo sú nechcené (anti-goals). Ľudia sa snažia prispôbiť svoje správanie tak, aby dosiahli ciele a teda hodnoty, ktoré sú pre nich žiadané a naopak, aby sa vyhli, držali ďalej od nežiaducich cieľov. Čím vyššia je hodnota cieľa pre jedinca, tým má vyššiu motiváciu konať smerom k dosiahnutiu cieľa.

Druhým aspektom je presvedčenie, očakávanie, že cieľ je možné dosiahnuť. Ak človek pochybuje, že môže dosiahnuť cieľ, môže od neho upustiť, ukončiť predčasne alebo nikdy nezačať jeho dosahovanie. Na druhú stranu, ak človek verí v eventuálne dosiahnutie výsledku, zotrvá aj napriek veľkým ťažkostiam. Optimizmus a pesimizmus môžeme chápať ako zovšeobecnenie verzie dôvery a pochybnosti, vzťahujúce sa k životu skôr, než ku konkrétnym kontextom (Carver, Scheier a Segerstrom, 2010). Podľa autorov môžeme za optimistov považovať tých ľudí, ktorí majú tendenciu zotrvať pri dosahovaní svojho cieľa aj napriek rozličným prekážkam, naopak pesimisti sú váhaví a rýchlo sa vzdajú dosiahnutia svojho cieľa.

1.3.1.3 Meranie dispozičného optimizmu a pesimizmu

V roku 1985 vytvorili Scheier a Carver dotazník na meranie dispozičného optimizmu, ktorý sa zameriava na očakávania do budúcnosti a volá sa Life Orientation Test (LOT, Test životnej orientácie). Tento dotazník obsahuje osem výrokov a odpovedá sa na päť-bodovej škále. V roku 1994 autori vytvorili Life Orientation Test – Revised

(LOTR), ktorý obsahuje desať položiek a odpovedá sa na sedem stupňovej škále (Carver, Scheier a Bridges, 1994).

1.3.1.4 Dimenzionalita dispozičného optimizmu a pesimizmu

Koncept dispozičného optimizmu a pesimizmu čelí problému, kedy sa **rôzni autori** rozchádzajú v tom, či je tento pojem unidimenzinálny alebo bidimenzionálny. Autori Carver a Scheier predpokladali, že koncept dispozičného optimizmu a pesimizmu je bipolárne unidimenzionálny konštrukt. Nedostatok optimizmu je ekvivalentom pesimizmu a nedostatok pesimizmu je ekvivalentom optimizmu. Teda jedinec je buď optimistický alebo pesimistický, obe charakteristiky nemôže mať naraz (Carver, Scheier a Segerstrom, 2010).

Autori Chang et al. (1994), ktorí pracovali taktiež s LOT-om, však tento konštrukt vnímajú ako bidimenzionálne kontinuum, ktoré môžeme chápať ako dve oddelené dimenzie a jedna nám potvrdí optimizmus a druhá pesimizmus.

My v našom výskume budeme používať Carverove a Scheierove vnímanie optimizmu a pesimizmu ako bipolárneho jednodimenzinálneho kontinua.

1.3.1.5 Dedičnosť optimizmu/pesimizmu

Jednu z otázok, ktorú si výskumníci kladú je vplyv dedičnosti a prostredia na črtu optimizmu a pesimizmu, resp. či je optimizmus/pesimizmus dedičný. Už samotný termín dispozičný optimizmu/pesimizmus naznačuje, že sa hovorí o trvalej tendencii človeka. Peterson (2000) považuje túto charakteristiku za črtu stálu, s malou vyhliadkou na zmenu. Sarmány-Schuller (1992, In: Sarmány 1997) tvrdí, že optimizmus tvorí vekovo pomerne stálu črtu, resp. vekom môže mierne stúpať. Plomin et al. (1992, In Roux 2010) na základe štúdie s dvojčatami dokázali tendenciu k dedičnosti optimizmu v zmysle generalizovaných očakávaní.

Tu sa vytvára otázka, či je optimizmus dedičný sám o sebe, alebo preto, že sa vzťahuje k iným faktorom temperamentu. Optimizmus/ pesimizmus súvisí s neurotizmom a extroverziou, ktoré sú chápané ako geneticky ovplyvniteľné. Prípadná dedičnosť optimizmu a pesimizmu môže byť produktom týchto aspektov temperamentu (Carver, Scheier, Briges, 1994). Mohli by sme predpokladať, že optimizmus a pesimizmus nie je priamo dedičný, ale človek dedí iba temperamentové črty a iné osobnostné vlastnosti, ktoré môžu svojim pôsobením ovplyvniť optimistico-pesimistické vnímanie.

1.3.1.6 Dispozičný optimizmus a pesimizmus a osobnosť človeka

Dispozičný optimizmus, resp. pesimizmus môžeme teda charakterizovať ako všeobecné anticipovanie pozitívnych udalostí, resp. negatívnych udalostí v živote. Tento rozličný postoj v živote prináša človeku aj rozličné stratégie toho ako sa ľudia vyrovnávajú s udalosťami v živote. Sarmány-Schuller (1997) skúmal dispozičnú črtu optimizmus s copingom a jeho výsledky svedčia o tom, že dispozičná črta optimizmu sa premieta do menej negatívneho posudzovania a pôsobenia stresových faktorov a rovnako sa preniesla aj do efektívnejších foriem copingových stratégií. Vo svojom výskume zistil rozdiely v používaní copingových stratégií medzi optimistami a pesimistami. Pesimisti častejšie používajú neefektívnu stratégiu negatívneho vyhýbania, všetky copingové stratégie, ktoré sa viažu na vysoký pesimizmus je možné považovať za neefektívne, a teda môžu vytvárať priestor na vznik nových komplikácií v danej situácii. V prípade efektívnej stratégie rodinnej komunikácie a pozitívneho vyhýbania práve naopak vyššie výsledky dosahovali optimisti.

Ficková (2003) potvrdila, že optimisti adolescenti majú pri zvládaní svojich každodenných problémov väčšiu tendenciu vyberať si častejšie stratégie zamerané na problém ako stratégie zamerané na emócie, v protiklade so svojimi pesimistickými vrstovníkmi. Optimizmus môže byť teda považovaný za významný aspekt úspešného zvládania každodenných záťažových situácií a stresu. Vo svojom skoršom výskume Ficková (2002) zistila, že u adolescentov optimistov sa prejavuje väčšia pozitívna emocionalita. Na základe jej výsledkov považuje optimizmus adolescentov za indikátor ich anxiety, neurotizmu, extroverzie a svedomitosti.

Sarmány-Schuller (1993) výskumne zisťoval stratégie riešenia odlišných problémov neistej situácie u pesimistov a optimistov. Zistil, že optimisti na rozdiel od pesimistov používajú jednoduchšiu stratégiu, je to pravdepodobne preto, že majú vyššiu rezistenciu voči neurčitosti a zároveň optimisti nemusia byť tak vysoko motivovaní k riešeniu situácie ako pesimisti. Pesimisti sú veľmi všímvaví na situáciu, ktorá je nedostatočne reprezentovaná a sú schopní sa naplno sústrediť na zhodnotenie tejto neistej situácie.

Ďalej autor skúmal optimizmus a pesimizmus vo vzťahu ku kognitívnemu štýlu a zvládaniu stresu. Uvádza, že optimisti sú zameraní heuristicky a zvládajú bežné aj náročné situácie lepšie na rozdiel od pesimistov, ktorí sú orientovaní algoritmicke a majú

tendenciu vyrovnávať sa a riešiť situáciu pomocou svojich bežných zaužívaných postupov. (Sarmány-Schuller, 1992).

Sarmány-Schuller spolu s Ruiselom (1996) referujú vysoký optimizmus u extrovertov s preferovanou intuíciou (očakávanie pozitívneho výsledku), ale aj u extrovertov dobrých riešiteľov problémov. Naopak nižšie skóre optimizmu u introvertov, u ktorých je dominantné pociťovanie a intuícia, a tiež aj negatívne videnie sveta a budúcnosti s pesimistickou orientáciou.

Peterson a Bossio (2001) chápu optimizmus ako jednu z predispozícií k fyzickému zdraviu, nie však najdôležitejšiu. Zdôrazňuje, že optimizmus samotný nemá priamy vplyv na zdravie človeka. Optimizmus a anticipácia pozitívnych výsledkov, ako súčasť širších psychologických, biologických a sociálnych procesov môžu, viesť k dobrému telesnému zdraviu u ľudí. V protiklade, očakávanie dobrých výsledkov môže mať za následok práve podceňovanie negatívnych, nežiaducich dôsledkov. Následne môže mať za následok zníženú starostlivosť o zdravie u optimistov. Pretože optimisti podceňujú riziko vzniku vážnych ochorení.

1.4 Výskumné hypotézy a otázky

Počas nášho štúdia materiálov a výskumov sme nenašli alebo nedostali sme sa k výskumom, ktoré by sa priamo zaoberali vzťahom prokrastinácie a dispozičného optimizmu a pesimizmu. Preto sa na začiatok pýtame, či sú tieto dve skúmané premenné vo vzťahu.

VO1: Existuje vzťah medzi dispozičným optimizmom a pesimizmom a prokrastináciou?

VO2: Existuje vzťah medzi mierou optimizmu a prokrastináciou u optimistov?

VO3: Existuje vzťah medzi mierou pesimizmu a prokrastináciou u pesimistov?

Zároveň sme sa nikde nedozvedeli, či optimisti a pesimisti vykazujú odlišnú mieru prokrastinácie. Dôležitým faktorom prokrastinácie u ľudí sú ich očakávania (Ferrari, Johnson, McCown, 1995). Dispozičný optimizmus verzus pesimizmus sú definované Scheierom a Carverom (2010) ako všeobecné kognitívne afektívne očakávanie, že veci v živote pôjdu dobre alebo zle. A takéto očakávanie výsledkov predpokladá, že bude mať

vplyv na nadšenie alebo znechutenie ľudí pri riešení širokej škály úloh a za následok môže mať promptné plnenie úloh, respektíve vyhýbavé správanie (Milgram, Sroloff & Rosenbaum, 1988). Van Eerde (2000), naopak vymenúva optimizmus ohľadom množstva času, ktorý má jedinec na splnenie úloh, optimizmus ohľadom prekážok vo výkone a ignorovanie neúspechov ako faktory, ktoré vedú k prokrastinačnému správaniu. Očakávanie pozitívnych dôsledkov môže mať za následok podceňovanie negatívnych dôsledkov (Peterson a Bossio, 2001). Preto sa nám vynorila otázka, či sa líšia optimisti a pesimisti v miere prokrastinácie. Nie je nám jasné či optimizmus alebo pesimizmus má vplyv na mieru prokrastinácie, preto sme si stanovili nasledujúcu otázku.

VO4: Existujú rozdiely vo veľkosti prokrastinácie medzi optimistami a pesimistami?

V kapitole 1.3.1.6. sme spomínali odlišné stratégie zvládania záťažových situácií optimistov a pesimistov. Výskumné štúdie poukazujú na to, že optimistický a pesimistický prokrastinátori odlišne pristupujú k zvládaniu svojho prokrastinačného správania. Autorky Jackson, Weiss a Lundquist (2000) poukazujú na to, že optimistickí vysokoškolskí študenti sa javili menej náchylní pociťovať stres počas semestra ako ich menej optimistickí študenti. Autorky skúmali, či môže prokrastinácia mediovať vzťah medzi optimizmom a následným stresom. Milgram a Naaman (1995) výskumne zistili, že optimistický prokrastinátor odkladá úlohy a rozhodnutia, ale neznepokojuje sa tým, na rozdiel od pesimistického prokrastinátora, ktorý je vlastnou prokrastináciou znepokojený (Milgram a Naaman 1995). Za deliacu čiaru medzi oboma typmi môžeme považovať problémy spojené s prispôbením sa. Optimistický prokrastinátor nemá problémy s adaptabilitou, pesimistický prokrastinátor ľahko podlieha ťažkostiam, ktoré sú s prispôbením spojené. Znepokojenie z prokrastinácie sme vnímali ako osobný diskomfort, výčitky svedomia asociované s prokrastináciou.

H1: Predpokladáme, že znepokojenie bude mať negatívny vzťah k prokrastináciám u optimistov.

H2: Predpokladáme, že znepokojenie bude mať pozitívny vzťah k prokrastináciám u pesimistov.

Prokrastinácia sa javí ako komplikovaný fenomén a výskumy vykazujú mnoho osobnostných korelátov s prokrastináciou a preto sme sa rozhodli zapojiť do nášho výskumu aj ďalšie premenné. V kapitole 1.2.4. sme spomínali, že viaceré výskumy

(Schouwenburg a Lay, 1995; Lay, Kovacs, Danto, 1998; Johnson, Bloom, 1995; Watson, 2001; Van Eerde, 2003) potvrdili, že prokrastinácia pozitívne koreluje s neurotizmom a introverziou a negatívne koreluje so svedomitosťou. Ako najvýznamnejší aspekt svedomitosti sa ukázala sebadisciplína. Impulzivitu ukázali ako najvýznamnejší aspekt neurotizmu, ktorý zvyšuje mieru prokrastinácie. Aspekt extroverzie významne nekoreloval s prokrastináciou. Carver, Scheier, Briges (1994) tvrdia, že optimizmus, resp. pesimizmus nie je priamo dedičný, ale človek dedí len temperamentové črty, ktoré ovplyvňujú optimistické vnímanie výsledkov udalostí a činností. Tvrdia, že optimizmus sa spája s temperamentovými črtami extroverzia a neurotizmus. Preferencia vykonávania aktivít večer má pozitívny vzťah s prokrastináciou (Hess, Sherman & Goodman (2000, In: Steel 2007). Výskumy potvrdzujú, že prokrastinácia sa spája nielen s impulzívnosťou a anxiétou, ale aj s potrebou vyššej hladiny individuálnej stimulácie a arousalu (Sarmány Schuller, 1999). Ľudia, ktorí preferujú vykonávanie aktivít navečer majú vyššiu mieru prokrastinácie. Autori Muro, Gomà-i-Freixanet, Adan, Cladellas (2011) tvrdia, že preferencia aktivít ráno a cez deň ukazuje koreláciu so svedomitosťou a preferencia aktivít večer koreluje s extroverziou a impulzívnosťou. A ako bolo vyššie spomínané extroverzia sa spája s optimizmom. Výskumy (Fletta et al., 1992; Steel, 2007) poukazujú na významný negatívny vzťah perfekcionizmu a prokrastinácie. Následne sme si stanovili tieto výskumné otázky :

VO5: Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako introverti alebo extroverti?

VO6: Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako extroverti?

VO7: Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako perfekcionisti?

VO8: Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako denný alebo večerný typ?

VO9: Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako impulzívní?

VO10: Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako svedomití?

VO11: Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participantí hodnotili ako sebadisciplinovaní?

VO12: Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participantí hodnotili, že sa im lepšie pracuje pod časovým tlakom?

Na záver si dávame otázku či jestvujú rozdiely medzi optimistami a pesimistami v prokrastinácií nášho výskumného súboru v tom, ako pristupovali k nami zadanej seminárnej práci, ktoré budeme skúmať na základe doplňujúcich otázok, ktoré sme položili respondentom. Doplňujúce otázky sú bližšie popísané v kapitole 2.3.1, resp. presné znenia otázok sa nachádzajú v Prílohe 1. Pýtame sa: budú rozdiely v prokrastinácií v skupine optimistov a v skupine pesimistov na základe rozdelenia podľa odpovedí doplňujúcich otázok?

VO13: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či začali vypracovávať seminárnu prácu hneď po zadaní?

VO14: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či začali vypracovávať seminárnu prácu hneď po zadaní?

VO15: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či dokončili seminárnu prácu skôr pred termínom odovzdania?

VO16: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či dokončili seminárnu prácu skôr pred termínom odovzdania?

VO17: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či plánovali dokončiť seminárnu prácu skôr ako v skutočnosti začali?

VO18: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či plánovali dokončiť seminárnu prácu skôr ako v skutočnosti začali?

VO19: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či bola pre nich úloha zaujímavá?

VO20: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či bola pre nich úloha zaujímavá?

VO21: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či pociťovali averziu voči úlohe?

VO22: Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či pociťovali averziu voči úlohe?

2 METÓDY

2.1 Výskumná vzorka

Našej výskumnej štúdie sa zúčastnilo 84 participantov, študentov v odbore psychológia a sociálne služby a poradenstvo z Fakulty sociálnych vied a zdravotníctva UKF v Nitre vo veku 18 až 23 rokov. Vzorku tvorilo 84 participantov ($n = 84$), z toho 78 žien a 6 mužov. Priemerný vek respondentov bol 20.36 rokov.

Tab. 1: Participantí výskumu – počet

Pohlavie			
		Počet	Percentá
Participantov	Muži	6	7,14
	Ženy	78	92,85
	Celkovo	84	100

Tab. 2: Participantí výskumu – vek

Vek				
	Priemer	SD	Min	Max
Muži	22.66	1.21	18	23
Ženy	22.34	1.00		

SD – štandardná odchýlka; Min – minimum; Max – maximum

2.2 Výskumný plán

Na realizáciu cieľov nášho výskumu a verifikovanie našich hypotéz sme vytvorili nasledovný výskumný plán: respondentom sme zadali vypracovanie seminárnej práce na tému: Fenomén U.F.O., ktorá im bola zadaná na vyučovacej hodine Metodológia a Všeobecná psychológia pedagógom, ktorý prednáša tieto predmety. V našom prípade to konkrétne bol PhDr. Ivan Sarmány-Schuller, PhD. Študenti dostali presne formulovanú tému práce, rozsah práce a termín odovzdania práce. Štruktúru seminárnej práce študenti nemali presne zadefinovanú, ponechali sme jej vytvorenie na rozhodnutí študenta. Na

vytvorenie kvalitnej práce boli študenti motivovaní hodnotením jedného bodu, ktorý sa im zaráta k skúške zo spomínaných predmetov. Kvalitu práce a pridelenie bodu ku skúške bude hodnotiť vyučujúci. Následne v deň termínu odovzdania seminárnej práce sme študentom administrovali dotazníky a doplňujúce otázky popísané v nasledujúcej podkapitole.

2.3 Výskumné metodiky

2.3.1 Demografické a doplňujúce otázky

V demografických a doplňujúcich otázkach sme u respondentov zisťovali tieto údaje a informácie (Príloha 1):

- Pohlavie
- Vek
- Študijný odbor
- Introverzia/extroverzia
- Perfekcionizmus
- Denný/večerný typ
- Svedomitosť
- Sebadisciplinovanosť
- Práca pod vplyvom časového tlaku/stresu
- Doplňujúce otázky týkajúce sa vypracovania nami zadanej seminárnej práce: začiatok práce, ukončenie práce, subjektívna zaujatosť témou práce, subjektívna averzia voči vykonávanej úlohe, popis písania seminárnej práce

2.3.2 Levyho škála optimizmu a pesimizmu

Dispozičný optimizmus, resp. pesimizmus, ktorý bol definovaný ako anticipácia pozitívnych výsledkov, resp. negatívnych výsledkov. Táto premenná bola u respondentov meraná pomocou dotazníku LOPS, Levy optimism-pessimism scale (Príloha 2). Autorom tejto pôvodnej exploračnej metódy je David A. Levy z roku 1985. O šandardizáciu dotazníku LOPS na slovenské pomery sa zaslúžil Ivan Sarmány-Schuller (1992).

Tento nástroj na meranie optimizmu/pesimizmu obsahuje šestnásť tvrdení a respondent vyjadruje mieru svojho súhlasu, resp. nesúhlasu na šesť bodovej stupnici: 1 – vôbec nesúhlasím, 2 – zväčša nesúhlasím, 3 – mierne nesúhlasím, 4 – mierne súhlasím, 5 – zväčša súhlasím, 6 – úplne súhlasím. Týchto šestnásť tvrdení obsahuje položky orientované kladne, ktoré zachytávajú mieru optimizmu, a tiež položky orientované záporne na zachytávanie miery pesimizmu. Napr.: „Veci sa vždy obrátia k lepšiemu“; „Dobro v živote prevažuje nad zlom“; „Mám sklon pozerat' sa cynicky na svet okolo mňa“. Dotazník je rozdelený na dve škály: škálu optimizmu a škálu pesimizmu.

Ako sme vyššie v našej práci spomínali, v našom výskume vnímame tento konštrukt ako unidimenzionálne bipolárne kontinuum, a preto sme škálu, ktorá meria pesimizmus vyhodnocovali reverzne. Vytvorili sme si jednotnú škálu, kde na jednej strane bol pesimizmus na strane druhej bol optimizmus.

Rozsah dosiahnutého skóre sa v dotazníku LOPS pohybuje od 16 do 96 a vysoké skóre dosiahnuté v dotazníku hovorí o pesimizme, nízke dosiahnuté skóre naopak zase o optimizme.

2.3.3 Škála všeobecnej prokrastinácie

Na meranie premennej prokrastinácie sme si vybrali dotazník General procrastination scale (GPS), ktorého autorom je Clary Lay a vytvoril ho v roku 1986. Táto škála patrí medzi najpoužívanejšie dotazníkové metódy k meraniu prokrastinácie. Slovenský preklad Škály všeobecnej prokrastinácie (Príloha 3) vytvoril Ivan Sarmány-Schuller.

Táto metodika na meranie prokrastinácie obsahuje dvadsať tvrdení, ktoré sa vzťahujú k prokrastinačným tendenciám, napr.: „Keď je ráno čas vstávať, zvyčajne vstávam z postele ihneď“; „Často sa pristihnem pri tom, že robím úlohy, ktoré som zamýšľal urobiť už pred niekoľkými dňami“; „Obvykle stihnem dokončiť všetko, čo som si na daný deň naplánoval“. Respondenti vyjadrujú na päťstupňovej Likertovej škále mieru do akej sú pre nich dané výroky typické: 1 – úplne netypické pre mňa; 2 – skôr netypické pre mňa; 3 – neutrálne: ani typické ani netypické pre mňa; 4 – prevažne typické pre mňa; 5 – veľmi typické pre mňa.

Pri deviatich položkách je škála reverzne kódovaná. Rozsah dosiahnutého skóre v Škála všeobecnej prokrastinácie sa pohybuje od 20 do 100. Výška skóre vyjadruje mieru

všeobecnej prokrastinácie, resp. Tendencie k prokrastinácií. Čím bude vyššie skóre prokrastinácie, tým bude vyššia tendencia k prokrastinácií.

Respondenti boli následne inštruovaní, aby ohodnotili každú položku dotazníku Škály všeobecnej prokrastinácie na päťbodovej stupnici, ktorá vyjadrovala „stupeň znepokojenia” (Príloha 4). „Stupeň znepokojenia” vyjadruje subjektívny diskomfort alebo výčitky svedomia asociované s odkladaním činnosti alebo úloh v dotazníku. Sebapozudzovacia stupnica: 1-úplne bez obáv(znepokojenia); 2-skôr bez obáv (znepokojenia); 3- ani s obavami ani bez obáv (znepokojenia); 4 –prvažne s obavami (znepokojenia); 5– veľký podiel obáv (znepokojenia). Sebapozudzovaciú škálu sme vytvorili rovnako ako k tomu pristupovali autori Milgram a Naaman v svojej štúdií *Typology in procrastination* z roku 1995.

2.4 Metódy štatistického spracovania dát

Na analýzu a vyhodnotenie zozbieraných dát sme použili štatistický program SPSS 16.0 (Statistical Package for the Social Sciences) a Microsoft Office Excel 2003. Na testovanie našich výskumných otázok sme použili matematicko – štatistické metódy: Studentov t-test pre dva nezávislé výbery, Pearsonov korelačný koeficient. Pre hladinu významnosti (signifikancie) v programe SPSS sme zvolili hodnotu $\alpha = 0.05$.

3 VÝSLEDKY

V tabuľke 3 sú uvedené deskriptívne charakteristiky premenných, ktoré sme sledovali v rámci celého výskumného súboru (n=84 participantov): prokrastinácia, optimizmus/pesimizmus a znepokojenie z prokrastinácie. Optimizmus/pesimizmus sa nachádza v rozpätí 29 - 79 bodov a dosahoval priemernú hodnotu AM = 48.04 so štandardnou odchýlkou 11.50. Prokrastinácia sa pohybovala v rozpätí 29 až 91 bodov a aritmetický priemer bol AM = 58.10 so štandardnou odchýlkou 11.69. Skóre znepokojenia z prokrastinácie sa pohybovalo v rozpätí 32-73 bodov a dosahovalo priemernú hodnotu 55.15 so štandardnou odchýlkou 8.42.

Všetky vyššie menované premenné sú na kardinálnej úrovni, pretože sa pracuje so skóre, ktoré vzniklo súčtom odpovedí na škálach na jednotlivé položky.

Z toho dôvodu sme overovali, či rozloženie distribúcie dát je normálne. Z výsledkov uvedených v tabuľke vyplýva, že všetky premenné sú normálne distribuované vo vzorke, pretože koeficienty šikmosti a špicatosti nie sú väčšie ako 1 či menšie ako -1. Vo všetkých nasledujúcich analýzach môžeme použiť u premenných, ktorých distribúcia sa blížila tvaru normálnej krivky parametrické testy.

Tab. 3: Deskriptívne charakteristiky celého súboru a koeficienty distribúcie dát

	n	Min	Max	AM	SD	šikmost'	špicatost'
Opt/Psm	84	29.00	79.00	48.04	11.50	0.751	- 0.022
Prokrastinácia	84	29.00	91.00	58.10	11.69	0.241	0.798
Znepokojenie	84	32.00	73,00	55.15	8.42	- 0.187	- 0.178

Opt/psm – škála dispozičného optimizmu/pesimizmu; n – početnosť; AM – aritmetický priemer; SD – štandardná odchýlka; Min – minimum;

Na overenie našej prvej výskumnej otázky („Existuje vzťah medzi dispozičným optimizmom a pesimizmom k prokrastinácii?“) sme použili Pearsonov korelačný koeficient, ktorý uvádzame v tabuľke 4.

Tab.4: Hodnota korelačného koeficientu dispozičného optimizmu/pesimizmu a prokrastinácie

Opt/Psm		
Prokrastinácia	r	0.115
	p	0.297
	n	84

r – hodnota korelačného koeficientu; p – hodnota signifikancie; n – početnosť

Z výslednej hodnoty korelačného koeficientu vyvodzujeme, že medzi prokrastináciou a optimizmom/pesimizmom je štatisticky nevýznamný pozitívny vzťah ($r=0.115$; $p=0.297$).

Respondentov sme rozdelili na optimistov a pesimistov na základe strednej hodnoty. Stredná hodnota premennej optimizmu/pesimizmus v našom výbere je 46.5 so štandardnou odchýlkou 1.15 a minimum je 29 a maximum 79. V tabuľke 5 uvádzame počet probatov pre jednotlivé skupiny na základe rozdelenia probantov podľa mediánu.

No v našom záujme bolo zamrať sa na identifikáciu korelačných vzťahov aj zvlášť v rámci extrémnych skupín podľa úrovne optimizmu/pesimizmu. Do skupiny optimisti sme zaradili 21 respondentov so skóre nad 25. percentil a do skupiny pesimisti sme zaradili 22 respondentov so skóre nad 75. percentilom. V tabuľke 6 uvádzame počet probantov pre jednotlivé skupiny.

Tab. 5: Počet participantov v skupine optimistov a pesimistov rozdelených na základe strednej hodnoty

Participant		n	medián	SD
Opt/Psm	Optimisti	42	38.5	4.33
	Pesimisti	42	55.50	9.02

SD – štandardná odchýlka, n – početnosť

Tab. 6: Počet participantov v skupine optimistov a pesimistov rozdelených na základe percentilového rozdelenia

Participant		n	medián	SD	Min	Max
Opt/Psm	optimisti	21	36	2.22	29	38
	pesimisti	22	62	7.06	54	79

n – početnosť; SD – štandardná odchýlka; Min – minimum; Max - maximum

Na zisťovanie ďalších dvoch výskumných otázok („Existuje vzťah medzi mierou optimizmu a prokrastináciou u optimistov?“; „Existuje vzťah medzi mierou pesimizmu a prokrastináciou u pesimistov?“) sme použili Pearsonov korelačný koeficient, ktorý uvádzame v tabuľke 7.

Tab. 7 Hodnoty korelačných koeficientov vzťahu prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu v skupinách optimistov a pesimistov

	Optimizmus/pesimizmus			
	r			
	Opt (medián)	Opt (percentil)	Psm (medián)	Psm (percentil)
Prokrastinácia	-0.088	-0.244	0.158	-0.145
p	0.581	0.287	0.318	0.521
n	42	21	42	22

r - hodnota korelačného koeficientu, p – hodnota signifikancie, n - početnosť, opt – optimisti, psm – pesimisti; percentil – probanti rozdelená do skupín na základe percentilu; medián – probanti rozdelení do skupín na základe mediánu

Pri premennej prokrastinácia u optimistov, rozdelených na základe mediánu ($r = -0.088$; $p = 0.581$) nie je vzťah prokrastinácie a optimizmu štatisticky signifikantný, u extrémnych hodnôt optimistov ($r = -0.244$; $p = 0.287$), tiež nie je vzťah prokrastinácie a pesimizmu štatisticky signifikantný. V skupine pesimistov rozdelených na základe strednej hodnoty sme nezistili signifikantný vzťah ($r = 0.158$; $p = 0.318$). Rovnako sa nám štatisticky nevýznamný vzťah ukázal aj v skupine pesimistov rozdelených na základe percentilu ($r = -0.145$; $p = 0.521$). Na základe našich výskumných otázok sa nám vzťah prokrastinácie k optimizmu/pesimizmu nepotvrdil.

Na overenie ďalšej stanovenej výskumnej otázky („Existujú rozdiely v miere prokrastinácie medzi optimistami a pesimistami?“) sme použili Studentov t- test pre dve nezávislé skupiny. Výsledky pre skupiny optimistov a pesimistov rozdelených na základe mediánu sú zobrazené v tabuľke 8 a výsledky pre skupinu optimistov a pesimistov rozdelených na základe percentilu sú zobrazené v tabuľke 9.

Tab.8 Priemerné hodnoty a štandardné odchýlky prokrastinácie v rámci skupín optimistov a pesimistov rozdelených na základe mediánu.

	optimisti		pesimisti		t		
	AM	SD	AM	SD	OPTxPSM	p	df
prokrastinácia	57.190	10.442	59.023	12.883	0.716	0.476	82
n	42		42				

n – početnosť; AM – aritmetický priemer; SD – štandardná odchýlka; t - hodnota Studentovho t-testu; p – štatistická významnosť; df – stupeň voľnosti

Výsledky t-testu pre dve nezávislé skupiny [$t(82) = 0.716$, $p = 0.476$] preukázali, že nie sú signifikantné rozdiely v celkovej prokrastinácii medzi optimistami a pesimistami. Skupina optimistov ($AM_{opt} = 57.190$; $SD_{opt} = 10.442$) nedosiahla signifikatne rozdielne skóre v prokrastinácii v porovnaní s pesimistami ($AM_{psm} = 59.023$; $SD_{psm} = 12.883$).

Tab.9 Priemerné hodnoty a štandardné odchýlky prokrastinácie v rámci skupín optimistov a pesimistov rozdelených na základe percentilov.

	optimisti		pesimisti		t		
	AM	SD	AM	SD	OPTxPSM	p	df
prokrastinácia	57.476	13.336	62.272	14.300	1.136	0.263	41
n	21		22				

n – početnosť; AM – aritmetický priemer; SD – štandardná odchýlka; t - hodnota Studentovho t-testu; p – štatistická významnosť; df – stupeň voľnosti

Výsledky Studentovho t-testu pre dve nezávislé skupiny [$t(41) = 1.136$, $p = 0.263$] rovnako nepreukázali signifikantné rozdiely prokrastinácie medzi dvoma skupinami: optimisti ($AM_{opt} = 57.476$; $SD_{opt} = 13.336$) a pesimisti ($AM_{psm} = 62.272$; $SD_{psm} = 14.300$), ktorých sme rozdelili na základe percentilov.

Zadali sme si dve výskumné hypotézy („Predpokladáme, že znepokojenie bude mať negatívny vzťah k prokrastinácii u optimistov“; „Predpokladáme, že znepokojenie bude mať pozitívny vzťah k prokrastinácii u pesimistov“), ktoré sme overovali pomocou korelačnej analýzy (Pearsonov korelačný koeficient). Výsledky uvádzame v tabuľke 10.

Tab. 10: Hodnoty korelačného koeficientu vzťahu prokrastinácie a znepokojenia u optimistova pesimistov a prokrastinácie

	„Znepokojenie z prokrastinácie“			
	r			
	Opt (medián)	Opt (percentil)	Psm(medián)	Psm (percentil)
Prokrastinácia	0.230	0.127	0.422**	0.331
p	0.144	0.582	0.005	0.133
n	42	21	42	22

r = hodnota korelačného koeficientu, p – hodnota signifikancie, ** = sila vzťahu na 1% hladine významnosti n-početnosť, opt – optimisti, psm – pesimisti; percentil – probanti rozdelená do skupín na základe percentilu; medián – probenti rozdelená do skupín na základe mediánu

Pri vzťahu prokrastinácie a znepokojenie z prokrastinácie u optimistov, rozdelených na základe mediánu ($r= 0.230$; $p= 0.144$), sa nám ukázal slabý, pozitívny vzťah, ktorý nie je štatisticky významný, u extrémnych hodnôt optimistov ($r= 0.127$; $p= 0.582$), je rovnako slabý pozitívny vzťah. Hypotéza sa nám nepotvrdila. V skupine pesimistov rozdelených na základe strednej hodnoty sme zistili pozitívny signifikantný vzťah ($r= 0.422^{**}$; $p= 0.005$) na hladine významnosti $p < 0.01$. Hypotéza, že predpokladáme pozitívny vzťah prokrastinácie a znepokojenia u pesimistov sa nám v tomto prípade potvrdila. V skupine pesimistov rozdelených na základe percentilu sa nám vzťah prokrastinácie a znepokojenia z prokrastinácie ukázal ako slabý, pozitívny a štatisticky nevýznamný ($r= - 0.331$; $p= 1.33$). V tomto prípade sa nám hypotéza nepotvrdila.

Položili sme si niekoľko výskumných otázok, v ktorých sme sa pýtali či existujú vzťah optimizmu/pesimizmu a prokrastinácie vzhľadom na rôzne kategórie, na ktoré sme sa dopytovali v doplňujúcich otázkach. („Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácii vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako introverti?“; „Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácii vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili

ako extroverti?"; „Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako perfekcionisti?"; Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako denný alebo večerný typ?"; „Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako impulzívni?"; Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako svedomiti"; „Existuje vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií vzhľadom na to, či sa participanti hodnotili ako sebadisciplinovaní?") Na overovanie vzťahov a hľadanie odpovedí na naše otázky sme použili Pearsonov korelačný koeficient. Keďže otázok bolo viac, rozdelili sme si výsledky a hodnoty korelačných koeficientov uvádzame v nasledujúcich tabuľkách 11 a 12.

Tab. 11 Hodnoty korelačných koeficientov vzťahu optimizmu/pesimizmus a prokrastinácie v rôznych kategóriách 1

	Optimizmu/pesimizmus							
	r							
	int	ext	perf	neperf	denný	večerný	imp	neimp
Prokrastinácia	0.359*	0.058	0.166	0.086	-0.185	0.334*	0.577**	-0.087
p	0.037	0.687	0.318	0.568	0.242	0.031	0.001	0.523
n	34	50	38	46	42	42	28	56

r -Pearsonov korelačný koeficient; p – signifikancia; n – početnosť; * - 5 % hladina významnosti; ** = 1% hladina významnosti; extr – extrovert; int – introvert; perf – perfekcionista, neprf – „neperfekcionista; denný – denný typ; nočný – nočný typ, imp – impulzívny typ; neimp – neimpulzívny typ

Z výsledných hodnôt korelačných koeficientov vyvodzujeme, že medzi optimizmom/pesimizmom a prokrastináciou v skupine ľudí označených ako introverti existuje štatisticky významný pozitívny vzťah ($r= 0.359^*$; $p= 0.037$) na hladine významnosti $p < 0.05$. Existencia tohto vzťahu v kategórii extrovertov sa nám štatisticky nepotvrdil, zistili sme slabý vzťah, ktorý je nesignifikantný. Hodnota korelačného koeficientu je ($r= 0.058$; $p= 0.687$).

Z nasledujúcich výsledkov vyvodzujeme, že nie je štatisticky významný vzťah medzi optimizmom/pesimizmom k prokrastinácií u probatov, ktorí sa označili ako perfekcionisti

($r = 0.166$; $p = 0.318$) a ani u probatov, ktorí sa ako perfekcionisti neoznačili ($r = 0.086$; $p = 0.568$).

Vzhľadom na to či sa probanti označili ako denný typ sme vo vzťahu prokrastinácie K optimizmu/pesimizmu zistili slabý negatívny vzťah, ktorý nie je štatisticky významný ($r = -0.185$; $p = 0.242$). U participantov, ktorí sa zaradili do kategórie večerný typ s nám vzťah prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu ukázal ako pozitívny a štatisticky významný ($r = 0.334^*$; $p = 0.031$) na hladine významnosti $p < 0.05$.

Na záver v tabuľke 11 uvádzame výsledky korelačného koeficientu vzťahu prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu v skupine ľudí, ktorí sa označili ako impulzívni ($r = 0.577^{**}$; $p = 0.001$) s hladinou významnosti $p < 0.01$. Zistili sme pozitívny a štatisticky významný vzťah prokrastinácie k dimenzii optimizmu/pesimizmus v skupine ľudí, ktorí sa považujú za impulzívnych. V skupine ľudí, ktorí sa za impulzívnych neoznačili sme zistili negatívny, ale štatisticky významný vzťah ($r = -0.087$; $p = 0.523$).

Tab. 12: Hodnoty korelačných koeficientov vzťahu optimizmu/pesimizmus k prokrastinácii v rôznych kategóriách 2

	Optimizmu/pesimizmus					
	r					
	sved	nesved	disc	nedisc	s tlak	bez tlak
Prokrastinácia	0.065	0.490	-0.016	0.144	-0.063	0.371**
p	0.588	0.106	0.900	0.534	0.718	0.009
n	72	12	63	21	35	49

r - Pearsonov korelačný koeficient; p - signifikancia; n - početnosť; * - 5 % hladina významnosti; ** = 1% hladina významnosti; *sved* - svedomitosť, *nesved* - probanti, ktorí sa neoznačili ako svedomití; *disc* - probanti, ktorí sa označili ako sebadisciplinovaní; *nedisc* - probanti, ktorí sa neoznačili ako sebadisciplinovaní; *s tlak* - probanti, ktorí označili, že sa im lepšie pracuje pod časovým tlakom; *bz tlak* - probanti, ktorí sa označili, že sa im nepracuje lepšie pod časovým tlakom

Z výsledných hodnôt korelačných koeficientov vyvodzujeme, že medzi optimizmom/pesimizmom a prokrastináciou v skupine ľudí, ktorí sa označili ako svedomití sme zistili slabý, pozitívny, štatisticky nevýznamný vzťah ($r = 0.065$; $p = 0.588$). Existencia tohto vzťahu v kategórii respondentov, ktorí sa neoznačili ako svedomití sme zistili

rovnako slabý pozitívny, nesignifikantný vzťah, hodnota korelačného koeficientu je ($r=0.490$; $p=0.106$). Vzťah sa nám nepotvrdil ani v jednom prípade.

Z ďalších výsledkov vyvodzujeme, že nie je signifikantný vzťah medzi optimizmom/pesimizmom k prokrastinácií u probatov, ktorí sa označili ako sebadisciplinovaní ($r=-0.016$; $p=0.900$), vzťah sa ukázal ako slabý a negatívny. U probatov, ktorí sa ako sebadisciplinovaní neoznačili ($r=0.144$; $p=0.534$) sme zistili slabý pozitívny vzťah, ktorý je štatisticky nevýznamný.

Vzhľadom na to či sa probanti označili, že sa im lepšie pracuje pod časovým tlakom sa nám vzťah prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu ukázal ako slabý, negatívny a štatisticky nevýznamný ($r=-0.063$; $p=0.718$). U participantov, ktorí odpovedali záporne na otázku, či sa im lepšie pracuje pod časovým tlakom sa nám ukázal štatisticky významný pozitívny vzťah medzi prokrastináciou a optimizmom/pesimizmom. Hodnota Pearsonovho korelačného koeficientu je ($r=0.371^{**}$; $p=0.009$), na hladine významnosti $p < 0.01$. Potvrdil sa nám vzťah medzi prokrastináciou a optimizmom/pesimizmom u probantov, ktorí sa označili, že sa im horšie pracuje pod časovým tlakom.

Na záver sme sa rozhodli porovnať rozdiely medzi optimistami a pesimistami nášho výskumného súboru v prokrastinácií na základe toho ako nám odpovedali na doplnujúce otázky o práci na nami zadanej seminárnej práci. Položili sme si päť výskumných otázok („Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či začali vypracovávať seminárnu prácu hneď po zadaní?“; „Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či začali vypracovávať seminárnu prácu hneď po zadaní?“; „Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či dokončili seminárnu prácu skôr pred termínom odovzdania?“; „Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či dokončili seminárnu prácu skôr pred termínom odovzdania?“; „Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či plánovali dokončiť seminárnu prácu skôr ako v skutočnosti začali?“; „Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či plánovali dokončiť seminárnu prácu skôr ako v skutočnosti začali?“; „Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či bola pre nich úloha zaujímavá?“; „Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či bola pre nich úloha zaujímavá?“; „Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi optimistami na základe toho, či pociťovali averziu voči úlohe?“; „Existujú rozdiely v prokrastinácií medzi pesimistami na základe toho, či pociťovali averziu voči úlohe?“)

Pri skúmaní týchto výsledkov sme respondentov rozdelili do skupín na optimistov a pesimistov na základe mediánu, ktoré zobrazujeme v tabuľke 5. Bolo v našom záujme zisťovať tieto výsledky aj prostredníctvom ľudí zaradených do kategórie optimizmus a pesimizmus na základe percentilu, ale ukázalo sa, že pri niektorých komparáciách sa vytvorili skupiny s veľmi malým počtom respondentov, a tak sme pristúpili k riešeniu tohto problému len na základe vyššie spomínaného delenia ľudí.

Na zodpovedanie výskumných otázok sme použili Studentov t-test pre dva nezávislé výbery. Hodnoty týchto výsledkov sú zobrazené v tabuľke 13 a 14

Tab.13 Hodnoty Studentovho t- testu v skupine optimistov

	Optimisti			t		
	AM	SD	n	ANOxNIE	df	p
„Hned' po zadaní“ ANO	50.100	8.543	10	2.632*	40	0.03
„Hned' po zadaní“ NIE	59.406	10.086	32			
„Dokončenie pred termínom“ ANO	57,275	10,563	40	0.232	40	0.818
„Dokončenie pred termínom“ NIE	55,500	10,606	2			
„Plánovanie skôr“ ANO	53.347	9.192	23	1.495	40	0.143
„Plánovanie skôr“ NIE	54.578	11.485	19			
„Zaujímavosť úlohy“ ANO	56,7241	10,31953	29	0.428	40	0.671
„Zaujímavosť úlohy“ NIE	58,2308	11,06160	13			
„Averzia voči práci“ ANO	57.153	10.796	39	0.081	40	0.936
„Averzia voči práci“ NIE	57.666	4.509	3			

AM – aritmetický priemer; SD – štandardná odchýlka; N – početnosť, t – Studentov t-test; Df – stupeň voľnosti; p -signifikancia

Výsledky t-testu pre dve nezávislé skupiny, ktorý sme vykonávali v skupine optimistov [$t(40) = 2.632$ *, $p = 0.03$] na hladine významnosti $p < 0.05$ preukázali signifikantné rozdiely v prokrastinácií medzi ľuďmi, ktorí začali seminárnu prácu vykonávať hneď a tými, ktorí ju hneď vypracovávať nezačali. V ostatných ostatných kategóriách v skupine optimistov sme zistili štatisticky nevýznamné rozdiely. Rozdiel medzi ľuďmi, ktorí dokončili seminárnu prácu pred termínom a tými, ktorí ju nedokončili je štatisticky nevýznamný [$t(40) = 0.232$, $p = 0.818$]. Rozdiel medzi ľuďmi, ktorí plánovali začatie práce skôr ako v skutočnosti začali a tými, čo tak nemali v úmysle je nesignifikantný [$t(40) = 1.495$, $p = 0.143$]. Rozdiel v skupine ľudí, pre ktorých bola téma práce zaujímavá a pre tých, ktorí ju ako zaujímavú neoznačili boli výsledky rovnako štatisticky nevýznamné [$t(40) = 0.428$, $p = 0.671$]. V poslednej skupine ľudí, ktorí odpovedali, že cítili averziu voči práci a tými čo ju necítili je výsledok rovnako štatisticky nevýznamný [$t(40) = 0.081$, $p = 0.936$].

Tab. 14 Hodnoty Studentovho t-testu v skupine pesimistov

	Pesimisti			t		
	AM	SD	n	ANOxNIE	df	p
„Hneď po zadaní“ ANO	52.722	11.801	18	3.001*	40	0.005
„Hneď po zadaní“ NIE	63.750	11.770	24			
„Dokončenie pred termínom“ ANO	58.775	13.156	40	0.555	40	0.582
„Dokončenie pred termínom“ NIE	64.000	1.414	2			
„Plánovanie skôr“ ANO	65.166	12.585	18	2.910*	40	0.006
„Plánovanie skôr“ NIE	54.416	11.274	24			
„Zaujímavosť úlohy“ ANO	58,103	12,700	29	0.687	40	0.496
„Zaujímavosť úlohy“ NIE	61,076	13,567	13			
„Averzia voči práci“	53.250	17.812	12	1.894	40	0.065

ANO						
„Averzia voči práci“	61.333	9.746	30			
NIE						

AM – aritmetický priemer; SD – štandardná odchýlka; N – početnosť, t – Studentov t-test; Df – stupeň voľnosti; p –signifikancia

Výsledky t-testu pre dve nezávislé skupiny, ktorý sme vykonávali v skupine pesimistov [$t(40) = 3.001$ *, $p = 0,005$], na hladine významnosti $p < 0.01$ preukázali signifikantné rozdiely v prokrastinácií medzi ľuďmi, ktorí začali seminárnu prácu vykonávať hneď a tými, ktorí ju hneď vypracovávať nezačali. Signifikantný výsledok sme rovnako zistili v skupine ľudí, ktorí sme rozdelili podľa toho, či plánovali začať vykonávať seminárnu prácu skôr alebo nie [$t(40) = 2.910$, $p = 0.006$].

V ostatných kategóriách v skupine pesimistov sme nezistili štatisticky významné rozdiely. Rozdiel medzi ľuďmi, ktorí dokončili seminárnu prácu pred termínom a tými, ktorí ju nedokončili je štatisticky nevýznamný [$t(40) = 0.555$, $p = 0.582$]. Rozdiel v skupine ľudí, pre ktorých bola téma práce zaujímavá a pre tých, ktorí ju ako zaujímavú neoznačili boli výsledky rovnako štatisticky nevýznamné [$t(40) = 0.687$, $p = 0.496$]. V poslednej skupine ľudí, ktorí sa vyjadrili, že cítili averziu voči práci a tými čo ju necítili je výsledok rovnako štatisticky nevýznamný [$t(40) = 1.894$, $p = 0.065$].

4 DISKUSIA

Cieľom našej práce bolo preskúmať prokrastináciu vo vzťahu k dispozičnému optimizmu a dispozičnému pesimizmu. Zaujímali sme sa o to, či existujú medzi týmito dvoma premennými vzťahy, a či prokrastinujú optimisti odlišne ako pesimisti. Konštrukt dispozičného optimizmu, resp. pesimizmu sme zadefinovali podľa Carvera a Scheiera (1985, In: Carver, Scheier a Segerston, 2010) ako unidimenzionálny bipolárny konštrukt anticipácie pozitívnych, resp. negatívnych vecí alebo udalostí v živote jednotlivca, ktorý je pomerne stály. Prokrastinácia býva tradične vnímaná ako črta alebo behaviorálna dispozícia odkladať, a tým sa vyhýbať vykonávaniu úloh a rozhodnutí. Vnímali sme prokrastináciu ako oddiaľovanie povinností rozhodnutí a práce.

Keďže sme nikde nenašli výskumy, ktoré by priamo spájali tieto dva fenomény nevedeli sme či existuje a aký je vzťah medzi optimizmom/pesimizmom a prokrastináciou. Ferrari, Johnson a McCown (1995), tvrdia, že prokrastinácia sa spája s očakávaniami. Dispozičný optimizmus a pesimizmus, hovorí o očakávaniach zameraných na budúcnosť. Na začiatku sme sa pýtali, či existuje medzi týmito dvoma premennými vzťah.

Z našich výsledkov vyplýva, že vzťah medzi prokrastináciou a dispozičným optimizmom, resp. pesimizmom sa nám nepotvrdil. V záujme bližšieho poznania jednotlivých skupín sme sa zamerali na preskúmanie vzťahu prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu samostatne v skupinách optimistov a pesimistov.

V skupine optimistov sme vzťah prokrastinácie s optimizmom/pesimizmom nezistili, môžeme tu vnímať slabú tendenciu k nižšej miere prokrastinácie u optimistov, resp. v skupine optimistov, ktorých sme mali rozdelených na základe percentilu. Dosahovali vyššie skóre prokrastinácie a vzťah bol mierne silnejší ako v skupine optimistov, ktorí boli delení na základe mediánu. To by mohlo naznačovať, že čím bude človek vyhranenejší optimista, bude mať nižší sklon k prokrastinácii. Milgram, Sroloff a Rosenbaum (1988) tvrdia, že očakávanie pozitívnych výsledkov môže vplývať na nadšenie alebo znechutenie, ktoré ľudia pociťujú pri práci a to môže viesť k urýchlenému alebo vyhýbavému prístupu k práci a správaniu.

V súbore pesimistov sme zhodne nezistili vzťah optimizmu/pesimizmu s prokrastináciou, z našich výsledkov môžeme vnímať len dve odlišné tendencie. V skupine pesimistov, ktorí boli rozdelení na základe mediánu sa nám ukázala slabá tendencia pesimistov viac prokrastinovať. Táto tendencia by sa zhodovala s tvrdením Milgrama,

Srollofa a Rosenbauma (1988), ktorá je spomínaná vyššie. Paradoxne však v skupine pesimistov rozdelených na základe percentilu sa táto tendencia preukázala opačne. Špekulatívne to môžeme interpretovať tak, že extrémnejší pesimisti vykazovali sklon prokrastinovať menej. Pri vysokej miere pesimizmu môžu mať ľudia silne negatívne očakávania na množstvo času, ktoré majú k dispozícii, na vykonávanie rozhodnutí a činnosti. Môžu očakávať, že sa im do cesty postaví množstvo prekážok vo výkone a neignorujú svoje minulé neúspechy, Usudzovať či tam nepôsobí defenzívny pesimizmus (Norem a Cantor, 1986), ktorí pomáha jedincom pripraviť sa riešenie svojich situácií a jedinec zostáva aktívny v dosahovaní svojich cieľov. Z našich výsledkov sme nezistili štatisticky významné rozdiely v prokrastinácii optimistov a pesimistov.

Zisťovali sme, či tieto dve skupiny ľudí odlišne prežívajú svoje prokrastinačné správanie. Predpokladali sme, že znepokojenie z prokrastinácie bude mať u pesimistov pozitívny vzťah k prokrastinácii, u optimistov sme predpokladali opak. V súbore pesimistov sa nám hypotéza potvrdila. Pesimistickí prokrastinátori vykazujú pozitívny vzťah prokrastinácie so znepokojením z prokrastinácie. U pesimistov sa so zvyšujúcou mierou prokrastinačného správania zvyšuje aj znepokojenie a obavy z takéhoto správania. Naše výsledky sa zhodujú s výskumami Jackson, Weiss a Lundquist (2000), ktorí poukázali na to, že pesimistický prokrastinátori preukázali vyššiu mieru stresu zo svojej prokrastinácie. A tiež výskum autorov Milgram a Naaman (1995), že pesimistický prokrastinátori vykazujú vyššiu mieru znepokojenia z prokrastinácie. V skupine optimistov sa nám výsledky nepreukázali ako významné a hypotéza sa nám nepotvrdila, hoci sme to na základe týchto výskumov predpokladali. Miera znepokojenia sa nám preukázala aj v súbore optimistov. Môžeme hovoriť, že optimistickí prokrastinátori majú rovnako tendenciu sa znepokojovať zo svojej prokrastinácie, tento vzťah bol však veľmi slabý.

Prokrastinácia je komplexný a zložitý konštrukt. Do procesu prokrastinácie vstupujú aj ďalšie osobnostné premenné, ktoré korelujú s prokrastináciou. Zamerali sme sa na zisťovanie vzťahu optimizmu/pesimizmu k prokrastinácii na základe osobnostných charakteristík, ktoré sme sa dopytovali v doplňujúcich otázkach. Medzi tieto kategórie patrí: introverzia, extroverzia, svedomitosť, sebadisciplína, impulzivnosť, perfekcionizmus, denný a večerný typ, resp. preferovanie aktivít cez deň a navečer.

Začali sme otázkou, či existujú rozdiely medzi ľuďmi, ktorí sa charakterizovali ako introverti alebo extroverti vo vľahu prokrastinácie k optimizmu/pesimizmu. Na základe našich výsledkov sa preukázal u introvertov významný, pozitívny vzťah prokrastinácie

k optimizmu/pesimizmu. Môžeme povedať, že ak introvert dosahuje vyššiu mieru optimizmu/pesimizmu má aj vyšší sklon prokrastinovať. V prípade extrovertov sme vzťah nevyskúmali a nezistili. Výskumy (Schouwenburg a Lay, 1995; Lay, Kovacs, Danto, 1998; Johnson, Bloom, 1995; Watson, 2001; Van Eerde, 2003) potvrdzujú, že prokrastinácia pozitívne koreluje introverziou. Môžeme špekulatívne interpretovať, že ľudia, ktorí budú extrémny pesimisti a zároveň aj introverti budú mať tendenciu prokrastinovať viac.

Vo vzťahu optimizmu/pesimizmus k prokrastinácií v skupine ľudí, ktorí sa charakterizovali ako impulzívny a v skupine ľudí, ktorí sa tak necharakterizovali sme vyskúmali, že u impulzívnych ľudí existuje pozitívny, významný vzťah optimizmu/pesimizmu k prokrastinácií. Uvažujeme, že ak je človek impulzívny a dosahuje vyššie skóre v dimenzii optimizmus/pesimizmus má tendenciu viac prokrastinovať. Neimpulzivnosť tento vzťah nepreukázala, a preto môžeme usudzovať, že neimpulzivnosť ľudí „chráni“ pred prokrastináciou aj keď dosahujú vyššiu mieru pesimizmu. Štúdie potvrdzujú, že impulzivnosť sa spája s prokrastináciou a impulzívny ľudia majú väčšiu tendenciu k prokrastinácií. Neimpulzivnosť znižuje tendenciu prokrastinovať. (Schouwenburg a Lay, 1995; Lay, Kovacs, Danto, 1998; Johnson, Bloom, 1995; Watson, 2001; Van Eerde, 2003).

Výskumy autorov Muro, Gomà-i-Freixanet, Adan, Cladellas (2011) hovoria, že preferovanie vykonávania aktivít navečer zvyšuje mieru prokrastinácie. A rovnako preferencia aktivít na večer koreluje s extroverziou a impulzivnosťou. Zistovali sme aký je vzťah prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu podľa toho či sa ľudia označili ako denný typ alebo večerný typ. Potvrdil sa pozitívny vzťah prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu u ľudí, ktorí preferujú vykonávanie aktivít na večer. Uvažujeme, že ak človek dosahuje vyššiu mieru pesimizmu a súčasne aj preferuje aktivity navečer zvyšuje sa jeho miera prokrastinácie. Pri dennom type sa tento vzťah nepotvrdil. Naše výsledky korešpondujú s výsledkami vyššie spomínaných autorov.

V otázke perfekcionizmu sme nezistili vzťah prokrastinácie k optimizmu a pesimizmu. U perfekcionista sa miera pozitívneho vzťahu preukázala o niečo silnejšia. Výskumy však potvrdzujú, že perfekcionizmus sa spája s prokrastináciou (Flett et al., 1992, Steel 2007). Nevýznamnosť tohto vzťahu môžeme odôvodniť tým, že podľa realizovaných výskumov prokrastinácia koreluje skôr k sociálne predpísanému perfekcionizmu a menej s perfekcionizmom orientovaným na seba (Flett et al., 1992; Steel

2007). Pýtali sme sa našich respondentov, len na to, či sú perfekcionisti a nerozlišovali sme medzi týmito druhmi perfekcionizmu.

Vzťah prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu v skupinách ľudí, ktorí sa označili ako svedomití alebo nesvedomití sa nám nepotvrdil. Mnohi autori, ktorí skúmali vzťah prokrastinácie a faktorov Big Five (Schouwenburg a Lay, 1995; Lay, Kovacs, Danto, 1998; Johnson, Bloom, 1995; Watson, 2001; Van Eerde, 2003) tvrdia, že svedomitosť je nepriamo úmerná prokrastinácií. Zaznamenali sme veľmi slabý, pozitívny a nevýznamný vzťah. Vysvetľujeme si naše výsledky aj tým, že ako „svedomitý“ sa charakterizovalo až 72 participantov v našej vzorke, len 12 probanti sa necharakterizovali ako svedomití. Gabrhelík (2006) vo svojom výskume uvádza, že prokrastinácia má negatívny vzťah so svedomitosťou a je v zhode s typickým profilom prokrastinátora. Steel (2007) vo svojej metaanalytickej štúdií uvádza nesvedomitosť ako jeden z prediktorov prokrastináčného správania. Títo 12 participantov dosahovali v priemere vyššiu mieru prokrastináciu ako celý výskumný súbor. Predpokladáme, že kvôli nerovnomernému rozloženiu do skupín podľa charakteristiky svedomitosť sa nepreukázali žiadne vzťahy.

V rámci otázky sebadisciplíny sme zaznamenali slabý negatívny vzťah prokrastinácie s optimizmom a pesimizmom. Môžeme z toho usudzovať, že človek, ktorí sa označuje ako sebadisciplinovaný a dosahuje vyššie skoré v optimizme/pesimizme, teda má tendenciu byť viac pesimistický by mohol viac prokrastinovať. Podľa Johnsona a Blooma (1995) je najsilnejším prediktorom prokrastinácie spomedzi všetkých aspektov svedomitosti slabá sebadisciplína. Naše výsledky s týmto tvrdením korešpondujú, nevýznamnosť tohto vzťahu si však vysvetľujeme tým, že hodnotenie sebadisciplíny bolo veľmi subjektívne a do tejto kategórie sa mohli zaradiť aj ľudia, ktorí si svoju nesebadisciplinovanosť nemusia priznávať.

V poslednej doplňujúcej otázke sme sa probantov pýtali, či sa im lepšie pracuje pod časovým tlakom alebo nie. Zo zistení vyplýva, že existuje vzťah prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu u ľudí, ktorým sa nepracuje lepšie pod časovým tlakom. Usudzujeme teda, že ľudia, ktorí dosahujú vyššiu mieru optimizmu/pesimizmu, teda budú extrémni pesimisti majú tendenciu k vyššej prokrastinácií. U extrémnych pesimistov, sa môže javiť ako paradoxné, že s prokrastináciou si vytvárajú ešte väčšiu tenziu v časovom manažmente. To, že sa vyjadrujú, že sa im nepracuje dobre v časovom tlaku môže súvisieť aj so zisteniami vášho výskum, že pesimisti sa znepokojujú zo svojej prokrastinácie , a preto sa im nepracuje dobre pod časovým tlakom. Uvažujeme, či nevstupuje do tohto

vzťahu aj fenomén arousalu. Ferrari, Johnson a McCown (1995), predpokladajú s prokrastináciou sa spája arousal vytvorený časovým tlakom. Vysoko vzrušivé osoby budú prokrastinovať, pretože chcú uniknúť pred úzkostnými pocitmi. Naopak osoby s nízkym prahom arousalu, budú prokrastinovať s cieľom stupňovania nervového vzrušenia.

Na záver sme skúmali rozdiely medzi optimistami a pesimistami v prokrastinácií na základe ľudí rozdelenia do kategórií podľa našich doplňujúcich otázok ohľadom vypracovávania seminárnej práce.

V skupine optimistov ľudia, ktorí odpovedali, že začali pracovať na určenej seminárnej práci hneď po jej zadaní, vykazovali štatisticky nižšiu mieru prokrastinácie ako študenti, ktorí na seminárnej práci nezačali pracovať hneď po jej zadaní. V skupine pesimistov sme zistili štatisticky významné rozdiely, ak participanti odpovedali, že začali pracovať na seminárnej práci hneď po jej zadaní, na rozdiel od tých čo pracovať hneď nezačali. V skupine pesimistov na rozdiel od optimistov sú naše výsledky štatisticky významnejšie. (na nižšej hladine významnosti) Z týchto výsledkov sa môžeme domnievať, že pesimisti z nášho súboru prokrastinovali pri vypracovávaní seminárnej práce viac ako optimisti. Prokrastinovali však obe skupiny. To nám ukazuje, že prokrastinujú aj pesimisti aj optimisti.

V skupine optimistov, ktorí odpovedali kladne na otázku, či plánovali na seminárnej práci začať pracovať skôr ako v skutočnosti začali sme nezistili štatisticky významné výsledky. Z priemerných hodnôt prokrastinácie môžeme vidieť slabú tendenciu vyššej prokrastinácie. V skupine pesimistov, ľudia, ktorí odpovedali na našu otázku: Plánovali ste začať pracovať na seminárnej práci skôr ako ste v skutočnosti začali?, kladne sme zistili signifikantne vyššiu mieru prokrastinácie ako u pesimistov, ktorí na túto otázku odpovedali záporne. Z týchto výsledkov môžeme usudzovať, že pesimisti z nášho výskumného súboru plánovali s prácou začať skôr ako začali, a tak prokrastinovali viac ako optimisti.

V otázke, ktorá sa týkala dokončenia práce pred termínom sme rovnako v skupine optimistov aj v skupine pesimistov nezistili žiadne rozdiely a signifikantné výsledky. Väčšina participantov však prácu aj v skutočnosti dokončila a odovzdala načas, len 4 respondenti z oboch skupín (pesimisti a optimisti) prácu neodovzdali načas a predĺžili si termín odovzdania. Väčšina respondentov počas práce prokrastinovať mohla ale prácu dokončili pred termínom odovzdania. Pravdepodobne preto, že úloha im bola zadaná

vyučujúcim, a tak ju museli splniť. Inšpirujúce by bolo porovnať s prokrastináciou aj kvalitu ich práce.

V otázke zaujímavosti témy práce optimisti, ktorí považovali prácu za zaujímavú prokrastinovali v priemere menej ako optimisti, ktorí ju za zaujímavú nepokladali, ale tieto rozdiely nie sú štatisticky významné. Pesimisti, ktorí považovali prácu za zaujímavú mali tendenciu nižšie skórovať v prokrastinácií ako pesimisti, ktorí ju za zaujímavú nepovažovali. Rozdiely však nie sú štatisticky významné. Zaujímavosť práce nevytvárala rozdiely v prokrastinácií optimistov a pesimistov. Môžeme sa domnievať, že prokrastinácia, ktorá vzniká pri písaní seminárnej práce sa nevzťahovala k tomu, či ju participanti považovali za zaujímavú, alebo či ich bavila. Je pravdou, že študenti mali určené od pedagóga prácu odovzdať, takže vo väčšine túto požiadavku splnili.

Rozdiely v skupine optimistov, ktorí odpovedali kladne na otázku ohľadom averzie na prácu, ktorá im bola zadaná a tých, ktorí odpovedali záporne sme nezistili rozdiely v prokrastinácií. Optimisti vo väčšej miere odpovedali, že averziu voči vykonávanej práci necítili len 3 zo 42 participantov optimistov odpovedali záporne. Vo všeobecnosti optimisti z nášho výskumného súboru vo väčšine necítili averziu voči vypracovávaniu seminárnej práce. V skupine pesimistov tieto štatisticky významné rozdiely rovnako neboli zistené, ale skupina pesimistov, ktorí odpovedali kladne na našu otázku v priemere prokrastinovali viac ako skupina, ktorá na túto otázku odpovedala záporne. Naše výsledky síce neboli signifikantné, ale významnosť bola $p = 0.063$. Solomon a Rothblom (1984; In: Nábělková a kol. 2009) poukazujú ako na jeden z faktorov prokrastinácie averziu voči úlohe, ktorí zahŕňa nedostatok energie, neadekvátny časový menežment, ale aj ťažkosti pri vytváraní rozhodnutí. Pesimisti, teda môžu vidieť v negatívnejšom svetle tieto ťažkosti a nedostatok energie. Ich pesimizmus môže ich vnímanie averzie znásobovať a preto viac prokrastinujú.

Uvedomujeme si, že naše interpretácie môžu presahovať mieru našich zistení, kvôli špecifickej vzorke ich nemožno zovšeobecňovať. Problematika prokrastinácie je u nás doposiaľ pomerne málo preskúmaná, môžeme ich ponúkať ako inšpiráciu pre ďalší výskum osobnostných špecifik prokrastinátora.

3.1 Limity výskumu

V našej práci sme si vedomí aj určitých limitov, ktoré štúdia obsahovala. Za prvý limit nášho výskumu považujeme počet ľudí vo výskumnom súbore. Kvôli tomu, že sme participantom zadávali vypracovanie seminárnej práce, tento počet sa veľmi zvyšovať

nedal. Ako ďalší limit našej práce si uvedomujeme, že zaradenie participantov do kategórií v doplňujúcich otázkach je na základe ich subjektívneho hľadiska. Napriek snahe o elimináciu nežiaducich premenných, resp. negatívnych vplyvov, uvedomujeme si, že výsledky mohli ovplyvniť aj iné faktory. Napr.: probanti mohli vnímať dotazník ako zdĺhavý, čo mohlo viesť k nesústredenému vyplňaniu otázok, ktoré mohli skresliť naše dáta.

5 ZÁVER

V našej diplomovej práci sme sa zamerali na vzťah dispozičného optimizmu/pesimizmu a prokrastinácie. Zisťovali sme mieru prokrastinácie v skupine optimistov a v skupine pesimistov. Skúmali sme aj stupeň znepokojenia z prokrastinácie u optimistov a pesimistov. Zisťovali sme vzťah dispozičného optimizmu/pesimizmu a prokrastinácie vzhľadom na sebahodnotenie respondenta v dimenzii introvert-extrovert, impulzivnosť, svedomitosť, sebadisciplína, perfekcionizmus, denný-večerný typ, svedomitosť a práca pod vplyvom časového tlaku. Respondenti výskumného súboru, dostali zadanie na vypracovanie seminárnej práce a následne sme sa ich dopytovali doplnujúce otázky na proces ich práce. Vzťah optimizmu a pesimizmu sme skúmali aj na základe rozdelenia probantov do kategórií vyplývajúcich z doplnujúcich otázok: plánovanie začatia práce skôr ako v skutočnosti začali, dokončenie práce pred termínom odovzdania, zaujímavosť zadanej témy, averzia voči práci. Podarilo sa nám zistiť pozitívny štatisticky významný vzťah prokrastinácie a znepokojenia z prokrastinácie v skupine pesimistov. Rovnako pozitívne štatisticky významné vzťahy prokrastinácie a optimizmu/pesimizmu v kategóriách: introverzia, večerný typ, impulzivita a uprednostňovanie práce bez časového tlaku. Veríme, že naše výsledky môžu inšpirovať k ďalším výskumom v tejto oblasti.

6 POUŽITÁ LITERATÚRA

- BANDURA, A. (1997) *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*. In: Psychological Review, vol. 84, č. 2, str. 191-215
- BESWICK, G., ROTHBLUM, E. D., & MANN, L. (1988) *Psychological antecedents to student procrastination*. In: Australian Psychologist, roč. 23, č.2 s.207-217
- BUJNOVSKÁ, T., GREIFOVÁ, J. *Prokrastinácia: prevalencia, príčiny a vzťah k osobnostným rysom v rámci Big Five modelu osobnosti*, Prešovská univerzita. http://www.pulib.sk/elpub2/FF/Chovanec2/pdf_doc/77.pdf
- BURKA, J. B., & YUEN, L. M. (2008) *Procrastination. Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press. ISBN 978-0-7382-1170-1 <http://www.scribd.com/doc/77500645/8/Epilogue>
- CARVER, Ch. S.; SCHEIER, M. F.; BRIDGES, W. (1994) *Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, self-esteem): a reevaluation of life orientation test*. In: Journal Of Personality And Social Psychology, 1994, roč. 64, č. 6, s. 1063-1078
- CARVER, Ch. S.; SCHEIER, M. F.; SEGERSTROM, S. C. (2010) *Optimism*. In: Clinical Psychology Review, 2010, roč. 30, s. 879-889
- DENİZ, M. E., TRAŞ, Z., AYDOĞAN, D. (2009) *An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence*. In: Educational Sciences: Theory & Practice, s.623-632 <http://www.eric.ed.gov/PDFS/EJ847770.pdf>
- FERRARI, J. R.; JOHNSON, J. L.; McCOWN, W. G. (1995) *Procrastination and task avoidance. Theory, research, and treatment*. New York: Planum press, ISBN 0-306-44842-4
- FERRARI, J.R., O'CALLAGHAN, J., & NEWBEGIN, I. (2005) *Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults*. In: North American Journal of Psychology, č. 7, s. 1-6. <http://www.freepatentsonline.com/article/North-American-Journal-Psychology/159922620.html>
- FICKOVÁ, E. (2002) *Optimizmus, emocionalita, osobnosť*. In: I. Sarmány-Schuller, M. Košč (Eds.), *Psychológia na rázcestí. Zborník príspevkov X. zjazdu slovenských*

- psychológov, Bratislava 17.-19- 2002. Bratislava: Stimul, ISBN 80-85697-88-2, s. 480-487.
- FICKOVÁ, E. (2003) *Optimizmus a zvládanie každodenných problémov*. In: I. Sarmány-Schuller. Práca a jej kontexty. Zborník z konferencie Psychologické dni - Práca a jej kontexty, Trenčín, 17.-19. september 2003. Bratislava: Stimul, ISBN 80-88982-75-8, s. 507-514.
- FLETT, G. L.; BLANKSTAIN, K. R.; HEWITT, P. L.; KOLEDIN, S. (1992) *Components of perfectionism and procrastination in college students*. In: Social Behavior And Personality, roč. 20, č.2, s. 85-94
- GABRHELÍK, R. et al. (2006) *Prokrastinace: validizace sebesudzovací škály na populaci studentů vysokých škol*. In: Československá Psychologie, ISSN 0009-062X, 2006, roč. 50, č. 4, s. 361-371.
- GABRHELÍK, R. (2008) *Akademická prokrastinace: Ověření sebesudzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Dizertačná práca. http://is.muni.cz/th/114738/fss_d/
- HAMPTON, A. E. (2005) *Locus of Control and Procrastination* http://www.capital.edu/uploadedFiles/Capital/Academics/Services_and_Programs/Undergraduate_Research/Epistimi/Content/Locus%20of%20Control%20and%20Procrastination.pdf
- HAYCOCK, L. A.; MCCARTHY, P. SKAY, C.L. (1998) *Procrastination in College student: the role of self efficacy and anxiety*. In: Journal Of Counseling And Development, roč.76, s. 318-324
- CHANG, E. C., D'ZURILLA, T. J., MAYDEU-OLIVARES, A. (1994) *Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach*. In: Cognitive Therapy And Research, roč. 18, s. 143-160.
- CHU, A. H. CH.; CHOI, J. N. (2005) *Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance*. In: The Journal of Social Psychology, roč. 145, č. 3, s. 245-264
- JACKSON, T.; WEISS, K. E.; LUNDQUIST, J. J. (2000) *Does procrastination mediate relationship between optimism and subsequent stress?* In: Journal of Social Behavior and Personality, roč. 15, č. 5, s. 203-212

- JOHNSON, J. L.; BLOOM, M. (1995) *An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination*. In: Personality And Individual Differences, roč. 18, č. 1. s. 127-133
- LAY, C.H.; 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*. In: Personality and Individual Differences roč. 25, s. 187-193
- LAY, C. H., SCHOUWENBURG. H. C. (1995) *Trait procrastination and the Big five factors of personality*. In: Personality Individual Differences, roč. 18, č. 4, s. 481-490
- LAY, C. H., SILVERMAN, S. (1996) *Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior*. In: Personality Individual Differences, roč. 21, č. 1, s. 61-67
- MARANO, H. E. (2006) *Getting out from under*. In: Psychology Today, roč. 39, str. 41-42. <http://www.psychologytoday.com/articles/200603/getting-out-under>
- MILGRAM, N.; NAAMAN, N. (1996) *Typology in procrastination* In: Personality And Individual Differences, roč. 20, č. 6, s. 679-683
- MILGRAM, N. A.; SROLOFF, B.; ROSENBAUM, M. (1988) *The procrastination of everyday life*. In: Journal Of Personality Research, roč. 22, s. 197-212
- MURO, A.; GOMÀ-I-FREIXANET, M.; ADAN, A.; CLADELLAS R. (2011) *Circadian Typology, Age, and the Alternative Five-Factor Personality Model in an Adult Women Sample*. In: Chronobiology International, roč.28, č.8, s.690-696
- NÁBĚLKOVÁ, E., VAJSOVÁ, L., MURGAŠOVÁ, M. (2009) *Prokratsinácia vo vzťahu k perfekcionizmu a rozhodovaciemu štýlu*. In: I. Sarmány-Schuller, Ľ. Pilárik, E. Jurišová: Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií, Nitra, ISBN 978-80-8094-530-5, s. 65-72.
- NOREM, J.K.; CANTOR, N. (1986) *Anticipatory and post hoc cushioning Strategies: Optimism and defensive pessimism in „risky“ situations*. In: Cognitive Therapy And Research, roč. 10, č. 3, s. 347-362
- ONWUEGBUZIE, A. J. (2004) *Academic procrastination and statistics anxiety*. In: Assessment & Evaluation in Higher Education, roč. 29, č. 1, s. 3- 19.

- PETERSON, CH. (2000) *Future of optimism*. In: American Psychologist, roč. 55, č. 1, s. 44-55
- PETERSON C., BOSSIO L. (2001) *Optimism and physical well-being*. In: Chang (Eds.) Optimism and pessimism, Washington DC: American Psychological Association; 2001. s. 127 – 145
- PETERSON, CH., SARRAZIN, P. G., MARTIN-KRUMM, CH. P. (2005) *The moderating effects of explanatory style in physical education performance: a prospective study*. In: Personality and Individual Differences roč. 38, s. 1645–1656
- ROBINSON, C.; SNIPES, K. (2009) *Hope, Optimism and Self-Efficacy: A System of Competence and Control Enhancing African American College Students Academic Well-Being*. In: Multiple Linear Regression Viewpoints, roč. 35, č. 2, str. 16-26
- SARMÁNY-SCHULLER, I. (1992) *Optimism and cognitive style*. In: Studia Psychologica, ISSN 0039-3320 roč. 34, č.3, s. 261-268.
- SARMÁNY-SCHULLER, I. (1993) *Different problem solving strategies (What role is played by optimism-pessimism here?)*. In: Studia Psychologica, ISSN 0039-3320 roč. 35, č.4-5, s. 377-379.
- SARMÁNY-SCHULLER, I.; RUISEL, I. (1996): *Optimizmus a arousabilita vo vzťahu k indikátorom typu osobnosti (Myers-Briggs)*. In: Retrospektíva, realita a perspektíva psychológie na slovensku. Zborník príspevkov VIII. Zjazdu slovenských psychológov, Bratislava 30.5.-1.6.1996. Bratislava: Stimul, ISBN 80-85697-50-5, s. 408-412
- SARMÁNY-SCHULLER I. (1997) *Osobnostná črta dispozičného optimizmu a coping*. In: Psychológia a Patopsychológia Dieťaťa, ISSN0555-5574, roč. 32, č. 2, s. 172-182
- SARMÁNY-SCHULLER, I. (1999) *Procrastination need for cognition and sensation seeking*. In: Studia psychologica, roč. 41, č. 1, s. 73-85
- SCHOUWENBERG, H. C. (2005) *On Counselling the Procrastinator in Academic Settings*. In: Internationalisation within Higher Education In An Expanding Europe. New Developments In Psychological Counselling Fedora Psyche Conference In Groningen, 2005, str. 67 – 80 <http://elpub.bib.uni-wuppertal.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-1229/conf05.pdf#page=79>

- SILVER, M.; SABINI, J. (1981) *Procrastinating*. In: Journal for the Theory of Social Behaviour, roč. 11, č. 2, s. 207-221
- SLIVIAKOVÁ, A. (2007) *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita. http://is.muni.cz/th/64581/ff_m/Akademicka_prokrastinace_ve_vztahu_k_perfekcionismu.pdf
- STEEL, P. (2007) *The nature of procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory failure*. In: Psychological Bulletin, 2007, roč. 30, č. 1., s. 64-95
- STEEL, P. (2010a) *Procrastination Equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. ISBN978-0-06-170361-4 <http://www.harpercollins.com/browseinside/index.aspx?isbn13=9780061703614>
- STEEL, P. (2010b) *Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?* In: Personality and Individual Differences, roč. 48, č. 8, s. 926-934.
- TAYLOR, S. E.; BROWN, L. (1994) *Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction*. In: Psychological Bulletin, roč. 116 č. 1, s. 21-27.
- TICE, D. M.; BAUMEISTER, R. F. (1997) *Longitudinal study on procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling*. In: Psychological Science, roč. 8, s. 454-458.
- VAN EERDE, W. (2000) *Procrastination: Self regulation in initiating aversive goals*. In: Applied psychology, An International Review, roč. 49, č. 3, s. 372-378
- VAN EERDE, W. (2003) *A meta-analytically derived nomological network of procrastination*. In: Personality and Individual Differences, roč. 35, s. 1401-1418
- WATSON, D. C. (2001) *Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis*. In: Personality and Individual Differences, roč. 30, s. 149-158

7 PRÍLOHY

Príloha 1 Demografické údaje a doplňujúce otázky

Prosím zakrúžkujte odpoveď, ktorá Vás lepšie vystihuje.

1. Pohlavie MUŽ ŽENA
2. Vek
3. Študijný odbor
4. Charakterizovali by ste sa ako optimista? ÁNO NIE
5. Charakterizovali by ste sa ako pesimista? ÁNO NIE
6. Charakterizovali by ste sa ako introvert? ÁNO NIE
7. Charakterizovali by ste sa ako extrovert? ÁNO NIE
8. Charakterizovali by ste sa ako perfekcionista? ÁNO NIE
9. Charakterizovali by ste sa ako: denný typ? ÁNO NIE
10. Charakterizovali by ste sa ako večerný typ? ÁNO NIE
11. Charakterizovali by ste sa ako impulzívny typ? ÁNO NIE
12. Charakterizovali by ste sa ako svedomitý človek? ÁNO NIE
13. Charakterizovali by ste sa ako sebadisciplinovaný človek? ÁNO NIE
14. Viedli Vás rodičia k tomu, aby ste povinnosti začali vykonávať čo najskôr od jej zadania? ÁNO NIE
15. Pracuje sa Vám lepšie pod časovým tlakom? ÁNO NIE
16. Podávate lepšie výkony pod časovým stresom? ÁNO NIE

Doplňujúce otázky o vypracovaní seminárnej práce

1. Začali ste na práci robiť hneď po zadaní seminárnej práce? ÁNO NIE
2. Dokončili ste prácu skôr ako bol termín jej dokončenia? ÁNO NIE
3. Plánovali ste seminárnu prácu začať robiť skôr ako ste v skutočnosti začali? ÁNO NIE
4. Bola téma práce pre Vás zaujímavá? ÁNO NIE
5. Mali ste averziu voči tejto práci? ÁNO NIE
6. Napíšte ako prebiehalo písanie Vašej seminárnej práce

Príloha 2 Dotazník LOPS

Prosím, prečítajte si ich pozorne a pri každom z nich zaznačte silu Vášho súhlasu-nesúhlasu tak, aby čo najvýstižnejšie charakterizovala odpoveď. Vyjadrite sa, prosím, ku všetkým výrokom, ide o Váš vlastný názor na Vás samých.

Sebapozudzovacia stupnica

1 – úplne súhlasím

2– zväčša súhlasím

3– mierne súhlasím

4 – mierne nesúhlasím

5– zväčša nesúhlasím

6– úplne nesúhlasím

1.	Teším sa na každý deň	1	2	3	4	5	6
2.	Veci sa vždy obrátia k lepšiemu	1	2	3	4	5	6
3.	Pochybujem o motívoch iných ľudí	1	2	3	4	5	6
4.	Som optimistickejší než väčšina ľudí	1	2	3	4	5	6
5.	Som prekvapený, ak sa šťastie usmeje na mňa	1	2	3	4	5	6
6.	Mám sklon pozerat' sa cynicky na obchodné vzťahy	1	2	3	4	5	6
7.	Dobro v živote prevažuje nad zlom	1	2	3	4	5	6
8.	Som pesimistickejší než väčšina ľudí	1	2	3	4	5	6
9.	Budúcnosť ma znepokojuje	1	2	3	4	5	6
10.	Mám často dobrú (čipernú) náladu	1	2	3	4	5	6
11.	Často ma dlho trápia minulé udalosti	1	2	3	4	5	6
12.	Na pohár sa pozerám skôr ako na poloplný než poloprázdny	1	2	3	4	5	6
13.	Som optimista	1	2	3	4	5	6
14.	Mám sklon pozerat' sa cynicky na svet okolo mňa	1	2	3	4	5	6
15.	Je nádherné žiť	1	2	3	4	5	6
16.	Som pesimista	1	2	3	4	5	6

Príloha 3 Dotazník GPS

Prosím, prečítajte si ich pozorne a pri každom zvážte, nakoľko práve Vás vystihuje, nakoľko je pre Vás výrok typický. Vyjadrite sa, prosím, ku všetkým výrokom, aj ak si pri niektorých nebudete celkom istí, či viete odpovedať objektívne. Ide o Váš vlastný názor na Vás samých.

Sebapostudovacia stupnica

- 1 – úplne netypické pre mňa
- 2 – skôr netypické pre mňa
- 3 – neutrálne: ani typické ani netypické pre mňa
- 4 – prevažne typické pre mňa
- 5 – veľmi typické pre mňa

1.	Často sa pristihnem pri tom, že robím úlohy, ktoré som zamýšľal urobiť už pred niekoľkými dňami.	1	2	3	4	5
2.	Zvyknem prepásť koncerty, športové podujatia a podobné akcie, pretože sa nedostanem k tomu, aby som načas kúpil lístky.	1	2	3	4	5
3.	Keď plánujem posedenie s priateľmi, všetko potrebné mám pripravené s dostatočným predstihom.	1	2	3	4	5
4.	Keď je ráno čas vstávať, zvyčajne vstávam z postele ihneď.	1	2	3	4	5
5.	Keď sformulujem list, často mi aj niekoľko dní trvá, kým ho odošlem.	1	2	3	4	5
6.	Na zmeškané telefonáty odpovedám okamžite (bezodkladne).	1	2	3	4	5
7.	Aj prácu, ktorá si nevyžaduje nič viac než pustiť sa do nej a rýchlo ju urobiť, zvyknem odkladať celé dni.	1	2	3	4	5
8.	Obvykle sa rozhodujem čo možno najrýchlejšie (hneď).	1	2	3	4	5
9.	Keď musím niečo urobiť, zvyčajne mi dlho trvá, kým vôbec začnem.	1	2	3	4	5
10.	Keď niekam cestujem, musím sa pred odchodom dosť „naháňať“, aby som stihol môj autobus, vlak či let.	1	2	3	4	5
11.	Keď sa chystám von, často na poslednú chvíľu zistím, že ešte musím doma niečo urobiť.	1	2	3	4	5
12.	Aj pri práci na úlohe, ktorá súri (ponáhľa), strácam čas robením iných vecí.	1	2	3	4	5
13.	Keď mám zaplatiť sumu, ktorú mám k dispozícii, zaplatím ju hneď.	1	2	3	4	5
14.	Na úlohách začínam pracovať krátko po ich zadaní.	1	2	3	4	5
15.	Prácu mám zvyčajne dokončenú v určitom predstihu (skôr než je potrebné).	1	2	3	4	5
16.	Vianočné nákupy obvyčajne dokončujem až na poslednú chvíľu.	1	2	3	4	5
17.	Aj tie najpotrebnejšie veci väčšinou kupujem až na poslednú chvíľu.	1	2	3	4	5
18.	Obvykle stihnem dokončiť všetko, čo som si na daný deň naplánoval.	1	2	3	4	5

19.	Pravidelne si hovorievam „urobím to zajtra“.	1	2	3	4	5
20	Dbám na to, aby som všetku nevyhnutnú prácu mal dokončenú, kým sa večer usadím a relaxujem.	1	2	3	4	5

Príloha 4 Dotazník na meranie stupňa znepokojenia z prokrastinácie

Teraz si prosím znova prečítajte výroky a vyjadrite stupeň znepokojenia (obáv), ktoré sú spojené s odkladaním činností v dotazníku (ktoré sa Vám spájajú s odkladaním činnosti v dotazníku) Vyjadrite sa, prosím, ku všetkým výrokom, aj ak si pri niektorých nebudete celkom istí, či viete odpovedať objektívne. Ide o Váš vlastný názor na Vás samých.

Stupnica sebahodnotenia

1-úplne bez znepokojenia (obáv)

2-skôr bez znepokojenia (obáv)

3- ani s obavami ani bez znepokojenia (obáv)

4 –prvažne so znepokojením (obavami)

5– veľký podiel znepokojenia (obáv)

1.	Často sa pristihnem pri tom, že robím úlohy, ktoré som zamýšľal urobiť už pred niekoľkými dňami.	1	2	3	4	5
2.	Zvyknem prepásť koncerty, športové podujatia a podobné akcie, pretože sa nedostanem k tomu, aby som načas kúpil lístky.	1	2	3	4	5
3.	Keď plánujem posedenie s priateľmi, všetko potrebné mám pripravené s dostatočným predstihom.	1	2	3	4	5
4.	Keď je ráno čas vstávať, zvyčajne vstávam z postele ihneď.	1	2	3	4	5
5.	Keď sformulujem list, často mi aj niekoľko dní trvá, kým ho odošlem.	1	2	3	4	5
6.	Na zmeškané telefonáty odpovedám okamžite (bezodkladne).	1	2	3	4	5
7.	Aj prácu, ktorá si nevyžaduje nič viac než pustiť sa do nej a rýchlo ju urobiť, zvyknem odkladať celé dni.	1	2	3	4	5
8.	Obvykle sa rozhodujem čo možno najrýchlejšie (hneď).	1	2	3	4	5
9.	Keď musím niečo urobiť, zvyčajne mi dlho trvá, kým vôbec začnem.	1	2	3	4	5
10.	Keď niekam cestujem, musím sa pred odchodom dosť „naháňať“, aby som stihol môj autobus, vlak či let.	1	2	3	4	5
11.	Keď sa chystám von, často na poslednú chvíľu zistím, že ešte musím doma niečo urobiť.	1	2	3	4	5
12.	Aj pri práci na úlohe, ktorá súri (ponáhľa), strácam čas robením iných vecí.	1	2	3	4	5
13.	Keď mám zaplatiť sumu, ktorú mám k dispozícii, zaplatím ju hneď.	1	2	3	4	5
14.	Na úlohách začínam pracovať krátko po ich zadaní.	1	2	3	4	5
15.	Prácu mám zvyčajne dokončenú v určitom predstihu (skôr než je potrebné).	1	2	3	4	5
16.	Vianočné nákupy obvyčajne dokončujem až na poslednú chvíľu.	1	2	3	4	5
17.	Aj tie najpotrebnejšie veci väčšinou kupujem až na poslednú chvíľu.	1	2	3	4	5

18.	Obvykle stihnem dokončiť všetko, čo som si na daný deň naplánoval.	1	2	3	4	5
19.	Pravidelne si hovorievam „urobím to zajtra“.	1	2	3	4	5
20	Dbám na to, aby som všetku nevyhnutnú prácu mal dokončenú, kým sa večer usadím a relaxujem.	1	2	3	4	5