Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

ŠKÁLA PROKRASTINACE

Vítek Macháček, Michael Kopecký, Zuzana Rosulková, Jana Kotoučková, Lenka Kolárová

Prokrastinace jako osobnostní rys

Prokrastinace je věc, která se dotýká nás všech a každý ji, ať už v menší či ve větší míře, někdy v životě osobně zakusil. Obecně jako prokrastinaci chápeme odkládání a oddalování plnění úkolů, povinností a dalších věcí, které je nutné udělat, a které nám jsou často nepříjemné či náročné. Jde vyloženě o akt nevykonání zadaného úkolu a odložení jeho plnění na pozdější dobu, často až v řádu dnů (Gruber, 2013). Byla určena tři hlavní kritéria, aby bylo neplnění úkolů chápáno jako prokrastinace a to odkládání, kontraproduktivnost a zbytečnost (Shraw, Wadkins & Olafson, 2007). Jako prokrastinace je vnímána hlavně činnost, jejíž odložení nemá žádný racionální a logický důvod a o které jedinec ví, že mu v budoucnosti naopak zhorší jeho možnosti a podmínky pro plnění povinností (Steel, 2007).

V dnešní moderní době mobilních zařízení a dalších věcí, které snadno odtrhnou naši pozornost a odvedou nás od práce je prokrastinace globální fenomén, který může vést až k chronickému stavu, kdy si daný jedinec už není schopen pomoci a může být potřeba vyhledat i psychologickou pomoc (Ludwig, 2013).

Prokrastinace je fenomén, který je rozšířen skrze celou populaci, ovšem největší procento jedinců vykazujících častou vědomou prokrastinaci je globálně zastoupeno ve studijním a akademickém prostředí. Již dle výzkumu psychologa W. J. Knause (1977) v sedmdesátých letech bylo ukázáno, že téměř 90 % jedinců prokrastinuje, s tím, že až 25 % trpí chronickou prokrastinací, která často vede k nedokončení studia a ukončení školy. Právě díky těmto nebezpečným dopadům chronické prokrastinace je jí v moderní době věnována větší pozornost a lidé už nemají tak často problém přiznat si, že trpí problémy s prokrastinací a rozhodnou se vyhledat odbornou pomoc. Ta je potřeba zejména dostane-li se jedinec do kruhu, který nemá východiska, kdy skrze pocity viny, stres a krizi opadá jeho produktivita a jeho prokrastinace se jenom zhoršuje (Steel, 2012).

Tvorba položek a testových škál

Pro účely testu jsme formulovali seznam 24 položek. Při tvorbě položek jsme nevycházeli ze žádné škály. Jednotlivé výroky byli zformulováni celým týmem. Odpovědi jednotlivých položek byly stanoveny pomocí Likertovy škály s celkově čtyřmi možnostmi:

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

(1) naprosto souhlasím – (2) spíše nesouhlasím – (3) spíše souhlasím – (4) naprosto souhlasím

Tři položky, konkrétně položky č. 6, č. 13 a č. 24 byly inverzní.

Ze škály jsme vyloučili střední (pátou) odpověď – Nevím – abychom docílili přiklonění se respondentů k jednomu z pólů a tím dosáhli přesnějších výsledků. Znění položek bylo formulováno pro ženskou i mužskou verzi. Zde je znázorněno znění pro ženskou verzi dotazníku.

	Znění položek
1	Nestíhám dodržet, co slíbím, a proto mám výčitky svědomí.
2	Často se mi nepodaří vstát na čas.
3	Stává se mi, že když mám splnit úkol, tak dělám i něco jiného.
4	Při neplnění svých povinností mám špatný pocit.
5	Raději udělám věci dříve, než na poslední chvíli.
6	Mé záliby mě často odvádějí od mých povinností.
7	Ráno si ráda přispím, třeba i půl hodiny.
8	Povinnosti plním na poslední chvíli.
9	To, co nemusím udělat dnes, odložím na jindy.
10	Začnu pracovat až pod nátlakem.
11	Stává se mi, že nestíhám plnit své povinnosti včas.
12	Vždy vstávám na čas.
13	Mé okolí je oproti mně produktivnější.
14	Když musím něco dělat, dlouho u toho nevydržím.
15	Okolí mi říká, že jsem líná.
16	Myslím si, že mám málo času na plnění úkolů.
17	Okolí mi říká, že nic nestíhám.
18	Těžko se rozhoduji, který úkol mám dříve splnit.
19	Neplnění svých povinností mě hodně stresuje.
20	Cítím se nepříjemně, když si musím vybrat z více věcí najednou.
21	Myslím si, že jsem líná.
22	Dělám více věcí najednou.
23	Co můžu udělat zítra, odložím na pozítří, a mám dva dny volna.
24	Myslím si, že jsem produktivní člověk.

Tabulka 1 Znění položek inventáře

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Výzkumný a standardizační soubor

Náš inventář byl administrován celkem 465 respondentům, z nichž 71,18 % tvořily ženy (celkem 331) a 28,82 % tvořili muži (celkem 134). Věk našich respondentů byl v rozmezí od 12 do 80 let. Průměrný věk se nacházel v hodnotě 29,03 let se směrodatnou odchylkou 11,24 let. Medián byl 24 let s mezikvartilovým rozpětím mezi hodnotami 22,33 a 33,33 let. V našem souboru jsme nenašli žádné anomálie, kvůli kterým bychom museli některé respondenty vyřadit.

Důkazy o reliabilitě metody

Cronbachův koeficient alfa byl pro 24 položkou škálu uspokojivý: 0,88. Znamená to, že naše škála prokrastinace má velmi dobrou reliabilitu.

Proměnné	Průměr po odstranění	Rozptyl po odstranění	Sm. Odch. po odstranění	Prv. celk. Korel.	Alfa po odstranění
P1	54,8	111	10,5	0,30	0,88
P2	55,2	105	10,3	0,63	0,87
P3	55,1	106	10,3	0,63	0,87
P4	55,4	106	10,3	0,62	0,87
P5	55,5	107	10,3	0,58	0,87
P6	55,2	110	10,5	0,36	0,88
P7	55,4	109	10,4	0,54	0,87
P8	55,5	109	10,4	0,53	0,87
P9	55,8	109	10,4	0,50	0,88
P10	55,6	106	10,3	0,56	0,87
P11	54,9	109	10,4	0,55	0,87
P12	54,4	115	10,7	0,14	0,88
P13	55,4	108	10,4	0,53	0,87
P14	55,1	110	10,5	0,49	0,88
P15	55,9	110	10,5	0,47	0,88
P16	55,4	114	10,7	0,20	0,88
P17	56,0	109	10,4	0,58	0,87

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

P18	55,4	109	10,5	0,46	0,88
P19	54,8	113	10,7	0,20	0,88
P20	55,0	111	10,5	0,36	0,88
P21	55,6	107	10,3	0,53	0,87
P22	54,7	116	10,8	0,11	0,88
P23	55,6	106	10,3	0,62	0,87
P24	55,6	109	10,4	0,52	0,88

Tabulka 2 Proměnné a výpočty

Split half reliabilita

Reliabilitu jsme ověřili také metodou split half, kdy jsme položky rozdělili do dvou skupin. Jedna skupina obsahovala lichá čísla položek a druhá skupina sudá čísla položek. Split-half reliabilita byla stanovena na 0,89.

Reliabilita jako stabilita v čase

Celkem 60 respondentů bylo požádáno, aby inventář vyplnili po uplynutí alespoň 7 dnů opakovaně. Nakonec 46 (32 žen 14 mužů) respondentů předložený inventář vyplnilo ještě jednou. Žádný respondent nebyl odstraněn. Průměrný čas rozestupu mezi oběma měřeními byl 12 dní, Minimum dní bylo 7 a maximum dní 17.

Korelace hrubých skóru je r = 0,88.

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Vedle samotného inventáře jsme položili respondentům otázku, kdy náš test vyplňují. Odpověď na tuto otázku byla použita k posouzení validity našeho testu. Z intuice plyne, že pokud respondentova výpověď bude obsahovat výroky jako „jsem v páci“, „dělám věci do školy“ a jiné, můžeme usuzovat, že právě prokrastinuje a svoje skutečné povinnosti odkládá na později.

Proto byly zvoleny dvě možnosti. 0 bodů bylo přiděleno respondentovi, jehož odpověď obsahovala tvrzení jako „ve volném času“, „před spaním“… Naproti tomu 1 bod byl přidělen respondentovi, který zároveň dělal jiné povinnosti. Celkem na validizační otázku odpovědělo 396 respondentů (69 neodpovědělo). Jelikož data měla normální rozdělení, rozhodli jsme se použít parametrickou metodu, konkrétně T-test pro dva nezávislé výběry. Výsledek naznačuje,

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

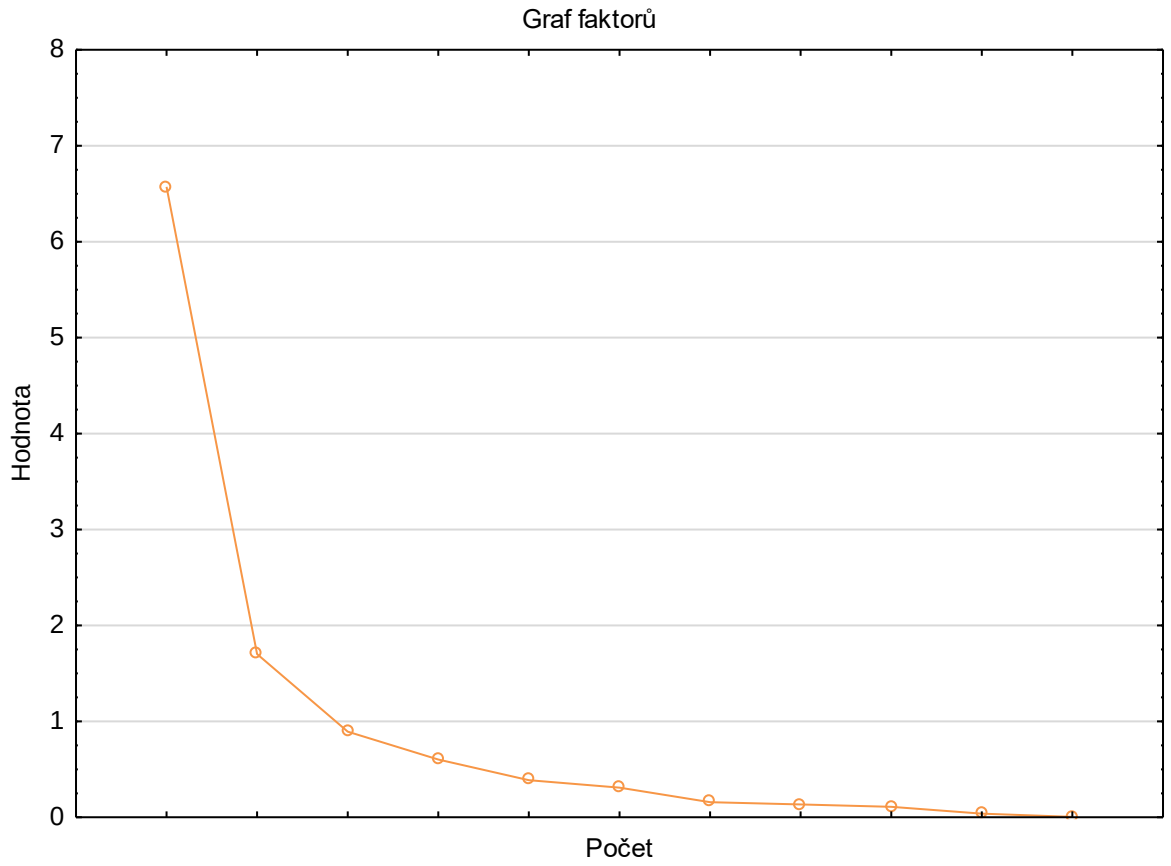
že skupina, která odpověděla pozitivně na validizační kritérium (tzn. „prokrastinují“) se významně odlišuje od skupiny respondentů, kteří „neprokrastinují“. Skupina prokrastinujících dosahovala statisticky významně vyššího hrubého skóre v testu než skupina „neprokrastinátorů“. Cohenovo d je 0,39 co značí malou až střední velikost účinku.

Proměnná	**Průměr 1**	**Průměr 0**	**t-hodnota**	**Df**	**P**	**Počet N 1**	**Počet N 0**	**SmOdch. 1**	**SmOdch. 0**
HS	61,34	57,30	2,77	394	0,007292	58	338	13,00	10,43

Tabulka 3 T-test pro dva nezávislé výběry

Faktorová validita

Pro získání výsledků byla využita metoda hlavní osy. Na začátek jsme zkoušeli vyextrahovat 5 poté 4, 3 i 2 faktory. Dle sutinového grafu jsme poté stanovili pouze 1 hlavní faktor. K tomuto závěru jsme dospěli na základě faktu, že druhý faktor vysvětluje pouze 17 % rozptylu a třetí faktor 10 % rozptylu. První faktor, pro ktorý jsme se rozhodli vysvetluje 66 % rozptylu.



Graf 1 Scree plot vlastních čísel

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Položka	Faktor	Znění položek
P2	0,72	Povinnosti plním na poslední chvíli.
P3	0,71	To, co nemusím udělat dnes, odložím na jindy.
P4	0,70	Začnu pracovat až pod nátlakem.
P23	0,69	Co můžu udělat zítra, odložím na pozítří, a mám dva dny volna.
P5	0,65	Stává se mi, že nestíhám plnit své povinnosti včas.
P13	0,62	Raději udělám věci dříve, než na poslední chvíli.
P17	0,60	Okolí mi říká, že nic nestíhám.
P7	0,60	Mé okolí je oproti mně produktivnější.
P8	0,58	Když musím něco dělat, dlouho u toho nevydržím.
P24	0,58	Myslím si, že jsem produktivní člověk.
P21	0,56	Myslím si, že jsem líný.
P10	0,56	Často se mi nepodaří vstát na čas.
P11	0,55	Stává se mi, že když mám splnit úkol, tak dělám i něco jiného.
P9	0,54	Nestíhám dodržet, co slíbím, a proto mám výčitky svědomí.
P14	0,53	Mé záliby mě často odvádějí od mých povinností.
P15	0,52	Okolí mi říká, že jsem líný.
P18	0,42	Těžko se rozhoduji, který úkol mám dříve splnit.
P6	0,38	Vždy vstávám na čas.
P20	0,31	Cítím se nepříjemně, když si musím vybrat z více věcí najednou.
P1	0,29	Ráno si rád přispím, třeba i půl hodiny.
P16	0,16	Myslím si, že mám málo času na plnění úkolů.
P19	0,14	Neplnění svých povinností mě hodně stresuje.
P22	0,09	Dělám více věcí najednou.
P12	0,08	Při neplnění svých povinností mám špatný pocit.

Tabulka 4 Tabulka faktorových zátěží

Po domluvě týmu jsme stanovili hranici neúčinného náboje pod 0,45. Proto bychom položky P18, P6, P20, P1, P16, P19, P22 a P12 z inventáře vyřadili.

Orientační normy

T-skóry (jejich převod z hrubých skórů) jsme stanovili dle pohlaví, ne dle věkových kategorií z důvodu nedostatečného počtu respondentů v jednotlivých věkových kategoriích. Respondenti mohou v testu získat nejméně 24 bodů, nejvíc 96 bodů.

Muži **Průměr HS (sm.odchylka)**	**Ženy** **Průměr HS (sm.odchylka)**
55 (9,78)	**57 (11,17)**

Tabulka 5 Průměry a směrodatné odchylky

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabulka pro převod na T-skór pro muže a pro ženy

HS	T-skór ženy
24	20
25	21
26	22
27	23
28	24
29	25
30	26
31	27
32	28
33	29
34	29
35	30
36	31
37	32
38	33
39	34
40	35
41	36
42	37
43	37
44	38
45	39
46	40
47	41
48	42
49	43
50	44
51	45
52	46
53	46
54	47
55	48
56	49
57	50
58	51
59	52
60	53
61	54
62	54
63	55
64	56
65	57
66	58
67	59

HS	T-skór muži
24	18
25	19
26	20
27	21
28	22
29	23
30	24
31	25
32	27
33	28
34	29
35	30
36	31
37	32
38	33
39	34
40	35
41	36
42	37
43	38
44	39
45	40
46	41
47	42
48	43
49	44
50	45
51	46
52	47
53	48
54	49
55	50
56	51
57	52
58	53
59	54
60	55
61	56
62	57
63	58
64	59
65	60
66	61
67	62

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

68	60
69	61
70	62
71	63
72	63
73	64
74	65
75	66
76	67
77	68
78	69
79	70
80	71
81	71
82	72
83	73
84	74
85	75
86	76
87	77
88	78
89	79
90	80
91	80
92	81
93	82
94	83

Tabulka 6 Tabulka pro převod na T-skór pro muže

68	63
69	64
70	65
71	66
72	67
73	68
74	69
75	70
76	71
77	72
78	73
79	75
80	76
81	77
82	78
83	79
84	80
85	81
86	82
87	83
88	84
89	85
90	86
91	87
92	88
93	89
94	90

Tabulka 7 Tabulka pro převod na T-skór pro ženy

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Zhodnocení metody

Velikost vzorku a sběr dat považujeme za početně dostatečný. Bohužel, slabší stránkou je, že některé věkové skupiny nebyly dostatečně zastoupeny. Celkový počet je 465 respondentů z toho 46 respondentů vyplnilo inventář opakovaně. Pro výpočet reliability jako stability v čase tento počet respondentů považujeme za nedostatečný. Proto byly provedeny ještě dva jiné typy výpočtů reliability. Respondenti položky škály chápali správně. Dva respondenti by ocenili neutrální odpověď při položce č.8. Stanovená otázka na určení validizačního kritéria byla formulována správně. Při vytvoření norem bychom rádi získali větší počet respondentů do stanovených věkových kategorií. Při použití metody hlavní osy při faktorové analýze byl stanoven jeden hlavní faktor sytící uvedený inventář. V případě budoucího užití inventáře bychom vyloučili osm položek. I navzdory nedostatkům získaní data potvrdila jeho validitu a funkčnost.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Seznam tabulek

Tabulka 1 Znění položek inventáře....2
Tabulka 2 Proměnné a výpočty....4
Tabulka 3 T-test pro dva nezávislé výběry....5
Tabulka 4 Tabulka faktorových zátěží....6
Tabulka 5 Průměry a směrodatné odchylky....6
Tabulka 6 Tabulka pro převod na T-skór pro muže....8
Tabulka 7 Tabulka pro převod na T-skór pro ženy....8

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Použitá literatura

- Gruber, D. (2013). *Prokrastinace – odklad, který mrzí*. Gruber – TDP.
- Knaus, J. & W., Ellis, A. (1977). *Overcoming Procrastination: Or how to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. New York: Institute for Rational Living
- Ludwig, P. (2013). *Konec prokrastinace*. Brno: Jan Melvil.
- Schraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology, 99*(1), 12–25. Získano 2. Prosince 2020. doi:10.1037/0022-0663.99.1.12
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1):65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2012). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. New York: Harper Perennial.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.