

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Vliv pořadí narození na akademickou prokrastinaci

Bc. Zuzana Bürgerová

vedoucí práce: Doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc.

Praha 2015

Prague College of Psychosocial Studies

Influence of birth order to academic procrastination

Bc. Zuzana Bürgerová

The Diploma Thesis Work Supervisor: Doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc.

Praha 2015

Anotace

Předkládaná diplomová práce je zaměřená na prozkoumání vztahu mezi akademickou prokrastinací a pořadím narození studentů vysokých škol. Skládá se ze dvou hlavních částí, a to z části teoretické a výzkumné. Teoretická část práce přibližuje současné poznatky o prokrastinaci, zejména prokrastinaci akademické, a poznatky o sourozeneckých konstelacích. Výzkumná část je jakousi první sondou do této problematiky zjišťována za pomoci dotazníku. Výsledky jsou diskutovány vzhledem k jejich možným příčinám a limitacím.

Klíčová slova: prokrastinace, sourozenecké konstelace, vysokoškolští studenti

Abstract

This diploma thesis aims to explore the relationship between academic procrastination and the order in which the examined college students were born. The thesis consists of two main sections devoted to theory and research respectively. The theoretical section introduces recent knowledge pertaining to procrastination, focusing on procrastination in academic environment. Furthermore, an overview of sibling constellations and their practical implications is provided. The section devoted to research, providing the very first in-depth look into the issue, consists of a questionnaire, distributed to the examined students and a subsequent commentary of the possible causes and limitations for its results.

Key words: procrastination, sibling constellations, college students

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a použitou literaturu jsem řádně citovala v seznamu literatury.

V Praze, dne

.....

Zuzana Bürgerová

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu této diplomové práce panu doc. PhDr. Karlovi Hnilicovi, CSc. za cenné rady, čas a především odborné vedení, které mi ochotně poskytl.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumného šetření, čímž umožnili, aby tato práce vznikla.

Obsah

Úvod	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Prokrastinace	11
1.1 Historie prokrastinace	13
1.2 Výskyt prokrastinace	14
1.3 Formy prokrastinace	15
1.3.1 Chronická prokrastinace	16
1.3.2 Aktivní a pasivní prokrastinace	17
1.3.3 Další typy prokrastinace	18
1.4 Akademická prokrastinace	18
1.4.1 Vliv prokrastinace na studium	19
1.4.2 Příčiny akademické prokrastinace	20
1.5 Big Five model	21
1.6 Determinanty prokrastinace	22
1.6.1 Negativní dopady prokrastinace	23
1.7 Prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu	24
1.8 Zvládání prokrastinace	26
1.9 Metody měření prokrastinace	27
1.9.2 Škály akademické prokrastinace	28
2 Sourozenectví	30
2.1 Sourozenecké konstelace	32
2.1.1 Prvorozené dítě	34
2.1.2 Jedináček	37
2.1.3 Prostřední dítě	38
2.1.4 Nejmladší dítě	40
VÝZKUMNÁ ČÁST	43
3 Výzkumný projekt	43
3.1 Cíl výzkumu	43
3.1.1 Formulace hypotéz	44

3.2 Výzkumný soubor	45
3.3 Použité metody	46
3.3.1 Škála prokrastinace pro studenty (Procrastination Scale For Student Populations).....	46
3.3.2 Multidimenzionální škála perfekcionismu (Multidimensional Perfectionism Scale)	47
3.3.3 Demografické a doplňující údaje.....	47
3.3.4 Metody analýzy dat	48
3.4 Výsledky výzkumu	48
3.4.1 Škála prokrastinace.....	48
3.4.2 Škála perfekcionismu	50
3.4.3 Vztah pořadí narození a akademické prokrastinace	52
3.4.4 Vztah mezi akademickou prokrastinací a pohlavím.....	54
3.4.5 Vztah mezi mírou akademické prokrastinace a věkem	55
3.4.6 Vztah mezi pohlavím a perfekcionismem	56
3.4.7 Vztah mezi dobou strávenou na vysoké škole a mírou akademické prokrastinace.....	56
3.4.8 Vztah mezi mírou prokrastinace a mírou perfekcionismu	58
3.5 Závěr výzkumu	60
4 Diskuze	64
Závěr	68
Seznam literatury.....	70
Přílohy	I
Příloha č. 1: Dotazník	I

Úvod

Pořadí narození jedince má velký vliv na to, jaké vlastnosti si s sebou ponese po celý život. Vzhledem k tomu, že existují rozdíly mezi sourozenci např. co se týče různých charakterových povah, cílem této práce bylo zjistit, zda se jednotlivá pořadí narození mezi sebou odlišují také v míře prokrastinace.

Tento termín je pro českou veřejnost stále poměrně novým, i přesto, že v jiných zemích (např. USA) se běžně užívá. Do češtiny se pak volně překládá jako odkládání plánované činnosti na pozdější dobu. Prokrastinace se stává fenoménem moderní doby, kdy mají lidé kolem sebe stále více technických vymožeností, které k ní vyloženě vybízejí.

Protože největší zastoupení prokrastinace je mezi studenty vysokých škol, mluví se o prokrastinaci akademické. Tito studenti mají totiž nejvíce příležitostí k tomu, aby prokrastinovali. Termíny odevzdání prací, učení se na zkoušky nebo další akademické povinnosti, které studium vysoké školy obnáší, tak prokrastinátoři velice často odkládají.

Ačkoli každý z nás čas od času něco odloží na později, jsou mezi námi i tací, kteří prokrastinují neustále. Tito jedinci jsou nazýváni chronickými prokrastinátoři. Pokud je takovýto chronický prokrastinátor studentem vysoké školy, jeho prokrastinace pak může mít vliv na prodlužování běžné doby studia vysoké školy, horší studijní výsledky nebo také neblahé důsledky na psychiku onoho jedince.

Mnozí autoři, kteří se zabývají problematikou sourozeneckých konstelací, uvádějí, že jedinci, kteří se narodili jako prvorození nebo jedináčci, jsou většími perfekcionisty než později narození. Perfekcionismus byl v řadě studií spojován se zvýšenou mírou prokrastinace, tedy jednoduše řečeno: čím větší perfekcionista, tím větší prokrastinátor. Proto je v této práci předpokládáno, že prvorození a jedináčci budou vykazovat vyšší míru prokrastinace.

Tato práce si tak klade za cíl nahlédnout do vztahu mezi akademickou prokrastinací, která se vyskytuje u studentů vysokých škol, a sourozeneckými konstelacemi, tedy charakteristikami, které jedinec dle pořadí, ve kterém se narodil, má.

Práce je proto členěna na dvě hlavní části. První část je teoretická a v první kapitole pojednává o problematice prokrastinace, jakožto vymezení pojmu, její historii, různých formách a jejím výskytu. Druhá kapitola se zabývá tematikou sourozenectví, popisu sourozeneckých konstelací a vlivu pořadí narození na charakterové vlastnosti jedince. Druhou částí diplomové práce je část výzkumná. Tato část popisuje cíle výzkumu, ověřované hypotézy a metodiku výzkumu a diskuzi výsledků s ohledem na jejich limitace.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Prokrastinace

O tom, že je termín prokrastinace u nás spíše novým, svědčí i fakt, že dlouhou dobu neexistovalo mnoho odborných publikací v českém jazyce. Za poměrně krátké období však došlo k výraznému nárůstu zájmu o tuto problematiku, ať už v oblasti odborných výzkumných prací nebo také v rámci knih určených pro širší veřejnost, které obsahují návody a pokyny, jak se prokrastinace vyvarovat.

Pojem prokrastinace můžeme do českého jazyka volně přeložit jako liknavost, lhostejnost nebo netečnost. Hartl a Hartlová (2010, str. 448) ve svém slovníku prokrastinaci definují jako „*liknavost, váhání; sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyšlnosti či lenosti*“. Jak ovšem uvádí Sliviaková (2011) měli bychom termíny váhání a lenost od prokrastinace odlišovat, jelikož není možno považovat je za synonyma tohoto pojmu. Váhání je pouze součástí prokrastinace a lenost může být chápána jako jeden z možných zdrojů prokrastinování, avšak pod pojmem lenost si představíme nicnedělání či odpočívání, zatímco prokrastinace naopak dle Knause (cit. dle Sliviaková, 2011, s. 10) znamená, že se jedinec raději věnuje čemukoli jinému, než tomu, co by měl právě dělat.

Z etymologického hlediska pochází termín prokrastinace z latinského slovesa *procrastinare*, jakožto složení příslovce „*pro*“ (znamenající pohyb kupředu) a „*crastinus*“ (znamenající „*patřící zítřku*“)- tedy odložit něco na další den (Sliviaková, 2011). Podle Gabrhelíka (2008) je důležitou složkou prokrastinace časové hledisko. O prokrastinaci se tak jedná ve chvíli, kdy vzniká velká časová prodleva mezi úmyslem nebo odhodláním začít jednat a skutečným zahájením nebo dokončením činnosti. Prokrastinace dle Ferrariho et al. (2006) představuje rozpor mezi tím, jaký je jedinecův skutečný záměr jednat a tím, jak skutečně jedná.

Dle Sliviakové (2011, s. 42) rozumíme pojmu prokrastinace jako „*chronické a nelogické odkládání naplánované činnosti nebo obecněji neschopnost realizovat své*

cíle v rámci původního časového plánu“. Doposud však neexistuje jednotná definice prokrastinace. Jednotným znakem všech snah o vymezení pojmu je dle Sliviakové (2007) samotná podstata pojmu, tedy časový posun. Ani zde však neexistuje shoda v tom, co je pozdě a co ještě není.

Podle toho, jak na konstrukt prokrastinace pohlíží různí autoři, rozdělila ji Sliviaková (2011, s. 16-17) jako:

- *Subjektivně prožívané nepohodlí*- jedinec v průběhu prokrastinování zažívá nepříjemné pocity.
- *Nelogičnost a zbytečnost odsouvání*- u prokrastinace je předem patrné, že nevede ke správnému cíli, spíše naopak, kdy důsledky zpoždování vedou k horším následkům.
- *Angažovanost v jiných činnostech*- vybrání jedné činnosti na úkor jiných činností. Prokrastinující se tak raději věnuje jiným činnostem, než kterými by se měl ve skutečnosti zabývat. Tito jedinci jsou tak paradoxně zaneprázdnění.
- *Záměrná volba a rozhodnutí ke zpoždění*- prokrastinace je chápána jako dobrovolné rozhodnutí k odkládání na později.
- *Neplánovanost odkládání*- prokrastinace je dobrovolné rozhodnutí, které není předem plánováno.
- *Vztah pouze k zamýšleným cílům*- tedy těch, které chce jedinec někdy v budoucnosti opravdu dokončit. Netýká se tak nepodstatných činností.
- *Negativní následky odkládání*- prokrastinace je považována jako nežádoucí dysfunkční rys osobnosti, který negativně působí nejen na život prokrastinujícího jedince, ale také na lidi v jeho okolí.

Autorem často využívané definice již roku 1991 Milgram (cit. dle Gabrhelík, 2008, s. 10), který prokrastinaci vymezil jako:

- *sekvenci chování směřující k odkladu*
- *vedoucí k výsledku chování, který neodpovídá standardu*
- *týkající se úkolu, jehož splnění je pro prokratinujícího jedince důležité*
- *výsledný stav emoční rozlady*

Obecně jsou dle Ferrariho et al. (2005) za prokrastinátoře považováni jedinci, kteří záměrně odkládají, kdy s úkolem nebo činností začnou, popřípadě kdy úkol či povinnost dokončí.

Všichni z nás čas od času odloží něco na později, ale jsou mezi námi tací, kteří mají tendenci prokrastinovat návykově bez ohledu na situaci. Tito lidé jsou označováni jako prokrastinátoři. Přesto, že určitá míra prokrastinace v životě je nevyhnutelná, přes 25% dospělých ji považuje za závažný problém v jejich životě (Fee & Tangney, 2000).

Dewitte a Schouwenburg (2002) tvrdí, že prokrastinace má pro tento typ lidí zničující důsledky, vzhledem k tomu, že prokrastinátoři obecně podávají slabší výkony. Důvodem je fakt, že mají tendence začínat se vším pozdě a pak nemají dostatek času podat takový výkon, kterého by normálně byli schopní.

1.1 Historie prokrastinace

Prokrastinaci ve formě chorobného odkládání činností na pozdější dobu zná lidstvo už od nepaměti, avšak pojem jako takový, kterému se věnují výzkumy, datuje Gabrhelík (2008) až do druhé poloviny 60. let 20. století. Cílem těchto výzkumů je pak snaha o přesné pojmenování, změření a pochopení tohoto fenoménu a také o minimalizaci negativních dopadů na jedince či celou společnost.

Sliviaková (2007) vymezuje dva hlavní proudy pohledu na jev prokrastinace z historického hlediska. Jedni předpokládají, že prokrastinace je fenomén vyskytující se v technicky rozvinutých společnostech v úplně jiném smyslu, než je tomu v nevyvinutých agrárních společnostech. Příčinu připisují především průmyslové

revoluci, kdy se pojmu začal připisovat i negativní význam, zatímco doposud měla prokrastinace spíše neutrální nebo dokonce pozitivní konotaci- jako odložení činnosti na později nebo vyhnutí se ukvapenému jednání. Zastáncem tohoto názoru je i Gabrhelík (2008), který předpokládá, že prokrastinace je jevem poměrně novým. V technologicky rozvinutých zemích je pro prokrastinaci mnoho příležitostí, protože tyto společnosti vyžadují plnění mnoha závazků, povinností a termínů, které jsou třeba dodržovat.

K tomuto směru se Sliviaková (2011) staví spíše skepticky a přiklání se ke druhému směru. Svůj postoj objasňuje tvrzením, že již skrze lidovou slovesnost („Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.“ nebo naopak „Ráno moudřejší večera.“) naši předci varovali před prokrastinací.

Druhý proud pohlíží dle Knause (2000) na prokrastinaci jako čistě lidský jev provázející lidstvo přibližně dva a půl milionů let, přesněji od chvíle, kdy se naši předci začali sdružovat do malých skupin, a někdo se rozhodl odložit zbytečnosti a zaměřil se na děláni něčeho relevantního pro celou skupinu. Čím více se civilizace rozrůstala, tím více příležitostí měl člověk k prokrastinaci.

1.2 Výskyt prokrastinace

Ferrari et al. (2005) zjistil, že četnost chronické prokrastinace mezi dospělými muži a ženami středního věku ve Spojených státech, Velké Británii a Austrálii okolo 20%. V rámci mezikulturních rozdílů prokrastinace nebyly dle Sliviakové (2011) nalezeny signifikantní rozdíly.

Co se týče rozdílů v prokrastinaci v rámci povolání dospělé populace, bylo zjištěno, že prokrastinace hrozí především lidem, kteří pracují v kanceláři a sedících u počítače, než u lidí žijících se manuální prací (Ferrari & Sanders, 2006). Zvýšenou tendenci prokrastinace administrativních úředníků oproti dělníkům vysvětlují Hammer a Ferrari (2002) tím, že dělníci si mohou připadat ve svém zaměstnání méně jistí, proto

plní své úkoly rychleji, aby se vyhnuli možnému propuštění. Souvislost mezi rodinným stavem a prokrastinací se v této studii neprokázala.

Některé studie (například Ferrari et al., 2005) dokládají, že nebyly nalezeny významné rozdíly mezi pohlavími, ovšem studie Pychyla et al. (2002) tvrdí, že ženy jsou více ohroženy prokrastinací než muži. Ve své studii zjistil, že existuje významný vztah mezi autoritativní výchovou otců a prokrastinací dcer- tedy, že dcery autoritativních otců více inklinují k prokrastinaci než synové.

Signifikantní rozdíly existují především mezi mírou prokrastinace u dospělé populace a u studentů, u kterých byla četnost prokrastinace až 70% (Ferrari et al., 2006).

1.3 Formy prokrastinace

Existují dvě hlavní formy prokrastinace týkající se toho, s jakou frekvencí se toto chování u jedince vyskytuje. Dělíme tak na prokrastinaci situační, která se dle Gabrhelíka (2008) pojí s odkládáním ve zcela konkrétních situacích za specifických podmínek a prokrastinaci chronickou neboli rysovou. Ta dle Sliviakové (2007) označuje časté a běžné odkládání začátku či dokončení činností či úkolu mající negativní dopad na život prokrastinujícího jedince.

Pokud bychom se zamysleli nad tím, zda může být prokrastinace přínosná nebo prospěšná, mluvili bychom dle Sliviakové (2007) o situační prokrastinaci jako možnosti vyhnout se ukvapenému jednání v rámci příležitostného odkládání. Tento přístup k prokrastinaci může být přínosný především z důvodu, že může zvyšovat pravděpodobnost úspěchu v úkolu či činnosti. Prokrastinující jedinec má čas úkol si promyslet a vyvaruje se tak ukvapeného jednání.

1.3.1 Chronická prokrastinace

Co se týká chronické prokrastinace dle Díaz-Moralese et al. (2006) se vyskytují tři formy:

- a) **Vyhýbavá prokrastinace** (avoidant procrastination): souvisí s ochranou sebevědomí. Znamená vyhýbání se úkolům týkajících se osobních schopností, tedy úkolů, které by mohly prozradit slabé stránky jedince. Dle Sliviakové (2011) je tento typ prokrastinace ego- obrannou strategií, jelikož selhání, kterým může být buďto propášení daného termínu nebo podání slabého výkonu, může vyhýbavý prokrastinátor přisoudit nedostatku úsilí nebo nedostatku času, ne však vlastní neschopnosti. Výzkum Ferrariho et al. (2005) zjistil, že vyhýbající se prokrastinátoři jsou považováni za jedince, kteří nepříznivě ovlivňují produktivitu společnosti, ve které jsou zaměstnáni, a při práci na skupinových úkolech byli tito jedinci vnímáni jako povaleči.
- b) **Nabuzující prokrastinace** (arousal procrastination): souvisí s touhou po vzrušení, kterou s sebou přináší práce pod časovým presem. Tito jedinci dle Ferrariho et al. (2005) odkládají úkoly, které vnímají jako nepříjemné, nudné nebo obtížné až do poslední chvíle. Nicméně, tito jedinci nemusí pracovat pod tlakem zrovna nejlépe, což často vede k jejich selhávání v různých úkolech, protože mají k dispozici málo zdrojů na poslední chvíli a nejsou schopni regulace rychlosti výkonu s přesností.
- c) **Rozhodovací prokrastinace** (decisional procrastination): souvisí se situací rozhodnutí. Dle Sliviakové (2011) představuje tento typ kognitivní formu prokrastinace oproti předchozím dvěma behaviorálním formám. Jedinec se nedokáže rozhodnout pro vhodné řešení, žádné se mu nezdá správné a on doufá v nalezení lepšího, uniká z této situace právě tímto druhem prokrastinace.

Podle Ferrariho (2001) stráví chroničtí prokrastinátoři méně času přípravou na úkoly, ve kterých chtějí uspět, jelikož celkově podceňují čas požadovaný

k dokončení úkolu, a také stráví méně času hledáním informací nutných k dokončení úkolu. Práce na projektu, který není limitován časem, může v chronickém prokrastinátorovi vzbuzovat pocit úzkosti, deprese nebo dokonce znučenost, takže se snaží vyhnout začátku nebo dokončení projektu.

1.3.2 Aktivní a pasivní prokrastinace

Jiné formy prokrastinace uvádí Chun Chu a Nam Choi (2005), a sice:

1. **Pasivní prokrastinace**, která vychází z neschopnosti rozhodnout se, či zahájit nebo dokončit činnost. Tito prokrastinátoři pak pod tlakem blízkého se termínu úkol často vzdávají nebo selhávají v jeho plnění.
2. **Aktivní prokrastinace**, kdy jsou jedinci schopni uskutečnit a dokončit činnost v odpovídajícím čase. Tlak způsobený časem je pro ně motivační výzvou a sami jej dobrovolně vyhledávají. Na rozdíl od pasivních prokrastinátorů však úkoly dokončují včas a jsou s nimi spokojeni. Tento konstrukt obsahuje čtyři hlavní charakteristiky:
 - *preferenci časového tlaku*
 - *úmyslné rozhodnutí k prokrastinaci*
 - *schopnost dostat zadaným termínům*
 - *spokojenost s výsledky*

Dle Sliviakové (2011) je aktivní prokrastinace na pomezí toho, co ještě prokrastinace je a co není. V podstatě ji popisuje jako nástroj seberegulace a motivace pro jedince, který o sobě ví, že podává nejlepší výkony právě pod časovým presem. Na kognitivní úrovni se tak dobrovolně rozhodne k odkladu, po stránce emocionální preferuje časový tlak, který působí motivačně a z behaviorálního pohledu je schopen plánovanou činnost splnit v termínu i odpovídající kvalitě.

1.3.3. Další typy prokrastinace

Mezi další typy prokrastinace se může dle Knause (2000) zařadit i prokrastinace sociální a osobní. Sociální prokrastinace označuje odkládání toho, k čemu se jedinec zavázal nebo co slíbil druhým lidem. Osobní prokrastinace zase představuje odkládání závazků a slibů vůči sobě samému. Dle Gabrhelíka (2008) je nejčastějším dělením prokrastinace na obecnou a akademickou. Obecná prokrastinace se vyskytuje u obecné populace v činnostech běžného života.

1.4 Akademická prokrastinace

Speciální formou prokrastinace je akademická prokrastinace týkající se studentů, především vysokoškoláků, kteří se vyskytují v akademickém prostředí. Tato oblast prokrastinace je doposud nejvíce prozkoumanou. Výzkumy (např. Onwuegbuzie, 2000) dokazují, že právě mezi studenty jde o nejvyšší výskyt tohoto jevu. Dle Gabrhelíka (2008) v této oblasti vzniká obrovský prostor k prokrastinaci, protože studenti jsou pod tlakem termínovaných úkolů a je pouze na nich samotných, jak si akademické činnosti rozplánují, zorganizují čas a splní úkol.

Pod pojmem akademická prokrastinace rozumíme odkládání akademických úkolů až do bodu frustrace (Hess et al., 2000), jakožto běžnou praxi mezi vysokoškolskými studenty. Zahrnuje takové typy činností, jakými jsou příprava na zkoušky, psaní seminárních, diplomových nebo jiných prací nebo práce na domácích úkolech.

Slivíaková (2011) uvádí, jaké důvody nejčastěji studenti pro své tendence k prokrastinaci udávají:

- a) *strach z hodnocení*
- b) *perfekcionismus*
- c) *potíže při rozhodování*
- d) *závislost a vyhledávání pomoci*

- e) averze k úkolu a nízká frustrační tolerance
- f) nedostatek sebevědomí
- g) lenost
- h) neschopnost prosadit se
- i) strach z úspěchu
- j) sklon cítit se zahlcen povinnostmi a nedostatky v time managementu
- k) bouření se proti kontrole
- l) riskování
- m) nátlak vrstevníků

Dle Sliviakové (2007) studenti nejčastěji:

1. Přeceňují čas potřebný k dokončení úkolu.
2. Podceňují čas potřebný k dokončení úkolu.
3. Přeceňují budoucí motivaci k činnosti (např. „Později na to budu mít větší chuť“).
4. Jsou přesvědčeni, že činnost, na kterou člověk nemá chuť, není produktivní.

1.4.1 Vliv prokrastinace na studium

Aremu et al. (2011) uvádí, že akademická prokrastinace má negativní důsledky na studium. Existují důkazy o tom, že prokrastinace je spojena se špatnými studijními výsledky. Studie (Yesil, 2012) ukazují, že studenti čelí takovým problémům, jakými jsou opakování ročníku, špatné akademické výsledky nebo dokonce poškození zdraví právě z důvodu akademické prokrastinace. Ve studiích bylo dokázáno, že existuje vztah mezi prokrastinujícím chováním a negativními výsledky- např. dlouhá doba vzdělávání, selhávání v testech a podobně. Že má prokrastinace vesměs negativní vliv na studijní výsledky, jakožto snaha vyhnout se nepříjemným úkolům a povinnostem, uvádí i Sliviaková (2007).

Přibližně polovina dotázaných vysokoškoláků dle Solomona a Rothbluma (cit. dle Hess et al.,2000) uvedla, že prokrastinaci považují za závažný problém v jejich

životě a téměř čtvrtina těchto studentů uvedla, že mají problémy s prokrastinací týkající se takových oblastí jako psaní seminárních prací nebo učení se na zkoušky. Oproti tomu se méně prokrastinace vyskytuje v rámci školní docházky, vyplňování formulářů nebo zápisu předmětů (Kachgal et al., 2001). Özer et al. (2009) dále dokládá, že míra prokrastinace vzrůstá během studijních let. Zatímco u studentů prvních ročníků prokrastinovalo 23%, u druhých ročníků to bylo 27%, u třetích 32% a u čtvrtých dokonce 37%.

1.4.2 Příčiny akademické prokrastinace

Za možné příčiny akademické prokrastinace považuje Sliviaková (2007) samotnou povahu vysokoškolského studia, kdy je studentům poskytováno více volnosti. Už nejsou pravidelně kontrolováni rodiči ani učiteli a do popředí vstupuje více mimoškolních aktivit.

Dalším důvodem, proč studenti prokrastinují, je dle výzkumů i strach ze selhání. Ve srovnání s neprokrastinátoři, prokrastinátoři se vyhýbají činnostem, které by odhalovaly informace vztahující se k jejich schopnostem, a preferují pracovat na jednodušších úkolech.

Kromě toho prokrastinátoři špatně odhadují čas potřebný k dokončení aktivit (Ferrati et al., 1997). Ferrari a Scher (2000) zjistili, že prokrastinace se u některých studentů netýká pouze akademické oblasti, existují i tací, pro které je odkládání činností životním stylem, týkající se péče o domácnost, sporty nebo i pouhé vyřizování telefonátů. Podle výzkumů (Ferrari et al., 2005) však nutně neznamená, že studenti, kteří prokrastinují v akademických oblastech, musí prokrastinovat i v běžných aspektech života.

1.5 Big Five model

Mnoho studií (např. Ferrari et al., 1997) se zaměřilo na zjišťování vztahů mezi faktory modelu Velké pětky a prokrastinací, především byla zjištěna významná negativní korelace mezi prokrastinací a faktorem Svědomitosti (Dewitte & Schouwenburg, 2002). Ve svém výzkumu dokázali, že prokrastinace je úzce spojena s nedostatkem vytrvalosti- ve smyslu neschopnost dokončit projekty. To může vysvětlovat vztah mezi svědomitostí a prokrastinací. Nízká úroveň svědomitosti je totiž dle Sliviakové (2011) spojena s nedostatečnou organizovaností a time managementem, sníženou sebekontrolou a nedostatkem pracovní disciplíny. Svědomitost jako faktor Big Five je dle Říčana (2010, s. 121) charakterizován jako:

- *sklon být vždy připraven a ochoten k efektivnímu řešení úkolů*
- *pořádkumilovnost, schopnost postupovat organizovaně a metodicky*
- *spolehlivá zodpovědnost v plnění povinností a dodržování pravidel*
- *sklon jít cílevědomě cestou náročných úkolů a jejich plnění*
- *disciplinovaná vytrvalost a schopnost odolávat rušivým vlivům*
- *rozvážnost v promýšlení věci dopředu*

Jak uvádí Gabrhelík (2008) v rámci studie VanEerdové bylo zjištěno, že má prokrastinace vztah nejen s faktorem Svědomitosti ale také s faktorem Neuroticismu, se kterým pozitivně koreluje. Neuroticismus neboli labilita je dle Říčana (2010, s. 121) definována jako:

- *sklon k obavám a strachu z toho, jak vše dopadne*
- *sklon k hněvu, nepřátelství, zatrpklosti*
- *sklon prožívat depresi, smutek, zoufalství*
- *sklon k pocitům studu, rozpaků, trapnosti*
- *sklon podléhat pokušením (alkohol, drogy, nákupy)*
- *psychická zranitelnost, ve stresu sklon k panice*

Hess et al. (2000) zjistili, že jedinci s vysokou mírou neurotismu prokrastinují více- co se týče zkoušek, mají z nich větší obavy a postrádají jistotu při přípravě na ně.

1.6 Determinanty prokrastinace

Jak uvádí Sliviaková (2011) vzhledem k tomu, že veškeré výzkumy týkající se prokrastinace jsou korelačními studii, není možné vyvozovat závěry o kauzalitě, o příčinách prokrastinace lze pouze uvažovat.

Dle mnohých (např. Aremu et al., 2011) je prokrastinace považována za dispoziční rys. Rysy neboli duševní vlastnosti jsou „*popisnými prvky osobnostní struktury*“ (Balcar, 1991, s. 61), které dle Říčana (2010, s. 41) vyjadřují, „*co je dané věci, organismu nebo člověku vlastní, co jej charakterizuje, a to trvale*“. To znamená, že nám do určité míry umožňují predikci chování a prožívání jedince v určitých situacích. Za pomoci opakovaných měření v průběhu několika let se zdá být patrné, že je prokrastinace stabilní a lze ji označit za rys osobnosti (Sliviaková, 2011).

Prokrastinace dle Knause (2000) obsahuje celou škálu psychologických mechanismů přispívajících k jejímu výskytu. Ačkoli není stále možné uvést, které jsou rozhodující, týkají se především těchto tří oblastí (Sliviaková, 2007):

1. **Povaha úkolu:** dle Ferrarriho a Schera (2000) odkládají lidé častěji ty úkoly, které považují za nudné nebo nepříjemné, ačkoli mohou být důležité, a upřednostňují činnosti přinášející okamžité uspokojení.
2. **Environmentální faktory:** především zahrnující povahu prostředí jedince, tedy to, kde jedinec žije a také denní dobu. Ferrari et al. (cit. dle Hess et al., 2000) zjišťovali, jakou část dne (ráno nebo večer) prokrastinátoři preferují pro své činnosti. Zjistili, že prokrastinátoři jsou spíše než neprokrastinátoři nočními osobami. Mají tendenci být nejvíce pohotoví a aktivní během odpoledních a večerních hodin.
3. **Charakteristiky jedince:** bylo zjištěno, že jedinci s vysokou mírou neurotismu prokrastinují více (Hess et al., 2000). Prokrastinace je také spojena s nízkým

sebevědomím a sebejistotou, nízkým sebeovládáním a vysokou úrovní perfekcionismu, depresí a úzkostností (Ferrati et al., 1997). Jak uvádí Sliviaková (2007), prokrastinace se může vyskytovat jako sekundární doprovod klinických onemocnění, kupříkladu deprese či obsedantně- kompulsivní poruchy.

4. **Vývojový kontext:** kdy se prokrastinace dle Sliviakové (2011) pravděpodobně začíná objevovat kolem 11 let- tedy ve středním školním věku, především v důsledku rozvoje kognitivních funkcí a vnímání času, ale stabilním rysem osobnosti se stává v období adolescence.

1.6.1 Negativní dopady prokrastinace

Scher a Ferrari (2000) tvrdí, že prokrastinace souvisí s maladaptivním životním stylem s širokou oblastí negativního dopadu. Mezi nejčastější dopady na život jedince patří pocity studu a zvýšený výskyt stresu a zdravotních potíží (Fee a Tangney, 2000). VanErdová (2000) poukazuje na životy druhých, které jsou prokrastinací někoho jiného zasaženy, ať už se to týká toho, že neustále čekají nebo že upozorňují na nesplnění práce v termínu. V neposlední řadě má prokrastinace negativní vliv na studium (zmíněno v kapitole 1.4.1).

Sliviaková (2011) rozděluje následky prokrastinace následovně:

1. **Vnitřní následky prokrastinace-** sem spadají takové nepříjemné pocity, jakými jsou kupříkladu lítost, podrážděnost, frustrace, pocity viny, studu až zoufalství. K následkům prokrastinace pak může také patřit zvýšená úroveň stresu, která může vést k větší nemocnosti a celkového zhoršení zdravotního stavu.
2. **Vnější následky prokrastinace-** sem patří především ovlivnění akademického výkonu jedince. Vlivem tlaku, který působí v případě, kdy se blíží termín odevzdání nebo splnění úkolu, může prokrastinující jedinec

pracovat pod úrovní svých skutečných schopností. To pak může vést k tomu, že tito studenti dosahují horších studijních výsledků. Dále pak mohou mít tito studenti prokrastinací poznamenanou svou image, kdy častěji podvádějí a lžou například za účelem, aby jim byl prodloužen termín odevzdání práce apod.

1.7 Prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu

Výzkumy (např. Ferrari et al., 1997 nebo Onwuegbuzie, 2000) uvádí, že existuje statisticky signifikantní vztah mezi prokrastinací a perfekcionismem. Vztah mezi těmito dvěma konstrukty popisuje Sliviaková (2007) jako:

a) **Přítomnost podobných charakteristik u prokrastinátorů a dysfunkčních perfekcionistů:**

Stejně jako u prokrastinátorů se i u dysfunkčních perfekcionistů vyskytují pocity úzkosti, pocity studu a jak tvrdí Flett et al. (1992), tyto dva fenomény spojuje především nadměrný strach z neúspěchu.

b) **Prokrastinace jako důsledek perfekcionismu:**

Zejména mezi klinickými psychology panuje názor, že prokrastinace vychází z nadměrných požadavků a nároků (Flett et al., 1992). Nereálné cíle si pak stanovují především dysfunkční perfekcionisté, čímž sami sebe odsuzují k neúspěchu a selhání.

Dle Sliviakové (2007) však není empiricky potvrzeno, že by byla prokrastinace následkem perfekcionismu. Může se jednat o opačnou příčinnost, kdy je perfekcionismus vysvětlen jako omluva slabého výkonu.

Perfekcionismus je dle Onwuegbuzie (2000, s. 104) definován jako „*tendence nastavovat si nereálně vysoké cíle a standardy napříč mnoha oblastmi*“.

Perfekcionismus je multidimenzionální konstrukt, který má jak osobnostní, tak sociální komponenty (Flett et al., 1992) a obsahuje tři dimenze:

1. **Na sebe orientovaný perfekcionismus** (self-oriented perfectionism). Tito jedinci mají tendenci usilovat o nereálné a vysoké standardy a přísně hodnotí sebe sama.
2. **Na druhé orientovaný perfekcionismus** (other-oriented perfectionism). Jedinci, kteří kladou nereálné cíle a požadavky na ostatní pro ně důležité lidi.
3. **Sociálně předepsaný perfekcionismus** (socially prescribed perfectionism). Tito jedinci věří, že významní druzí (tj. jejich přátelé, rodina, profesori, spolužáci) na ně kladou nereálné požadavky a tlačí je k tomu být perfektní.

Vyšší míra prokrastinace byla zjištěna u jedinců se sociálně předepsaným perfekcionismem, zatímco jedinci s na sebe orientovaným perfekcionismem tendence k prokrastinaci neměli (Flett et al., 1992). To potvrzuje i výzkum Onwuegbuzie (2000), který tvrdí, že prokrastinace je více závislá na sociálním kontextu a souvisí se třetím typem perfekcionismu, tedy sociálně předepsaným.

Jako jednu z hlavních příčin prokrastinace považuje Sliviaková (2007) obavu z chyb, která se vyskytuje i u dysfunkčních (neurotických) perfekcionistů, tedy těch, kteří oproti funkčním perfekcionistům, nejsou nikdy spokojeni se sebou samými. Mají pocit, že nedělají nic dost dobře a prožívají především strach ze selhání. Dysfunkční perfekcionisté sami sobě nastavují příliš vysoké a nereálné cíle, které nejsou schopni plnit a dochází tak k jejich selhávání. Neurotičtí perfekcionisté jsou více ostýchaví a váhaví, což se projevuje i v jejich odkládání začátku činnosti. Pokud pak zahájí činnost, nedaří se jí plnit podle jejich představ, výsledek pro ně není dost dobrý a oni k dokončení úkolu potřebují více času, čímž odkládají jeho dokončení.

Co se týče rozdílů mezi pohlavími, uvádí Sliviaková (2007), že ženy vykazují vyšší míru perfekcionismu než muži.

1.8 Zvládání prokrastinace

Sliviaková (2007) uvádí, že prokrastinaci nelze vyléčit, tedy úplně odstranit. Jde spíše o možnosti jejího zvládnutí. Názory jsou však nejednotné vzhledem k většímu množství faktorů podílejících se na prokrastinaci, které se mohou mezi jedinci lišit. Právě z tohoto důvodu je nutné pohlížet na tento jev z individuálního hlediska.

Aby byla intervence úspěšná, měla by zahrnovat jak behaviorální, tak emocionální ale také kognitivní komponenty (Ferrari et al., 2005). Sliviaková (2011) uvádí, že k nejčastějším radám na internetu patří nácvik time managementu, tedy správného hospodaření s časem. Ačkoli připouští, že tento přístup nemusí být dlouhodobě účinný, je dle ní vhodný pro takové jedince, kteří prokrastinují nepravidelně, tzn. situačně. Jeden z postupů, jak se vypořádat s prokrastinací vytvořil Pychyl (2001):

1. *Vytvořte si seznam všeho, co musíte udělat.*
2. *Napište prohlášení, k čemu se zavazujete.*
3. *Nastavte si realistické cíle.*
4. *Rozdělte cíl na menší podcíle.*
5. *Udělejte úkol smysluplným.*
6. *Slibte si odměnu.*
7. *Vyřad'te úkoly, které nikdy nepánujete udělat.*
8. *Odhadněte množství času, které si myslíte, že je potřebné k dokončení úkolu a pak tuto dobu zvyšte o 100%.*

Sliviaková (2011) uvádí, že je kladen důraz na kognitivní stránku- ne, že by byly kognitivní procesy příčinou prokrastinace, ale jejich nastavení má vliv na behaviorální změny jedince. Proto je pro tuto problematiku vhodný kognitivně behaviorální přístup.

Pro zvládnání akademické prokrastinace doporučuje Sliviaková (2007) skupinový nebo individuální přístup.

Postupy, jak s prokrastinací bojovat uvádí i Centrum adiktologie (2010) na svých internetových stránkách. Podle těchto rad je nejdůležitější:

1. **Práce s nesoustředěností**- jako jeden z prvotních problémů. Mimo jiné radí zbavit se věcí, které člověka rozptylují např. odpojením internetu.
2. **Více motivovanosti**- uvědomit si, proč je úkol, na kterém má jedinec pracovat, důležitý. Jedním z účinných motivátorů může být mimo jiné i odměna za splnění úkolu.
3. **Vylepšení time managementu**- za pomoci rozdělení úkolu na menší části, rozplánování času potřebného na jednotlivé činnosti, aj.
4. **Zlepšení organizačních dovedností**- naučení se upřednostnit důležitější aktivity před méně důležitými.

Kromě toho Centrum adiktologie také nabízí online svépomocný intervenční program, kdy cílem tohoto programu je pomoci jedinci, aby porozuměl svému prokrastinačnímu chování, uvědomil si jeho stinné stránky, čímž by byl více motivován ke změně tohoto chování.

1.9 Metody měření prokrastinace

Jak uvádí Gabrhelík (2008), diagnostika prokrastinace je obtížná kvůli povaze tohoto fenoménu, jakožto intraindividuálního procesu. Prokrastinace se řídí vnitřními normami každého jedince. Tendence k prokrastinaci můžeme zjistit i pomocí klinických diagnostických metod- rozhovorem nebo pozorováním, který se uplatní v poradenském prostředí. Pro výzkumné účely je však ke zjišťování prokrastinace nejčastěji využíváno sebeposuzovacích škál.

Existují škály měřící obecnou prokrastinaci (např. **Škála obecné prokrastinace**, která patří mezi nejpoužívanější nástroje posuzování prokrastinace, nebo **Tel-Avivský inventář prokrastinace**, který se soustředí především na posuzování schopnosti držet se časového plánu) a škály měřící prokrastinaci akademickou.

1.9.2 Škály akademické prokrastinace

Pro výzkum akademické prokrastinace se nejčastěji dle Gabrhelíka (2008) využívají tyto škály:

1. Posuzovací škála prokrastinace pro studenty (Procrastination Assessment Scale for Students)

Tuto škálu vytvořily roku 1984 Solomonová a Rothblumová. Obsahuje 44 položek s hodnocením na pětibodové Likertově škále (1= *nikdy neodkládám* až 5= *vždy odkládám*). Škála se dělí na dvě části- prvních 18 položek se zaměřuje na prevalenci akademické prokrastinace (psaní písemných úkolů, studium na zkoušky, plnění úkolů souvisejících s četbou textů v průběhu týdne, povinnosti spojené s úřední administrativou, schůzky a docházka, obecné školní aktivity). Druhá část zjišťuje příčiny prokrastinace (např. strach z hodnocení, perfekcionismus, nedostatek sebevědomí nebo vliv vrstevníků).

2. Škála prokrastinace pro studenty (Procrastination Scale for Student Population)

Autorem této škály z roku 1986 je Lay. Jedná se o mírnou modifikaci Škály obecné prokrastinace. Obsahuje 20 položek, na které má proband odpovědět pomocí pětibodové Likertovy škály (1- velmi netypické až 5- velmi typické).

3. Aitkenové inventář prokrastinace (Aitken Procrastination Inventory)

Tento inventář vytvořila roku 1982 Aitkenová. Obsahuje 19 položek hodnocených na pětibodové škále od 1 (nepravda) do 5 (pravda).

Jak uvádí Sliviaková (2007) výsledky validizace těchto škál na české populaci ukázaly, že všechny tři tyto škály jsou vysoce vnitřně konzistentní a významně mezi sebou korelují. Za nejvhodnější škálu k posuzování akademické prokrastinace je pak považována Škála prokrastinace pro studenty.

Tato škála je pak veřejně dostupná na webových stránkách Centra adiktologie (2010), kde může kdokoli bezplatně vyplnit dotazník, který je obratem vyhodnocen a dotyčný se tak dozví, jaká je úroveň jeho prokrastinace.

2 Sourozenectví

Přestože je narození mladšího sourozence pro dítě velice událostí, nelze říct, že by tato událost byla nějakým způsobem špatná. Mít sourozence je z většiny důvodů přínosem pro každé dítě. Vágnerová (2005) uvádí, že sourozenci vzájemně působí na svůj socializační vývoj, jakožto trvalá součást života, které může působit pozitivně, negativně nebo také v určitých případech ambivalentně. Nejen, že mohou být sourozenci velkými soupeři- jedná-li se o takové situace, kdy je třeba dělit se o pozornost rodičů nebo dalších členů rodiny, hračky nebo další věci, ale mohou být i dobrými spojenci. Těmi se stávají v případech vyžadujících kooperaci např. při společné hře nebo si mohou být zdrojem opory v případě, kdy se proti nim někdo postaví, nebo když se na ně rodiče zlobí.

Sourozenci mají dle Prekopové (2009) oproti jedináčkům obrovskou výhodu, jelikož již během vyrůstání zažívají v rámci rodiny trénink různých způsobů sociálního chování, které si jedináčci osvojují pouze s pomocí dětí z jiných rodin. Výzkumy (např. Eckstein a Kaufman, 2012) ukazují, že děti a dospívající stráví nejvíce svého času a účastní se více aktivit právě se svými sourozenci než s oběma rodiči nebo dokonce vrstevníky. Starší sourozenci zastávají roli vzorů, poradců a pečovatелů vůči svým mladším sourozencům a jsou tak dobrými socializačními prostředníky.

Sourozenci jsou si navzájem zdrojem zkušeností, neboť se sami od sebe mohou leccemu přiučit. Naučí se rozumět interakčním vzorcům, reakcím a projevům. Soužitím se sourozenci získává dítě možnost přenášet sociální zkušenosti a dovednosti, které se naučilo ve vztahu s rodiči, na své vrstevníky. Za pomoci této strategie testují, jaká chování jsou v tom či kterém kontextu účinná (Vágnerová, 2005). Dle pořadí narození se děti učí přizpůsobovat sobě navzájem. Nejen, že se musí se sourozencem dělit, ale naučí se také navzájem ctít. Sourozenci často bojují proti sobě, ale dokážou spojit síly a společně bojovat proti ostatním, bránit se, držet pospolu. To vše je učí prohrávat a trpět se navzájem. Každé dítě musí umět najít řešení ve chvíli, kdy cítí, že ho sourozenec nějakým způsobem ohrožuje, jelikož ví, že rodiče nejsou stále nablízku, aby zasáhli (Prekopová, 2009).

Již v roce 1928 zjistil Alfred Adler (cit. dle Eckstein a Kaufman, 2012, s. 62), že vzájemný vliv sourozenců může vést k tomu (a často také vede), že se sourozenci stávají odlišnými. Tento pojem označil jako **sourozenecká de-identifikace** (sibling de-identification). Vysvětluje ji jako vědomou či nevědomou snahu sourozenců získat vlastní identitu v rámci rodiny tím, že se od sebe navzájem odliší. Platí pravidlo, že čím více si jsou sourozenci podobní, tím větší je jejich tendence k individuaci.

Dle Adlera (1999) však i děti z téže rodiny vyrůstají v naprosto odlišných situacích. Jde především o to, že každé dítě v rodině obklopuje jiná atmosféra. Toto tvrzení potvrzuje i Novák (2007, s. 24), který tvrdí, že „*žádné dítě se nenarodí do stejné rodiny*“. Vyjmenovává důsledky pořadí narození, kterými jsou např.:

- Je typické, že prvorozené a druhorozené dítě, zejména stejného pohlaví, jdou v životě opačným směrem.
- Dítě se obvykle neangažuje v oblastech, ve kterých jeho sourozenec vyniká. Spíše se snaží vyniknout tam, kde sourozenec selhal nebo nebyl tak úspěšný.
- Velmi úspěšné děti mohou být pro sourozence výzvou nebo mohou být i zdrojem stresu.

Ačkoli mají sourozenci stejné rodiče a vyrůstají v témže prostředí, liší se od sebe dle Vondrákové (2014) povahovými vlastnostmi. Prekopová (2009) tvrdí, že touto problematikou se zabýval již Charles Darwin, který hledal odpovědi na tyto otázky studiem zvířat. Zjistil, že na základě principu vyřazení konkurence vedle sebe nemohou existovat dva stejní jedinci v jedné oblasti.

Vančurová (1987) přišla ohledně této problematiky s tvrzením, že děti v jedné rodině nelze přirovnat k produktům jedné série výrobního pásu, které by se měly narodit naprosto totožné a odlišují se od sebe až podle toho, jak se s nimi zachází. Podle ní je každé dítě jinou individuální osobností hned od narození.

Leman (2006) proto tvrdí, že by rodiče neměli ke svým potomkům přistupovat stejně, jelikož každé jejich dítě je jiné. Jejich přístup ke každému z nich by měl využívat

odlišné metody, avšak musí pamatovat na to, aby byli ke všem spravedliví. Existují rozdíly ve výchově prvorozeného, prostředního i nejmladšího dítěte.

2.1 Sourozenecké konstelace

Mnoho autorů např. Leman (2006) uvádí, že sourozenecké konstelace ovlivňují celý život jedince, ať už v oblastech pracovního zařazení, tak dokonce i v povaze, kterou jedinec má. Hartl (2004, s. 257) definuje sourozeneckou konstelaci jako „*výklad pořadí, v jakém se dítě narodí do rodiny, jakou v ní hraje roli a co z toho vyplývá pro utváření jeho povahy; sourozenci nikdy nejsou rovnocenní, i mezi dvojčaty hraje vždy jeden roli staršího sourozence*“.

Faktem je, že roli hrají i rozdíly mezi pohlavím sourozenců. Dívky jsou dle Adlera (1999) při výchově vnímány úplně jinak než chlapci. Ten tvrdil, že dívky jsou oproti chlapcům leckdy podceňovány, jedná se s nimi způsobem, jako by bylo nepravděpodobné, že by v životě někdy něčeho dosáhly. To pak může mít vliv na jejich budoucí život, protože se nemusí zbavit nejistoty a pochybností o sobě samých.

Podle Alfreda Adlera (cit. dle Croake a Olson, 1977, s. 9) působí každý jedinec na svět kolem sebe na základě svých předpokladů, které jsou ovlivněny jeho pořadím narození. Toman (cit. dle Croake a Olson, 1977, s. 9) dále předpokládá, že klíčem k pochopení osobnosti jsou aspekty rodinné struktury. Osobnostní vzorce jsou z určité části determinovány pořadím narození. Jednotlivé pořadí narození obsahuje nároky a požadavky, které mají vliv na to, jak jedinec vnímá své postavení v rodině a zvyšují pravděpodobnost rozvoje postojů a stylů chování v souladu s jeho vnímanou pozicí (Ashby et al., 2003).

Čapek a Čapková (2010) spatřují v sourozeneckých konstelacích takové zkušenosti, které získávají děti dle pořadí, ve kterém se narodí. Tyto zkušenosti pak ovlivňují vývoj a osobnost dítěte. Fakt, že pořadí narození sourozenců má nesporný vliv na osobnost jedince, potvrzuje i Leman (2006).

Každé dítě má dle Nováka (2007) v rodině unikátní pozici, ze které se utváří jeho individuální osobnost. Čapek a Čapková (2010) dodávají, velkou roli hraje i věkový rozdíl mezi sourozenci. Optimální věkový rozdíl mezi sourozenci bývá dle Nováka (2007) zpravidla tři roky. Platí zde pravidlo, že čím větší je věkový odstup mezi sourozenci, tím menší je pravděpodobnost, že se mezi nimi budou projevovat žárlivost a soupeření. Avšak věkový rozdíl sourozenců, který překračuje šest let, je už považován za problematický v tom smyslu, že v takovémto případě mohou děti vyrůst jako dva jedináčci. Čapek a Čapková (2010) dodávají, že sourozenci, kteří jsou si věkem blízcí, spolu soupeří nejvíc, obzvlášť pak pokud jsou stejného pohlaví. Projevuje se u nich i větší žárlivost.

Lemana (2011) potvrzuje, že faktorem, který má vliv na pořadí narození dětí v rodině, je také rozdíl mezi chlapci a dívkami. Pro příklad uvádí, že pokud se v rodině narodí dvě dívky a poté jeden chlapec, může mít tento chlapec rysy prvorozeného dítěte, ačkoli se narodil jako nejmladší. Prvorozenými pak v této rodině mohou být jak nejstarší dívka, tak také nejmladší chlapec.

Novák (2007) zmiňuje, že pořadí narození a pohlaví sourozenců má nejen výrazný vliv na to, jaké je postavení dítěte v rodině, ale také na jejich budoucí život týkající se vzdělání, profesních možností, apod. To podporuje i Brassington (1982), který tvrdí, že pořadí narození obsahuje takové dispozice, které si s sebou jedinci ponesou do konce života.

Pozice narození zanechává v jedinci otisk, který je často rozpoznatelný v dospělém životě- ovlivňuje osobnost po celý život. Již od začátku Adler ujasňoval, že nejdůležitějším faktorem není aktuální pořadí narození, ale interpretace dítěte, jak situaci vnímá. Psychologické pořadí narození je obecně definováno jako způsob, jak osoba vnímá a interpretuje svou pozici v rodinné konstelaci (Ashby et al., 2003).

Dle Dreikurové-Fergusonové (1993) můžeme Adlerovy sourozenecké konstelace považovat spíše za pravděpodobné. Není jisté, ale pouze pravděpodobné, že prvorozené dítě bude vykazovat dominantnější rysy osobnosti, zatímco mladší děti budou spíše okouzující. Vysvětlení vidí v tom, že naše kulturní prostředí má tendenci

určovat odlišné typy vztahu k nejstarším, prostředním a nejmladším dětem v rámci výchovy dětí v rodině.

Její myšlenky potvrzuje i Leman (2006), který tvrdí, že všichni prvorození nejsou stejní tím samým způsobem, prostřední jiným a nejmladší děti ještě jiným. Ovšem jsou zde určité tendence, které jsou platné. Sourozenecké konstelace podle něj tak hledají odpovědi na to, jak mohou být děti v rámci jedné rodiny tak odlišné.

2.1.1 Prvorozené dítě

„Prvorození jsou symbolem dalšího života rodiny a příbuzenstva a novou generací se rozmanitě slaví prasíla stvoření.“ (Prekopová, 2009, str. 56)

První dítě je v rodině v pozici jedináčka, do chvíle, kdy se narodí mladší sourozenec, a prvorozený je této pozice zbaven. Chvilí se tak může těšit značné moci, kterou ovšem po narození dalších sourozenců ztrácí (Adler, 1999).

Prvorozenému dítěti vyhovuje, když se mu věnuje veškerá pozornost. Čapek a Čapková (2010) uvádí, že, se těmto jedincům líbí být v centru pozornosti, protože si na to zvykli v době, než se narodili jejich mladší sourozenci. Leman (2006) dodává, že prvnímu dítěti se nesporně věnuje více pozornosti a zájmu než komukoli jinému. Rodiče nemusí dělit pozornost mezi více dětí, a proto sledují naprosto všechno, jejich jediné dítě dělá, a to za neustálého povzbuzování a podpory.

Nejstarší dítě tak v rodině nepochybně zaujímá dominantní pozici. Mladší sourozenec v něm může vidět svůj vzor, který obdivuje nebo na něho žárlí. Z pohledu rodičů je nejstarší dítě tím vždy tím moudřejším, od kterého se více očekává, ale také získává určitá privilegia. Požadavky rodičů pak pomáhají stimulaci a rozvoji ambicióznosti, motivace k výkonu a sebeprosazení (Vágnerová, 2005).

Ashby et al. (2003) tvrdí, že prvorození často usilují o dokonalost a mají potřebu potěšit rodiče. Cítí se zodpovědní za blaho druhých a mají silnou potřebu úspěchu. Prvorození také respektují autority a důležitost pravidel. Eckstein a Kaufman (2012)

dodávají, že člověk, který se narodí jako první, je více konzervativní, tvůrčí, závislý, bázlivý, introspektivní, nejistý, zranitelný a zaujatý abstraktním myšlením. Prvorození mají také tendence projevovat vztek nepřímou a ačkoli mohou mít nízké sebevědomí, často se stávají vůdci. Oproti tomu později narození jsou vnímáni jako empatičtí, jelikož jsou více schopni vcítit se do druhých lidí, extravertní, harmoničtí, klidní, orientovaní na vrstevníky, populární, vyhledávající nové nápady, řešící praktické problémy a schopni spolupráce. Tito jedinci pak mají tendence na rozdíl od prvorozených projevovat vztek přímo.

Rodiče často hovoří o prvorozených dětech jako o více poslušných a nesobeckých, zatímco jejich nejmladší děti jsou spíše méně poslušné a více sobecké. Dále bylo zjištěno, že prvorození lidé jsou nejvíce inteligentní, zodpovědní, poslušní, stabilní, nejméně emocionální a také nejméně kreativní (Eckstein a Kaufman, 2012).

Ohledně rozdílu míry kreativity mezi sourozenci jsou ovšem dohady. Jak uvádí Baer et al. (2005) existují rozdílné pohledy na tento jev. Někteří tvrdí, že prvorození jsou méně tvořiví než jejich mladší sourozenci zvláště kvůli jejich tendenci být více konzervativní, konvenční a přizpůsobiví. Druzí však namítají, že vysoké zastoupení prvorozených mezi významnými jedinci ve společnosti značí o jejich vysoké kreativitě. Ostatní autoři se pak nepřiklánějí ani k jednomu z názorů a tvrdí, že neexistují žádné významné rozdíly v úrovni tvořivosti mezi prvorozenými a později narozenými dětmi.

Leman (2011) tvrdí, že prvorození jedinci bývají přirozenými vůdci. Nepostrádají sebedůvěrou a schopnost plánovat. Dále pak vynikají schopností vést a mají skvělé organizační dovednosti. Jednou z nejhlavnějších charakteristik prvorozeného je spolehlivost. Svou práci odvádí zpravidla dobře. Jelikož vykazují prvorození známky perfekcionismu a mají rádi věci uspořádané, nemají příliš rádi překvapení. Vždy usilují o to být nejlepší, stanovují si vysoké cíle a tvrdě pracují na tom, aby je zdolali, jednoduše se snaží vyniknout za každou cenu.

Eckstein (2012) charakterizuje prvorozené jedince jako nejvíce úspěšné v akademické oblasti. Tito jedinci dosahují nejvyšších akademických úspěchů s minimálním počtem problémů, mají nejvyšší úroveň motivace a potřebu úspěchu.

Prvorození mají nejčastěji své zastoupení mezi vzdělanými skupinami např. vysokoškolských studentů a obvykle se stávají vůdci ve skupině.

Být prvorozeným s sebou však nenese pouze výhody. Podle Lemana (2006) mezi největší nevýhodou prvorozených patří zvýšená úroveň neuroticismu, převážně pak zvýšená míra stresu. Veškerá pozornost, která jim je věnována a především odpovědnost, jež je na ně kladena, vedou ke vzniku stresu.

Většinou platí pravidlo, že s každým dalším narozeným dítětem rodiče více slevují ve svých požadavcích a celkově uvolňují přísnou disciplínu. To tedy znamená, že prvorozený je vychováván nejpřísněji ze všech dětí v rodině. Prvorození jsou také rodiči více úkolováni, jelikož je pravidlem, že nejstarší ze sourozenců umí vše zvládnout lépe než jeho mladší sourozenci.

V případě, že se jedináčkovi narodí mladší sourozenec, dochází k tzv. „*sesazení z trůnu*“. Tímto termínem nazval Alfred Adler soubor prožitků staršího dítěte, kdy trůn symbolizuje postavení nejstaršího dítěte v rodině (Novák, 2007).

Ve chvíli, kdy přijde na svět druhé dítě, starší sourozenec si uvědomuje, že byl sesazen z trůnu. Předtím byl v centru pozornosti rodiny a nyní o svůj post na výsluní přišel (Adler, 1999).

Prvorozené dítě prožívá sesazení z trůnu jako trest, protože je mu odepřen výlučný zájem nejen rodičů, ale také celé rodiny. Začíná pak žárlit na mladšího sourozence. Rodiče tuto žárlivost u dítěte chápou a přiměřeně ji konejší nebo trestají (Novák, 2007).

V případě kdy se dítěti, které je v pozici jedináčka, narodí sourozenec, je to pro něho velice silná až drastická událost. S narozením sourozence se vše mění. Nyní už není prvorozený centrem vesmíru. Vše, na co se dříve dítě mohlo spoléhat, je jinak. Vše a všichni se točí jen a jen kolem nového miminka. Všichni se chodí dívat na miminko a věnují pozornost jen jemu a staršího sourozence si nevšímají (Prekopová, 2009).

Dle Vágnerové (2005) se především v předškolním věku stává, že starší dítě nepřijímá svého nového mladšího sourozence z důvodu toho, že se bojí o svou pozici

v rodině, o to, zda bude i nadále dostávat lásku a pozornost rodičů. Reakcí na toto trauma pak může být regrese, kdy se prvorozený začne chovat jako kojeneček, jelikož vidí, že na tyto projevy reagují rodiče žádoucí pozorností.

Je proto nutné, aby se prvorozené dítě necítilo přehlížené, ale aby mělo pocit, že je potřebné a důležité. Proto by se rodiče měli dle (Čapka a Čapková, 2010) snažit zapojit starší dítě do péče o miminko. Langmeier s Krejčířovou (2006) tvrdí, že by rodiče měli své dítě zapojovat do příprav ještě před narozením mladšího sourozence. Pozornost věnovaná dítěti by pak po narození sourozence neměla být ani příliš omezená, ale ani příliš přehnaná.

Sulloway ve své knize *Zrozen k rebelii* (Born to Rebel) z roku 1996 (cit. dle Eckstein et al., 2010, s. 408) zjistil, že pořadí narození může mít až desetkrát větší vliv na osobnostní kvality než na výkony v akademické oblasti a inteligenční kvocient. Prvorození jsou tak častěji schopnější než jejich mladší sourozenci, ale vděčí za to jejich většímu snažení se, ne však vyššímu IQ. Kromě toho tvrdí, že prvorozené děti jsou obvykle orientované na úspěch, úzkostné, asertivní, extravertované, strachující se, identifikující se s rodiči, žárlivé, neurotické, spořádané, zodpovědné, sebevědomé oproti svým sourozencům a mnohem častěji než mladší sourozenci přejímají vůdčí role.

2.1.2 Jedináček

Michálková (2014) uvádí, že ačkoli mají jedináčci mnoho podobných rysů s prvorozenými, projevují se tyto rysy ve větší intenzitě. Vzhledem k tomu, že jsou jedinými dětmi v rodině, je pro jedináčky typické, že se neradi dělí nejen o své věci, ale také o své blízké. Jsou zvyklí, že se jim dostává bezvýhradné pozornosti a péče od rodičů. Dle Lemana (2006) se v jedináčcích mohou snoubit nejen vlastnosti typické pro prvorozené, ale také pro nejmladší, jelikož se je rodiče snaží rozmazlovat a dopřávají jim nejrůznější výhody.

Čapek a Čapková (2010) dělí jedináčky na dva různé typy. Prvním typem jsou takoví jedináčkové, kteří byli rodiči dlouho očekávanými a vymodlenými dětmi. Tyto

děti dostávají nadměrnou péči, lásku a mají neustále dostatek všeho. To však může být pro takové děti zničující, protože si zvyknou na to, že se o nic v životě nemusí snažit a vše získají bez značného úsilí. Vyrůstají z nich nesamostatní, rozmazlení lidé, kteří postrádají sebevědomí. Druhým typem jedináčků jsou pak tací, na které mají rodiče až nesmyslně vysoké požadavky a očekávání. Tyto děti pak kladou vysoké nároky i samy na sebe, touží po úspěchu a neustále si musí něco dokazovat. Vyrůstají z nich dysfunkční perfekcionisté. Leman (2006) je nazývá tzv. *zklamanými perfekcionisty*. Jsou to jedinci, kteří mají problémy s časem. Mnoho z nich pak odkládá úkoly na později nebo je různě rozkouskávají.

Dle Čapka a Čapkové (2010) si jedináčci více než se svými vrstevníky rozumí se staršími nebo naopak mladšími dětmi. Leman (2006) tvrdí, že je pro jedináčka obtížné navázat kontakt s vrstevníky, protože je z rodiny zvyklý být mezi dospělými jedinci. Tento fakt ho doprovází po celý život, a proto lépe vychází s mnohem staršími nebo mladšími lidmi.

2.1.3 Prostřední dítě

Prostřední dítě je v rodině dle Brassingtona (1982) ve zvláštní pozici, protože nemá ani status vyspělejšího nejstaršího, ani privilegia nejmladšího benjamínka. Prostřední jedinci jsou charakterizováni jako soutěživí, stabilněji prožívají emoce, jsou méně napjatí a úzkostní, veselí a bezstarostní, více spokojení se sebou samými, ale také s ostatními lidmi. Přesto se však cítí opovrhovaní a dívají se na svět jako na nespravedlivé místo. Z toho důvodu pak mohou být provokativní. Velmi je znepokojuje spravedlnost a fair play.

Podle Ecksteina a Kaufmana (2012) jsou prostřední děti charakterizovány jako nejvíce sociabilní, mají rády společnost především skupiny vrstevníků. Mají nejméně problémů s vystupováním na veřejnosti a bývají nejvíce úspěšné ve sportu, protože tyto děti mají tendenci být konkurence schopné.

Dle Lemana (2006) je typický pro druhorozené fakt, že se narodily dost pozdě na to, aby se jim dostávalo zvláštních předností, které získali prvorození, ale narodily se také až moc brzy na to, aby rodiče uvolnili otěže disciplíny, jak tomu bývá u nejmladších dětí. Zatímco vzorem prvorozeného jsou jeho rodiče, vzorem druhorozených dětí se stávají jejich starší sourozenci. Druhorozený si bude utvářet svůj vlastní styl chování podle toho, jak se chová prvorozený. Pokud uvidí možnost, jak soupeřit s prvorozeným, udělá to. Ovšem v případě, pokud je prvorozený mocnější a není možné s ním soupeřit, vydá se druhorozený odlišným směrem. Eckstein et al. (2010) tvrdí, že pokud např. prvorozené dítě vyniká v matematice, prostřední dítě si pravděpodobně matematiku nikdy nevybere, bude ji ignorovat a bude se soustředit na něco jiného, co prvorozený ignoruje nebo v čem nevyniká, jako například sport.

Druhorozené dítě se dle Adlera (1999) se narozením dostává do zvláštního a osobitého postavení, vzhledem k tomu, že zde vždy bude někdo, kdo mu nastaví laťku. Nastavenou laťkou tak prvorozený udává mladšímu sourozenci tempo. Druhorozený je pak nucen hnát se stále kupředu. Druhorozený ale není rád, když je v centru pozornosti, protože na to není zvyklý.

V některých případech může dojít k tomu, že druhorozený nějakým způsobem překoná prvorozeného. Stává se tak v případech, kdy má prvorozené dítě takový strach z konkurence mladšího dítěte, který mu brání obstát. Rodiče pak stále více vyzdvihují výsledky a úspěchy mladšího dítěte a může se stát, že dojde k tzv. **výměně rolí**, což označuje případ, kdy mladší sourozenec přebírá roli staršího a naopak.

Možná nejdůležitější dovedností prostředního dítěte je jeho umění vyjednávat. Ashby et al. (2003) uvádí, že prostřední děti se velice často stávají „usmiřovači“ nebo soudci sporů. To vysvětluje Čapek, Čapková (2010) tím, že vzhledem k tomu, že prostřední dítě se ocitá mezi starším a mladším sourozencem, a proto musí být schopno prosadit se a vycházet s nimi.

Prostřední z dětí může mít často pocit, že jsou na něho neloženy až příliš velké požadavky, ale zároveň mu nejsou dopřána žádná privilegia. Cítí se tak zaklíněné mezi starším a mladším sourozencem či sourozenci. Proto se pro tyto jedince stává velice důležitou skupina vrstevníků. Zde se pak cítí více doceněný než ve své rodině.

Uprostřed narozený proto často uniká z okruhu rodiny ke svým přátelům, kde se mu dostává uznání. Ve skupině vrstevníků už není hodnocen jako příliš malý nebo příliš velký, přesně tam zapadá, má zde jasnou pozici. Není proto nic zvláštního, že druhorozené dítě stále raději vyhledává své kamarády, než by trávil čas s rodinou. Rodiče by tento fakt měli pochopit a dát prostřednímu dítěti najevo, že rozumí tomu, jak důležité pro něho přátelé jsou (Leman, 2006).

Podle Čapka a Čapkové (2010) je velice důležité, aby rodiče s prostředním dítětem trávili více času a věnovali mu pozornost. Tyto děti potřebují cítit, že jsou pro rodiče jedinečné. Rodiče by se jich měli ptát na jejich názory, pocity a především potřeby.

Leman (2006) tvrdí, že pokud se bude prostřednímu dítěti dostávat určitého pochopení od rodičů, bude se dítě v rodině cítit více zakotveno. Rodiče by měli pro své prostřední dítě také stanovit určité benefity, které budou pravidelně platit jen pro něho protože druhorozený potřebuje mít pocit, že se alespoň něco dělá výhradně pro něj.

2.1.4 Nejmladší dítě

Být nejmladším dítětem v rodině s sebou nese obtížnou pozici. Dle Nováka (2007) jsou nejmladší děti rozmazlovány, hýčkány a nejsou na ně kladeny příliš vysoké nároky. Díky tomu se nejmladší naučí být dobrými manipulátory. Nejmladší děti velice těžce získávají své pevné místo v rámci rodiny, protože starší sourozenci berou benjamínky stále jako ty maličké, kteří ještě nic nemohou a z kterých si snadno dělají legraci a utahují si z nich. Rodiči je považují za malé benjamínky, kteří jsou excelentní v umění dosáhnout toho, co chtějí, a kterým dokážou tak snadno při pohledu do očí odpustit. Ačkoli má nejmladší dítě v rodině tyto výhody, na druhé straně však neustále závidí svým starším sourozencům. Protože to on je právě tím nejmladším, který musí jít večer do postele první a kterému se stále nedaří dohnat své starší sourozence (Daloz, 2002).

Adler (1999) tvrdil, že pozice nejmladšího dítěte v rodině je přinejmenším pozoruhodná. Tyto děti mají jedinečnou pozici, protože z ní už nemohou být nikým vyhozeny. Už neusilují o to soupeřit se svými staršími sourozenci, jelikož nemají dostatek odvahy. Z důvodu toho, aby nemusely čelit konkurenci, volí si nejmladší děti naprosto jinou cestu než ostatní sourozenci. Vždy jim jde o to, aby se co nejvíce odlišily od svých sourozenců.

Nejmladší děti většinou nepřehlédneme, protože málokdy bývají tiché a klidné. Svou roztomilost využívají k manipulaci ostatními lidmi. Často se před ostatními předvádí z toho důvodu, aby získali jejich požadovanou pozornost. Není se ani moc čemu divit, protože jim většinou ani nezbyvá nic jiného, zvláště v případě, pokud chtějí zaujmout své rodiče. Dožadují se toho, aby byly ostatními oceněny, pochváleny a povzbuzeny (Čapek, Čapková, 2010).

Leman (2006) uvádí, že benjamínci bývají zpravidla nejlepšími baviči. Ze všech dětí v rodině se nejčastěji předvádějí, a to v každém věku, ať už je to na školní besídce nebo na vysoké škole. Vždycky jsou označováni za šašky rodiny. Vlastnostmi pro ně typickými jsou především bezstarostnost a veselost. Vzhledem k tomu, že jsou společenší, bývají často oblíbení v kolektivu. Touží po tom udělat něco, jen aby si získali pozornost druhých lidí. Kromě toho, jsou také nejmladší děti okouzující a srdečné. Dokážou ovšem být vzpurné, kritické, temperamentní, netrpělivé, prudké a především rozmazlené. Rodiče už totiž nejsou na nejmladší potomky často tolik přísní a důslední, jak tomu bylo u jejich starších sourozenců. To může vést k tomu, že tyto děti vyrůstají v nezodpovědné a neschopné jedince, kteří nejsou schopni postarat se o sebe sami.

Leman (2006) tvrdí, že rodiče by měli dbát na výchovu nejmladších dětí zvláště proto, aby jim pomohli dospět. Hlavně si rodiče musí dávat pozor na to, aby sebou nenechali manipulovat. Pravidelně totiž omlouvají chování nejmladšího dítěte tím, že ono přece za nic nemůže, protože je ještě malé. Benjamínci mají takové nadání, že dokážou obměkčit i takové rodiče, kteří byli na své starší děti možná až příliš důslední a vyžadovali, aby děti dodržovaly přísný režim. Problém však může být v tom, že nejmladší děti nemusí být rozmazlovány pouze svými rodiči. Velký vliv

na rozmazlování benjamínka mohou mít i jeho starší sourozenci. Důležité je striktně dodržovat, aby nejmladší dítě plnilo svou část nejen domácích ale také školních povinností. Rodiče by také neměli příliš polevovat v oblasti disciplíny a rodinných pravidel. Neměli by zapomínat, že povinnosti, které měly starší děti v tom samém věku, by měly stejně tak vykonávat i ti nejmladší.

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 Výzkumný projekt

3.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda existuje vztah mezi prokrastinací a pořadím narození, především pak sledovat, zda míra prokrastinace mezi vzorkem prvorozených a jedináčků bude vyšší než míra prokrastinace u později narozených. Tento vztah dosud nebyl v žádných studiích zkoumán. Výzkumná část proto vychází z předpokladu, že existuje významný vztah mezi prokrastinací a perfekcionismem, jak uvádí např. Ferrari et al. (1997). Čím vyšší je míra perfekcionismu u jednotlivých studentů, tím vyšší by pak dle výše zmíněných výzkumů měla být i míra prokrastinace.

Protože prvorození a především pak jedináčci jsou dle Lemana (2006) a Čapka s Čapkovou (2010) většími perfekcionisty než jejich mladší sourozenci, měli by tak vykazovat vyšší tendence k prokrastinaci. Tento předpoklad podporuje i fakt, že byla zjištěna souvislost akademické prokrastinace se zvýšeným očekáváním a kritikou od rodičů (Sliviaková, 2007), které jsou typické právě pro prvorozené děti a jedináčky. Dále pak existuje vztah mezi prokrastinací a neuroticismem. Eckstein et al. (2010) uvádí, že prvorození vykazují vyšší míru neuroticismu, který je dle Hesse et al. (2000) také spojen s prokrastinací.

Co se týče rozdílu mezi pohlavími, dle většiny výzkumů (např. Ferrari et al., 2005) nebyly nalezeny významné rozdíly v prokrastinaci mezi muži a ženami. Avšak studie Pychyla et al. (2002) tvrdí, že ženy jsou více ohroženy prokrastinací než muži. Ve své studii zjistil, že existuje významný vztah mezi autoritativní výchovou otců a prokrastinací dcer- tedy, že dcery autoritativních otců více inklinují k prokrastinaci než synové. I přesto však bylo v tomto výzkumu předpokládáno, že nebudou existovat rozdíly mezi pohlavími.

Oproti tomu výzkum předpokládal, že existuje rozdíl mezi muži a ženami v míře perfekcionismu, kdy ženy bývají většími perfekcionistkami, což potvrzuje Sliviaková (2007).

Dle Sliviakové (2011) je možné nalézt vztah mezi prokrastinací a věkem, kdy se nejvyšší míra prokrastinace vyskytuje kolem 25 let jak u mužů, tak i u žen a postupem let klesá až přibližně do 55 let, kdy zase narůstá. To může být způsobeno především nástupem do důchodu.

Dalším cílem výzkumu bylo zjistit, zda tendence prokrastinovat roste s dobou strávenou na vysoké škole. Myšleno tak, že čím déle student studuje, tím vyšší je jeho míra prokrastinace, což potvrzuje i Ferrari (1997), který tvrdí, že čím déle je student na vysoké škole, tím více prokrastinuje. Tím pádem by pak studenti ve vyšších ročnících měli prokrastinovat více než např. studenti studující v prvním ročníku vysoké školy.

3.1.1 Formulace hypotéz

Za těchto předpokladů pak byly formulovány tyto hypotézy:

H1: Prvorození a jedináčci budou vykazovat vyšší míru prokrastinace než později narození.

H2: Jedináčci budou vykazovat nejvyšší míru prokrastinace.

H3: Prvorození a jedináčci budou vykazovat vyšší míru perfekcionismu než později narození.

H4: Mezi pohlavími se nebudou vyskytovat rozdíly v prokrastinaci.

H5: S rostoucím věkem bude prokrastinace postupně klesat.

H6: Mezi pohlavími se budou vyskytovat rozdíly v perfekcionismu.

H7: Tendence prokrastinovat roste s dobou strávenou na VŠ.

H8: Míra prokrastinace bude tím větší, čím větší bude míra perfekcionismu.

3.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 371 respondentů z řad studentů vysokých škol. Do výzkumného vzorku se mohli zapojit studenti bakalářských programů, magisterských programů nebo studenti doktorandských programů jakýchkoli typů vysokých škol. Věkové ohraničení studujících probandů nebylo omezeno, vzhledem k tomu, že jedním z cílů výzkumu bylo zjistit, zda se míra prokrastinace vlivem stárnutí mění.

Do výzkumného vzorku tak bylo zařazeno 304 žen (81,9%) a 67 mužů (18,1%), kteří zodpověděli na všechny otázky předloženého dotazníku. Ti jedinci (N=3), kteří ať už omylem či úmyslně všechny položky dotazníku nezodpověděli, byli z výzkumného vzorku vyřazeni.

Průměrný věk respondentů byl 24,1 let, kdy nejstarší respondent byl 53 let starý, a nejmladšímu respondentovi bylo 18 let. Nejsilněji zastoupeni byli studenti ve věku 22 let, kterých bylo 66 (17,8%).

Průměrná délka studia vzorku respondentů byla 3,2 roky. Maximální délka studia byla 14 let strávených na vysoké škole, minimální 1 rok. Nejvíce respondentů (N=88) uvádělo 3 roky studia na vysoké škole (23,7%).

Ve vzorku respondentů se vyskytovalo 48 jedináčků (12,9%), 152 prvorozených (41%), 133 druhorozených (35,8%), 30 respondentů narozených jako třetí v pořadí (8%), 5 narozených jako čtvrtí (1,3%) a 3 respondenti narození jako pátí (0,8%).

Respondenti nejčastěji (N=217) uváděli, že mají jednoho sourozence (58,5%). Dva sourozence mělo 81 respondentů (21,8%) a tři sourozence 19 respondentů (5,1%). Maximální počet sourozenců byly 4 (1,6%).

Nejvíce (N=113) respondentů uvedlo, že má mladšího bratra nebo bratry (30,5%), staršího bratra nebo bratry pak uvedlo 80 respondentů (21,6%). Starší sestru

nebo sestry mělo 105 respondentů (28,3%) a mladší sestru nebo sestry 97 respondentů (26,1%).

Respondenti byli do výzkumného vzorku vybíráni pomocí příležitostného výběru. Tento výběr je dle Ferjenčíka (2000) založen na tom, že do výzkumného vzorku jsou vybráni ti jedinci, kteří jsou snadno dostupní, ať už ve fyzickém smyslu nebo co se týče jejich ochoty spolupracovat.

V rámci tohoto výzkumu byli osloveni studenti skrze sociální síť Facebook.com, kde byl umístěn odkaz k elektronické verzi dotazníku zprostředkovaného pomocí Survio.com s prosbou o jeho vyplnění studenty vysokých škol. Data se začala sbírat od března 2015 a sběr byl ukončen v červnu toho samého roku.

3.3 Použité metody

3.3.1 Škála prokrastinace pro studenty (Procrastination Scale For Student Populations)

K měření úrovně akademické prokrastinace bylo využito Layovy Škály prokrastinace pro studenty, které obsahuje 20 položek vztahujících se k prokrastinačním tendencím právě při studiu (např. „Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.“). Deset položek je skórováných opačně (např. „Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.“) Probandi odpovídali na všechny položky pomocí Likertovy pětibodové škály od 1- znamenající *velmi netypické*, až 5- znamenající *velmi typické*. V případě, že výrok, na který měli probandi odpovědět, nebyl ani odpovídající ani neodpovídající, mohli jej na škále ohodnotit jako střed čili *neutrální*.

3.3.2 Multidimenzionální škála perfekcionismu (Multidimensional Perfectionism Scale)

Vzhledem k tomu, že výzkum byl orientován především na zjišťování akademické prokrastinace, zjišťování míry perfekcionismu bylo pro tento výzkum spíše doplňujícím. K jeho měření bylo tedy využito pouze 6 položek z Multidimenzionální škály perfekcionismu, kterými byly:

- „Organizovanost je pro mne velmi důležitá.“
- „Je pro mne důležité, že zvládám vše, co dělám.“
- „Mám rád/a pravidelnost a pořádek ve svém životě.“
- „Stanovuji si vyšší cíle, než většina lidí.“
- „Mám sklon k zpoždování se ve své práci, protože stále věci znova a znova opakuji.“
- „Mám extrémně vysoké cíle.“

Probandi sami sebe posuzovali pomocí Likertovy pětibodové škály od 1- velmi netypické, po 5- velmi typické, v případě výroku, který nebyl ani odpovídající ani neodpovídající, měli respondenti možnost zaškrtnout 3 jako neutrální.

3.3.3 Demografické a doplňující údaje

-pohlaví

-věk

-délka studia na vysoké škole (v letech)

-sourozenecké konstelace

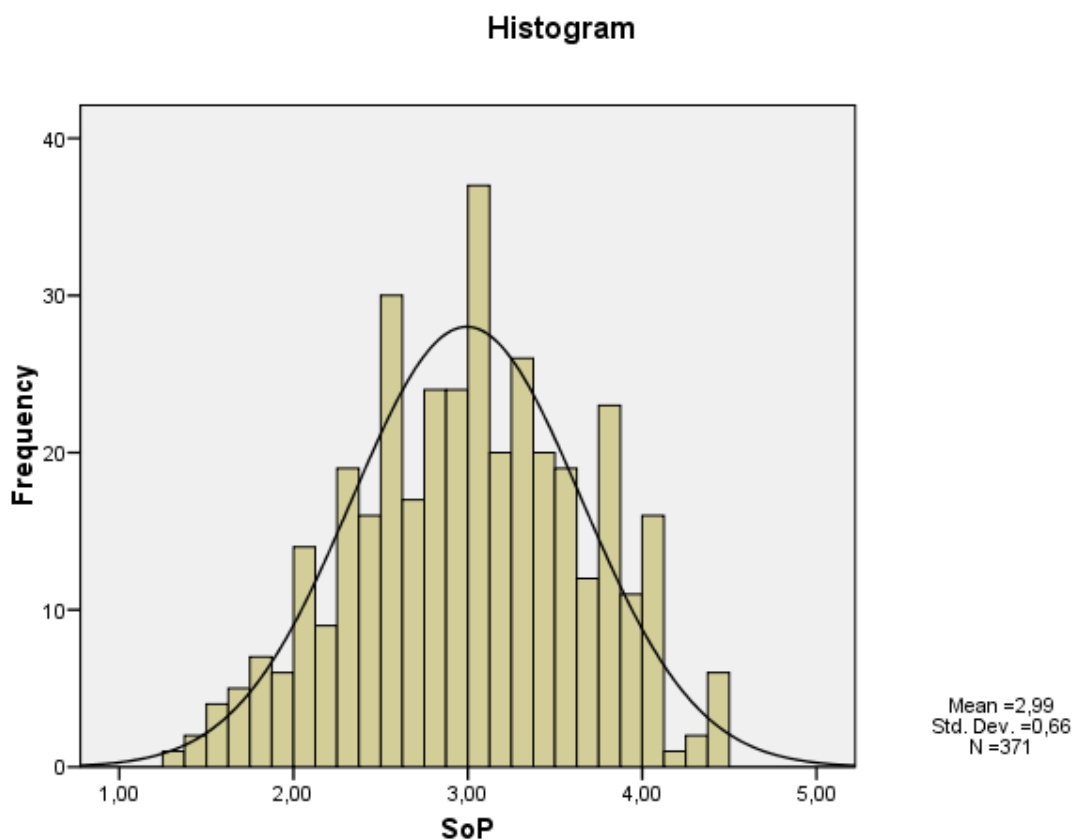
3.3.4 Metody analýzy dat

K analýze dat bylo využito deskriptivní a induktivní statistiky. Získaná data byla vyhodnocena za pomoci statistického programu SPSS.

3.4 Výsledky výzkumu

3.4.1 Škála prokrastinace

Míra prokrastinace ve výzkumném vzorku byla zjišťována za pomoci Škály prokrastinace pro studenty. Jak je patrné z Grafu 1, rozložení akademické prokrastinace výzkumného souboru bylo přibližně normální.



Graf 1: Histogram distribuce prokrastinace ve vzorku- osa x označuje míru prokrastinace a osa y označuje počet osob

Reliabilita dvaceti položek škály akademické byla zjišťována za pomoci Cronbachovy alfa a její hodnota dosáhla výše 0,872 (viz Tabulka 1), což znamená, že test lze považovat za vysoce vnitřně konzistentní, a tak i spolehlivý nástroj k měření akademické prokrastinace.

Cronbachova alfa	N položek
0,872	20

Tabulka 1: Reliabilita 20 položek škály akademické prokrastinace

Průměrná hodnota celkového skóru akademické prokrastinace výzkumného souboru činila 2,994 se standardní odchylkou 0,660. Minimální naměřený skór byl 1,350 a maximální 4,500.

N	Platné	371
	Chybějící	0
Průměr		2,994
Stand. odchylka		0,660
Minimum		1,350
Maximum		4,500

Tabulka 2: Průměrná hodnota a směrodatná odchylka škály akademické prokrastinace

3.4.2 Škála perfekcionismu

Reliabilita šesti položek škály perfekcionismu byla zjišťována za pomoci Cronbachovy alfa a její hodnota dosáhla výše 0,586.

Cronbachova alfa	N položek
0,586	6

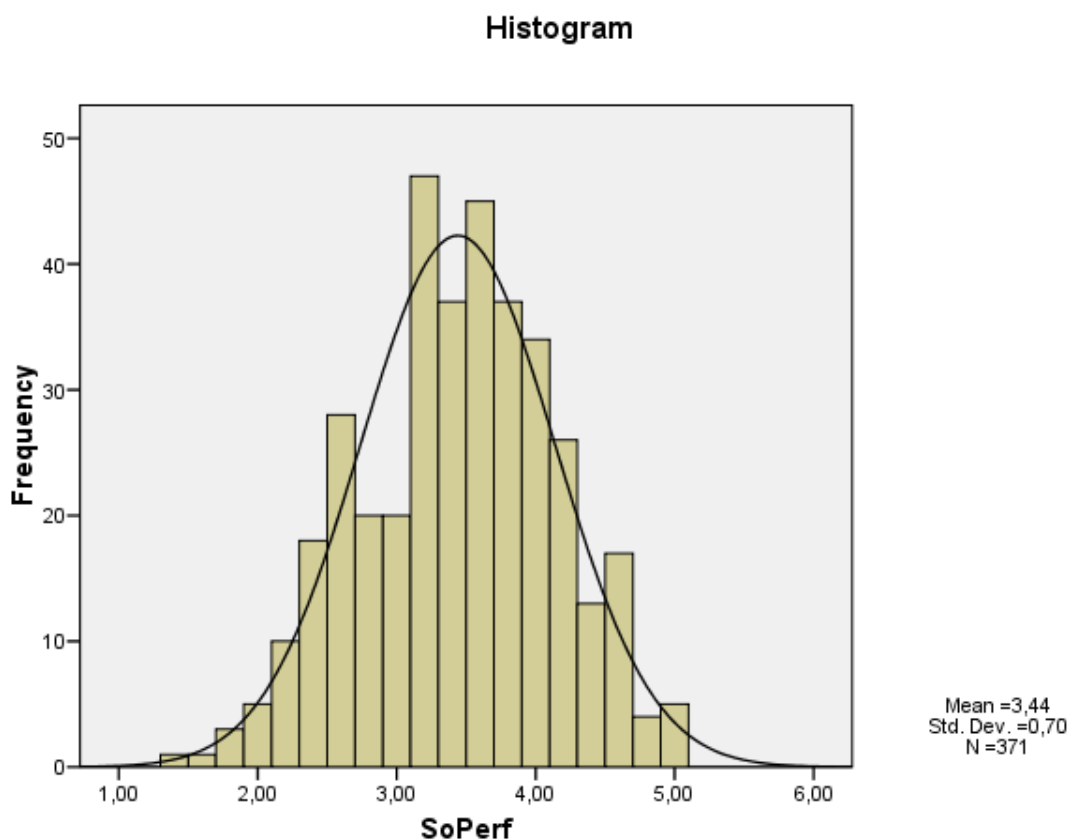
Tabulka 3: Reliabilita 6 položek

Po vyloučení 5. položky („Mám sklon k zpoždování se ve své práci, protože stále věci znova a znova opakuji.“) se reliabilita výrazně zvýšila na 0,697.

Cronbachova alfa	N položek
0,697	5

Tabulka 4: Reliabilita 5 položek

Míra perfekcionismu výzkumného souboru byla zjišťována prostřednictvím šesti položek Multidimenzionální škály perfekcionismu. Rozložení míry perfekcionismu ve vzorku zachycené v Grafu 2 se přibližuje normálnímu rozložení.



Graf 2: Histogram distribuce perfekcionismu ve vzorku- osa x označuje míru perfekcionismu a osa y označuje počet osob

Průměrná hodnota celkového skóru perfekcionismu ve výzkumném vzorku byla 3,439 se standardní odchylkou 0,700. Maximální naměřená hodnota činila 5,000 a minimální hodnota byla 1,400.

N	Platné	371
	Chybějící	0
Průměr		3,439
Stand. odchylka		0,700
Minimum		1,400
Maximum		5,000

Tabulka 5: Průměrná hodnota a směrodatná odchylka škály perfekcionismu

3.4.3 Vztah pořadí narození a akademické prokrastinace

Analýza rozptylu nezachytila významný vztah mezi pořadím narození a perfekcionismem. Pomocí F-testu nebyly zjištěny rozdíly skupinových průměrů: $F = 0,472$; $p = 0,756$. Není proto možné říci, že by se průměry lišily více, než na základě náhodného kolísání.

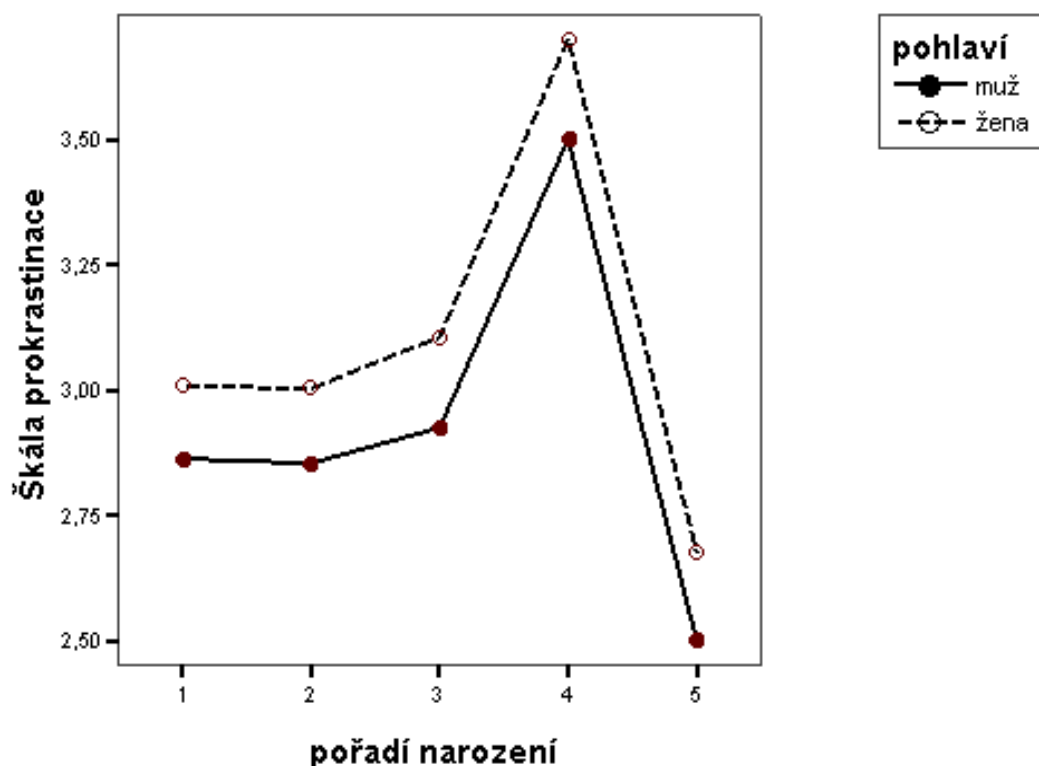
Mezi pořadím narození a akademickou prokrastinací byl zjištěn rozdíl v průměrech jednotlivých skupin: $F = 1,407$; $p = 0,231$. Ani zde tedy není možné říci, že by se průměry lišily více než na základě náhodného kolísání.

		Součet čtverců	df	Průměr čtverců	F	Sig.
Škála prokrastinace	Mezi skupinami	2,444	4	0,611	1,407	0,231
	Uvnitř skupin	158,946	366	0,434		
	Celkem	161,389	370			
Škála perfekcionismu	Mezi skupinami	0,931	4	0,233	0,472	0,756
	Uvnitř skupin	180,534	366	0,493		
	Celkem	181,465	370			

Tabulka 6: Analýza rozptylu

Jak ukazuje Tabulka 7, jedináčci ani prvorození však nevykazují vyšší hodnoty prokrastinace ani vyšší hodnoty perfekcionismu než později narození. Jedináčci dokonce patřili mezi druhé nejslabší prokrastinátoři ve vzorku ($=2,96$) a prvorození dosahovali průměrné hodnoty prokrastinace ($=2,99$). Nejvyšší hodnoty akademické prokrastinace dosahovali jedinci, kteří se narodili jako čtvrtí. Tato hodnota činila 3,58. Nejnižší hodnoty prokrastinace byly naměřeny u jedinců, kteří byli narození pátí v pořadí, tato hodnota činila 2,62.

Graf 3 ukazuje, že nejvyšší míru prokrastinace vykazují jedinci narození jako čtvrtí v pořadí, a to jak muži, tak také ženy.



Graf 3: Vztah pořadí narození a akademické prokrastinace- osa x označuje pořadí narození a osa y míru prokrastinace

Mezi pořadím narození a škálou perfekcionismu neexistuje signifikantní vztah. Jednotlivá pořadí narození ve vzorku se od sebe nijak výrazně nelišila. Nejnížší hodnoty perfekcionismu dosahovali jedinci narození jako třetí v pořadí a to 3,31. Nejvýše pak skórovali jedinci, kteří se narodili jako pátí s hodnotou 3,67.

			Škála prokrastinace	Škála perfekcionismu
ne	pořadí narození	1	2,99	3,50
		2	2,98	3,43
		3	3,08	3,31
		4	3,58	3,60
		5	2,62	3,67
	ano			2,96

Tabulka 7: Vztah mezi pořadím narození a prokrastinací a vztah mezi pořadím narození a perfekcionismem

3.4.4 Vztah mezi akademickou prokrastinací a pohlavím

Jak je vidět v Tabulce 8, průměrná hodnota akademické prokrastinace mužů činila 2,8866 se standardní odchylkou 0,61807. U žen byla průměrná hodnota 3,0171 se standardní odchylkou 0,66809.

		N	průměr	Stand. odchylka	Stand. chyba průměru
Škála prokrastinace	pohlaví muž	67	2,8866	0,61807	0,07551
	žena	304	3,0171	0,66809	0,03832

Tabulka 8: Průměrná hodnota a směrodatná odchylka míry prokrastinace u mužů a žen

Pomocí t-testu nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly v pohlaví. Muži od žen se v míře prokrastinace neliší.

t	df	Sig.
-1,467	369	0,143

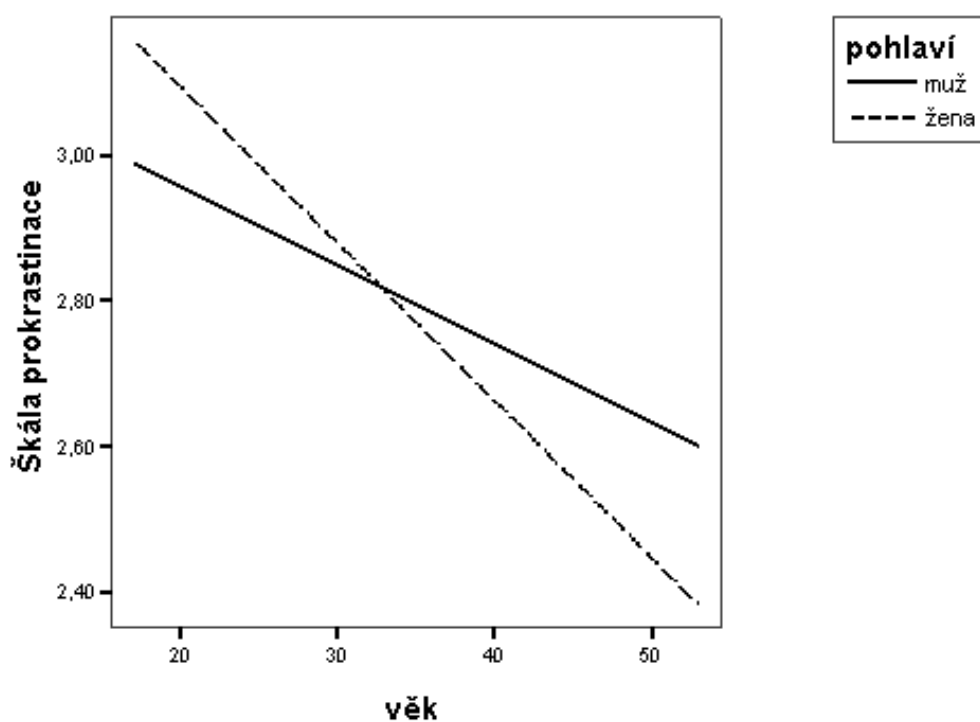
Tabulka 9: t-test vztahu mezi prokrastinací a pohlavím

3.4.5 Vztah mezi mírou akademické prokrastinace a věkem

Za pomoci Pearsonova korelačního koeficientu bylo zjištěno, že s přibývajícím věkem tendence prokrastinovat u žen mírně klesá ($R = -0,156$). Co se týče mužů, míra prokrastinace klesá, avšak vzorek mužů byl příliš malý, aby se klesání prokrastinace během let prokázalo jako signifikantní.

pohlaví			věk
muž	Škála prokrastinace	Pearsonova korelace	-
		Sig. (2-tailed)	0,140
		N	67
žena	Škála prokrastinace	Pearsonova korelace	-
		Sig. (2-tailed)	0,156
		N	304

Tabulka 10: Korelační analýza vztahu míry prokrastinace a věku



Graf 4: Vztah mezi věkem a mírou prokrastinace- osa x označuje věk a osa y míru prokrastinace

3.4.6 Vztah mezi pohlavím a perfekcionismem

Jak je vidět v Tabulce 11, zatímco průměrná hodnota perfekcionismu mužů činila 3,6418 se standardní odchylkou 0,71650, u žen byla naměřena průměrná hodnota 3,3947 se standardní odchylkou 0,68994.

	pohlaví	N	Průměr	Stand. odchylka	Stand. chyba průměru
Škála perfekcionismu	muž	67	3,6418	0,71650	0,08753
	žena	304	3,3947	0,68994	0,03957

Tabulka 11: Průměrné hodnoty míry perfekcionismu u mužů a žen

Pomocí t-testu bylo zjištěno, že se pohlaví mezi sebou v míře perfekcionismu liší. Muži vykazují vyšší míru perfekcionismu než ženy. Hodnota t (=2,635) byla vyšší než kritická hodnota (=0,009).

	t	df	Sig.
Škála perfekcionismu	2,635	369	0,009

Tabulka 12: t-test vztahu mezi perfekcionismem a pohlavím

3.4.7 Vztah mezi dobou strávenou na vysoké škole a mírou akademické prokrastinace

Probandi ve výzkumném vzorku studovali nejčastěji na vysoké škole 3 roky (=23,7%), jeden respondent uvedl délku studia dokonce 14 let, tento respondent však v míře akademické prokrastinace dosahoval nejnižších hodnot (viz Graf 5).

počet let na VŠ	četnost
1	62
2	77
3	88
4	59
5	54
6	22
7	5
8	2
9	1
14	1
celkem	371

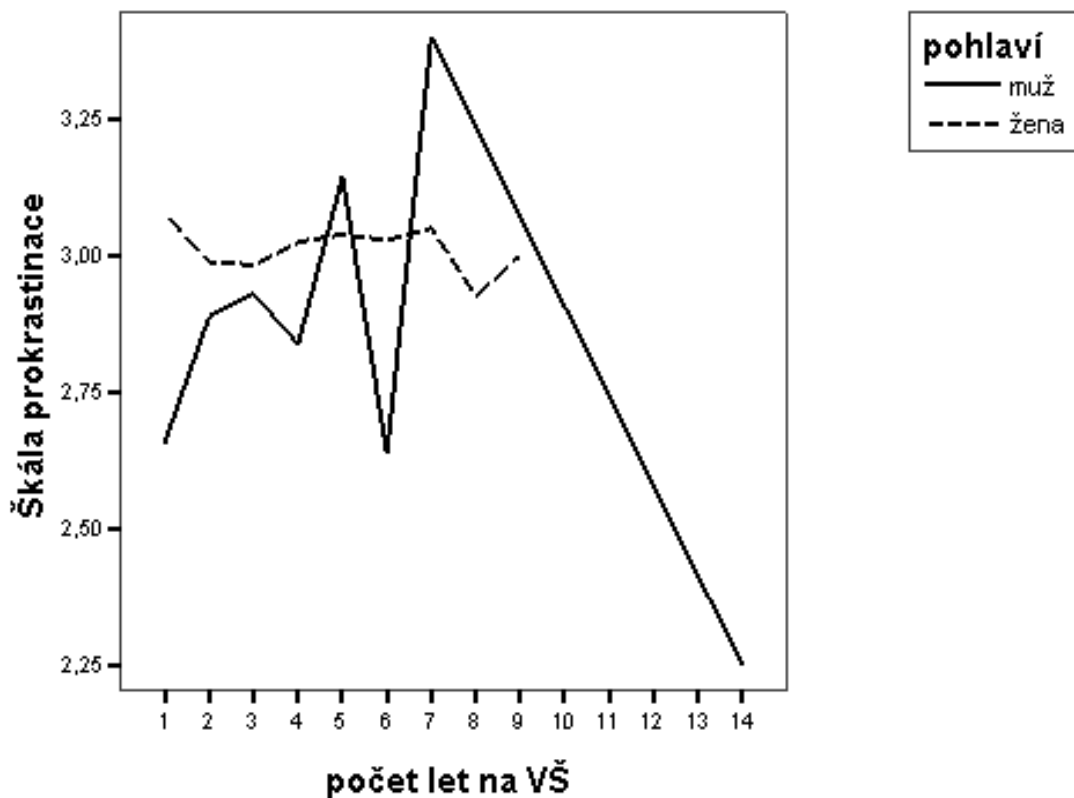
Tabulka 13: Četnost délky studia na VŠ

Prostřednictvím analýzy rozptylu nebyl zachycen významný vztah mezi délkou studia vysoké školy a mírou prokrastinace. F-testem nebyly zjištěny rozdíly skupinových průměrů: $F = 0,335$; $p = 0,963$. Není proto možné říci, že by se průměry lišily více, než na základě náhodného kolísání.

	Součet čtverců	df	Průměr čtverců	F	Sig.
Mezi skupinami	1,335	9	0,148	0,335	0,963
Uvnitř skupin	160,054	361	0,443		
Celkem	161,389	370			

Tabulka 13: Analýza rozptylu

Jak vyplývá z Grafu 5, neexistuje žádný trend mezi délkou studia na vysoké škole a prokrastinací. Rozdíly nejsou statisticky významné.



Graf 5: Vztah mezi prokrastinací a dobou studia vysoké školy- osa x označuje počet let na VŠ a osa y míru prokrastinace

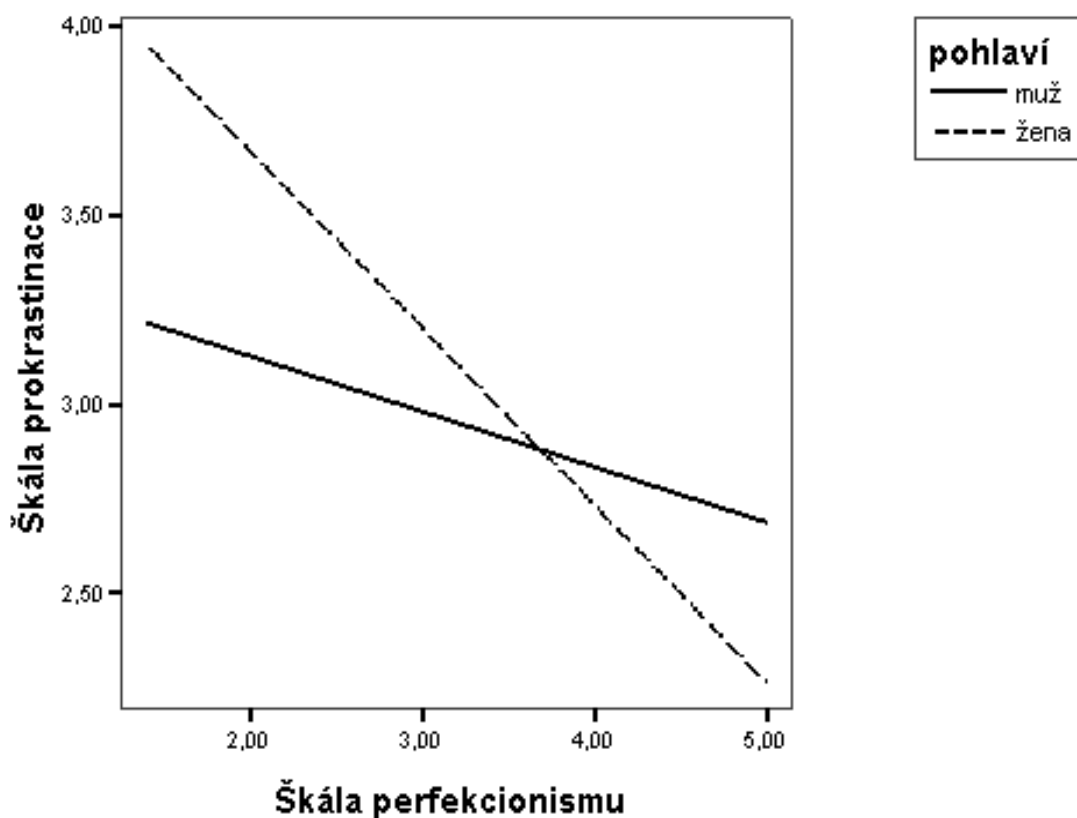
3.4.8 Vztah mezi mírou prokrastinace a mírou perfekcionismu

Za pomoci Pearsonova korelačního koeficientu bylo zjištěno, že s rostoucí mírou perfekcionismu, míra prokrastinace u žen významně klesá. Pearsonův koeficient korelace nabyl u žen hodnoty $-0,485$, čím překročil kritickou hodnotu $0,000$. U mužů byla velikost koeficientu korelace $-0,170$ s kritickou hodnotou $0,169$. Tento vztah mezi prokrastinací a perfekcionismem u mužů proto nebyl tak významný.

pohlaví			věk
muž	Škála perfekcionismu	Pearsonova korelace Sig. (2-tailed) N	-0,170 0,169 67
žena	Škála perfekcionismu	Pearsonova korelace Sig. (2-tailed) N	-0,485 0,000 304

Tabulka 14: Korelační analýza vztahu míry perfekcionismu a prokrastinace

Graf 6 zachycuje strmou přímkou vztahu akademické prokrastinace a perfekcionismu u žen a méně strmou přímkou popisující vztah akademické prokrastinace a perfekcionismu u mužů.



Graf 6: Vztah mezi mírou perfekcionismu a mírou prokrastinace- osa x označuje míru perfekcionismu a osa y míru prokrastinace

3.5 Závěr výzkumu

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda existují rozdíly v míře akademické prokrastinace způsobené vlivem pořadí narození jedince. Ověřovali jsme proto tyto hypotézy:

H1: Prvorození a jedináčci budou vykazovat vyšší míru prokrastinace než později narození.

H2: Jedináčci budou vykazovat nejvyšší míru prokrastinace.

H3: Prvorození a jedináčci budou vykazovat vyšší míru perfekcionismu než později narození.

H4: Mezi pohlavími se nebudou vyskytovat rozdíly v prokrastinaci.

H5: S rostoucím věkem bude prokrastinace postupně klesat.

H6: Mezi pohlavími se budou vyskytovat rozdíly v perfekcionismu.

H7: Tendence prokrastinovat roste s dobou strávenou na VŠ.

H8: Míra prokrastinace bude tím větší, čím větší bude míra perfekcionismu.

Jádro výzkumu tvořily první tři hypotézy, které byly ověřovány. Dle různých autorů (např. Leman, 2006) jsou jedináčci a prvorození považováni za větší perfekcionisty než později narození. Z toho pak hlavně jedináčci, které Leman (2006) nazývá tzv. „zklamanými perfekcionisty“. Rodiče kladou na tyto jedince dle Čapka a Čapkové (2010) vyšší nároky než na později narozené. U jedináčků se pak rodiče nemohou soustředit na nikoho jiného než právě na své jediné dítě, které tak nese tíhu očekávání ze strany rodičů na svých bedrech.

Vzhledem k tomu, že perfekcionisté dle výzkumů (např. Ferrari, 1997) vykazují vyšší míru prokrastinace, měli by tak jedináčci a prvorození skórovat výše v prokrastinaci než později narození jedinci. Výzkum však nepotvrdil pravdivost ani

jedné z těchto hypotéz. Jedináčci ani prvorození ve výzkumném souboru tak nevykazovali ani nejvyšší míru prokrastinace, ani nejvyšší míru perfekcionismu oproti později narozeným. První tři hypotézy byly proto vyvráceny.

Je možné, že prvorození a jedináčci v tomto výzkumu tak mohli být kupříkladu více svědomití, proto své povinnosti plnili včas a neměli tendence prokrastinovat. Jak již bylo v této práci objasněno, faktor Svědomitosti dle studie, kterou provedli Dewitte a Schouwenburg (2002), negativně koreluje s mírou prokrastince.

Nejvýše v akademické prokrastinaci skórovali jedinci narození čtvrtí. Ti také vykazovali vyšší hodnoty na škále perfekcionismu (=3,60). Je ovšem možné, že zrovna ti jedinci, kteří byli narození jako čtvrtí v pořadí, mohli svou sourozeneckou konstelací odpovídat prvorozeným nebo jedináčkům, vzhledem k jejich možnému většímu věkovému odstupu od starších sourozenců nebo tím, že starší sourozenci byli nevlastní nebo mohli být všichni starší sourozenci opačného pohlaví než dotyčný jedinec narozený jako čtvrtý.

K možnému objasnění by mohlo pomoci provést s těmito respondenty rozhovor a položit jim tak doplňující otázky. Počet těchto respondentů byl ovšem příliš malý (=1,3%), proto se výsledky tohoto výzkumu nedají zobecnit na větší populaci. Tyto tři hypotézy tak nebyly potvrzeny.

První tři hypotézy vycházely především z tvrzení poslední osmé hypotézy, která byla potvrzena v mnoha předchozích zahraničních studiích (např. Ferrari, 1997), avšak česká studie provedená Sliviakovou (2007) neprokázala vztah mezi akademickou prokrastinací a perfekcionismem. Tento výzkum ukázal, že existuje vztah mezi akademickou prokrastinací a perfekcionismem, ovšem oproti předchozím studiím jako pravý opak, tedy, že s rostoucí mírou perfekcionismu se hodnota prokrastinace snižuje, a to především u žen ve vzorku.

Tento jev je možné vysvětlit hlavně tím, že k měření míry perfekcionismu bylo využito jen šest položek z Multidimenzionální škály perfekcionismu, které se vztahovaly k na sebe orientovanému perfekcionismu. Je proto možné, že ti jedinci, kteří skórovali v této škále vysoko, byli funkčními perfekcionisty, tedy takovými, kteří si

nastavují takové cíle, které jsou schopni plnit, a proto nemají důvody prokrastinovat. Tato hypotéza byla tedy vyvrácena.

Co se týče čtvrté hypotézy, bylo předpokládáno, že mezi muži a ženami se nebudou vyskytovat rozdíly v prokrastinaci. Tento předpoklad výzkum potvrdil, což je v souladu s výsledky předchozích studií (např. Ferrari et al., 2005), a proto byla hypotéza potvrzena.

Další hypotéza předpokládala vliv stárnutí na prokrastinaci tvrzením, že s rostoucím věkem bude prokrastinace klesat. To se potvrdilo především u žen, kde míra prokrastinace postupem let mírně klesala. U mužů tato hypotéza nemohla být potvrzena vzhledem k jejich malému zastoupení ve výzkumném souboru.

Dále bylo předpokládáno, že budou existovat rozdíly v perfekcionismu mezi muži a ženami. Tato hypotéza byla opět potvrzena, jelikož muži vykazovali vyšší hodnoty perfekcionismu než ženy. To však nekoresponduje s předchozími studii, které uvádí např. Sliviaková (2007), kde se zjistilo, že ženy jsou většími perfekcionistkami než muži. Tyto studie však probíhaly v jiných zemích, proto je možné, že hrají roli mezikulturní rozdíly. Mužská část studentů v České republice proto může být většími perfekcionisty oproti studujícím ženám, než je tomu v jiných kulturách. Pro toto ověření je však zapotřebí dalšího zkoumání.

Mohlo se ovšem stát, že se do tohoto výzkumu zapojili ti muži, kteří mají větší tendence k perfekcionismu. Vzorek mužů tohoto výzkumu však nebyl tak velký (N= 67), aby se výsledky daly zobecnit na studentskou populaci. I přesto však byla hypotéza, že budou existovat rozdíly v perfekcionismu mezi pohlavími potvrzena.

Tvrzení sedmé hypotézy, že tendence prokrastinovat roste s dobou strávenou na vysoké škole, nebyl prokázán. Nebyl tak potvrzen předpoklad, že čím déle je studen na vysoké škole, tím větší tendence k prokrastinaci má. Studenti prvních ročníků nevykazovali vyšší skóre oproti studentům jiných ročníků. Dokonce proband, který uvedl, že studuje 14 let, vykazoval nejnižší míru prokrastinace.

V rámci této hypotézy by bylo vhodné objasnit, proč např. zmíněný proband studuje již tak dlouho. Může to být z důvodu toho, že studuje již několikátou vysokou

školu, všechny své povinnosti plní včas a proto neprokrastinuje. I pro toto objasnění by bylo zapotřebí získat odpovědi pomocí doplňujících otázek prostřednictvím rozhovoru. Tato hypotéza tak byla vyvrácena.

4 Diskuze

Začněme limitami výzkumu. Důvody možného zkreslení tohoto výzkumu mohou vycházet právě ze způsobu výběru vzorku z populace, kdy bylo využito příležitostného výběru. Tento způsob nevychází z pravděpodobnostního výběru, tudíž studenti, kteří byli vybráni do tohoto výzkumu, nebyli znáhodněni. Tento způsob výběru vzorku dle Ferjenčíka (2000) nezaručuje reprezentativnost, ačkoli je považován za jednoduchou a nenáročnou metodu. Pro účely tohoto výzkumu, který byl jakýmsi nahlédnutím, tedy první sondou do této problematiky, byl přijatelný.

Vzhledem k tomu, že studenti byli osloveni pouze skrze sociální síť Facebook.com, jejich výběr do vzorku mohl být právě tímto faktem ovlivněn. Ačkoli je v dnešní době u většiny studentů běžné využívat sociální sítě, nejsou zde zaregistrováni všichni jedinci, zvláště pak kupříkladu starší ročníky studentů, kteří se rozhodli studovat v pozdějším věku. Existuje zde i možnost, že sociální síť nevyužívají ti jedinci, kteří neprokrastinují.

Sociální sítě jsou již delší dobu považovány za tzv. „žrouty času“, umožňují jedincům prokrastinovat a vyhýbat se tak nejen studijním povinnostem. Do výzkumu se tak nemohli zapojit ti studenti, kteří tuto sociální síť nevyužívají. Do výzkumného souboru se tak mohlo zapojit více prokrastinujících jedinců, než se jich ve skutečnosti mezi studenty vyskytuje. Nebo naopak se do výzkumu mohlo zapojit méně prokrastinujících právě z toho důvodu, že ti, kteří odkládají povinnosti na pozdější dobu, se rozhodli vyplnění dotazníku odložit na později a pak už se k němu zpět nevrátili.

Vzhledem k tomu, že do dotazníku bylo zařazeno pouze 6 položek z Multidimenzionální škály perfekcionismu, existuje zde možnost zkreslení výsledků, jelikož nebyla použita celá škála perfekcionismu.

Dalším možným zkreslením výzkumu může být výběr metody sběru dat pomocí sebeposuzovacího dotazníku. Tento způsob získávání informací nepatří mezi zcela objektivní. Existuje zde možnost, že probandi neporozuměli některým položkám

v dotazníku nebo mohlo dojít k dalšímu zkreslení skrze sociální žádoucnost, kdy se respondenti mohli snažit o to popsat se v co nejlepším světle. Probandi však sami sebe mohli naopak hodnotit až příliš přísně, a tak nemusejí být takovými prokrastinátoři, za které se považují, čímž se zvyšuje pravděpodobnost zkreslení získaných dat.

V tomto případě by bylo vhodné využít i jiné metody jako např. následný rozhovor s respondentem, ačkoli by to na takto velkém vzorku respondentů bylo velice obtížné, pro jednoho výzkumníka takřka nemožné. Možná by bylo vhodnější položit v rámci dotazníku doplňující otázky, které by mohly leckteré údaje objasnit.

To by bylo ideální také z důvodu toho, že ze sesbíraných demografických a doplňujících údajů nebylo jasně patrné, zda respondent vyrůstal s vlastními nebo nevlastními sourozenci nebo jaký je věkový odstup jednotlivých pořadí narození sourozenců. To hraje velkou roli v tom, jaké osobnostní charakteristiky ten který jedinec má. Jelikož i nejmladší děti v rodině mohou vykazovat vlastnosti prvorozených nebo spíše jedináčků, narodí-li se ve větším věkovém odstupu od svých sourozenců. Také druhorozený může mít charakteristiky prvorozeného, pokud je jeho starší sourozenec druhého pohlaví. Dotazník také nerozlišoval takové případy, kdy se v rodině vyskytovala dvojčata.

Další limit tohoto výzkumu může být spatřen také v tom, že charakteristiky jedinců podle pořadí narození se mohou lišit v případě, kdy se jedná o nevlastní sourozence nebo o neúplné rodiny. Vágnerová (2005) uvádí, že v neúplných či doplněných rodinách mohou být sourozenecké vztahy v určitém smyslu extrémní, buď v rámci nevraživosti a hostility vůči sobě vzájemně nebo kompenzace rodičovského vztahu a vzájemná opora. Tyto údaje do dotazníku nebyly vyplňovány. Nejspíš by bylo vhodné zařadit do výzkumného souboru pouze jedince, kteří vyrůstají v úplných rodinách se všemi sourozenci vlastními. Dotazník také nezahrnoval možnost, že proband pochází z rodiny, kde došlo k vícečetnému těhotenství, ať už sám proband byl z dvojčat či více dětí nebo jeho mladší či starší sourozenci pocházeli z vícečetného těhotenství. V takovém případě mohou mít děti v rodině také jiné charakteristiky.

Výzkum se také nezaměřoval na strukturu osobnosti probandů. Jak bylo uvedeno výše, prokrastinace souvisí s konceptem Big Five, kdy negativně koreluje s faktorem Svědomitosti a pozitivně s faktorem Neuroticismu. Je pravděpodobné, že jedinci, kteří skórovali nízko v míře prokrastinace vykazovali vyšší úroveň svědomitosti nebo nižší úroveň neuroticismu. Prvorození a jedináčci mohli tak mohli ve svědomitosti skórovat výše než později narození. Tím pádem by jejich úroveň svědomitosti ovlivňovala akademickou prokrastinaci.

Tento výzkum je limitován především faktem, že se jednalo o měření akademické prokrastinace, která se vztahuje ke studentské populaci. Je možné, že studenti, kteří se zapojili do výzkumu, mohou patřit mezi chronické prokrastinátoři, kteří prokrastinují ve všech oblastech svého života, ale také zde mohou být zastoupeni ti jedinci, kteří patří mezi funkční prokrastinátoři a prokrastinují pouze v akademických oblastech.

Výsledky se nedají zobecnit na jednotlivá pořadí narození, vzhledem k zastoupení jednotlivých pořadí narození ve vzorku. Do výzkumu se zařadilo nejvíce prvorozených (N=152 jedinců), zatímco nejvyšší míru prokrastinace vykazovali jedinci narození čtvrtí v pořadí, kterých bylo pouze 5 (=1,3%). Tyto výsledky jsou proto těžko zobecnitelné i pro jinou než studentskou populaci.

Vzhledem k tomu, že výzkum této práce je korelační studií, není možné vyvozovat závěry o kauzálních souvislostech. Výzkum tak představuje pouhé nahlédnutí do problematiky vlivu pořadí narození na akademickou prokrastinaci.

V rámci vylepšení výzkumu by mohla být v potaz brána také možnost, že by se do výzkumu zařadili všichni sourozenci jedné rodiny. Tito jedinci by pak byli mezi sebou porovnávání v míře prokrastinace a perfekcionismu. Otázkou zůstává, zda by prvorození v této konstelaci skórovali výše než jejich mladší sourozenci nebo ne.

Výsledky některých hypotéz jsou natolik zajímavé, že by bylo vhodné pokračovat v dalším šetření, např. zda míra prokrastinace opravdu s věkem klesá i u nestudující české populace. Výsledky tohoto výzkumu potvrdily, že míra akademické prokrastinace s věkem studentů klesá, avšak zastoupení starších studentů

bylo malé (pouze 46 respondentů nad 26 let- tedy věku, dokdy je studium podporované státem).

Další výzkum by se tak mohl zaměřit na porovnání míry akademické prokrastinace mladších studentů oproti starším, čímž by zjišťoval, zda starší studenti vykazují nižší míru akademické prokrastinace, jako tomu bylo v tomto výzkumu.

I přes všechny tyto uvedené limity může být přínos tohoto výzkumu spatřen především ve smyslu první sondy do této problematiky, kterou je možno dále lépe zkoumat a podrobněji se jí věnovat. Je pravděpodobné, že tematikou prokrastinace, ať už obecné či akademické, se bude zabývat stále více výzkumníků, jelikož stále existuje málo studií, které by tuto problematiku hluboce probádaly. Především v České republice neexistuje o fenoménu prokrastinace mnoho odborné literatury.

O tom, že se prokrastinace stává problémem, který znepříjemňuje životy mnohým jedincům svědčí i fakt, že Centrum adiktologie nabízí online pomoc prokrastinátorům v rámci své poradny, stejně tak jako např. alkoholikům a drogově závislým jedincům z důvodu toho, aby se naučili zorganizovat své činnosti a vyhnuli se tak nežádoucím prokrastinačním tendencím.

Závěr

Předkládaná práce se zabývala vztahem mezi mírou akademické prokrastinace a pořadím narození jednotlivých studentů vysokých škol, jakožto prvotní sonda do této problematiky.

Teoretická část práce seznamovala s tematikou prokrastinace, především prokrastinací akademickou, jelikož prokrastinace postihuje nejvíce studenty vysokých škol, kteří jsou při práci na dlouhodobých úkolech nebo učení se na zkoušky v rámci studia snadným terčem. Teoretická část se zmínila i o studiích, které dlouhodobě v rámci této problematiky v zahraničí proběhly a dále se zabývala sourozeneckými konstelacemi jednotlivých pořadí narození, aby nastínila rozdíly, které jedinci mají dle toho, kolikátí v pořadí se narodí.

Výzkumná část zahrnující 371 studentů ve výzkumném souboru ověřovala prostřednictvím dotazníku jednotlivé hypotézy. Některé z nich byly potvrzeny, avšak některé byly vyvráceny. Hlavním zjištěním bylo, že prvorození ani jedináčci nejsou největšími prokrastinátoři, jak bylo primárně předpokládáno. Největšími prokrastinátoři se ukázali jedinci, kteří se narodili jako čtvrtí v pořadí, avšak tyto výsledky se nedají zobecnit vzhledem k malému zastoupení těchto jedinců ve výzkumném souboru (N= 19).

Všechny výsledky byly v Diskuzi konfrontovány s hypotézami. Byly brány ohledy na různé limitace výzkumu a možné zdroje zkreslení výsledků. Dále byly navrženy další možné výzkumné kroky, ze kterých by mohly vycházet následující výzkumné studie.

Prokrastinace se postupem času stává závažným problémem moderní doby jakožto možný zdroj potíží, se kterým by měli být seznámeni nejen odborníci z řad psychologů, kteří budou prokrastinujícími jedinci vyhledáváni za účelem toho, aby poskytli potřebnou pomoc se zvládnutím prokrastinace, ale také jedinci ze široké laické veřejnosti.

Ačkoli je problematika prokrastinace v zahraničí zkoumána delší dobu, u nás se touto tematikou zabývá pouze pár autorů (např. Roman Gabrhelík nebo Andrea Sliviaková). Ovšem odborné publikace na toto téma u nás zatím nenajdeme. O tématu prokrastinace najdeme na trhu spíše takové publikace, které jsou oddechové úsměvně laděné, aby zaujaly širší veřejnost. Vzhledem k omezenému množství odborné literatury na toto téma v České republice, je možno tuto práci považovat za jakési nahlédnutí do této problematiky, která potřebuje další hlubší prozkoumání.

Seznam literatury

1. ADLER, Alfred. Porozumění životu: úvod do individuální psychologie. Přeložil Štěpán KOVAŘÍK. Praha: Aurora, 1999. 158 s. ISBN 80-85974-76-2.
2. AREMU, Amos O., WILLIAMS, T. M. & ADESINA, F. T. *Influence of academic procrastination and personality types on academic achievement and efficacy of in-school adolescents in Ibadan* [online] 2011, 19, 1, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=11ecb2cb-7edf-49a9-9b23-3f4794053e2f%40sessionmgr115&hid=110>> ISSN 1117-1421.
3. ASHBY, Jeffrey S.; LOCICERO, Kenneth A. & KENNY, Mary Catherine. *The relationship of multidimensional perfectionism to psychological birth order* [online] 2003, 59, 1, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=48&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 1522-2527.
4. BAER, Markus, et al. *Revisiting the Birth Order-Creativity Connection: The Role of Sibling Constellation* [online]. 2005, 17,1, [cit. 2015-07-07]. Dostupné z: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&hid=104&sid=3b77ea08-06ba-497f-8314-900aedf7073f%40sessionmgr104>> ISSN 10400419.
5. BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. oprav. vyd. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
6. CROAKE, James W. & OLSON, Terrance D. *Family constellation and personality* [online]. 1977, 33,1, [cit. 2015-07-07]. Dostupné z: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&hid=122&sid=3dcabf27-552e-443c-881e-0083db36e9f9%40sessionmgr114>> ISSN 00221805.
7. ČAPEK, Jan; ČAPKOVÁ, Markéta. *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*. Praha: Portál, 2010. 120 s. ISBN 978-80-7367-779-4.
8. DALLOZ, Danielle. *Žárlivost a rivalita*. Přeložila Daniela ŠIMKOVÁ. Praha : Portál, 2002. 112 s. ISBN 80-7178-596-2.

9. DEWITTE, Siegfried & SCHOUWENBURG, Henri C. *Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual* [online]. 2002, 16, 6, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 0890-2070.
10. DÍAZ-MORALES, Juan Francisco; FERRARI, Joseph R.; ARGUMEDO, Doris & DÍAZ, Karem. *Procrastination and demographic characteristics in spanish adults: Further evidence* [online]. 2006, 146, 5, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 0022-4545.
11. DREIKURSOVÁ-FERGUSONOVÁ, Eva. *Adlerovská teorie: Úvod do individuální psychologie*. Tišnov: Sursum, 1993. 49 s. ISBN 85-799-01-4.
12. ECKSTEIN, Daniel; AYCOCK, Kristen J.; SPERBER, Mark A.; MCDONALD, John; VAN WIESNER III, Victor; WATTS, Richard E. & GINSBURG, Phil. *A review of 200 birth-order studies: lifestyle characteristics* [online] 2010, 66, 4, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=51&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 1522-2527.
13. ECKSTEIN, Daniel & KAUFMAN, Jason A. *The Role of Birth Order in Personality: An Enduring Intellectual Legacy of Alfred Adler* [online]. 2012, 68,1, [cit. 2015-07-07]. Dostupné z: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&hid=122&sid=3dcabf27-552e-443c-881e-0083db36e9f9%40sessionmgr114>> ISSN 15222527.
14. FEE, Ronda L. & TANGNEY, June P. *Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt?* [online] 2000, 15, 5, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 0886-1641.
15. FERRARI, Joseph R.; HARRIOTT, Jesse S.; EVANS, Lucy; LECIK-MICHNA, Denise M. & WENGER, Jeremy M. *Exploring the time preferences of*

- procrastinators: night or day, which is the one?* [online] 1997, 11, 3, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z:
<<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 0890-2070.
16. FERRARI, Josepf R. & SCHER, Steven J. *Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: the use of daily logs* [online] 2000, 37, 4, [cit. 2015-06-06.] Dostupné z:
<<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=6f8e7d67-5ceb-48df-9c74-20ee385c0289%40sessionmgr110&hid=102>> ISSN 1520-6807.
17. FERRARI, Josepf. *Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on eorking best under pressure* [online] 2001, 15, 5, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z:
<<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=26&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 0890-2070.
18. FERRARI, Joseph R.; O'CALLAGHAN, Jean & NEWBEGIN, Ian. *Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults* [online] 2005, 7, 1, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z:
<<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=35&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 1527-7143.
19. FERRARI, Joseph R.; DOROSZKO, Ewa & JOSEPH, Nancy. *Exploring procrastination in corporate settings: sex, status, and settings for arousal and avoidance types* [online] 2005, 3, 2, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z:
<<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=32&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 1541-745X.
20. FERRARI, Joseph R.; MASON, Christopher P. & HAMMER, Corey. *Procrastination as a predictor of task perceptions: examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines* [online] 2006, 4, 1, [cit. 2015-02-12].

Dostupné z:

<<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=29&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 1541-745X.

21. FERRARI, Joseph R. & SANDERS, Sarah E. *Procrastination rates among adults with and without ad/hd: a pilot study* [online] 2006, 3, 1, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z:
<<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=38&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 1931-2091.
22. FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Přeložil Petr BAKALÁŘ. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-367-6.
23. FLETT, Gordon L.; BLANKSTEIN, Kirk R.; HEWITT, Paul L. & KOLEDIN, Spomenka. *Components of perfectionism and procrastination in college students* [online] 1992, 20, 2, [cit. 2015-02-12]. Dostupné:
<<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=41&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 0301-2212.
24. GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebezposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace* [online]. Disertační práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie, 2008. Školitel disertační práce: Michal Miovský. Dostupné z:
<http://is.muni.cz/th/114738/fss_d/Proc_disertace_gab.pdf>.
25. HAMMER, Corey A. & FERRARI, Joseph R. *Differential Incidence of Procrastination Between Blue and White-Collar Workers* [online] 2002, 21, 4, [cit. 2015-06-01]. Dostupné z:
<<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=e2ff8885-13b1-4f6a-8c2f-7fb6b69038d0%40sessionmgr114&hid=124>> ISSN 1936-4733.
26. HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-717-8803-1.

27. HARTL, Pavel; HARTLOVÁ-CÍSAŘOVÁ, Helena a NEPRAŠ, Karel. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. 797 s. ISBN 8073676869.
28. HESS, Brian; SHERMAN, Martin F. & GOODMAN, Mark. *Eveningness predicts academic procrastination: the mediating role of neuroticism* [online] 2000, 15, 5, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=44&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110> ISSN 0886-1641.
29. CHUN CHU, Angela H. & NAM CHOI, Jin. *Rethinking procrastination: Positive effects of „active“ procrastination behavior on attitudes and performance* [online] 2005, 145, 3, [cit. 2015-06-01]. Dostupné z WWW: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&sid=7e207f3d-596d-465f-af66-b6339e21179b%40sessionmgr111&hid=102> ISSN 0022-4545.
30. Jak s prokrastinací bojovat? In: [Poradna.adiktologie.cz](http://poradna.adiktologie.cz) [online] © 2012, 27. 12. 2010 [cit. 2015-06-09]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/clanky-o-tematu-2/jak-s-prokrastinaci-bojovat/>.
31. KACHGAL, Mera M.; HANSEN, Sunny L. & NUTTER, Kevin J. *Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations* [online] 2001, 25, 1, [cit. 2015-06-06]. Dostupné z: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=74d130d5-1f47-4e60-9f6b-805eb6c299a1%40sessionmgr4005&hid=4209&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#db=a9h&AN=5223060> ISSN 0894-3907.
32. KNAUS, William J. *Procrastination, blame, and chase* [online] 2000, 15, 5. [cit. 2015-06-06]. Dostupné z: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=6f8e7d67-5ceb-48df-9c74-20ee385c0289%40sessionmgr110&hid=102> ISSN 0886-1641.

33. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. akt. vydání. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
34. LEMAN, Kevin. *Sourozenecké konstelace: pořadí narození a jeho vliv na osobnost člověka*. 3. vyd. Přeložila Hana KAŠPAROVSKÁ. Praha: Portál, 2006. 223 s. ISBN 80-7367-194-8.
35. LEMAN, Kevin. *Prvorozený: výhoda či handicap*. Přeložil Dan DRÁPAL. Praha: Návrat domů, 2011. 204 s. ISBN 978-80-7255-250-4.
36. MICHÁLKOVÁ, Alena. *Vliv sourozenecké konstelace na vznik poruchy chování z pohledu dítěte* [online]. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky, 2014. Vedoucí bakalářské práce: Karel Červenka. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/391535/pdf_b/BP_Michalkova.pdf>.
37. NOVÁK, Tomáš. *Sourozenecké vztahy*. Praha: Grada, 2007. 124 s. ISBN 978-80-247-2057-3.
38. ONWUEGBUZIE, Anthony J. *Academic procrastinators and perfectionistic Tendencies among graduate students* [online] 2000, 15, 5, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=17&sid=b4d522d8-7361-4784-91d8-fb7c47f1ce10%40sessionmgr110&hid=110>> ISSN 0886-1641.
39. ÖZER, Bilge Uzun; DEMIR, Ayhan & FERRARI, Joseph R. *Exploring academic procrastination among turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons* [online] 2009, 140, 2, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=9daf7fee-8bee-4c32-8191-47235dc0592a%40sessionmgr198&hid=123>> ISSN 0022-4545.
40. PREKOPOVÁ, Jiřina. *Prvorozené dítě: o sourozenecké pozici*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 160 s. ISBN 978-80-7367-516-5.
41. PYCHYL, Timothy A. *Strategies for reducing procrastination* [online]. © 2001, 26. 4. 2001 [cit. 2015-06-09]. Dostupné z: <http://http-server.carleton.ca/~tptychl/prg/self_help/strategies.html>.

42. PYCHYL, Timothy A.; COPLAN, Robert J. & REID, Pamela A.M. *Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence* [online]. 2002, 33,2, [cit. 2015-06-02]. Dostupné z WWW: <http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/Pychyl%20et%20al._2002.pdf> ISSN 0191-8869 .
43. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. rev. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.
44. SCHER, Steven J. & FERRARI, Joseph R. *The recall of completed and noncompleted tasks through daily logs to measure procrastination* [online]. 2000, 15, 5, [cit. 2015-06-09]. Dostupné z: <[http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=89d8f119-
ea2f-4859-8bd2-1e0591619a01%40sessionmgr110&hid=125](http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=89d8f119-
ea2f-4859-8bd2-1e0591619a01%40sessionmgr110&hid=125)> ISSN 0886-1641.
45. SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu* [online]. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav, 2007. Vedoucí diplomové práce: Helena Klimusová. Dostupné z: <[http://is.muni.cz/th/64581/ff_m/Akademicka_prokrastinace_ve_vztahu_k_perfe
kcionismu.pdf](http://is.muni.cz/th/64581/ff_m/Akademicka_prokrastinace_ve_vztahu_k_perfe
kcionismu.pdf)>.
46. SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti* [online]. Disertační práce. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav, 2011. Školitel disertační práce: Helena Klimusová. Dostupné z: <[http://is.muni.cz/th/64581/ff_d/Disertacni_prace.pdf?info=1;zpet=https:%2F%
2Ftheses.cz%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dsliviakov%C3%A1%26start%3
D1](http://is.muni.cz/th/64581/ff_d/Disertacni_prace.pdf?info=1;zpet=https:%2F%
2Ftheses.cz%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dsliviakov%C3%A1%26start%3
D1)>.
47. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
48. VAN EERDE, Wendelien. *Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals* [online]. 2000, 49, 3, [cit. 2015-06-09]. Dostupné z: <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=89d8f119->

ea2f-4859-8bd2-1e0591619a01%40sessionmgr110&hid=125> ISSN 0269-994X.

49. VANČUROVÁ, Eva. Úvahy o dětech a lidech v rodině. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 141 s. ISBN 14-498-87.
50. VONDRÁKOVÁ, Veronika. Problematika narození sourozence prvorozenému dítěti percipovaná jejich rodiči [online]. Bakalářská práce. České Budějovice, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, 2014. Vedoucí bakalářské práce: Jiří Kressa. Dostupné z: <http://theses.cz/id/bkzpth/BP_-_Vondrkov_Veronika.pdf>.
51. YESIL, RücTü. *Validity and reliability studies on the scale of the reasons for academic procrastination* [online] 2012, 133, 2, [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=11ecb2cb-7edf-49a9-9b23-3f4794053e2f%40sessionmgr115&hid=110>> ISSN 0013-1172.

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Zuzana Bürgerová a v rámci své diplomové práce bych Vás chtěla požádat o vyplnění krátkého dotazníku, který je určen pouze vysokoškolským studentům.

Pohlaví: muž/ žena

Věk: _____ let

Délka studia na VŠ: _____ let

Sourozenecká konstelace aneb jak to vypadá u Vás v rodině (př.: 1. sestra 2. já 3. bratr 4. bratr): _____

Níže je uvedena řada výroků, které mohou lidé užít, když popisují sami sebe. Přečtěte si, prosím, každý výrok a rozhodněte se, zda Vás výrok vystihuje či nikoli.

Žádám Vás o sebehodnocení toho, do jaké míry je každý z výroků pro Vás charakteristický nebo necharakteristický. Škála jde od hodnocení *VELMI NETYPICKÉ* do *VELMI TYPICKÉ*. Všimněte si, že na škále je hodnocení *NEUTRÁLNÍ*, což znamená, že výrok není pro Vás ani odpovídající ani neodpovídající. Prosím, zaškrtněte políčko na konci každého z výroků. Odpovězte prosím na každý výrok, a to i přesto že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí.

	Velmi netypické	Spiše netypické	Neutrální	Spiše typické	Velmi typické
1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. | Obvykle se rozhoduji jak nejrychleji je to možné. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. | Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. | Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. | Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. | Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. | Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. | Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. | Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. | Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. | Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. | Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. | Opakovaně říkám “udělám to zítra”. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. | Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. | Organizovanost je pro mne velmi důležitá. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. | Je pro mne důležité, že zvládám vše, co dělám. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. | Mám rád/a pravidelnost a pořádek ve svém životě. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. | Stanovuji si vyšší cíle, než většina lidí. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. | Mám sklon k zpoždování se ve své práci, protože stále věci znova a znova opakuji. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. | Mám extrémně vysoké cíle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc. Zuzana Bürgerová

Studijní program: Navazující magisterské studium

Studijní obor: Jednooborová psychologie

Název práce: Vliv pořadí narození na akademickou prokrastinaci

Počet stran (bez příloh): 77

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů české literatury a pramenů: 11

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 5

Počet internetových odkazů: 35

Vedoucí práce: doc. PhDr. Karel Hnilica, Csc.

Rok dokončení práce: 2015

**Posudek vedoucího diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Zuzana Bürgerová
Obor studia: psychologie
Název práce: Vliv pořadí narození na akademickou prokrastinaci
Vedoucí práce: doc. Karel Hnilica

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 77
Počet stránek příloh: 2
Počet titulů v seznamu literatury: 51

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x	x		
--	---	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

x				
---	--	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

V teoretické části podává autorka přehled problematiky prokrastinace. Zaměřuje se rovněž na vztahy prokrastinace k pořadí narození. Celá část je opřena o dobrou znalost soudobé odborné literatury.

V empirické části autorka informuje o výzkumu, ve kterém testovala některé hypotézy vyvozené z části teoretické. Například: H1: Prvorození a jedináčci budou vykazovat vyšší míru prokrastinace než později narození. Jejího výzkumu se zúčastnilo 371 respondentů, kteří vyplili škály prokrastinace a perfekcionismu. Výsledky však její hypotézy dost často nepotvrzují. Zdá se, že škála prokrastinace koreluje s pořadím narození přesně opačně, než autorka předpokládala.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Práce splňuje požadavky kladené na tento typ prací.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

8. 9. 2015



doc. Karel Hnilica

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Zuzana Bürgerová
Obor studia: Psychologie
Název práce: Vliv pořadí narození na akademickou prokrastinaci
Oponent práce: Mgr. Johana Růžičková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 77
Počet stránek příloh: 2
Počet titulů v seznamu literatury: 16 + 35

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Máte nějaké vysvětlení (hypotézu) pro své zjištění, že na rozdíl od jiných zemí, vykazují muži větší míru perfekcionismu než ženy?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Téma prokrastinace je tématem v současnosti hojně diskutovaným, jako téma diplomové práce je tedy jistě vhodné.

V teoretické části autorka vytváří solidní základ pro jádro celého textu, tedy samotný výzkum. Zabývá se prokrastinací, jejími formami, determinanty, metodami měření atp. Především v této části se odkazuje na množství literatury i výzkumy, což velmi ocenuji. Méně srozumitelná je pro mě kapitola Model big five, který je uveden bez kontextu, takže není jednoduché se v ní orientovat.

Druhým tématem je pak téma sourozenectví. I jeho zpracování považuji za uspokojivé, ocenila bych ovšem větší akademický odstup a kritičnost. Dobře je to vidět např. v odstavci zabývajícím se vztahem mezi sourozenectvím a genderem: „Dívky jsou dle Adlera (1999) při výchově vnímány úplně jinak než chlapci. Ten tvrdil, že dívky jsou oproti chlapcům leckdy podceňovány, jedná se s nimi způsobem, jako by bylo nepravděpodobné, že by v životě někdy něčeho dosáhly. To pak může mít vliv na jejich budoucí život, protože se nemusí zbavit nejistoty a pochybností o sobě samých.“ Zde by jistě byla na místě reflexe historického a kulturního kontextu, ve kterém Adler působil.

V praktické části autorka zkoumá vztah mezi prokrastinací a sourozeneckou pozicí. Výzkum považuji za velmi zdařilý, pečlivě provedený a jasně a srozumitelně interpretovaný.

Celkový velmi dobrý dojem kazí jen občasné gramatické chyby a stylistické neobratnosti („všichni z nás...“, s. 13; časté zaměňování zájmen jejich s svůj atp.).

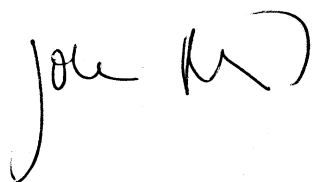
Celkově hodnotím práci jako zdařilou a doporučuji ji k obhajově se známkou výborně.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Joh. K.' or similar, written in a cursive style.