ŠKÁLA PROKRASTINACE (ŠP)

Dvořáková Kateřina, Hutníková Michaela, Rybářová Anna, Pronyšynová Iryna

Prokrastinace

Pojem prokrastinace ještě donedávna byl pro mnoho lidí velkou neznámou. Za posledních pár let však došlo k velké popularizaci tohoto pojmu a nyní se s ním běžně setkáváme v každodenním životě. Prokrastinace je definovaná jako: *„Zautomatizovaný problémový návyk odkládání důležitých a časově omezených aktivit na jindy“* (Knaus, 2010, 16). Ve Velkém psychologickém slovníku je prokrastinace vymezena jako: *„Liknavost, váhání; sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyslnosti či lenosti“* (Hartl, Hartlová, 2010, 448). Je důležité však dodat, že se jedná zejména o úkoly nepříjemné nebo psychicky náročné. Dále vnímáme velký rozdíl mezi odložením úkolu z lenosti a prokrastinací. U prokrastinace člověk často provádí mnoho méně důležitých, ale konstruktivních činností a tím oddaluje povinnost, do které se mu nechce.

Další teorie se zaměřuje na jednotlivé aspekty prokrastinace, které ji velkou měrou ovlivňují. Prvním aspektem jsou emoce, které odráží jedincovo vnitřní prožívání. Může se jednat o strach, pochyby či naděje spojené s úspěchem či neúspěchem při vykonávání úkolu. Druhým aspektem je čas, kdy prokrastinující jedinec má tendenci nepříjemné oddalovat a prodlužovat dobu vypracování. Další dimenzí je biologický faktor, který odráží vliv dědičnosti, fungování našeho těla a mozku. A posledním aspektem je mezilidská složka, kde je nutné si uvědomit, že rodina, blízké okolí a kultura do značné míry formují náš postoj (Burka & Yuen, 2008).

Tvorba položek a testových škál

V našem testu jsme použily dvacet položek. Položky jsou psány formou osobních tvrzení, tento styl jsme vybraly, protože nám přišel jednoduchý na pochopení a dobře se nám s osobními tvrzeními pracovalo. Respondent volil, jak moc s daným tvrzením souhlasí/nesouhlasí, což jsme měřili pomocí Likertovy škály, která měla pět stupňů.

Konkrétně:

- 1 stupeň – rozhodně nesouhlasím
- 2. Stupeň – spíše nesouhlasím
- 3. stupeň – nedokážu se rozhodnout
- 4. Stupeň – spíše souhlasím
- 5. stupeň – rozhodně souhlasím

Při tvorbě facet jsme se inspirovaly teorií konceptů Yuena a Burky. Naše facety a čísla položek, které z nich vycházejí, jsou:

- Kritérium času: 3, 5, -7, 8, 9, 11, -12, 14, 16, 17, -19, 20
- Kritérium negativního emočního zabarvení: 2, 15
- Rodina a kultura: -1, 10
- Vůle: 4, -6, 13,-18

Inverzní položky jsme použily, protože celkově zvyšují kvalitu testu. Respondenta to nutí se hlouběji zamyslet nad položkami a zamezuje mu tak mechanické vyplňování testu bez rozmyslu.

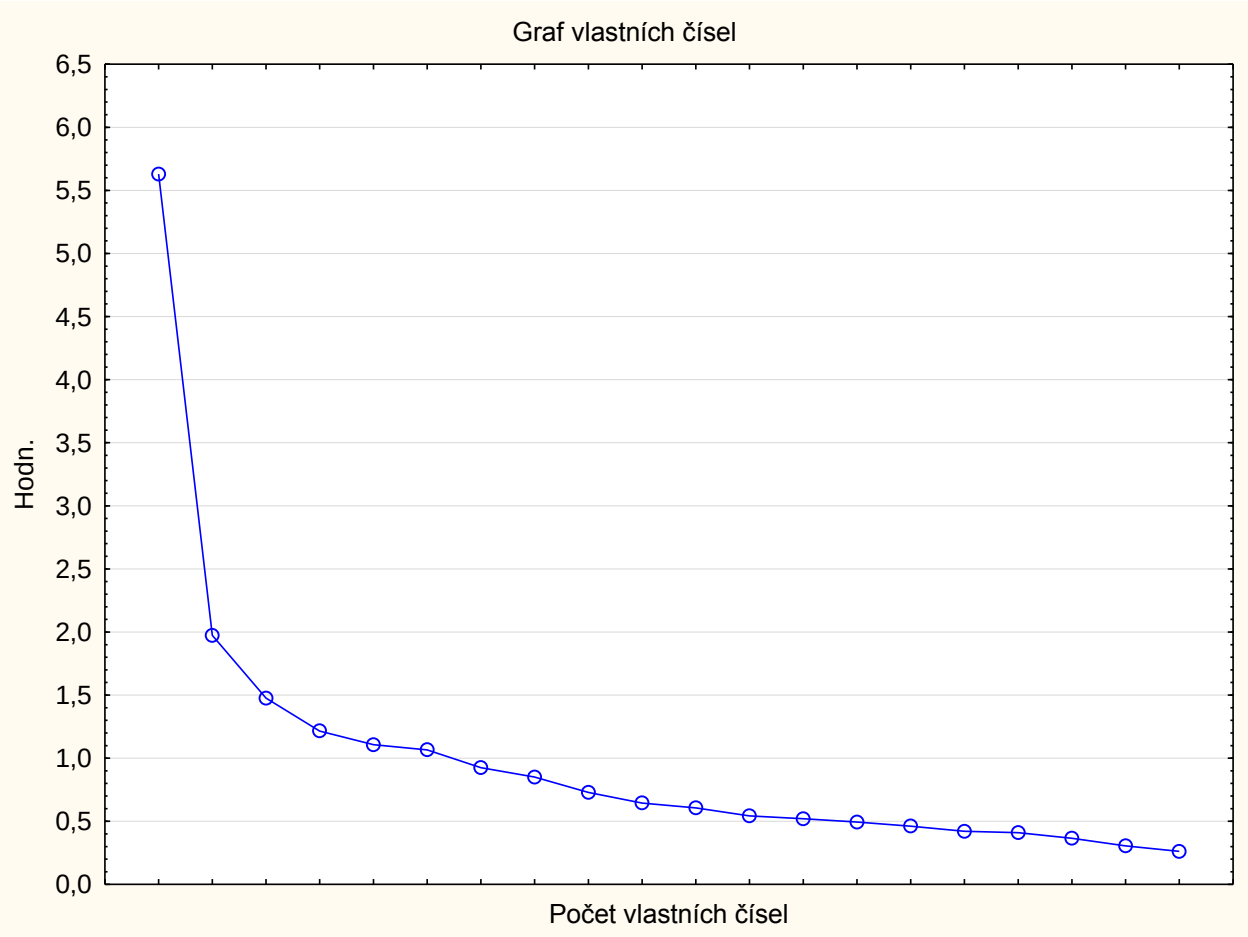
	Znění položky	**Pozn.**
1	Rodiče mě vždy vedli k tomu, abych si nejprve splnila své povinnosti a potom až se věnovala zájmům.	**inverzní**
2	Při odsouvání svých povinností se dostávám až do pocitů beznaděje a strachu, že zvolený úkol nestihnu v daném čase.	
3	Když odkládám své úkoly, padnu do časové tísně.	
4	Při plnění povinností si občas odskočím na internetovou stránku, jež nesouvisí s mou prací (př. facebook, youtube, email apod.).	
5	Čím více povinností mám, tím více jejich plnění odkládám na později.	
6	Řídím se příslovím: „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.“	**inverzní**
7	Když plánuji nějakou akci, mám většinu věcí připravených předem.	**inverzní**
8	Často se mi stává, že nestíhám plnit povinnosti do vymezeného termínu.	
9	Většinou odpovídám na e-maily s velkou časovou prodlevou.	
10	Pokud neplním své povinnosti, setkávám se s negativní reakcí mého okolí.	
11	Často se v mém repertoáru objevuje věta: „Udělám to později.“	
12	Když mám před sebou těžký a obtížný úkol, pustím se do něj hned.	**inverzní**
13	Místo práce občas dělávám jiné činnosti (př. pustím si seriál, čtu knihu, uklízím, apod.).	
14	Většinou plním úkoly na poslední chvíli.	
15	Když nesplním úkol, který si naplánuji, mívám výčitky svědomí.	
16	Když mám volno, neudělám povinnosti, které jsem si naplánovala, ale splním jiné méně důležité úkoly.	
17	Do plného výkonu se donutím, až když mi už nezbývá moc času.	
18	Když se pustím do plnění nějakého úkolu, věnuji tomu celou svou pozornost, dokud práci nedokončím.	**inverzní**
19	Téměř vždy plním své povinnosti do stanoveného limitu.	**inverzní**
20	I drobné úkoly (př. odpověď na e-maily) mi většinou zaberou hodně času.	

Výzkumný soubor

K ověření funkčnosti položek byl inventář administrován na souboru 306 respondentů, z toho 71 mužů a 235 žen. Průměrný věk našeho souboru je 27,2 let (maximum 67 let, minimum 14 let). Vyřadily jsme 5 probandů, protože jejich odpovědi nebyly věrohodné (vzájemně si odporovali u inverzních položek, hodnoty u odpovědí se nápadně opakovaly,..).

Explorační faktorová analýza

Sutinový graf:



Pro určení hlavních faktorů našeho testu jsme nejprve udělaly screen plot. Mnozí autoři vycházejí z teorie, jež říká, že vlastní čísla, jejichž hodnota je větší jak jedna, se dají považovat za hlavní faktory. Poté jsme metodou hlavních komponent provedly shrnutí faktorové zátěže. Skrze tento postup jsme vyextrahovaly **šest faktorů.**

Proměnná	Faktor. zátěže (Varimax normaliz.) (PSYCHOMETRIE-excel) Extrakce: Hlavní komponenty (Označené zatěže jsou >,700000) Faktor (1)	Faktor (2)	Faktor (3)	Faktor (4)	Faktor (5)	Faktor (6)
p1	-0,12	0,05	0,20	0,80	-0,13	-0,05
p2	0,20	0,79	0,08	-0,03	0,10	-0,15
p3	0,12	0,79	0,09	0,00	0,03	-0,22
p4	0,32	0,35	0,56	0,26	-0,07	0,12
p5	0,65	0,27	0,02	-0,04	-0,03	-0,22
p6	-0,69	0,08	-0,22	0,11	-0,10	0,08
p7	-0,30	0,14	-0,19	0,21	-0,17	0,43
p8	0,28	0,24	-0,10	0,01	0,15	-0,73
p9	0,16	0,11	0,11	0,07	0,74	-0,27
p10	0,24	-0,03	-0,32	0,57	0,30	0,03
p11	0,71	-0,03	0,07	0,16	0,23	-0,12
p12	-0,55	-0,06	-0,34	0,16	-0,13	0,30
p13	0,61	0,12	0,45	0,07	0,05	0,20
p14	0,77	0,03	0,02	-0,07	0,05	-0,34
p15	-0,06	0,69	-0,17	0,08	0,23	0,17
p16	0,59	0,23	-0,09	0,09	0,16	0,00
p17	0,73	0,11	0,02	0,04	0,10	-0,33
p18	-0,07	0,12	-0,78	0,03	-0,19	0,17
p19	-0,16	-0,06	-0,09	-0,09	-0,06	0,78
p20	0,19	0,21	0,08	-0,08	0,77	-0,03
Výkl.roz	4,04	2,17	1,57	1,20	1,52	1,97
Prp.celk	0,20	0,11	0,08	0,06	0,08	0,10

1. Rodiče mě vždy vedli k tomu, abych si nejprve splnila své povinnosti a potom až se věnovala zájmům.
2. Při odsouvání svých povinností se dostávám až do pocitů beznaděje a strachu, že zvolený úkol nestihnu v daném čase.
3. Když odkládám své úkoly, padnu do časové tísně.
4. Při plnění povinností si občas odskočím na internetovou stránku, jež nesouvisí s mou prací (př. facebook, youtube, email apod.).
5. Čím více povinností mám, tím více jejich plnění odkládám na později.
6. Řídím se příslovím: „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.“
7. Když plánuji nějakou akci, mám většinu věcí připravených předem.
8. Často se mi stává, že nestíhám plnit povinnosti do vymezeného termínu.
9. Většinou odpovídám na e-maily s velkou časovou prodlevou.
10. Pokud neplním své povinnosti, setkávám se s negativní reakcí mého okolí.
11. Často se v mém repertoáru objevuje věta: „Udělám to později.“
12. Když mám před sebou těžký a obtížný úkol, pustím se do něj hned.
13. Místo práce občas dělávám jiné činnosti (př. pustím si seriál, čtu knihu, uklízím, apod.).
14. Většinou plním úkoly na poslední chvíli.
15. Když nesplním úkol, který si naplánuji, mívám výčitky svědomí.
16. Když mám volno, neudělám povinnosti, které jsem si naplánovala, ale splním jiné méně důležité úkoly.
17. Do plného výkonu se donutím, až když mi už nezbývá moc času.

18. Když se pustím do plnění nějakého úkolu, věnuji tomu celou svou pozornost, dokud práci nedokončím.
19. Téměř vždy plním své povinnosti do stanoveného limitu.
20. I drobné úkoly (př. odpověď na e-maily) mi většinou zaberou hodně času.

První faktor jsme nazvaly SKLON K ODKLÁDÁNÍ POVINNOSTÍ. Člověk s takovou vlastností se často vyhýbá plnění svých úkolů. Druhým faktorem je ÚZKOSTNOST Z ODKLÁDÁNÍ ÚKOLŮ. Tato vlastnost se projevuje negativními emocemi v souvislosti s odložením daného úkolu. Třetím faktorem je SCHOPNOST POZORNOSTI. Tento faktor určuje, jak je daný člověk schopen koncentrovat se na daný úkol. Čtvrtým faktorem je VLIV OKOLÍ. Tato dimenze poukazuje na to, do jaké míry má společnost ve které žijeme vliv na prokrastinaci. Pátým faktorem je EFEKTIVITA PRÁCE. Tento faktor ukazuje na to, jak moc je člověk schopen vykonat práce za jednotku času. Poslední faktor jsme pojmenovali NESCHOPNOST ORGANIOVAT ČAS. Tato vlastnost se projevuje problémy s dodržováním termínů.

Pro lepší ilustraci obsahu jednotlivých faktorů níže naleznete seznam faktorů a položek, jež do nich spadají.

Faktor 1: (odkládání povinností)

- (-)Řídím se příslovím: „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.“
- Čím více povinností mám, tím více jejich plnění odkládám na později.
- Často se v mém repertoáru objevuje věta: „Udělám to později.“
- (-)Když mám před sebou těžký a obtížný úkol, pustím se do něj hned.
- Místo práce občas dělávám jiné činnosti (př. pustím si seriál, čtu knihu, uklízím, apod.).
- Většinou plním úkoly na poslední chvíli.
- Když mám volno, neudělám povinnosti, které jsem si naplánovala, ale splním jiné méně důležité úkoly.
- Do plného výkonu se donutím, až když mi už nezbývá moc času.

Faktor 2: (úzkostnost)

- Při odsouvání svých povinností se dostávám až do pocitů beznaděje a strachu, že zvolený úkol nestihnu v daném čase.
- Když odkládám své úkoly, padnu do časové tísně.
- Když nesplním úkol, který si naplánuji, mívám výčitky svědomí.

Faktor 3: (pozornost)

- Při plnění povinností si občas odskočím na internetovou stránku, jež nesouvisí s mou prací (př. facebook, youtube, email apod.).
- (-)Když se pustím do plnění nějakého úkolu, věnuji tomu celou svou pozornost, dokud práci nedokončím.

Faktor 4: (vliv okolí)

- Rodiče mě vždy vedli k tomu, abych si nejprve splnila své povinnosti a potom až se věnovala zájmům.
- Pokud neplním své povinnosti, setkávám se s negativní reakcí mého okolí.

Faktor 5: (efektivita práce)

- I drobné úkoly (př. odpověď na e-maily) mi většinou zaberou hodně času.
- Většinou odpovídám na e-maily s velkou časovou prodlevou.

Faktor 6: (neschopnost organizovat čas)

- Když plánuji nějakou akci, mám většinu věcí připravených předem.
- (-)Často se mi stává, že nestíhám plnit povinnosti do vymezeného termínu.
- Téměř vždy plním své povinnosti do stanoveného limitu.

Daný seznam faktorů a jejich položek obsahuje vždy jen tu položku, pro kterou byla hodnota faktorového skóre nejvyšší. Daná tabulka obsahuje více významných položek pro daný faktor.

Faktory	Položky
Odkládání povinností	5, R6, R7, 11, R12, 16, R17
Úzkostnost	2, 3, 15,
Pozornost	R3, R12, R18,
Vliv okolí	1, 10,
Efektivita práce	9, 15, 20
Neschopnost organizovat čas	R3, 7, R8, R9, R14, R17, 19

Důkazy o reliabilitě metody

Split-Half reliabilita – rozdělili jsme položky na polovinu a pracovali jsme s nimi tak, jako by se jednalo o dva paralelní testy. Abychom předešli snížení odhadu reliability tím, že jsme test zkrátili na polovinu, uvádíme i Spearman-Brownovu formuli, která tento problém vyřeší. Oba naše výsledky považujeme za dostatečné.

Split-Half reliabilita – 0,851417

Korekce Spearman-Brownovou formulí: 0,919746

Reliabilita jako vnitřní konzistence: **Cronbach. Alfa: 0,846216**

proměnná	Souhrn pro měř.: Prům=61,4575 SmOdch =11,8008 Plat. N:306 (PSYCHOMETRIE-excel) Cronbach. alfa: ,846216 Standardiz. alfa: --,841907 Prům. kor. mezi prvky:--				
	Prům. po (odstr.)	Rozptyl (po ods.)	SmOdch (po ods.)	Prv-Celk (Korel.)	Alfa po (odstr.)
p1	59,47	136,95	11,70	0,02	0,86
p2	58,04	124,24	11,15	0,45	0,84
p3	57,73	127,79	11,30	0,41	0,84
p4	57,05	130,95	11,44	0,35	0,84
p5	58,48	119,32	10,92	0,58	0,83
p6	58,18	123,40	11,11	0,53	0,83
p7	59,25	129,35	11,37	0,37	0,84
p8	59,08	123,78	11,13	0,52	0,84
p9	59,03	125,40	11,20	0,44	0,84
p10	58,28	133,41	11,55	0,15	0,85
p11	58,42	121,13	11,01	0,59	0,83
p12	58,38	121,88	11,04	0,60	0,83
p13	57,58	125,98	11,22	0,46	0,84
p14	58,26	117,91	10,86	0,67	0,83
p15	57,53	134,38	11,59	0,12	0,85
p16	58,11	125,69	11,21	0,48	0,84
p17	57,81	118,08	10,87	0,67	0,83
p18	58,64	131,02	11,45	0,24	0,85
p19	59,42	128,37	11,33	0,41	0,84
p20	58,96	126,66	11,25	0,41	0,84

Položky 1, 10, 15 a 18 by mohly být problematické, protože jejích korelace se zbylými položkami je příliš nízká. Důvodem může být nedostatečné vysvětlení pojmů, které se v tvrzení vyskytují. Příkladem může být „negativní reakce okolí“ – každý člověk si pod tímto tvrzením může představit něco jiného. Dalším nedostatkem je dvouhlavňová otázka, v případě položky číslo 1, kdy se ptáme povinnosti a zájmy dohromady. Další úskalí vidíme v tom, že každý člověk si pod povinností či úkolem představí něco zcela jiného a nehledě na to, že máme povinnosti a úkoly příjemné a nepříjemné, což rovněž ovlivňuje odpovědi na otázku.

Reliabilitu 0,85 hodnotíme jako vysokou a jsme s tímto výsledkem spokojené.

Pro názornou ukázku průměrných časů odpovědí na jednotlivé položky přikládáme následující tabulku. Když odečteme extrémní hodnoty, neexistuje položka, u které by se respondenti zadrhávali extrémně dlouhou dobu.

Proměnná	Popisné statistiky (PSYCHOMETRIE-excel)							
	Průměr	Useknutý prům. (5,0000%)	Winsoriz. prům. (5,0000%)	Grubbsův Test (Statist.)	p-hodnota	Minimum	Maximum	Sm.odch.
t1	12,92	9,07	9,70	8,87	0,00	3,00	224,00	23,79
t2	11,59	8,95	9,39	14,93	0,00	2,00	335,00	21,66
t3	5,61	5,07	5,26	10,22	0,00	1,00	50,00	4,34
t4	6,62	6,17	6,35	9,03	0,00	2,00	42,00	3,92
t5	5,99	5,53	5,77	6,15	0,00	2,00	29,00	3,74
t6	5,73	5,28	5,40	14,74	0,00	1,00	73,00	4,56
t7	7,02	5,94	6,14	15,47	0,00	2,00	173,00	10,73
t8	6,32	5,21	5,39	14,20	0,00	1,00	161,00	10,89
t9	5,80	4,49	4,58	13,42	0,00	1,00	187,00	13,50
t10	12,26	6,71	7,03	16,64	0,00	2,00	1071,00	63,62
t11	14,23	4,89	5,15	17,30	0,00	1,00	2335,00	134,13
t12	6,42	5,44	5,69	14,06	0,00	1,00	114,00	7,65
t13	9,02	5,91	6,06	17,19	0,00	2,00	724,00	41,59
t14	4,33	3,39	3,55	16,05	0,00	1,00	159,00	9,64
t15	5,79	4,84	5,05	16,12	0,00	1,00	158,00	9,44
t16	10,23	8,61	8,89	11,01	0,00	1,00	149,00	12,61
t17	5,99	5,09	5,28	12,35	0,00	1,00	90,00	6,80
t18	7,82	6,61	6,89	10,58	0,00	2,00	101,00	8,80
t19	6,10	4,71	4,88	15,45	0,00	1,00	229,00	14,43
t20	6,24	4,95	5,10	13,58	0,00	1,00	148,00	10,44

Stabilita v čase

Retest nám vyplnilo pouze 5 respondentů, což není dostatečný počet, aby nám výpočet reliability dal přínosné informace. Rozhodly jsme se proto tento ukazatel nezahrnovat. Pro ukázku přidáváme tabulku. Výsledek je 0,98.

Proměnná	Korelace (Tabulka22) Označ. korelace jsou významné na hlad. p < ,05000 N=5 (Celé případy vynechány u ChD)			
	Průměry	Sm.odch.	Prom1	Prom2
Prom1	63,80	15,06	1,00	0,98
Prom2	65,40	15,84	0,98	1,00

Validita

Pro svůj dotazník jsme zvolily validizační kritérium v podobě otázky: **Jaké další činnosti jste dělal/a během vyplňování dotazníku?(např. příprava kafe, chat**

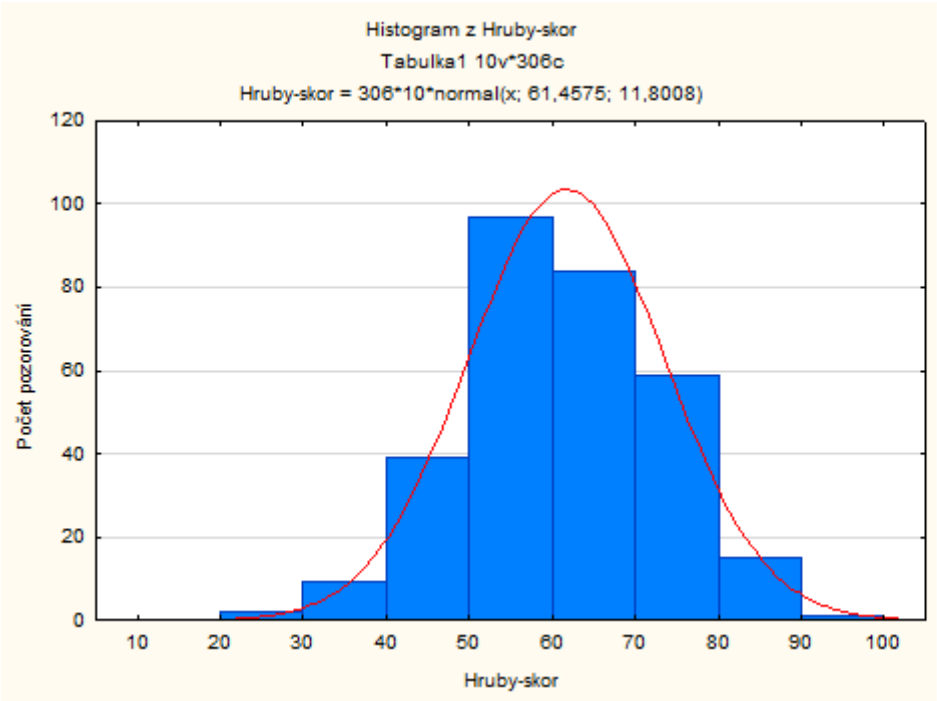
s přáteli apod.). Našim předpokladem bylo, že lidé, kteří mají sklon k prokrastinaci, budou i během vyplňování dotazníku dělat i jiné činnosti. Po odstranění respondentů, kteří nám na otázku neodpověděli, zbylo 201 respondentů, z toho 159 žen a 42 mužů. Korelace nám ovšem vyšla velmi nízká – 0,05.

Prom. X & prom. Y	Korelace (Tabulka3) Označ. korelace jsou významné na hlad. p < ,05000 (Celé případy vynechány u ChD)										
	Průměr	Sm.Odch.	r(X,Y)	r2	t	p	N	Konst. (záv.: Y)	Směr. (záv: Y)	Konst. (záv.: X)	Směrnic (záv.: X)
HRUBÝ SKÓR	61,09	11,91									
text	0,25	0,44	0,05	0,00	0,65	0,51	201,00	0,15	0,00	60,77	1,27

Tento výsledek může být z několika důvodu:

1. Validizační kritérium bylo nevhodně zvoleno. Dotazník byl poměrně krátký, tudíž nebylo tak velké nutkání dělat během jeho vyplňování i jiné činnosti.
2. Z celkového počtu 306 respondentů otázku vyplnilo pouze 201 probandů. 105 respondentů z různých důvodů na otázku neodpovědělo. Proč tomu tak bylo?
3. Musíme zahrnout i možnost, že respondenti neodpovídali pravdivě, zda dělali nějaké činnosti během vyplňování, protože některé činnosti nebrali za adekvátní k napsání (př. uvaření čaje, psaní na chatu,…).

Orientační normy



Věková skupina:	Muži průměr (sm. ochylka)	Ženy průměr (sm. ochylka)
14-20 let (43)	67,86 (10,51)	66,81 (11,52)
21-29 let (185)	59,70 (11,84)	62,39(10,97)
30 a více let (79)	59, 70 (11, 41)	57,20(12,56)

Tabulky převodu na T-skór pro ženy a muže (14-20let)

Hrubý skór	T-skór (14-20let) ženy	Hrubý skór	T-skór (14-20let) muži
20	9	20	4
21	10	21	5
22	11	22	6
23	12	23	7
24	13	24	8
25	14	25	9
26	15	26	10
27	15	27	11
28	16	28	12
29	17	29	13
30	18	30	14
31	19	31	15
32	20	32	16
33	21	33	17
34	22	34	18
35	22	35	19
36	23	36	20
37	24	37	21
38	25	38	22
39	26	39	23
40	27	40	23
41	28	41	24
42	28	42	25
43	29	43	26
44	30	44	27
45	31	45	28
46	32	46	29
47	33	47	30
48	34	48	31
49	35	49	32
50	35	50	33
51	36	51	34
52	37	52	35
53	38	53	36
54	39	54	37
55	40	55	38

56	41	56	39
57	41	57	40
58	42	58	41
59	43	59	42
60	44	60	43
61	45	61	43
62	46	62	44
63	47	63	45
64	48	64	46
65	48	65	47
66	49	66	48
67	50	67	49
68	51	68	50
69	52	69	51
70	53	70	52
71	54	71	53
72	55	72	54
73	55	73	55
74	56	74	56
75	57	75	57
76	58	76	58
77	59	77	59
78	60	78	60
79	61	79	61
80	61	80	62

Tabulky převodu na T-skór pro ženy a muže (21-29let)

Hrubý skór	T-skór (21-29let) ženy	Hrubý skór	T-skór (21-29let) muži
20	11	20	16
21	12	21	17
22	13	22	18
23	14	23	19
24	15	24	20
25	16	25	21
26	17	26	22
27	18	27	22
28	19	28	23
29	20	29	24
30	20	30	25
31	21	31	26
32	22	32	27
33	23	33	27
34	24	34	28

35	25	35	29
36	26	36	30
37	27	37	31
38	28	38	32
39	29	39	33
40	30	40	33
41	31	41	34
42	31	42	35
43	32	43	36
44	33	44	37
45	34	45	38
46	35	46	38
47	36	47	39
48	37	48	40
49	38	49	41
50	39	50	42
51	40	51	43
52	41	52	43
53	41	53	44
54	42	54	45
55	43	55	46
56	44	56	47
57	45	57	48
58	46	58	49
59	47	59	49
60	48	60	50
61	49	61	51
62	50	62	52
63	51	63	53
64	51	64	54
65	52	65	54
66	53	66	55
67	54	67	56
68	55	68	57
69	56	69	58
70	57	70	59
71	58	71	60
72	59	72	60
73	60	73	61
74	61	74	62
75	61	75	63
76	62	76	64
77	63	77	65
78	64	78	65
79	65	79	66

80	66	80	67

Tabulky převodu na T-skór pro ženy a muže (30 a více let)

Hrubý skór	T-skór (30 a více let) ženy	Hrubý skór	T-skór (30 a více let) muži
20	20	20	15
21	21	21	16
22	22	22	17
23	23	23	18
24	24	24	19
25	24	25	20
26	25	26	20
27	26	27	21
28	27	28	22
29	28	29	23
30	28	30	24
31	29	31	25
32	30	32	26
33	31	33	27
34	32	34	27
35	32	35	28
36	33	36	29
37	34	37	30
38	35	38	31
39	36	39	32
40	36	40	33
41	37	41	34
42	38	42	34
43	39	43	35
44	39	44	36
45	40	45	37
46	41	46	38
47	42	47	39
48	43	48	40
49	43	49	41
50	44	50	41
51	45	51	42
52	46	52	43
53	47	53	44
54	47	54	45
55	48	55	46
56	49	56	47
57	50	57	48

58	51	58	49
59	51	59	49
60	52	60	50
61	53	61	51
62	54	62	52
63	55	63	53
64	55	64	54
65	56	65	55
66	57	66	56
67	58	67	56
68	59	68	57
69	59	69	58
70	60	70	59
71	61	71	60
72	62	72	61
73	63	73	62
74	63	74	63
75	64	75	63
76	65	76	64
77	66	77	65
78	67	78	66
79	67	79	67
80	68	80	68

Zhodnocení metody

Vzhledem k tomu, že jsme měly slabou validitu, příště bychom lépe propracovaly položky. Vyvarovaly bychom se dvouhlavňovým položkám a položkám, které nejsou přesně srozumitelné a formulované. Bylo by dobré před distribucí nechat několik nezávislých lidí posoudit, zda všemu rozumí. My jsme tuto kontrolu provedly pouze u dvou lidí. Dále bychom vytvořily více inverzních položek, a to alespoň půl na půl. Uvědomili jsme si, že na dobře formulovaných položkách stojí celá metoda. Dále bychom uvítaly větší výzkumný soubor a vyváženost žen a mužů. Bohužel jsme nemohly provést reliabilitu v čase, kvůli nízkému počtu vyplněných re-testů. Příště bychom se zaměřily na získání většího počtu opakovaně vyplněných testů od jedné osoby, abychom mohly lépe ověřit, jak naše metoda funguje.

Zdroje:

- Knaus, W. J. (2010). End procrastination now!: get it done with a proven psychological approach. USA: The McGraw-Hill Companies.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). Velký psychologický slovník. Praha: Portál.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: why you do it, what to do about it now. Cambridge: Da Capo Press.