

ŠKÁLA PROKRASTINACE VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Antonín Křemenák, Vendula Vašíčková, Eliška Richterová, Jonáš Vyroubal, Natálie Hromádková

Škála prokrastinace vysokoškolských studentů

Akademická prokrastinace představuje rozšířený problém, který ovlivňuje výkon i psychickou pohodu studentů po celém světě (Pek et al., 2025). Jde o soubor kognitivních a behaviorálních tendencí, definovaný jako dobrovolné odložení důležitého úkolu i přes vědomí možných negativních důsledků (Steel, 2010; Shi, 2023). Podle Steela jde o iracionální chování, při němž si jedinec uvědomuje, že jedná proti vlastním zájmům. Přibližně 95 % lidí přiznává, že prokrastinuje, a asi čtvrtina ji považuje za chronický rys své osobnosti (Steel, 2010).

Prokrastinace patří mezi významná témata psychologie a pedagogiky (Tao et al., 2021) a úzce souvisí s akademickým prospěchem (Pek et al., 2025). Z teoretického hlediska ji Steel (2007) popisuje jako selhání seberegulace – schopnosti řídit impulzy, emoce a plnění úkolů, což potvrzuje i Wolters (2003). Temporal Motivation Theory (Steel & König, 2006) vysvětluje odkládání pomocí tří složek: očekávání, hodnoty a času. Nízká sebeúčinnost zvyšuje tendenci k odkládání (Klassen et al., 2008), zatímco nízká hodnota úkolu a impulzivita ji dále posilují (Steel, 2010).

Z neurobiologického hlediska lze prokrastinaci chápat jako důsledek nerovnováhy mezi prefrontálním kortexem, který zajišťuje plánování, a limbickým systémem, který reaguje na okamžitou odměnu (Steel, 2010). Když je činnost prefrontálního kortexu oslabena, přebírá kontrolu emoční systém, což vede k impulzivnímu chování.

Prokrastinace často slouží k regulaci nálady a vyhýbání se negativním emocím (Sirois & Pychyl, 2013). Je spojena s vyšší mírou úzkosti a stresu (Yang et al., 2019) a s nižší sebekontrolou, sebeúčinností a sebevědomím (Hartl, 2004; Klassen et al., 2008). Podle Kima a Sea (2015) má prokrastinace prokazatelně negativní vliv na výkon a přispívá k neadaptivním strategiím zvládání stresu (Tice & Baumeister, 1997). Steel (2010) dodává, že právě ona bývá častým důvodem, proč část doktorandů nikdy nedokončí disertaci, i přes značné investice času a úsilí.

Tvorba položek

Pro účely testu jsme formulovali původní seznam 32 položek, přičemž jsme při jejich tvorbě vycházeli z několika teoreticky vymezených oblastí prokrastinace. Tyto oblasti sloužily jako inspirační rámec pro formulaci položek a zachycení různých aspektů prokrastinačního chování, nikoli jako předem stanovené subškály nástroje.

Aktivní a pasivní prokrastinace:

Tato oblast reflektuje rozlišení mezi iracionálním a sebepoškozujícím odkladem (Steel, 2010) a odkladem, který může být subjektivně vnímán jako strategický či účelový (Steel & Klingsieck, 2015). Při formulaci položek jsme zohlednili, zda student prokrastinaci chápe jako vědomou volbu (Hartl, 2004), nebo spíše jako dlouhodobý a obtížně kontrolovatelný vzorec chování (Steel, 2010). Ačkoliv koncept aktivní prokrastinace není zcela slučitelný s pojetím prokrastinace jako selhání seberegulace (Steel, 2007), jeho zahrnutí umožnilo postihnout širší spektrum subjektivního prožívání odkladu.

Dočasná motivace:

Dočasná motivace představuje ústřední prvek Temporal Motivation Theory (TMT) (Steel, 2010), která vysvětluje prokrastinaci prostřednictvím impulzivity a časového zpoždění odměny (Steel, 2010; Hartl, 2004). Při tvorbě položek jsme se zaměřili na zachycení preference okamžitého uspokojení a obtíží v oblasti konativních procesů, jež bývají považovány za jeden z hlavních mechanismů selhání vůle u studentů (Steel, 2010). TMT tak poskytla robustní teoretický rámec pro formulaci výroků (Tao et al., 2021).

Perfekcionismus:

Perfekcionismus byl zohledněn jako jeden z kognitivních faktorů souvisejících s prokrastinací. Ačkoliv má zpravidla menší prediktivní sílu než sebeúčinnost (Steel, 2007), hraje významnou roli v porozumění motivům odkládání. Prokrastinace spojená s perfekcionismem bývá často provázána se strachem ze selhání (Steel & Klingsieck, 2015) a s tendencí vyhýbat se úkolům, u nichž jedinec pochybuje o kvalitě vlastního výkonu. Tento aspekt byl při tvorbě položek zahrnut s cílem zachytit kognitivní podtext odkládání.

Averze k úkolu:

Averze k úkolu představuje součást dimenze hodnoty v rámci TMT (Steel, 2010) a popisuje tendenci odkládat úkoly, které jsou vnímány jako nudné, neatraktivní či nepříjemné. Při formulaci položek jsme zohlednili i subjektivní pocit nelibosti spojený s plněním povinností (Hartl, 2004). Zahrnutí této oblasti umožňuje rozlišit, zda je odklad primárně důsledkem charakteristik úkolu, nebo spíše nízké sebeúčinnosti (Klassen et al., 2008).

Úniková prokrastinace:

Úniková prokrastinace byla reflektována jako afektivní složka prokrastinačního chování, spojená s regulací nálady a vyhýbáním se negativním emocím. Položky inspirované touto oblastí zachycují tendenci upřednostňovat krátkodobou úlevu před dlouhodobými cíli (Sirois & Pychyl, 2013), stejně jako snahu uniknout anticipační úzkosti a stresu (Steel, 2010; Hartl, 2004). Tento aspekt je významný zejména s ohledem na souvislosti prokrastinace s neadaptivním zvládáním stresu a duševní pohodou (Tice & Baumeister, 1997).

Behaviorální projevy:

Další položky byly zaměřeny na behaviorální projevy selhání seberegulace, tedy na pozorovatelné dysfunkce, které negativně ovlivňují výkon (Hartl, 2004; Kim & Seo, 2015). Jednalo se zejména o obtíže v oblasti time managementu, plánování a vědomého odkládání úkolů (Shi, 2023; Steel, 2010), nerozhodnost a váhavost bránící cílevědomému jednání (Hartl, 2004), nedostatek asertivity a zvýšenou impulzivitu spojenou s preferencí okamžité odměny (Steel, 2007; Steel, 2010). Tyto projevy byly původně konceptualizovány jako dílčí aspekty prokrastinace, které se však v empirických datech ukázaly jako vzájemně úzce propojené.

Původní sadu výroků jsme postupně redukovali tak, aby byly zachovány původní teoretické facety, dokud délka testu nedosáhla 22 položek, které byly následně podrobeny empirickému ověření pomocí exploratorní faktorové analýzy.

Všechny položky jsou formulovány jako oznamovací věty v první osobě. Respondent u každého tvrzení volí míru souhlasu na čtyřbodové Likertově škále (1 = rozhodně nesouhlasím, 4 = rozhodně souhlasím). Možnost „nevím“ byla záměrně vynechána, aby se předešlo únikovým odpovědím a bylo dosaženo přesnějšího zachycení postoje respondenta.

Název		Bodování
Rozhodně nesouhlasím		1
Spíše nesouhlasím		2
Spíše souhlasím		3
Rozhodně souhlasím		4

Stupně jsou bodovány od 1 do 4 bodů, přičemž úplný souhlas má hodnotu 4 bodů a úplný nesouhlas hodnotu 1 bodu. Možnost „nevím“ byla záměrně vynechána, protože by mohla sloužit jako úniková varianta. Cílem bylo získat odpovědi, které co nejpresněji zachycují postoj respondenta.

Položky měly toto znění a byly řazeny v tomto pořadí:

- 1, Někdy záměrně nechávám věci na poslední chvíli, protože mi to pomáhá se soustředit.
- 2, Když se termín blíží, cítím/cítila jsem tlak, který mě paradoxně donutí být produktivní.
- 3, Když práci odložím, cítím/cítila jsem se později provinile.
- 4, Často odkládám povinnosti, přestože mi to způsobuje stres.
- 5, Raději dělám věci, za které dostanu ocenění hned.
- 6, Úkoly s dlouhodobým cílem odkládám častěji než krátkodobé.
- 7, Často úkol odkládám, protože mám strach, že udělám chybu.
- 8, Když mám pocit, že výsledek nebude dost dobrý, tak nezačínám vůbec.
- 9, Činnost, která mě nebaví, nechávám na konec dne.
- 10, Když mě práce nebaví, udělal/a bych cokoli jiného, jen abych se jí vyhnul/a.
- 11, Často odkládám domácí práce.
- 12, Když se mám pustit do náročného úkolu, raději uklízím nebo dělám jiné činnosti.
- 13, Mám problém si dobře rozvrhnout čas, a kvůli tomu obvykle nestíhám.
- 14, Často podcením, kolik času mi úkol zabere.
- 15, Odkládám věci, které by šly udělat hned.
- 16, Povinnosti odkládám, protože se mi jednoduše nechce začít.
- 17, I když mě to dostane do problému, odmítám plnit, co mi ostatní přikážou.
- 18, Dlouho váhám, jak začít, a kvůli tomu se do práce nepustím.
- 19, Kvůli snaze vyhovět ostatním nestíhám své povinnosti.
- 20, Mám problém odmítnout ostatní, i když mě to časově omezuje.

21, Rychle mě rozptýlí něco jiného, i když mám rozdělaný důležitý úkol.

22, Často utíkám od rozdělané práce.

Výzkumný a standardizační soubor

Pro výběr položek, které přinášejí relevantní informace o míře prokrastinace, byla výše uvedená sada 22 položek administrována rozsáhlému souboru respondentů. Testování probíhalo v prostředí online platformy. Respondenti byli osloveni jednak přímo tvůrci testu (především šlo o spolužáky a známé studující na vysoké škole), jednak prostřednictvím kateder UPOL a sociálních sítí, zejména facebookových skupin zaměřených na vyplňování dotazníků a studentských komunit. Jednalo se tedy o příležitostný výběr.

Celkově byl dotazník vyplněn 339 respondenty. Při kontrole dat bylo identifikováno 48 protokolů nesoucích známky nedbalého vyplnění (např. shodné odpovědi na všechny položky v kombinaci s velmi krátkým časem vyplňování), které byly ze souboru vyřazeny.

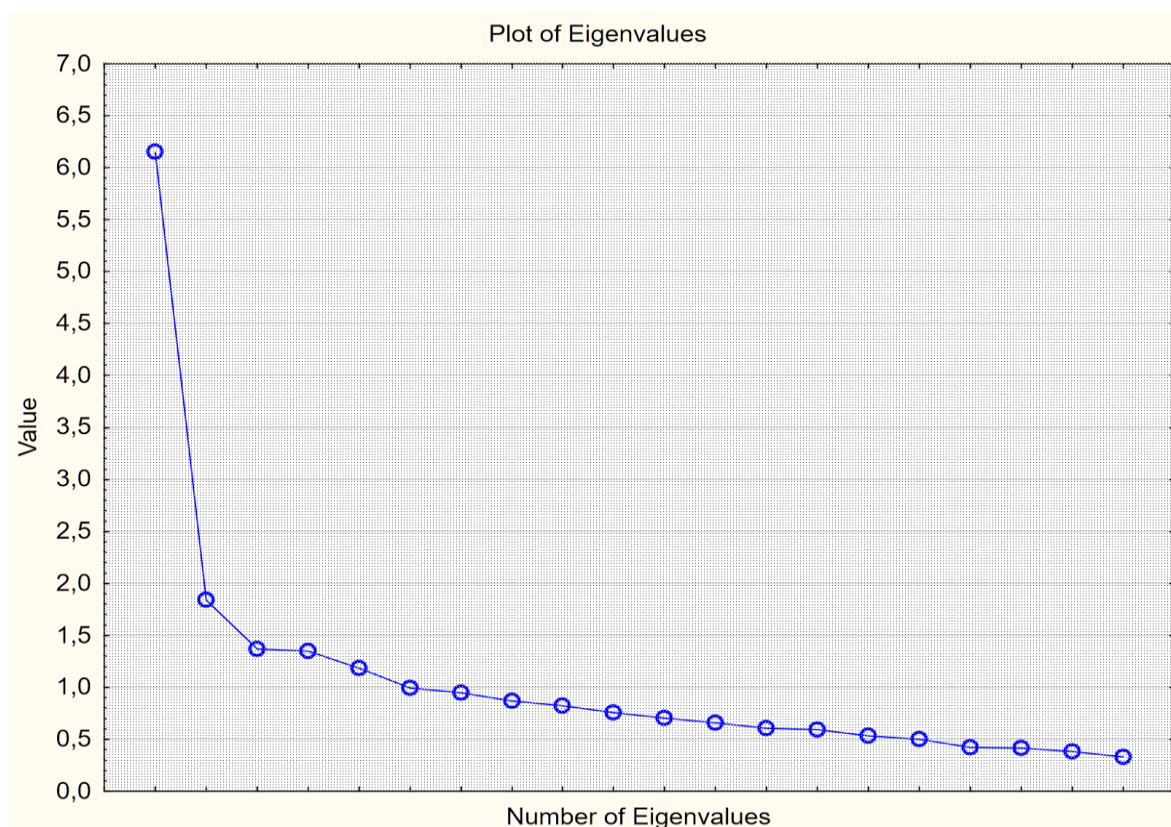
Rok narození respondentů se pohyboval v rozmezí od 1998 do 2011, přičemž většina respondentů spadala do úzkého intervalu ročníků 2002–2006. Vzhledem k povaze inventáře byli ze souboru vyřazeni respondenti narození v roce 2007 a později (3 záznamy), stejně jako respondenti narození v roce 1998 (43 záznamů), u nichž byl počet zastoupení nízký a kteří již neodpovídali typickému profilu vysokoškolského studenta.

Takto upravený soubor čítal 294 respondentů, z toho 77 mužů (26,19 %) a 217 žen (73,81 %). Průměrný rok narození činil 2003,36, což odpovídá převážně věku 21–22 let. Tento soubor byl využit jak k výběru funkčních položek, tak ke zkoumání psychometrických vlastností nástroje a tvorbě norem.

Faktorová struktura inventáře a výběr funkčních položek

Původní sada 22 testových položek byla podrobena exploratorní faktorové analýze (EFA). Pro výpočet byla použita matice Pearsonových korelačních koeficientů a metoda maximální věrohodnosti. Cílem analýzy bylo ověřit strukturu položek a identifikovat funkční položky pro finální podobu inventáře. Sutinový graf (obrázek 1) naznačil možnou přítomnost více faktorů, přičemž další rozhodování vycházelo z interpretovatelnosti řešení.

Obrázek 1: Sutinový graf pro 22 položek



Z obrázku je patrný dominantní hlavní faktor, přičemž při použití kritéria vlastního čísla většího než 1 by bylo možné uvažovat i o přítomnosti dalších faktorů. V rámci analýzy byla postupně testována jednofaktorová, dvoufaktorová, třífaktorová, čtyřfaktorová i pětifaktorová řešení s využitím ortogonální rotace VARIMAX s Kaiserovou normalizací. Čtyřfaktorové řešení sice vykazovalo určitou interpretovatelnost, avšak jednotlivé faktory byly syceny nízkým počtem položek. Z tohoto důvodu bylo jako nejvhodnější zvoleno jednofaktorové řešení, které poskytovalo nejlépe interpretovatelnou a konzistentní strukturu. Faktorové náboje a komunality položek shrnuje tabulka 1.

Tabulka 1: Faktorové náboje z EFA na 22 položkách

Pol	Factor	Komunalita	
	1		
1	0,546646	0,30	Někdy záměrně nechávám věci na poslední chvíli, protože mi to pomáhá se soustředit
2	0,437045	0,19	Když se termín blíží, cítím/cítila jsem tlak, který mě paradoxně donutí být produktivní.
3	-0,034612	0,00	Když práci odložím, cítím se později provinile
4	0,668668	0,45	Často odkládám povinnosti, přestože mi to způsobuje stres
5	0,178279	0,03	Raději dělám věci, za které dostanu ocenění hned
6	0,505535	0,26	Úkoly s dlouhodobým cílem odkládám častěji než krátkodobé
7	0,036872	0,00	Často úkol odkládám, protože mám strach, že udělám chybu

8	0,204005	0,04	Když mám pocit, že výsledek nebude dost dobrý, tak nezačínám vůbec
9	0,512332	0,26	Činnost, která mě nebaví, nechávám na konec dne
10	0,700563	0,49	Když mě práce nebaví, udělám cokoli jiného, jen abych se jí vyhnul
11	0,527695	0,28	Často odkládám domácí práce
12	0,607843	0,37	Když se mám pustit do náročného úkolu, raději uklízím nebo dělám jiné činnosti
13	0,614035	0,38	Mám problém si dobře rozvrhnout čas, a kvůli tomu obvykle nestíhám
14	0,373625	0,14	Často podcením, kolik času mi úkol zabere
15	0,721718	0,52	Odkládám věci, které by šly udělat hned
16	0,715358	0,51	Povinnosti odkládám, protože se mi jednoduše nechce začít
17	0,324031	0,10	I když mě to dostane do problému, odmítám plnit, co mi ostatní přikážou
18	0,476625	0,23	Dlouho váhám, jak začít, a kvůli tomu se do práce nepustím
19	0,044800	0,00	Kvůli snaze vyhovět ostatním nestíhám své povinnosti
20	0,147411	0,02	Mám problém odmítnout ostatní, i když mě to časově omezuje
21	0,571128	0,33	Rychle mě rozptýlí něco jiného, i když mám rozdělaný důležitý úkol
22	0,564191	0,32	Často utíkám od rozdělané práce

Pozn.: Faktorové náboje v absolutní hodnotě menší než 0,5 jsou vytištěny šedě.

Testové škály výpočet hrubého skóru

Protože jsme identifikovali pouze jeden faktor, do finální verze inventáře jsme zařadili jen jednu škálu – habituální prokrastinace. Vzniklý inventář má tedy 12 položek uvedených v tabulce 2.

Tabulka 2: Subškály jejich popisy a položky inventáře

Položka	Znění položky
1	Někdy záměrně nechávám věci na poslední chvíli, protože mi to pomáhá se soustředit
4	Často odkládám povinnosti, přestože mi to způsobuje stres
6	Úkoly s dlouhodobým cílem odkládám častěji než krátkodobé
9	Činnost, která mě nebaví, nechávám na konec dne
10	Když mě práce nebaví, udělám cokoli jiného, jen abych se jí vyhnul
11	Často odkládám domácí práce
12	Když se mám pustit do náročného úkolu, raději uklízím nebo dělám jiné činnosti
13	Mám problém si dobře rozvrhnout čas, a kvůli tomu obvykle nestíhám
15	Odkládám věci, které by šly udělat hned
16	Povinnosti odkládám, protože se mi jednoduše nechce začít
21	Rychle mě rozptýlí něco jiného, i když mám rozdělaný důležitý úkol
22	Často utíkám od rozdělané práce

Hrubý skóre se počítá jako součet bodů získaných za odpovědi na jednotlivé položky. Každá položka je hodnocena na čtyřbodové Likertově škále (1 = rozhodně nesouhlasím, 4 = rozhodně souhlasím). Celkový hrubý skóre se pohybuje v rozmezí 12 až 48 bodů, přičemž vyšší hodnoty odpovídají vyšší míře habituální prokrastinace.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro zjištění reliability škály habituální prokrastinace byl použit Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence škály dosáhla hodnoty $\alpha = 0,87$, což lze považovat za velmi dobrou reliabilitu. Tato hodnota výrazně převyšuje doporučovanou hranici 0,70 a svědčí o vysoké vnitřní konzistenci nástroje. Podrobnější informace o chování jednotlivých položek shrnuje tabulka 3.

Tabulka 3: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

Položka	Průměr	Sm. odch.	Šikmost	Rcelek
p1	2,64	0,9	-0,23	0,38
p4	2,91	0,91	-0,34	0,65
p6	3,23	0,81	-0,77	0,39
p9	2,78	0,88	-0,27	0,45
p10	3,05	0,81	-0,46	0,66
p11	2,65	0,89	-0,13	0,48
p12	3,07	0,82	-0,49	0,55
p13	2,67	0,96	-0,16	0,57
p15	2,97	0,8	-0,39	0,63
p16	3,08	0,77	-0,57	0,59
p21	2,93	0,82	-0,27	0,55
p22	2,65	0,79	-0,09	0,57

Hodnoty ve sloupci Rcelek představují korigovanou korelaci položky se zbytkem škály (Corrected Item–Total Correlation). Všechny položky vykazují uspokojivé hodnoty korelace, což potvrzuje jejich schopnost rozlišovat mezi respondenty s různou mírou habituální prokrastinace a jejich příspěvek k vnitřní konzistenci měření.

Stabilita v čase

Stabilita v čase byla ověřena metodou test–retest reliability. Část výzkumného souboru byla požádána o opakované vyplnění škály habituální prokrastinace s časovým odstupem. Na tuto výzvu zareagovalo 12 respondentů (10 žen a 2 muži), přičemž žádný z protokolů nebyl vyřazen. Časový odstup mezi oběma administracemi se pohyboval v rozmezí 7–14 dnů. Nalezené hodnoty test–retest reliability shrnuje tabulka 4.

Tabulka 4: Stabilita v čase a vybrané deskriptivní charakteristiky škály habituální prokrastinace

Škála	Počet pol.	Průměr	Směr. odchylka	Šířka	Stabilita v čase	Chyba měření
Habituální prokrastinace	12	31,58	8,31	0,48	0,89	2,07

Nalezená stabilita v čase, vyjádřená koeficientem test–retest reliability ($r = 0,89$), je uspokojivá. Je však třeba upozornit na nízký počet respondentů zapojených do opakovaného měření. Míra prokrastinace může v čase přirozeně kolísat v závislosti na vnějších podmínkách, jako je aktuální studijní zátěž, a nelze ji proto chápat jako zcela neměnný osobnostní rys.

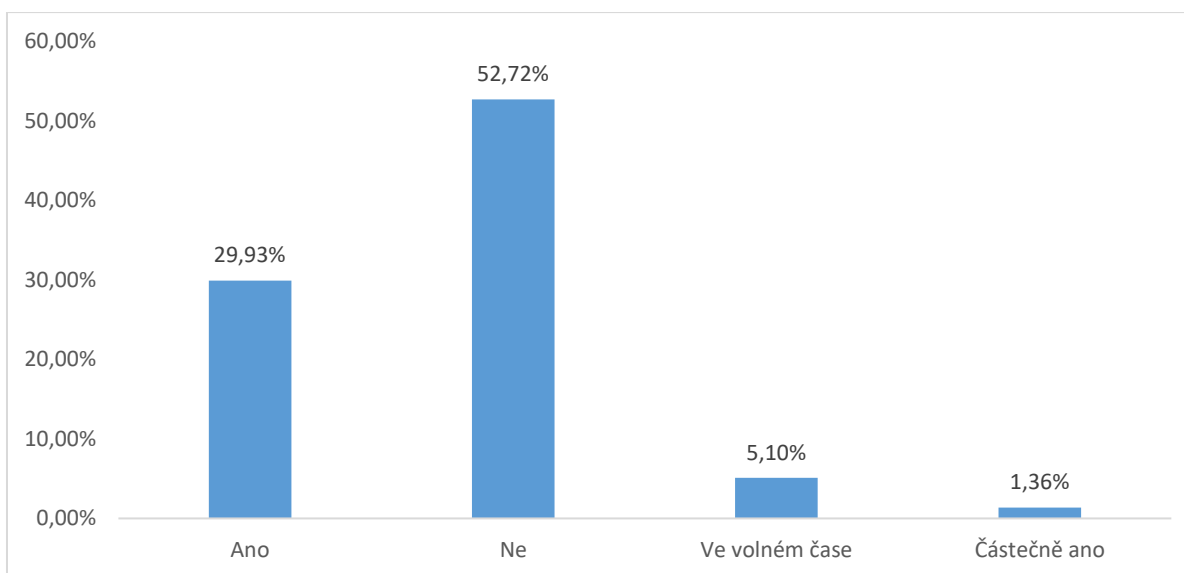
Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Vedle samotné škály habituální prokrastinace byli respondenti dotázáni, zda dotazník vyplňovali na úkor svých aktuálních povinností. Tato otázka sloužila jako vnější kriteriální proměnná, jejímž cílem bylo ověřit, zda škála rozlišuje jedince s rozdílnou mírou prokrastinačního chování v reálné situaci.

Otázka byla nepovinná, část respondentů ji proto nevyplnila nebo uvedla odpovědi, které nebylo možné kvantifikovat. Smysluplná data byla získána od 243 respondentů. Původní čtyřkategoriální odpovědi (ANO, NE, VE VOLNÉM ČASE, ČÁSTEČNĚ ANO) byly pro účely statistické analýzy dichotomizovány do dvou skupin (0 = nevyplňuje na úkor povinností, 1 = vyplňuje na úkor povinností).

Obrázek 2: Sloupkový graf procentuálního zastoupení kategorií validačního kritéria



U skupiny respondentů, kteří nevyplňovali dotazník na úkor plnění svých povinností (0), dosahoval průměrný hrubý skór hodnoty 33,17 (SD = 6,65). Naopak u skupiny respondentů, kteří dotazník vyplňovali na úkor svých povinností (1), činil průměr hrubého skóru 37,09 (SD = 5,02).

Vztah mezi výsledky škály a vnějším kritériem byl analyzován pomocí Mann–Whitneyho U-testu. Výsledky ukázaly statisticky významný rozdíl mezi oběma skupinami ($U = 4540,5$; $Z = 4,38$; $p < 0,001$; $AUC = 0,67$). Respondenti, kteří vyplňovali dotazník na úkor svých povinností, dosahovali v průměru vyšších skóre než respondenti, kteří své povinnosti nezanedbávali. Tyto výsledky podporují kritériální validitu metody a naznačují, že škála dokáže spolehlivě rozlišovat jedince s vyšší a nižší mírou habituální prokrastinace.

Faktorová validita

Vytvořený inventář vychází z pojetí prokrastinace jako jednotného behaviorálního konstruktů se zřetelnými negativními dopady na fungování jedince. Tento předpoklad by se měl odrážet v jednofaktorové struktuře finální podoby inventáře.

Pro ověření faktorové validity byly pomocí exploratorní faktorové analýzy získány faktorové náboje jednotlivých položek. Faktorové náboje a hodnoty komunality jednofaktorového řešení shrnuje tabulka 5.

Tabulka 5: Faktorové náboje a komunalita položek finální škály

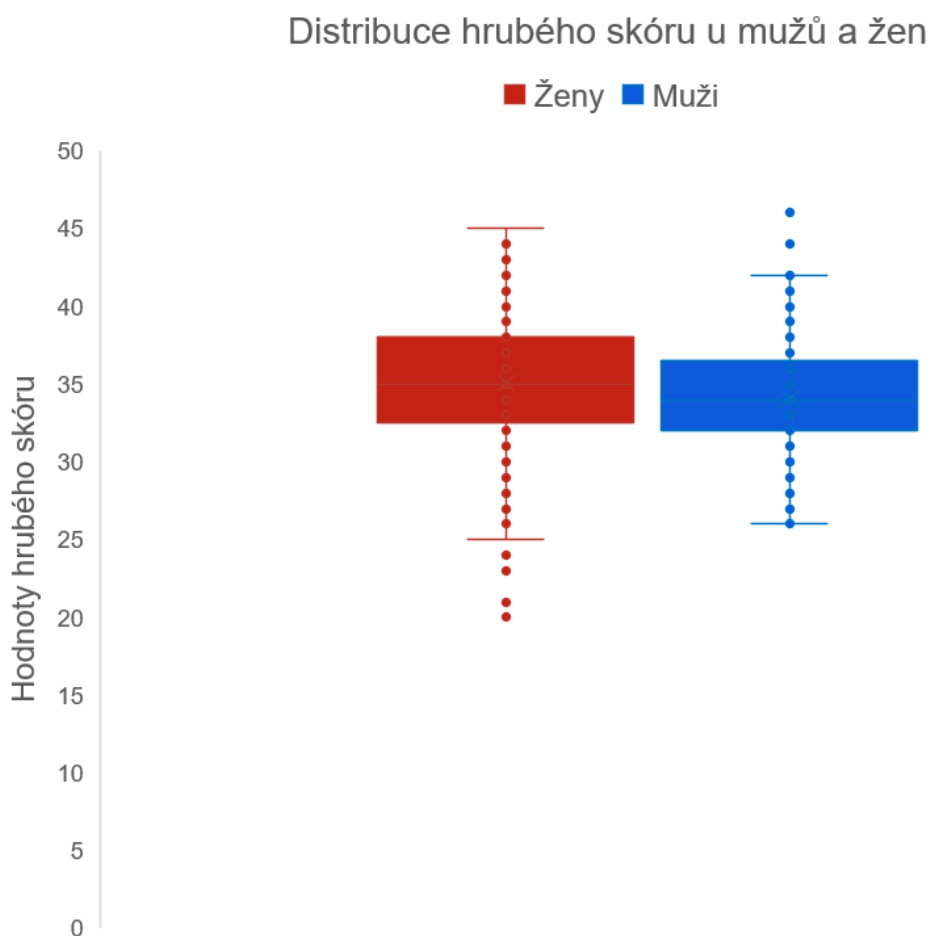
Pol	Factor	Komunalita
	1	
1	0,55	0,30
4	0,67	0,45
6	0,51	0,26
9	0,51	0,26
10	0,70	0,49
11	0,53	0,28
12	0,61	0,37
13	0,61	0,38
15	0,72	0,52
16	0,72	0,51
21	0,57	0,33
22	0,56	0,32
Vysvětlený rozptyl		27,95%

Výsledky faktorové analýzy potvrdily předpoklad jednofaktorového řešení, které bylo označeno jako habituální prokrastinace. Většina položek sytí tento faktor silně (hodnoty nad 0,60). Nejnížší faktorové náboje vykazují položky č. 11 (0,51) a č. 1 (0,53), což se odráží i v jejich nižších hodnotách komunality (0,28 a 0,30). Tyto hodnoty jsou však stále považovány za dostatečné pro setrvání položek v modelu. Celkově faktor vysvětluje 27,95 % rozptylu původních dat.

Orientační normy

Vzhledem k tomu, že byl test koncipován pro věkově homogenní skupinu studentů prezenčního vysokoškolského studia, byly orientační normy vytvořeny odděleně pro muže a ženy (přehled hrubých skóre viz obrázek 3). S ohledem na mírné zešíkmení rozdělení hrubých skóre byla pro normalizaci zvolena nelineární plošná (percentilová) transformace. Hrubé skóre byly nejprve převedeny na percentily a následně, s využitím kvantilů normálního rozdělení, na Z-skóre. Celý proces byl završen převodem na staninovou škálu. Finální normy pro celkový test jsou uvedeny v tabulce 6.

Obrázek 3: Hrubé skóry celkové škály u mužů a žen



Šikmost skóre celkové škály se u mužů i žen pohybovala v rozmezí od $-0,39$ do $0,13$ (mediánová šikmost $-0,13$), což potvrzuje vhodnost použití nelineární normalizační transformace. Staninové normy shrnuje tabulka 6.

Tabulka 6: Normy pro muže a ženy

STANIN	ŽENY	MUŽI
1	12-27	12-27
2	28-29	28
3	30-32	29-31
4	33-34	32-33
5	35-36	34-35
6	37-39	36-37
7	40-41	38-39
8	42-43	40-43
9	44-48	44-48

Zhodnocení metody

Nástroj s názvem Škála prokrastinace vysokoškolských studentů byl vytvořen za účelem měření akademické prokrastinace, definované jako iracionální dobrovolné odkládání úkolů navzdory vědomí negativních důsledků. Teoreticky vychází především z konceptu selhání seberegulace a z Temporal

Motivation Theory (Steel, 2010) a zohledňuje aspekty, jako jsou impulzivita, averze k úkolu či obtíže v oblasti time managementu.

Výzkumný soubor tvořilo 294 vysokoškolských studentů (z toho 74 % žen) s průměrným rokem narození 2003. Na základě exploratorní faktorové analýzy původních 22 položek se jako nejvhodnější ukázalo jednofaktorové řešení, které sytí 12 položek. Tento faktor, označený jako habituální prokrastinace, vykazuje vysokou vnitřní konzistenci (Cronbachovo $\alpha = 0,86$) a uspokojivou stabilitu v čase ověřenou metodou test–retest ($r = 0,89$).

Pro praktické využití byly vytvořeny orientační normy. Vzhledem k odlišnému rozložení hrubých skóre mezi pohlavími byly stanoveny staninové normy zvlášť pro muže a ženy, zatímco vliv věku se ukázal jako zanedbatelný vzhledem k homogenitě souboru. Výsledný dvanáctipoložkový dotazník tak představuje krátký, spolehlivý a validní screeningový nástroj pro posouzení míry habituální prokrastinace u vysokoškolské populace.

Použitá literatura

Hartl, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 312 s. ISBN 80-7178-803-1.

Kim, K. R. a Seo, E. H. The Relationship Between Procrastination and Academic Performance: A Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences.*, 2015, 82, s. 377–387. DOI 10.1016/j.paid.2015.03.014.

Klassen, R. M., Kasha, E., Koller, O. a Bong, M. Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Procrastination. *Contemporary Educational Psychology.*, 2008, 33, s. 915–931. DOI 10.1016/j.cedpsych.2007.07.002.

Pek, L. S., Ne'matullah, K. F., Lemana II, H. E. aj. The Ticking Clock: A Bibliometric Exploration of Its Impact on Academic Performance. *Journal of Advanced Research Design.*, 2025, 128(1), s. 64–78. DOI 10.37934/ard.128.1.6478.

Shi, H. *College Students' Academic Procrastination: Theoretical Framework and Empirical Analysis.* Beijing: Science Press, 2023. ISBN 978-7-03-072358-8.

Sirois, F. M. a Pychyl, T. A. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass.*, 2013, 7(2), s. 115–127. DOI 10.1111/spc3.12011.

Steel, P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done.* New York: HarperCollins, 2010. ISBN 978-0-06-170361-4.

Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin.*, 2007, 133(1), s. 65–94. DOI 10.1037/0033-2909.133.1.65.

Steel, P. a König, C. J. Integrating Theories of Motivation: The Temporal Motivation Theory. *Academy of Management Review.*, 2006, 31(4), s. 889–913.

Steel, P. a Klingsieck, K. Procrastination. In: Wright, J. D. (ed.). *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences.* 2. vyd. Oxford: Elsevier, 2015, vol. 19, s. 73–78. ISBN 978-0-08-097087-5.

Tao, X., Hanif, H., Ahmed, H. H. a Ebrahim, N. A. Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology.*, 2021, 12, článek 722332. DOI 10.3389/fpsyg.2021.722332.

Tice, D. M. a Baumeister, R. F. Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science.*, 1997, 8(6), s. 454–458. DOI 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x.

Wolters, C. A. Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology.*, 2003, 95(1), s. 179–187. DOI 10.1037/0022-0663.95.1.179.

Yang, Z., Asbury, K. a Griffiths, M. D. An Exploration of Problematic Smartphone Use, Psychological Distress and Wellbeing. *Computers in Human Behavior.*, 2019, 97, s. 386–401. DOI 10.1016/j.chb.2019.03.002.