

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ

KATEDRA INŽENÝRSKÉ PEDAGOGIKY



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Prokrastinace na středních školách

Procrastination in Secondary Schools

květen 2015

Ing. Jana Kejmarová

Vynechaná stránka - místo pro zadání BP

Prohlášení

Tato bakalářská práce byla vyhotovena podle mého nejlepšího svědomí a mých odborných znalostí a zkušeností. Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, pouze za odborného vedení mé vedoucí bakalářské práce doc. PhDr. Dany Dobrovské, CSc..

Dále prohlašuji, že veškeré podklady (literatura, internetové stránky, odborné články, atd.), ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v použitých zdrojích.

V Praze dne _____

Podpis _____

Ing. Jana Kejmarová

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji doc. PhDr. Daně Dobrovské za vstřícnost, odborné rady a vedení při zpracování této bakalářské práce. Dále děkuji všem dotázaným studentům, kteří s ochotou vyplnili mé dotazníky.

V Praze dne 5. 5. 2015

Ing. Jana Kejmarová

Anotace:

Bakalářská práce „Prokrastinace na středních školách“ se zabývá problémy spojenými se studentským odkládáním povinností. Je rozdělena do části teoretické a empirické. V teoretické části jsou prezentovány výsledky rešerše současných tuzemských a zahraničních odborných zdrojů na dané téma.

V empirické části jsou uvedeny výsledky šetření, zaměřeného na hlubší vhled do prokrastinace středoškoláků vybrané střední odborné školy stavebního zaměření. Výzkumná data přispívají k analýze četnosti výskytu prokrastinace a její intenzity, motivačních zdrojů prokrastinace a možností prevence tohoto nežádoucího chování.

Klíčová slova:

Prokrastinace, prokrastinátor, odkládání úkolů, střední škola

Annotation:

The bachelor thesis dedicated to the secondary school procrastination focuses on issues connected with the student putting off unpleasant tasks to a later time. It is composed of the theoretical and empirical part. The theoretical part presents results of research work with current expert texts, both Czech and English.

In the empirical part there are results of a pilot study. Research data enable deeper insight into procrastinational activities of secondary technical school students. Frequency and intensity of procrastination, motivational background and prevention of this regrettable behaviour are analyzed in the text.

Key words:

Procrastination, procrastinator, putting off tasks, secondary technical school

Obsah

Úvod	8
1 Vymezení pojmu prokrastinace.....	9
1.1 Vznik slov prokrastinace a prokrastinovat	9
1.2 Vymezení slova prokrastinace.....	9
1.3 Prokrastinátor	10
1.4 Historie lidského odkládání.....	10
1.5 Členění prokrastinace	11
2 Náhradní činnosti při prokrastinaci	13
3 Motivace prokrastinace.....	15
4 Negativní dopady prokrastinace	17
5 Možnosti zvládání prokrastinace.....	18
5.1 Motivace.....	18
5.2 Akceschopnost	19
5.3 Výstupy.....	21
5.4 Objektivita	22
6 Shrnutí poznatků	24
7 Popis kvalitativně kvantitativní výzkumné sondy.....	25
7.1 Výzkum a jeho cíle.....	25
7.2 Výzkumné otázky	25
7.3 Hypotézy.....	26
7.4 Metodologie výzkumu.....	26
7.5 Charakteristika výzkumného vzorku	27
8 Výsledky a vyhodnocení	28
8.1 Míra odkládání	28
8.2 Do jaké míry je prokrastinace (odkládání) na tomto typu úkolů problémem? ..	33

8.3	Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat na tomto úkolu?	39
8.4	Vyhodnocení otázek s volnou odpovědí	44
9	Vyhodnocení hypotéz	46
10	Závěr	48
11	Použité zdroje	50
12	Seznam grafů	53
13	Seznam tabulek.....	54
14	Přílohy	55

Úvod

Každý žák/student má ve školním životě spoustu povinností. Úkoly musejí být splněny na nějaké úrovni a do určitého času. Studující by měli pracovat průběžně, ale ne všichni toto dokážou. Mnozí z nich odkládají své povinnosti na poslední chvíli, případně by potřebovali „den navíc“. V čase, kdy mají pracovat na zadaném úkolu, se věnují jiným činnostem. Zadanou práci pak dělají na poslední chvíli - často s fyzickým a psychickým vypětím.

Cílem bakalářské práce je zjištění četnosti výskytu prokrastinace, její intenzita a motivace u studentů střední školy se stavebním zaměřením, zjištění příčin a možnosti prevence prokrastinačního chování.

Práce je rozdělena do dvou částí: na část teoretickou a část empirickou.

V první (teoretické) části bude uvedeno vymezení pojmu prokrastinace, její historie, možnosti zvládnutí prokrastinace a shrnutí dosavadních poznatků na toto téma.

Druhá (praktická) část bude založena na kvalitativně kvantitativním výzkumu. Kvantitativní část bude probíhat u studentů středních škol se stavebním zaměřením formou dotazníku. Kvalitativní výzkum bude probíhat formou rozhovoru s učitelem a s vybranými studenty.

Teoretická část

1 Vymezení pojmu prokrastinace

1.1 Vznik slov prokrastinace a prokrastinovat

„Slovo prokrastinovat pochází z latinského procrastinare, jež je kombinací běžného příslovce „pro“ (značící pohyb kupředu) a „crastinus“ (patřící k zítřku).“ Gabrhelík (2006, str. 362)

1.2 Vymezení slova prokrastinace

V dnešní době je prokrastinace velice často používané slovo. Ve Velkém psychologickém slovníku bychom našli tuto definici: *„liknavost, váhání; sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyšlnosti či lenosti.“* (Hartl, Hartlová, 2010; str. 448)

Podobnou definici uvádí i Gabrhelík (2006, str. 361): *„Anglické procrastination bychom mohli nahradit českým ekvivalentem liknavost, odkládání či otálení.“*

Avšak o definici pojmu prokrastinace stále probíhají v psychologických kruzích debaty. Jak uvádí Sliviaková (2011) psychologové prokrastinaci chápou jako nelogické odkládání plánované činnosti, toto odkládání je záměrné a často způsobuje negativní pocity (úzkost, stud). Tuto myšlenku uvádějí i Diaz-Morales a kol. (2008), kteří uvádějí, že prokrastinace je spojena s dlouhodobými nepříjemnými pocity.

„Za prokrastinaci je obecně považováno oddalování rozhodnutí a práce na úkolech a toto nežádoucí chování (jež s sebou nese neúspěch) následně doprovází pocity úzkosti.“ (Gabrhelík, 2006, str. 22)

Další neméně zajímavou myšlenku, uvádí Sliviaková (2011), která poukazuje na to, že nelze zaměňovat prokrastinaci s leností, tedy že prokrastinace neznamena to samé jako lenost. Je nutné si uvědomit, že jedinec, který prokrastinuje, může být velmi aktivní. Ale tato aktivita se týká jiných činností než těch, kterým by se měl v daný okamžik věnovat. Může se jednat třeba o úklid, sport atd. Tuto myšlenku potvrzuje i Gabrhelík (2006, str. 362), který doslova píše:

„Prokrastinující osoby jsou velice činorodé, avšak vždy na úkor úkolu, který je mnohem důležitější a na němž měly původně v plánu pracovat.“

Dle Ludwiga (2013) by se dalo slovo prokrastinace přeložit jako odkládání úkolů a povinností, kdy se nedokážeme přemluvit k plnění věcí, které bychom měli udělat.

1.3 Prokrastinátor

Jak by se dal definovat pojem prokrastinátor?

„Člověk zameškalý, člověk odkládavec, člověk nedodělka.“ (Ludwig, 2013, str. 21)

Slovo prokrastinátor nemá český ekvivalent, nedá se vyjádřit jedním slovem, nedá se říct, že prokrastinátor je „lenoch, nebo pecivál“, neboť lenoch v životě obvykle nic nedělá, nebo dělá velice málo, zato prokrastinátor (člověk trpící prokrastinací) je činorodý. Úkoly odevzdává na poslední chvíli, ale většinou je dokončí. Často je jeho práce spojena s fyzickým a emočním vyčerpáním, pracuje pod časovým tlakem.

Věk prokrastinátora se liší. Jak shodně uvádějí Gabrhelík (2006) a Kramulová (2011) prokrastinace se rozvíjí v mladé dospělosti (kolem 20 let) a klesá kolem 60 let. Není ale výjimkou, že se rozvíjí daleko dříve. Proto i tato bakalářská práce je zaměřena na studenty střední školy. Grunová (2012, str. 20) uvádí, *„že z výzkumů vyplývá, že neexistuje zásadní rozdíl ve výskytu prokrastinace mezi muži a ženami, obě pohlaví prokrastinují přibližně stejně.“*

1.4 Historie lidského odkládání

Odkládání nějaké práce není jen problémem dnešní doby, odkládání je staré jako lidstvo samo. Tancsáková (2014) ve svém článku připomíná souvětí lidové slovesnosti: „Co můžeš udělat dnes, odlož na pozítří a máš dva dny volna.“ Tímto heslem se někteří lidé řídili již v minulosti.

Kdy přesně se dá mluvit o nějakém prokrastinačním chování je velice těžké určit. Jak ale poznamenává Sliviaková (2007) dle Knause (2000) se dá mluvit o období před dvěma miliony let. První písemné zmínky o prokrastinaci uvádí až Steel (2007), který se zmiňuje o konkrétních autorech: Hésiodos (řecký básník – píšíci roku 700 př. Kr.), Thukydides (Athénský generál - asi

400 let př. Kr.). Hejlíková (2014, str. 16) ve své diplomové práci uvádí, že *„co se týče samotného výrazu prokrastinace, patrně nejstarší dochovanou zmínkou je fotokopie zápisu kázání ze 17. století.“*

Prokrastinace je dlouhodobým lidským problémem, ale až v posledních letech se problém pojmenoval a dostává se mu odborné pozornosti. Mnozí autoři uvádějí, že boom s prokrastinací nastal s rozvojem internetu, mobilních telefonů a chatů. (Knaus, 2006)

Hejlová (2013) zmiňuje, že první zmínka o prokrastinaci v České republice je ve Velkém psychologickém slovníku od autorů Hartl, Hartlová z roku 2010.

1.5 Členění prokrastinace

V různých literaturách nalezneme možnosti rozdělení prokrastinace. Např. Gabrhelík (2008, str. 13) uvádí, že podle Ferrariho (1994) lze rozlišit prokrastinaci **na funkční a dysfunkční**. *„Při funkční prokrastinaci se jedná o záměrně volenou strategii, proč něco v nejkratší možné době neudělat (např. spekulanti na finanční burze) a u dysfunkční se jedná o nevhodně zvolenou strategii v nevhodnou dobu (např. sledování televize místo studia).“*

Další možné dělení uvádí ve své diplomové práci Sliviaková (2007, str. 14), a to **aktivní a pasivní prokrastinaci** dle Chun Chu a Nam Choi (2005). *„Pasivní prokrastinace popisují jako prokrastinaci v tradičním slova smyslu, tj. prokrastinaci chronickou a dysfunkčně chápanou. Naopak aktivní prokrastinace je podle autorů pozitivní a je charakteristická pro ty jedince, kteří preferují pracovat pod tlakem - z tohoto důvodu prokrastinují dobrovolně.“*

Jančová (2012, str. 4) dále říká, že: *„Aktivní prokrastinátoři splní úkol v časovém limitu a nepotřebují čas navíc, což je typické pro pasivní prokrastinátoře.“*

Sliviaková (2007, str. 12) zmiňuje i dělení na **situační a chronickou prokrastinaci**. *„Prokrastinace se může u různých jedinců projevovat různým způsobem: pro některé je pouze občasné se vyskytující chování, u jiných se vyskytuje s vysokou frekvencí. Mnoho autorů proto rozlišuje mezi situačním, časově ohraničeným prokrastinačním chováním na jedné straně a chronickou, všeprostupující prokrastinací na straně druhé.“*

„U chronické prokrastinace je odkládání natolik charakteristickým rysem při plnění úkolů, že se stává součástí osobnosti a prostupuje veškeré činnosti jedince.“ (Jančová, 2012, str. 4)

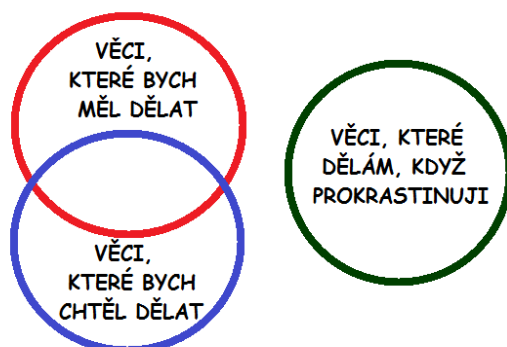
Tyto uvedené tři možnosti dělení prokrastinace nejsou jediné. Sliviaková (2011) dále zmiňuje možné dělení např. na sociální a osobní prokrastinaci, kde sociální prokrastinace je „odkládání realizace závazků a slibů vůči druhým“ a osobní je „odkládání realizace závazků vůči sobě.“ (Sliviaková, 2011, str. 33)

Tato autorka uvádí i dělení dle míry přesvědčení jedince ke zdárnému vykonání úkolu **na optimistickou a pesimistickou prokrastinaci**.

Gabrhelík (2008) zase ve své práci uvádí dělení dle populace na **obecnou a akademickou prokrastinaci**. Obecná prokrastinace se týká odkládání činností běžného života v rámci obecné populace, akademická prokrastinace se sleduje u studentů vyskytujících se v akademickém prostředí. Kde se sleduje odkládání započetí nebo dokončení práce (eseje, články, studium na zkoušky, registrování předmětů atd.). Pozornost badatelů se na akademickou prokrastinaci často zaměřuje, neboť se zde vyskytuje vysoká prevalence.

2 Náhradní činnosti při prokrastinaci

Pokud bychom se zaměřili na náhradní činnosti prokrastinace, jistě naší pozornosti neunikne velmi často se vyskytující obrázek množin prokrastinace (obr. 1), který můžeme najít v knize Konec prokrastinace. „*Prokrastinace není lenost, ale neschopnost přemluvit sami sebe dělat činnosti, které bychom měli nebo chtěli dělat.*“ (Ludwig, 2013, str. 42)



Obr. 1 – Množiny, zdroj: Ludwig, 2013, str. 19

Náhradní činnosti při prokrastinaci jsou u každého z nás různé, přesto autoři, zabývající se prokrastinací, se velmi často shodují, že mezi ty nejčastější patří čas trávený na počítači – především na sociálních sítích a chatu.

Vztahem mezi prokrastinací a sociální sítí (konkrétně Facebook.com) se zabývá ve své bakalářské práci Holbová (2010). Říká zde, že za nejčastěji prováděnou prokrastinační činnost lze považovat bezcílné prohlížení statusů a profilů jednotlivých kamarádů, včetně fotografií. Tuto myšlenku následně dokládá výzkumným šetřením. Mezi další časté činnosti, kterým se lidé na sociálních sítích věnují, patří sdílení nějakého obsahu a zapojování se do diskuzí, případně hraní her, které jsou součástí této sociální sítě. (Holbová, 2010)

Samozřejmě sociální sítě a *chaty* nejsou jediné dvě činnosti, kterým se lidé věnují, když prokrastinují. Někdo jde raději vyvenčit psa, někdo jde raději uklízet, i když je již uklizeno. Vaření, sport, návštěva kamaráda, telefonování, psaní textových zpráv, a mnoho dalšího. Toto je jen malý výčet některých činností, které lidé zpravidla uvádějí jako činnosti, které dělají, když prokrastinují. Jak již bylo několikrát v této práci zmíněno, je nutné si uvědomit, že prokrastinace není lenost a nelze jí zaměňovat za pouhé lenošení a je často spojena s emočním a fyzickým

vyčerpáním. Prokrastinující člověk se dostává to takzvaného „začarovaného kruhu“, který trefně vystihl Ludwig (2013), viz obr. 2.



Obr. 2 - Prokrastinační smyčka, zdroj: Ludwig, 2013, str. 183

Slivíaková (2007, str. 18) poznamenává, že *studenti „uvádějí častější prokrastinaci při činnostech, které mají vysoký vliv na studijní výsledky, a sice psaní termínovaných esejí, studium na zkoušky a povinné čtení. Naopak méně prokrastinačních tendencí uvádějí ve školní docházce a registraci předmětů.“* Lidé odkládají více činnosti, které považují za méně příjemné.

3 Motivace prokrastinace

Proč vlastně prokrastinujeme? Přestože se může zdát, že na tuto jednoduchou otázku snadno nalezneme triviální odpověď, není tomu tak a důvodů může být mnoho. Např. Kramulová (2011) říká, že v dnešní době se prostor pro prokrastinaci – odkládání povinností – rozšiřuje proto, že můžeme sami rozhodovat o svém pracovním čase a rozložení pracovních úkolů. Máme větší možnost plánování a rozhodování. Tudiž máme i větší prostor pro to, odkládat povinnosti na později. Nemáme dostatečnou osobní zodpovědnost. Což v dřívější době nebylo tak úplně možné. (*Dříve: nezasejeme obilí na pole včas – nebudeme mít co sklízet-budeme hladovět*). Kramulová (2011) rovněž uvádí, že další možnou příčinou prokrastinačního chování psychologové připisují perfekcionismu. Tak moc chceme, aby projekt, úkol atd. byl perfektní, že jeho dokončení stále odkládáme. Tuto hypotézu formuluje ve svém článku i Šustr (2002). Strach z hodnocení zmiňuje jako možnou příčinu prokrastinace i Ivanovičová (2008). Tento strach ovlivňuje naši motivaci začít pracovat na určité věci.

Gabrhelík (2006) tvrdí, že prokrastinace úzce závisí na svědomitosti jedince. Trpí-li jedinec nedbalostí, lhostejností, špatně si organizuje čas a má nedostatek pracovní disciplíny, mívá tento jedinec i prokrastinační rysy.

Ellis (2002) a Sliviaková (2007, 2011) mimo již výše uvedených příčin prokrastinace dále uvádějí, že možné příčiny prokrastinačního chování mohou být ve strachu ze selhání, kdy se jedinec obává, že nebude daný úkol schopen splnit na požadovanou úroveň. Studenti si nevědí rady, jak s úkolem začít, případně jak úkol dokončit, a proto jej odkládají. Další příčinou odkládání je obtížnost úkolu, kdy student nemá dostatečné znalosti a schopnosti, a proto úkol odkládá „na později“. Špatná motivace, případně lenost vede studenty k tomu, aby se věnovali jiným činnostem, které nesouvisí se zadanou prací. A s tím i úzce souvisí potíže se soustředěním, které odvádějí pozornost studentů k jiným činnostem, a opět dochází k odkládání povinností a úkolů.

Podobný názor jako mají autoři výše, nalezneme i v článku od dvojice autorů (Andres, Dobrovská, 2015). Uvádějí následující příčiny:

- perfekcionalismus
- strach ze selhání

- zmatek
- obtížnost úkolu
- špatná motivace, lenost
- potíže se soustředěním
- nepříjemnost úkolu

Slivíková (2011) shrnuje výsledky z výzkumů různých autorů a mimo již zmíněných se jako motivace prokrastinace ukazuje také averze k danému úkolu a potíže s rozhodováním.

Hejlíková (2014) navíc ještě zmiňuje další důvod motivace prokrastinace a to sníženou schopnost organizace času.

4 Negativní dopady prokrastinace

Prokrastinace má samozřejmě i negativní dopad na jedince, na jeho osobní život i na jeho okolí. Sliviaková (2007, 2011) poukazuje ve své práci na výsledky z různých výzkumů od různých autorů, kde jsou uvedeny nejrůznější negativní dopady a to:

- nepříjemné pocity (podrážděnost, lítost, pocity viny, pocity studu, pocit zoufalství, obavy, frustrace)
- zvýšený výskyt stresu a zdravotních potíží
- negativní vliv na studium
- negativní postoj prokrastinujících k učebním předmětům
- neschopnost plnit termíny
- zásah do života druhých (čekání, upozorňování na dodržení termínu, atd.)
- stres
- větší míra chybování a zpomalení výkonu

Husáková (2013) ve své bakalářské práci dále zmiňuje další negativní dopady, podle autorů uvedených v závorce např.:

- zhoršení kvality výsledků (Tice a Baumeister, 1997)
- podprůměrná práce díky nedostatku času (Ferrari et al., 1995)
- zhoršení studijního průměru (Sliviaková, 2011)
- zhoršení reputace jedince (Sliviaková, 2011)

5 Možnosti zvládání prokrastinace

Jak poukazuje Sliviaková (2007) prokrastinační chování není možné úplně odstranit, proto se spíše mluví o možnostech zvládání prokrastinace. Dle Ferrari a kol. (1995) aby možnosti zvládání prokrastinačního chování byly úspěšné, je nejprve nutné odstranit úzkost a deprese jako primární zdroj potíží.

Ve svém článku Kramulová (2011) říká, že pro zvládání prokrastinace je dobré vytvořit si vlastní termíny, do kdy bude daná práce hotová. Stanovit si jednotlivé termíny dílčích úkolů a ty plnit. Na tomto se shoduje i Schouwenburg a kol. (2004), ti dále doporučují zaměřit se na zlepšení sebeovládání studenta (stanovení cílů, sledování pokroku, lepší organizace času) a prevenci rušivých podnětů, které ovlivňují práci na daných úkolech.

Důležité je zbavit se věcí, které nás rozptylují. (Tancsáková, 2014)

Příkladem může být: píše-li seminární práci na notebooku, nebudu notebook připojovat na internet, neboť vím, že by mě lákalo psát si s kamarády na sociálních sítích.

K tomu, abychom byli schopni tyto rady aplikovat, a tím lépe zvládat naše prokrastinační sklony, můžeme využít nástroje a techniky z knihy Konec prokrastinace od Petra Ludwiga – viz podkapitoly.

„Nad prokrastinací vyhrájeme, zlepšíme-li svoji motivaci, akceschopnost, výstupy a objektivitu.“ (Ludwig, 2013, str. 43)

5.1 Motivace

Existují dva druhy motivace – motivace vnitřní a motivace vnější. U vnější motivace se nevyplavuje v mozku tolik dopaminu – látka, která ovlivňuje spokojenost a kreativitu. Motivuje nás někdo jiný, nebo něco jiného než my sami. (Ludwig, 2013)

Albert Schweitzer: *„Úspěch není klíčem ke spokojenosti. Spokojenost je klíčem k úspěchu. Pokud máte rádi, co děláte, budete úspěšní.“*

Ve vnitřní motivaci existují dvě činnosti, jedna z nich je ta, kterou děláme pro sebe a ta druhá je ta, kterou děláme pro druhé – nesobecká. (Ludwig, 2013)

Dle Ludwiga (2013) je pro boj s prokrastinací nutné zvolit vhodný druh motivace. *„Čím silnější je naše motivace, tím méně prokrastinujeme. Ne všechny druhy motivace však působí stejně na naši spokojenost.“* (Ludwig, 2013, str. 90)

Není vhodná motivace vnější – bičem (neboť tato motivace vytváří tlak a člověk dělá věci, které dělat ve skutečnosti nechce), není vhodná ani vnitřní motivace k cíli (ta nese jenom krátkodobé uspokojení a za krátkou dobu vymizí), nejlepší je vnitřní motivace cestou, kdy si vytvoříme vlastní osobní vizi – tato motivace nám nese dlouhodobé uspokojení. Aby tato vize měla dobrý motivační účinek, je nutná nejenom sobecká složka ega, ale i nesobecká činnost ega. Při vytváření osobní vize nám pomůže, vytvoříme-li si osobní analýzu svých silných a slabých stránek. To nám *„pomáhá odkrýt příležitosti a hrozby, které se v našem životě nacházejí“*. (Ludwig, 2013, str. 74)

Silné stránky využijeme v činnostech, které při naplňování osobní vize používáme nejčastěji. Naopak na naše slabé stránky si při vytváření osobní vize musíme dávat pozor. (Ludwig, 2013)

Před vytvářením osobní vize je také dobré sestavit si seznam osobních úspěchů. *„Ten slouží k sepsání toho, co se nám již v našem životě podařilo a za co jsme na sebe hrdí.“* (Ludwig, 2013, str. 75)

Zamyslíme-li se nad našimi úspěchy, zvýší se nám sebevědomí. Při každém nahlédnutí na tento seznam vyvoláme pozitivní emoce, které nás podporují v naší osobní vizi.

„Osobní vize zvyšuje vnitřní motivaci, orientaci na budoucnost a připomíná hodnotu času.“ (Ludwig, 2013, str. 207)

5.2 Akceschopnost

„Akceschopnost je hned po motivaci druhou nejdůležitější prevencí prokrastinace. Je to vlastně schopnost překonávat averzi k plnění úkolů, tedy dovednost poručit si a taky se poslechnout.“ (Protivanská, 2014, str. 79)

„Akceschopnost vyjadřuje celkovou dovednost dělat konkrétní kroky k naplňování naší osobní vize. Akceschopnost je tedy opakem prokrastinace.“ (Ludwig, 2013, str. 169)

Jak dále uvádí Protivanská (2014) dle Ladislavy Lažové, je již v raném věku důležité, aby rodiče u dětí dbali na důslednost, díky níž se děti naučí pracovním návykům.

Ludwig (2013) zmiňuje, že hlavní příčinou podle nynějších výzkumů, proč člověk prokrastinuje je to, že člověk si sice poručí, že by měl nějakou činnost dělat, ale už nedokáže sám sebe uposlechnout. Toto je podle něj způsobeno tím, že naše jednání je spíše ovlivňováno emocemi než rozumem. Proto je nutná **seberegulace**, kdy vědomě ovládáme svoje emoce. Abychom byli schopni naplnit svojí osobní vizi (a tím méně prokrastinovat) je nutné, aby byla mezi emoční a racionální částí mozku souhra. Začne-li převládat emoční část, začínáme prokrastinovat. Místo plnění úkolů se díváme na televizi, jdeme se podívat, co je nového na facebooku, jdeme s kamarády ven, venčíme psa, atd.. Abychom sami sebe uposlechli, může nám pomoci jednoduchý nástroj. Tímto nástrojem je dle Ludwiga (2013) sestavení tabulky - lístku. Do této tabulky zaneseme jednotlivé činnosti, které musíme daný den vykonat. Zároveň zde hodnotíme, jak jsme byli schopni úkoly splnit. Jednoduše by se dalo říct, že tímto lístkem posilujeme návyky a oslabujeme jím zlovyky, a zároveň zjišťujeme, jak plníme svojí osobní vizi.

Máme-li mnoho variant důležitých činností, které musíme udělat a nejsme schopni si vybrat, jakou variantou začneme, nastává u nás rozhodovací paralýza. Proto nezvolíme žádnou a zvolíme činnost méně důležitou. To samozřejmě vede k naší nespokojenosti. Abychom omezili tuto paralýzu Ludwig (2013) ukazuje další nástroj a to: Todo-today. Tento nástroj zvyšuje naší produktivitu a efektivitu. Jedná se o jednoduché grafické znázornění činností, které nás daný den čekají. Jejich barevné rozlišení dle důležitosti, vyznačení cesty v jakém pořadí budeme jednotlivé činnosti dělat a v jakém časovém rozsahu budou tyto úkoly vypracovány, nám usnadňuje rozhodování. Po splnění úkolu okénko s danou činností vyškrtáme. Důležitou věcí při používání tohoto nástroje je odpočinek mezi jednotlivými činnostmi.

Jančová (2012) také zdůrazňuje, že je důležité si uvědomit, že pokud se nám nepodaří jeden z dílčích úkolů splnit, je nutné dále pokračovat v plnění dalšího plánu a nevzdat se.

Dalším nástrojem k vyšší akceschopnosti je nástroj hrdinství, kdy jsme schopni vystoupit z naší komfortní zóny (z určitého davu) a tím lépe naplňovat naší osobní vizi.

„Osobní vize vám dodá motivaci, sestavení tabulky – „lístku“ pomůže dát do latě emoční stránku mozku a posílí sval vůle. Todo-today odstraní rozhodovací paralýzu a dokáže vás posouvat každý den vpřed.“ (Ludwig, 2013, str. 155)

5.3 Výstupy

„Dokážeme-li naši vizi naplňovat příslušnými akcemi, přicházejí emoční a materiální výstupy. Jsme spokojeni a jsou za námi vidět výsledky naší práce.“ (Ludwig, 2013, str. 210)

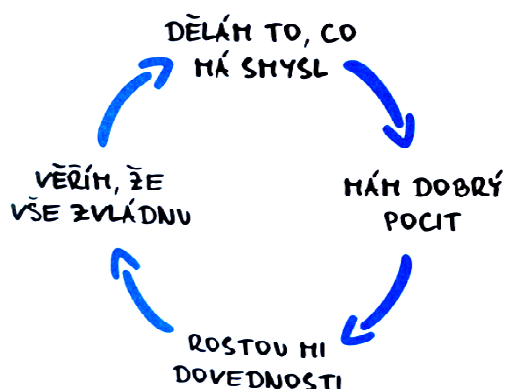
Stává se, že spokojenost s našimi výstupy se postupem času vytrácí, v této chvíli je nutné něco udělat. K tomu nám mohou posloužit nástroje, které jsou popsány níže. (Ludwig, 2013)

Nástroj: Inner – game je postaven na naší svobodě volby. Záleží jen na nás, zda danou situaci budeme vnímat negativně, nebo se pokusíme najít v dané věci něco pozitivního. Díky tomuto nástroji se nám lépe překonávají naše neúspěchy a selhání, neboť se v nich snažíme najít nějaké pozitiva.

Nástroj: Flow – lístek. Zde je naším úkolem napsat si každý den 3 pozitivní věci, které se nám přihodily. Tímto lístkem se učíme myslet pozitivně. Díky tomu dlouhodobě zvyšujeme naši spokojenost. Posledním nástrojem, který nám může posloužit, je nástroj Restart.

Zde se dostáváme k faktu, že pokud děláme nějakou činnost, která se nám nedaří, postupem času otupíme a přestaneme se snažit danou věc zvládnout. Kdyby daná věc šla po nějakém čase provést, my na to již nepřejdeme, neboť jsme se přestali snažit daný úkol vyřešit. Je nutné, abychom dokázali říct STOP. Udělali pomyslný „restart“ a začali od začátku.

Na obr. 2 jsme mohli vidět prokrastinační smyčku, naším hlavním cílem je ale jiná smyčka – pozitivní smyčka (obr. 3), když jí docílíme, zbavíme se prokrastinace. „Obě dvě smyčky ovlivňují naši motivaci, akceschopnost a díky tomu také výstupy.“ (Ludwig, 2013, str. 211)



- Obr. 3 – Pozitivní smyčka Flow, zdroj: Ludwig, 2013, str. 189

5.4 Objektivita

Abychom byli schopni bojovat s prokrastinací, je nutné být objektivní a naučit se vidět vlastní nedostatky. Zvyšování vlastní objektivity je velice důležitý krok, neboť ve chvíli, kdy si začneme dané nedostatky uvědomovat, můžeme na nich začít pracovat. Naše neobjektivita nám brání v osobním růstu. Dokážeme-li být objektivní, odhadneme lépe následky našeho chování. (Ludwig, 2013)

Jak již jednou bylo zmíněno na začátku 5. kapitoly, abychom nad prokrastinací vyhráli, je třeba zlepšit svoji motivaci, akceschopnost, výstupy a objektivitu. (Ludwig, 2013)

Jako další doporučení, co je možné učinit pro snížení prokrastinačního chování, nám může být výčet 5 aktivit (Andres, Dobrovská, 2015):

1. Upřednostnit úkoly, které jsou aktuální
2. Eliminovat rušivé vlivy, rozptylující od práce na zadaném úkolu
3. Dokončit úkol, jakmile ho začnu
4. Najít dobré místo pro práci na zadaném úkolu
5. Odměnit sám sebe, kdykoli dokončím úkol

Dobré rady pro zvládání prokrastinace uvádí i Sliviaková (2011, str. 75-76), která převzala poznatky z internetových stránek od Pychyla (2011), a v mnohém se shodují s Ludwigem:

- „Vytvořit si seznam všeho, co je potřeba udělat.
- Napsat si prohlášení o tom, k čemu se člověk zavazuje.
- Stanovit si realistické cíle.
- Rozdělit cíl na menší podcíle.
- Udělat úkol smysluplným.
- Slíbit si odměnu.
- Eliminovat úkoly, které nebyly v plánu.

- Odhadnout množství času, které činnost na daném úkolu zabere a následně hodnotu navýšit o 100 %.

Aby bylo prokrastinační chování zvládáno dlouhodobě, je nutné dle Ludwiga (2013), jednou za čas, v určitou dobu uskutečnit schůzku „sám se sebou“. Na této schůzce je důležité sám sebe zhodnotit. Zjistit co se nám podařilo, ale i to, co se nám nezdařilo. Probrat sami se sebou, co chceme v budoucnu vytvořit. A zhodnotit jak dokážeme využívat metody, které nám pomáhají zvládat prokrastinační chování. Tyto schůzky „sami se sebou“ nám budou neustále připomínat naší osobní vizi.

6 Shrnutí poznatků

V teoretické části jsme si objasnili pojmy prokrastinace a prokrastinátor. Nahlédli jsme do historie lidského odkládání. Zjistili jsme, jaké jsou náhradní činnosti při prokrastinaci a jakou mají lidé motivaci k prokrastinaci. Důležitou částí bylo nastínění možností zvládnutí prokrastinace a druhů negativních dopadů prokrastinace. Na základě studia odborných zdrojů, tištěných i elektronických lze konstatovat, že psychologické publikace analyzující jev prokrastinace prezentují klíčové pojmy v různých obměnách, často ovlivněných odbornou specializací autora. Na prokrastinaci lze tak nahlížet z pohledu psychologie osobnosti, pedagogické psychologie, sociální psychologie i psychologie klinické a poradenské. Prokrastinační chování může vstupovat do nejrůznějších činností člověka, zejména činností školních a pracovních.

Naši vůli můžeme posilovat různými způsoby. Základem je ale vždy upevnění vlastní sebekázně a dodržování správných zásad a pracovních návyků.

Praktická část

7 Popis kvalitativně kvantitativní výzkumné sondy

7.1 Výzkum a jeho cíle

Předmětem výzkumu je prokrastinace. Cílem výzkumu bylo zjistit, do jaké míry studenti odkládají školní povinnosti na určitých typech úkolů, do jaké míry je prokrastinace problémem a do jaké míry by studenti chtěli snížit sklon prokrastinovat. Dále jsem chtěla zjistit, jaké jsou příčiny toho, že studenti odkládají věci na poslední chvíli, jak by chtěli regulovat svoje prokrastinační chování a jaké vidí možnosti prevence prokrastinačního chování.

7.2 Výzkumné otázky

Dotazníky a rozhovory by nám měly odpovědět na výzkumné otázky, které v této práci jsou:

- 1) Zda se objevuje prokrastinační chování u studentů středních škol se stavebním zaměřením, v jaké šíři a intenzitě.
- 2) Jaké příčiny připisují studenti střední školy se stavebním zaměřením svému prokrastinačnímu chování.
- 3) Jakým způsobem by chtěli studenti střední školy se stavebním zaměřením regulovat svoje prokrastinační chování.
- 4) Jaké jsou podle názorů studentů středních škol se stavebním zaměřením možnosti prevence prokrastinačního chování.

7.3 Hypotézy

Stanoveny byly čtyři hypotézy:

- H1)
Většina dotazovaných studentů odkládá přinejmenším občas všechny vymezené školní povinnosti.
- H2)
Většina dotazovaných studentů vnímá odkládání všech vymezených povinností přinejmenším občas jako problém.
- H3)
Většina dotazovaných studentů deklaruje úmysl míru prokrastinace snížit přinejmenším občas.
- H4)
Většina dotazovaných studentů odkládá povinnosti kvůli své lenosti.

7.4 Metodologie výzkumu

Pro tuto bakalářskou práci byla vybrána česká verze posuzovací škály prokrastinace pro studenty podle Solomon a Rothblum (1984), která byla upravena podle Gabrhelíka (2005), pro své šetření jsem dotazník upravený Gabrhelíkem (2005) zkrátila v každé části o jednu otázku, neboť tato otázka se netýkala studentů středních škol. Výše jmenovaný dotazník je uveden v příloze 1.

Dotazník je rozdělen do tří částí, v každé této části je vždy pět otázek. V první části jsou otázky týkající se míry odkládání na určitém typu úkolu. Druhá část zjišťuje, do jaké míry je prokrastinace na daném typu úkolů vnímána jako problém. Třetí část specifikuje, do jaké míry by chtěli studenti snížit sklon prokrastinovat. V těchto třech částech jsou odpovědi vyjádřeny podle Likertovy pětibodové škály (1. část dotazníku: nikdy neodkládám – téměř nikdy

neodkládám – občas – téměř vždy odkládám – vždy odkládám, 2. část dotazníku: vůbec to není problém – téměř nikdy to není problém – občas – téměř vždy je to problém – vždy je to problém, 3. část dotazníku: nechci snižovat – téměř nikdy nechci snižovat – občas – téměř vždy chci snižovat – určitě chci snižovat).

Výsledky byly zpracovány do tabulek a vyhodnoceny do jednotlivých grafů. Po bližší analýze byly dva dotazníky vyřazeny z důvodu nedostatečného vyplnění.

Poslední částí tohoto výzkumu byl standardizovaný rozhovor, kde byly studentům položeny tři otázky s volnou odpovědí. Studenti mohli odpovídat libovolně, jak uznali za vhodné. Mohli uvést více odpovědí.

Studentům v rozhovoru byly položeny tyto otázky:

- 1) Jaké jsou příčiny toho, že odkládáte věci na poslední chvíli?
- 2) Jakým způsobem byste chtěli regulovat vaše prokrastinační chování?
- 3) Jaké jsou možnosti prevence prokrastinačního chování?

Vyplňování dotazníků předcházel předvýzkum, kde bylo osloveno 10 studentů. Tito studenti měli za úkol posoudit, zda je dotazník srozumitelný. Z předvýzkumu vyplynulo, že studenti s dotazníkem nemají problém, proto byl tento dotazník dále použit.

7.5 Charakteristika výzkumného vzorku

Kvantitativní výzkum byl prováděn formou dotazníků na střední průmyslové škole v Praze se stavebním zaměřením, obor pozemní stavby. Celkem bylo vyplněno 103 dotazníků. Dotazování probíhalo anonymně, bez ohledu na pohlaví. Věkové rozpětí studentů bylo 16 – 20 let. Dále následoval standardizovaný rozhovor, v kterém byly studentům položeny tři otázky.

8 Výsledky a vyhodnocení

8.1 Míra odkládání

Tato část dotazníku nám slouží k zjištění míry odkládání úkolů. Zároveň bychom měli dostat odpovědi na výzkumnou otázku č. 1 – a to: zda se objevuje prokrastinační chování, v jaké šíři a intenzitě.

Níže je uvedena tabulka, kde jsou vyplněny počty studentů, dle jejich odpovědí na zadanou otázku:

Do jaké míry odkládáte tento typ úkolů?

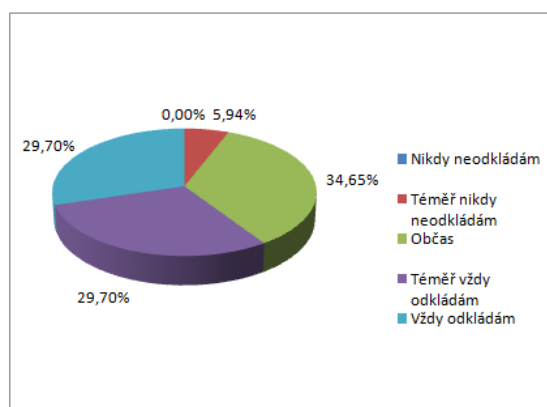
			Nikdy neodkládám	Téměř nikdy neodkládám	Občas	Téměř vždy odkládám	Vždy odkládám
Otázka č.	1	Psaní písemných domácích úkolů	0	6	35	30	30
Otázka č.	2	Studium na zkoušky a zkoušení	0	20	43	24	14
Otázka č.	3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	2	16	26	34	23
Otázka č.	4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	28	26	20	17	10
Otázka č.	5	Školní aktivity obecně	4	16	52	13	16

Tab. č. 1 – Počty studentů dle odpovědí na otázky týkající se míry odkládání

			Nikdy neodkládám	Téměř nikdy neodkládám	Občas	Téměř vždy odkládám	Vždy odkládám
Otázka č.	1	Psaní písemných domácích úkolů	0,00%	5,94%	34,65%	29,70%	29,70%
Otázka č.	2	Studium na zkoušky a zkoušení	0,00%	19,80%	42,57%	23,76%	13,86%
Otázka č.	3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	1,98%	15,84%	25,74%	33,66%	22,77%
Otázka č.	4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	27,72%	25,74%	19,80%	16,83%	9,90%
Otázka č.	5	Školní aktivity obecně	3,96%	15,84%	51,49%	12,87%	15,84%

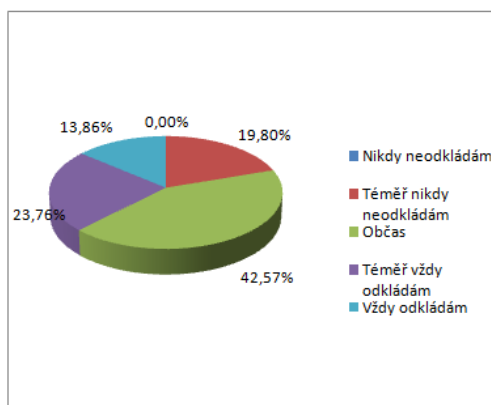
Tab. č. 2 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se míry odkládání

Vyhodnocení jednotlivých otázek je uvedeno pomocí výsečového grafu, který vyjadřuje procentuální vyjádření odpovědí na jednotlivé otázky.

Otázka č. 1: Do jaké míry odkládáte psaní písemných domácích úkolů?

Graf č. 1 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 1- Do jaké míry odkládáte psaní písemných domácích úkolů?

Z jednotlivých výsledků vyplývá, že jen minimum studentů nikdy, nebo téměř nikdy neodkládá psaní písemných domácích úkolů. Naopak zbytek respondentů uvádí, že psaní písemných domácích úkolů odkládají občas, téměř vždy, nebo vždy. Procentuální rozdělení těchto odpovědí je téměř totožné a pohybuje se okolo 30 %.

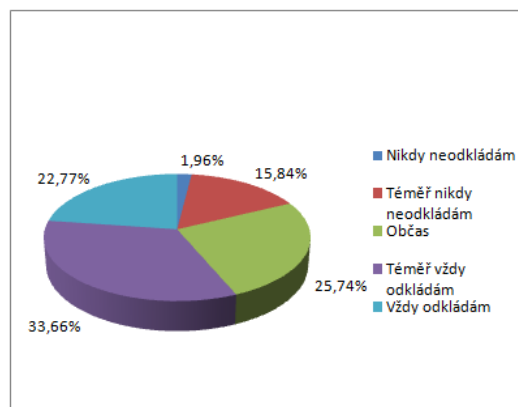
Otázka č. 2: Do jaké míry odkládáte studium na zkoušky a zkoušení?

Graf č. 2 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 2- Do jaké míry odkládáte studium na zkoušky a zkoušení?

Z jednotlivých výsledků vyplývá, že zhruba 42 % studentů občas odkládá studium na zkoušky a zkoušení, zhruba 24 % procent studentů téměř vždy tuto povinnost odkládá, a zhruba

14 % vždy odkládá, oproti tomu zhruba 20 % studentů téměř nikdy neodkládá tuto povinnost. Nikdy neodkládá tento typ úkolu 0 % respondentů.

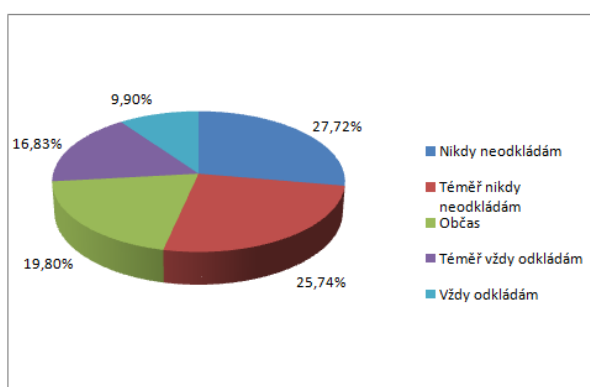
Otázka č. 3: Do jaké míry odkládáte úkoly, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne?



Graf č. 3 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 3- Do jaké míry odkládáte úkoly, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne?

Z jednotlivých výsledků vyplývá, že jen velice malé procento (zhruba 2 %) dotázaných studentů nikdy neodkládá úkoly, které souvisejí s četbou zadaných textů, zhruba 16 % studentů téměř nikdy neodkládá tento typ úkolu. Občas tento typ úkolů odkládá cca 25 % respondentů, cca 34 % odkládá téměř vždy a cca 23 % odkládá tento typ úkolu vždy.

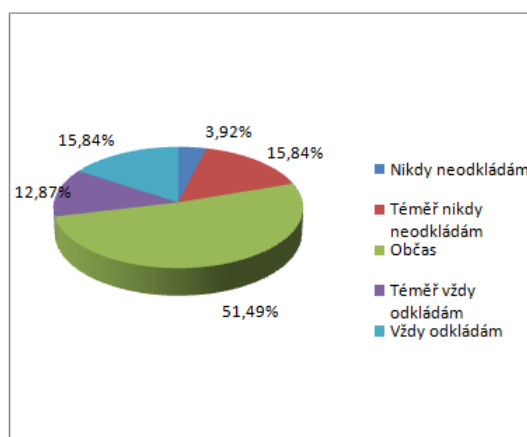
Otázka č. 4: Do jaké míry odkládáte sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím?



Graf č. 4 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 4- Do jaké míry odkládáte sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím?

Z jednotlivých výsledků vyplývá, že velice vysoké procento respondentů nikdy, nebo téměř nikdy neodkládá schůzky nebo konzultace s vyučujícím. Obě tyto odpovědi dostaly přes 25 %. Občas tyto schůzky odkládá cca 20 % dotázaných studentů. Přes 16 % respondentů odkládá téměř vždy a zhruba necelých 10 % odkládá vždy tyto schůzky.

Otázka č. 5: Do jaké míry odkládáte školní aktivity obecně?



Graf č. 5 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 5 - Do jaké míry odkládáte školní aktivity obecně?

Z jednotlivých výsledků vyplývá, že velice vysoké procento respondentů (přes 50 %) občas odkládá školní aktivity. Vyrovnané procento respondentů téměř nikdy, téměř vždy, nebo vždy odkládá školní aktivity (od 12 do 15 %). Zhruba 4 % procenta dotázaných studentů nikdy neodkládá školní aktivity.

Závěr: Prokrastinace (prokrastinační chování) se u studentů na dané střední škole vyskytuje. Nejvíce se prokrastinační chování vyskytuje při psaní domácích úkolů, kdy téměř vždy případně vždy odkládá domácí úkoly přes 59 % studentů. Na druhém místě je pak dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů, kdy téměř vždy případně vždy odkládá tuto povinnost přes 56 % studentů. Velice vysoké procento studentů tyto povinnosti odkládá občas. Na třetím místě je pak odkládání studia na zkoušky a zkoušení, kdy téměř vždy případně vždy tuto povinnost odkládá přes 37 % studentů. Občasně pak kolem 43 %. Na čtvrtém místě jsou pak školní aktivity obecně (přes 28 %). Tuto aktivitu však přes 51 %

dotázaných studentů odkládá občas. Sečetli bychom procenta studentů, kteří odkládají dané úkoly občas až vždy, dostáváme se přes 80% hranici. Nejméně studenti odkládají sjednání schůzky s vyučujícím, případně konzultace s ním. Zde přes 53 % studentů téměř nikdy nebo nikdy neodkládá tuto povinnost. Tato skutečnost patrně souvisí s tím, že vyučující by konzultaci na poslední chvíli mohl studentovi odmítnout.

Do jaké míry odkládáte tento typ úkolů?			Nikdy - téměř nikdy neodkládám	Občas - vždy - téměř vždy odkládám
Otázka	č.	1 Psaní písemných domácích úkolů	5,94%	94,05%
Otázka	č.	2 Studium na zkoušky a zkoušení	19,80%	80,19%
Otázka	č.	3 Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	17,82%	82,17%
Otázka	č.	4 Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	53,46%	46,53%
Otázka	č.	5 Školní aktivity obecně	19,80%	80,20%

Tab. č. 3 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se míry odkládání

8.2 Do jaké míry je prokrastinace (odkládání) na tomto typu úkolů problémem?

Tato část dotazníku nám slouží k zjištění, jak si studenti střední školy se stavebním zaměřením myslí, že je prokrastinační chování pro ně problémem.

Níže je uvedena tabulka, kde jsou vyplněny počty studentů, dle jejich odpovědí na zadanou otázku:

Do jaké míry je prokrastinace (odkládání) na tomto typu úkolů problémem?

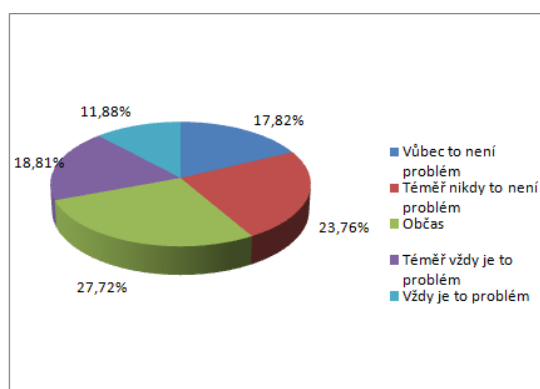
			Vůbec to není problém	Téměř nikdy to není problém	Občas	Téměř vždy je to problém	Vždy je to problém	
Otázka	č.	1	Psalí písemných domácích úkolů	18	24	28	19	12
Otázka	č.	2	Studium na zkoušky a zkoušení	6	26	45	14	10
Otázka	č.	3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	22	26	25	12	16
Otázka	č.	4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	22	34	24	10	11
Otázka	č.	5	Školní aktivity obecně	20	26	38	5	12

Tab. č. 4 – Počty studentů dle odpovědí na otázky týkající se do jaké míry je prokrastinace problémem

			Vůbec to není problém	Téměř nikdy to není problém	Občas	Téměř vždy je to problém	Vždy je to problém	
Otázka	č.	1	Psalí písemných domácích úkolů	17,82%	23,76%	27,72%	18,81%	11,88%
Otázka	č.	2	Studium na zkoušky a zkoušení	5,94%	25,74%	44,55%	13,86%	9,90%
Otázka	č.	3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	21,78%	25,74%	24,75%	11,88%	15,84%
Otázka	č.	4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	21,78%	33,66%	23,76%	9,90%	10,89%
Otázka	č.	5	Školní aktivity obecně	19,80%	25,74%	37,62%	4,95%	11,88%

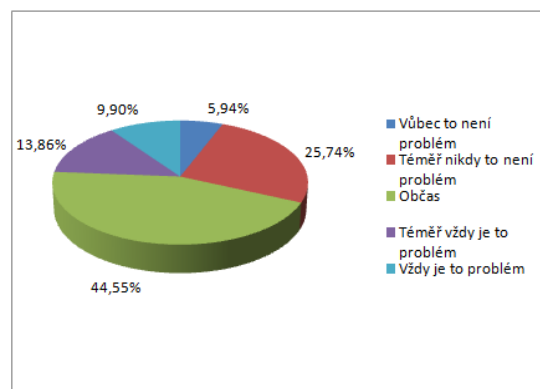
Tab. č. 5 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se do jaké míry je prokrastinace problémem

Vyhodnocení jednotlivých otázek je uvedeno pomocí výsečového grafu, který vyjadřuje procentuální vyjádření odpovědí na jednotlivé otázky.

Otázka č. 1: Psaní písemných domácích úkolů:

Graf č. 6 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 1- Do jaké míry je prokrastinace při psaní domácích úkolů problémem?

Z jednotlivých výsledků vyplývá, že zhruba 28 % respondentů vidí odkládání psaní písemných domácích úkolů občas jako problém. Pro asi 19 % se odkládání stává téměř vždy problémem, pro zhruba 12 % dotázaných je to vždy problémem. Naopak nikdy to není problémem pro cca 18 % a téměř nikdy to není problémem pro cca 24 % dotázaných studentů.

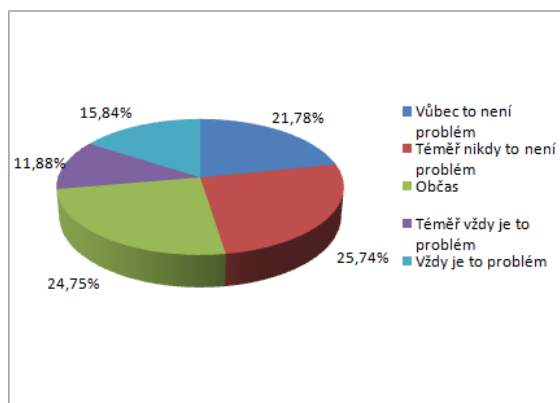
Otázka č. 2: Studium na zkoušky a zkoušení

Graf č. 7 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 2- Do jaké míry je prokrastinace při studiu na zkoušky a zkoušení problémem?

Zhruba 45 % dotázaných vidí odkládání studia na zkoušky a zkoušení jako občasný problém. Pro cca 26 % to téměř nikdy není problémem, pro cca 6 % to vůbec není problémem.

Oproti tomu pro cca 10 % dotázaných se stává odkládání vždy problémem, a pro zhruba 14 % studentů je odkládání téměř vždy problémem.

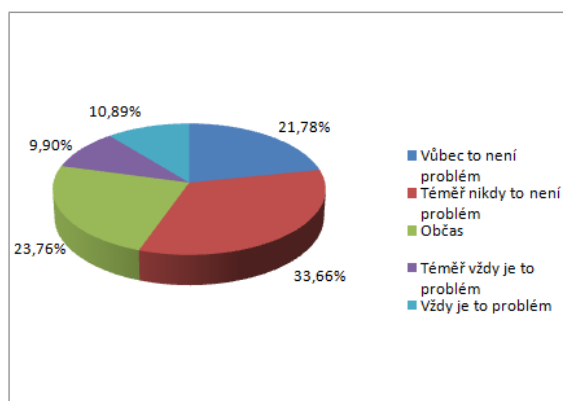
Otázka č. 3: Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne:



Graf č. 8 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 3- Do jaké míry je prokrastinace při dodržování úkolů, které souvisejí s četbou zadaných textů v průběhu týdne problémem?

Z výsledků vyplynulo, že pro velice blízké procento (22 %, 26 %, 25 %) respondentů odkládání úkolů, které souvisí s četbou textů v průběhu týdne vůbec není problémem, téměř není problémem, případně jako problém vidí jen občas. Jako téměř vždy problémem to vidí cca 12 % respondentů a pro cca 16 % se toto odkládání stává vždy problémem.

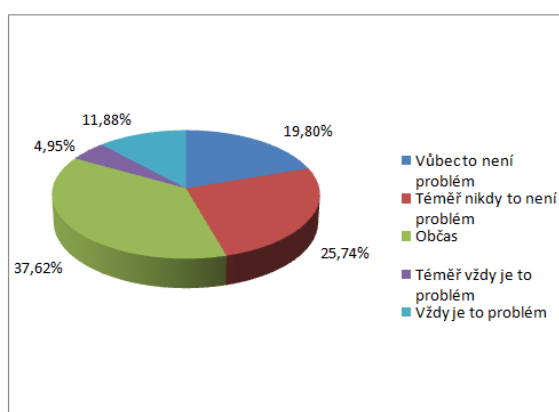
Otázka č. 4: Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím:



Graf č. 9 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 4- Do jaké míry je prokrastinace při sjednávání schůzky s vyučujícím, případně konzultace s vyučujícím problémem?

Z výsledků vyplývá, že pro 22 % respondentů není vůbec problémem odkládání sjednání schůzky s vyučujícím a konzultace s ním. Pro zhruba 34 % studentů prokrastinace na tomto typu úkolu téměř nikdy není problémem. Jako občasný problém to vidí cca 24 % dotázaných studentů. A zhruba pro 10 a 11 % respondentů toto odkládání je téměř vždy, nebo vždy problémem.

Otázka č. 5: Školní aktivity obecně



Graf č. 10 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 5 - Do jaké míry je prokrastinace při školních aktivitách obecně problémem?

Z výsledků vyplývá, že pro velmi malé procento respondentů je odkládání školních aktivit téměř vždy problémem (cca 5 %), nebo vždy problémem (cca 12 %). Jako občasný problém je to pro zhruba 38 % respondentů, pro cca 26 % to téměř není problémem, a pro zhruba 20 % to není problém vůbec.

Závěr: Tyto otázky nám sloužily ke zjištění, zda studenti dané střední školy se stavebním zaměřením vidí prokrastinační chování jako problém. Prokrastinace při psaní domácích úkolů není vůbec nebo téměř vůbec problémem pro přes 41 % dotázaných. Naopak téměř vždy až vždy je to problémem pro zhruba 31 % dotázaných. V předchozí části jsme se dozvěděli, že odkládá psaní domácích úkolů vždy – téměř vždy přes 59 % a nikdy - téměř nikdy neodkládá asi 6 % dotázaných. Z výsledků lze usoudit, že i když studenti psaní domácích úkolů odkládají, spousta z nich tuto skutečnost nevnímá jako problém (odkládá psaní domácích úkolů zhruba 59 % studentů, problémem je to jen pro 31 % studentů).

Podobná situace nastává i v případě prokrastinačního chování týkající se dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů. Pro přes 47 % dotázaných prokrastinace není vůbec nebo téměř vůbec problémem. Téměř vždy až vždy je to problémem pro zhruba 27 % dotázaných. Opět docházíme k závěru, že velká část respondentů nevidí problém v odkládání na tomto typu úkolu, neboť danou činnost odkládá (vždy, téměř vždy) okolo 56 %, neodkládá tuto činnost (nikdy, téměř nikdy) okolo 17 %. 56 % dotázaných studentů danou činnost odkládá, problém je to jen pro 27 %.

Prokrastinační chování při studiu na zkoušky a zkoušení je problémem (téměř vždy až vždy) pro 24 %, naopak (téměř není problémem až není problémem) pro necelých 32 % dotázaných studentů. Opět se dostáváme k tomu, že studenti odkládají (vždy, téměř vždy) tuto činnost ve 37 %, ale jako problém to vidí jen 24 %.

Zaměříme-li se na úkoly týkající se školní aktivity obecně, zjistíme, že odklad těchto aktivit vidí jako problém (téměř vždy až vždy) okolo 17 % studentů, kolem 46 % toto odkládání nevidí vůbec nebo téměř vůbec jako problém. Asi 29 % studentů tuto činnost odkládá, jako problém to vidí pouze asi 17 % studentů.

Odložení schůzky nebo konzultace s vyučujícím není problémem (vůbec, nebo téměř vůbec) pro zhruba 56 %. Takto vysoké procento souvisí s tím, že okolo 53 % studentů téměř nikdy nebo nikdy tuto aktivitu neodkládá.

Porovnáme-li procentuální vyjádření studentů, kteří odkládají své povinnosti občas až vždy s procentuálním vyjádřením studentů, kteří vidí své prokrastinační chování (občas až vždy) jako problém, zjišťujeme, že ve všech pěti dotazovaných úkolech je více studentů, kteří prokrastinují na svých povinnostech, než studentů pro kolik je toto chování problémem.

Pro většinu studentů (více než 50 %) je odkládání problémem přinejmenším občas u 4 z 5 – ti uvedených úkolů a to: při psaní písemných domácích úkolů, při studiu na zkoušky a zkoušení, při dodržování úkolů souvisejících s četbou zadaných textů v průběhu týdne a při školních aktivitách obecně.

Do jaké míry je prokrastinace (odkládání) na tomto typu úkolů pro Vás problémem?			Vůbec - téměř vůbec to není problém	Občas - vždy - téměř vždy je problémem
Otázka	č.	1 Psaní písemných domácích úkolů	41,58%	58,41%
Otázka	č.	2 Studium na zkoušky a zkoušení	31,68%	68,31%
Otázka	č.	3 Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	47,52%	52,47%
Otázka	č.	4 Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	55,44%	44,55%
Otázka	č.	5 Školní aktivity obecně	45,54%	54,45%

Tab. č. 6 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se do jaké míry je prokrastinace problémem

8.3 Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat na tomto úkolu?

Tato část dotazníku nám slouží k zjištění, jak by studenti dané střední školy chtěli snížit svůj sklon prokrastinovat na daném úkolu. Opět se jedná o pět úkolů, které nalezneme v tabulce níže.

Níže je uvedena tabulka, kde jsou vyplněny počty studentů, dle jejich odpovědí na zadanou otázku k danému úkolu:

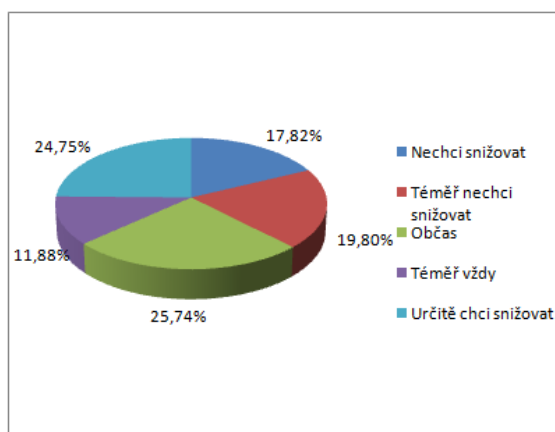
			Nechci snižovat	Téměř nechci snižovat	Občas	Téměř vždy	Určitě chci snižovat
Otázka č.	1	Psaní písemných domácích úkolů	18	20	26	12	25
Otázka č.	2	Studium na zkoušky a zkoušení	16	12	24	19	30
Otázka č.	3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	22	22	25	6	26
Otázka č.	4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	40	10	20	14	17
Otázka č.	5	Školní aktivity obecně	30	6	36	10	19

Tab. č. 7 – Počty studentů dle odpovědí na otázky týkající se do jaké míry chtějí studenti snížit sklon prokrastinovat

			Nechci snižovat	Téměř nechci snižovat	Občas	Téměř vždy	Určitě chci snižovat
Otázka č.	1	Psaní písemných domácích úkolů	17,82%	19,80%	25,74%	11,88%	24,75%
Otázka č.	2	Studium na zkoušky a zkoušení	15,84%	11,88%	23,76%	18,81%	29,70%
Otázka č.	3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	21,78%	21,78%	24,75%	5,94%	25,74%
Otázka č.	4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	39,60%	9,90%	19,80%	13,86%	16,83%
Otázka č.	5	Školní aktivity obecně	29,70%	5,94%	35,64%	9,90%	18,81%

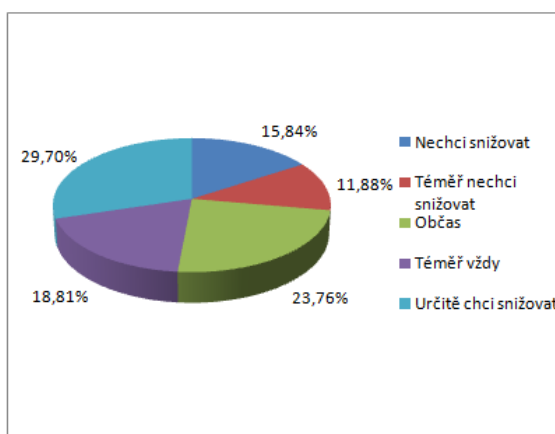
Tab. č. 8 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se do jaké míry chtějí studenti snížit sklon prokrastinovat

Vyhodnocení jednotlivých otázek je uvedeno pomocí výšečového grafu, který vyjadřuje procentuální vyjádření odpovědí na jednotlivé otázky.

Otázka č. 1: Psaní písemných domácích úkolů:

Graf č. 11 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 1- Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při psaní písemných domácích úkolů?

Z výsledků vyplývá, že okolo 18 % studentů nechce snižovat sklon prokrastinovat při psaní písemných domácích úkolů. Okolo 20 % téměř nechce snižovat tento sklon. Občasné sklon prokrastinovat by chtělo snížit asi 26 % studentů. Naopak okolo 12 % chce téměř vždy snižovat tento sklon. A asi 25 % chce určitě snižovat tento sklon.

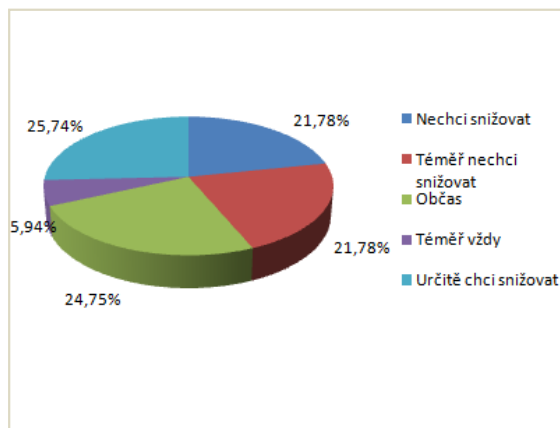
Otázka č. 2: Studium na zkoušky a zkoušení:

Graf č. 12 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 2- Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při studiu na zkoušky a zkoušení?

Z výsledků vyplývá, že okolo 16 % studentů nechce snižovat sklon prokrastinovat při studiu na zkoušky a zkoušení. Okolo 12 % téměř nechce snižovat tento sklon. Občasné sklon

prokrastinovat by chtělo snížit asi 24 % studentů. Naopak okolo 19 % chce téměř vždy snižovat tento sklon. A asi 30 % chce určitě snižovat tento sklon.

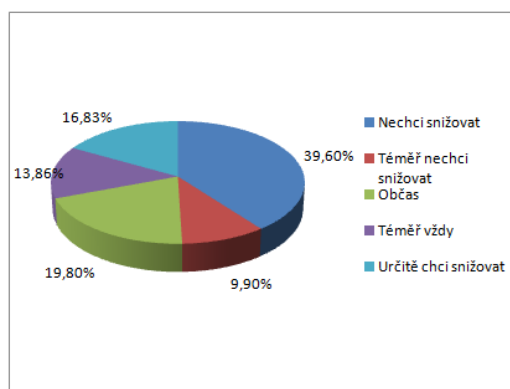
Otázka č. 3: Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne:



Graf č. 13 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 3 - Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne?

Z výsledků vyplývá, že okolo 22 % studentů nechce snižovat sklon prokrastinovat při dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných úkolů v průběhu týdne. Stejně procento respondentů téměř nechce snižovat tento sklon. Občasně sklon prokrastinovat by chtělo snížit asi 25 %. 26 % respondentů chce vždy snižovat sklon. Sklon prokrastinovat na tomto typu úkolu by chtělo téměř vždy snižovat pouhých 6 % respondentů.

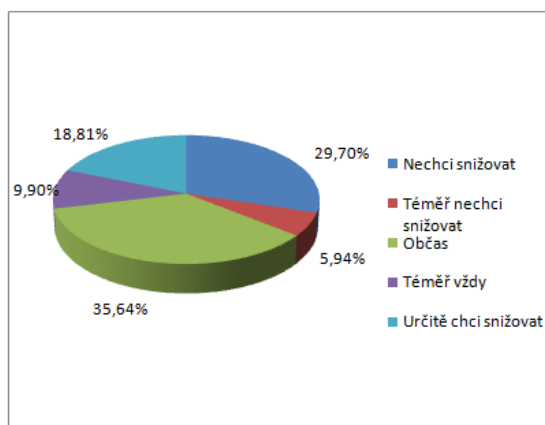
Otázka č. 4: Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím:



Graf č. 14 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 4- Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při sjednávání schůzky s vyučujícím, případně konzultace s vyučujícím?

Z výsledků vyplývá, že sklon prokrastinovat při sjednávání schůzky s vyučujícím nechce snižovat okolo 40 %. Zhruba 10 % téměř nechce snižovat tento sklon. Občas by tento sklon snížilo cca 20 % respondentů. Okolo 14 % dotázaných studentů by téměř vždy chtělo snižovat tento sklon a cca 17 % respondentů určitě chce snižovat tento sklon.

Otázka č. 5: Školní aktivity obecně:



Graf č. 15 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 5 - Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při školních aktivitách obecně?

Z výsledků vyplývá, že sklon prokrastinovat při školních aktivitách nechce snižovat skoro 30 % respondentů. Téměř nechce snižovat tento sklon 6 %. Zhruba 36 % by tento sklon občas snižovalo. Téměř vždy by tento sklon snížilo skoro 10 % a vždy by to snížilo asi 19 %.

Závěr: Série těchto pěti otázek nám sloužila ke zjištění, do jaké míry by studenti dané střední školy chtěli snížit svůj sklon prokrastinovat na daném typu úkolu.

Sklon prokrastinovat při psaní písemných domácích úkolů chce snížit (vždy, téměř vždy) skoro 37 % dotázaných studentů. Naopak nechce snížit (vždy, téměř vždy) okolo 38 %. Přihlédneme-li k faktu, že pro 31 % dotázaných je prokrastinační chování na tomto typu úkolu problémem, dostáváme se k závěru, že snížit sklon prokrastinovat chce více studentů, než pro kolik je prokrastinační chování problémem. 59 % studentů prokrastinuje při psaní domácích úkolů, snížit prokrastinační chování chce 37 % dotázaných. Zde se dostáváme k závěru, že

zdaleka ne všichni prokrastinující studenti chtějí snížit sklon prokrastinovat na tomto typu úkolu.

Podobné je to i se sklonem prokrastinovat při dodržování úkolů, které souvisí s četbou v průběhu týdne, kde chce tento sklon snížit (vždy, téměř vždy) skoro 32 % dotázaných. Naopak nechce snížit (vždy, téměř vždy) okolo 44 %. Přihlédneme-li k faktu, že pro cca 27 % dotázaných je prokrastinační chování na tomto typu úkolu problémem, dostáváme se k závěru, že snížit sklon prokrastinovat chce více studentů, než pro kolik je prokrastinační chování problémem. 56 % dotázaných studentů prokrastinuje při četbě zadaných textů, snížit prokrastinační chování chce 32 % dotázaných. Zde se dostáváme k závěru, že zdaleka ne všichni prokrastinující studenti chtějí sklon prokrastinovat snížit.

Sklon prokrastinovat při studiu na zkoušky a zkoušení chce snížit (vždy, téměř vždy) skoro 49 % dotázaných. Naopak nechce snížit (vždy, téměř vždy) okolo 28 %. Přihlédneme-li k faktu, že pro cca 24 % dotázaných studentů je prokrastinační chování na tomto typu úkolu problémem, dostáváme se k závěru, že snížit sklon prokrastinovat chce více studentů, než pro kolik je prokrastinační chování problémem. 37 % studentů prokrastinuje při této činnosti, snížit prokrastinační chování chce 49 % dotázaných. Zde se dostáváme k opačnému závěru, než u psaní písemných domácích úkolů a dodržování úkolů souvisejících s četbou. A to, že větší procento studentů chce svůj sklon prokrastinovat snížit, než je skutečné procento prokrastinujících studentů.

Zaměříme-li se na školní aktivity obecně, zjistíme, že sklon prokrastinovat chce snížit (vždy, nebo téměř vždy) okolo 29 % dotázaných studentů. Naopak tento sklon nechce snižovat (vždy, nebo téměř vždy) okolo 36 % studentů. Přihlédneme-li k faktu, že pro cca 17 % dotázaných je prokrastinační chování na tomto typu úkolu problémem, dostáváme se k závěru, že snížit sklon prokrastinovat chce více studentů, než pro kolik je prokrastinační chování problémem. Okolo 29 % studentů prokrastinuje při obecných školních aktivitách, snížit prokrastinační chování chce 29 % dotázaných. Zde se dostáváme k závěru, že zhruba stejně velké procento studentů co prokrastinuje, by chtělo tento sklon snížit.

Sklon prokrastinovat při sjednávání schůzek a konzultacích s vyučujícími chce snížit (vždy, téměř vždy) skoro 31 % dotázaných. Naopak nechce snížit (vždy, téměř vždy) okolo 50 % dotázaných studentů. Přihlédneme-li k faktu, že pro cca 21 % dotázaných je

prokrastinační chování na tomto typu úkolu problémem, dostáváme se ke stejnému závěru jako psaní písemných domácích úkolů a dodržování úkolů souvisejících s četbou a to, že snížit sklon prokrastinovat chce více studentů, než pro kolik je prokrastinační chování problémem. 26 % studentů prokrastinuje při této činnosti, snížit prokrastinační chování chce 31 % dotázaných. Zde docházíme k závěru jako u otázky týkající se studia na zkoušky a zkoušení a to, že větší procento studentů chce svůj sklon prokrastinovat snížit, než je skutečné procento prokrastinujících studentů.

Většina studentů (více než 50 %) chce alespoň občas snižovat sklon prokrastinovat na všech pěti uvedených úkolech.

Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat (odkládat) na tomto úkolu?			Nechci - téměř nechci snižovat	Občas - vždy - téměř vždy chci snižovat
Otázka	č.	1 Psaní písemných domácích úkolů	37,62%	62,37%
Otázka	č.	2 Studium na zkoušky a zkoušení	27,72%	72,27%
Otázka	č.	3 Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	43,56%	56,43%
Otázka	č.	4 Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	49,50%	50,49%
Otázka	č.	5 Školní aktivity obecně	35,64%	64,35%

Tab. č. 9 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se do jaké míry chtějí studenti snížit sklon prokrastinovat

8.4 Vyhodnocení otázek s volnou odpovědí

Otázka č. 1: Jaké jsou příčiny toho, že odkládáte věci na poslední chvíli?

Na tuto otázku studenti nejčastěji odpovídali, že svému prokrastinačnímu chování připisují lenost (nedostatečnou motivaci), kde tuto možnost uvedlo 59,5 % dotázaných studentů. Druhou možnou příčinou tohoto chování studenti uvádějí problémy se soustředěním (věnování se jiné činnosti, než činnosti zadané) např. tréninky, sledování televize, surfování po internetu, používání sociálních sítí atd. Tuto možnost uvedlo téměř 39,6 % dotázaných studentů. Ostatní odpovědi se naskytly jen výjimečně (jednalo se např. o nepochopení daného úkolu, nedostatek času).

Otázka č. 2: *Jakým způsobem byste chtěli regulovat vaše prokrastinační chování?*

Na tuto otázku 28 % z dotázaných studentů odpovědělo, že nechtějí regulovat svoje prokrastinační chování. Toto procento není vůbec zvláštní, neboť ve třetí části dotazníku v průměru zhruba 25 % studentů nechce snižovat sklon prokrastinovat na daných typech úkolů.

20 % dotázaných neví, jak by chtěli regulovat svoje prokrastinační chování.

22 % studentů by potřebovalo samo sebe lépe namotivovat. 20 % respondentů uvádí, že by k regulaci prokrastinačního chování potřebovalo eliminovat rušivé vlivy. Zbylí respondenti uvádějí jiné možnosti.

Otázka č. 3: *Jaké jsou možnosti prevence prokrastinačního chování?*

Na tuto otázku studenti nejčastěji odpovídali, že pro prevenci prokrastinačního chování by bylo dobré naučit se lepšímu plánování. Tuto možnost uvádí 23,8 % dotázaných. Druhou možností pro prevenci prokrastinačního chování je odměnit se za splněný úkol. Toto uvádí 17,7 % respondentů, jako třetí nejčastější možnost studenti uvádějí eliminaci rušivých vlivů. Tuto možnost uvádí 14,3 % dotázaných. 14,3 % respondentů na tuto otázku vůbec neodpovědělo. 21,4 % respondentů neví, jaká by byla možná prevence prokrastinačního chování. Zbylí respondenti uvádějí jinou možnost.

9 Vyhodnocení hypotéz

- **H1)**

Většina dotazovaných studentů odkládá přinejmenším občas všechny vymezené školní povinnosti.

Ověření, či vyvrácení hypotézy bylo zjišťováno pomocí první části dotazníku, konkrétně pomocí prvních pěti otázek. Pro vyhodnocení hypotézy jsem využila tabulku č. 3. Zde jsem zjistila, že většina studentů odkládá přinejmenším občas čtyři z pěti vymezených školních povinností. Konkrétně se jedná o psaní písemných domácích úkolů, o studium na zkoušky a zkoušení, dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne a školní aktivity obecně. Jediná povinnost, kterou většina studentů neodkládá přinejmenším občas je sjednání schůzky s vyučujícím (případně konzultace s ním).

Hypotéza H1 byla *falzifikována*.

- **H2)**

Většina dotazovaných studentů vnímá odkládání všech vymezených povinností přinejmenším občas jako problém.

U ověření, či vyvrácení druhé hypotézy jsem vycházela z druhé části dotazníku, kde je uvedeno pět otázek. Pro vyhodnocení hypotézy byla použita tabulka č. 6. I zde jsem zjistila, že většina studentů vnímá odkládání přinejmenším občas jako problém u čtyř z pěti vymezených školních povinností. Konkrétně se jedná o psaní písemných domácích úkolů, o studium na zkoušky a zkoušení, dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne a školní aktivity obecně. Jediná povinnost, kterou většina studentů nevnímá přinejmenším občas jako problém, je sjednání schůzky s vyučujícím (případně konzultace s ním).

Hypotéza H2 byla *falzifikována*.

- **H3)**

Většina dotazovaných studentů deklaruje úmysl míru prokrastinace snížit přinejmenším občas.

K ověření, či vyvrácení třetí hypotézy jsem vycházela z třetí části dotazníku, kde je uvedeno 5 otázek. Pro vyhodnocení hypotézy byla použita tabulka č. 9.

Zjistili jsme, že většina studentů by chtěla snížit svůj sklon prokrastinovat přinejmenším občas na všech pěti vymezených povinnostech.

Hypotéza H3 byla *potvrzena*.

- **H4)**

Většina dotazovaných studentů odkládá povinnosti kvůli své lenosti.

Při vyhodnocení této hypotézy jsem využila otázku s volnou odpovědí ze standardizovaného rozhovoru a to: *Jaké jsou příčiny toho, že odkládáte věci na poslední chvíli?* Zde 59,5 % studentů uvedlo, že odkládají své povinnosti kvůli lenosti. Vyhodnocení je uvedeno v kapitole 7.4 otázka č. 1.

Hypotéza H4 byla *potvrzena*.

10 Závěr

Prokrastinace, prokrastinovat a prokrastinátor jsou čím dál tím častěji používané pojmy dnešní doby. Každý z nás má ve školském, či pracovním životě spoustu povinností, které musí být vypracovány v určitém čase a v určité kvalitě. Ne všichni jsme ale schopni na zadaném úkolu pracovat průběžně.

V teoretické části této práce jsme čtenáře seznámili s výše uvedenými pojmy. Dále jsme se dozvěděli, jaké jsou náhradní činnosti při prokrastinaci, jaká je motivace prokrastinátora a jaké jsou možnosti zvládnutí prokrastinačního chování a jaké jsou jeho negativní vlivy.

V druhé části bakalářské práce - empirické sondě - jsme se zabývali, do jaké míry odkládají dotazovaní středoškoláci své školní povinnosti. Zjistili jsme, že nejvíce odkládají (přinejmenším občas) psaní písemných domácích úkolů, dále pak odkládají úkoly, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne. Stejně procento dotázaných studentů pak přinejmenším občas odkládá studium na zkoušky a zkoušení a školní aktivity obecně. A nejméně často odkládají studenti schůzky (konzultace) se svými učiteli. Přinejmenším občas odkládá první čtyři uvedené povinnosti přes 80 % studentů. Pátou uvedenou povinností - sjednání schůzky s vyučujícím – přinejmenším občas odkládá okolo 46 % dotázaných studentů.

Přes 50 % dotázaných studentů vnímá vlastní prokrastinační tendence přinejmenším občas jako problém u čtyř z pěti dotazovaných povinností. Jedná se o psaní písemných domácích úkolů, o studium na zkoušky a zkoušení, o dodržování úkolů souvisejících s četbou zadaných textů v průběhu týdne a o školní aktivity obecně. Nejvíce pak dotazovaní studenti odkládají studium na zkoušky a zkoušení (68 %). Jediná školní povinnost, která nepřesáhla 50% hranici je sjednání schůzky s vyučujícím (konzultace s ním), kde přinejmenším občas odkládá tuto povinnost zhruba 45 %.

Většina studentů (přes 50 %) by chtěli přinejmenším občas snížit svůj sklon prokrastinovat na všech z pěti uvedených školních povinností. Nejvíce by chtěli tento sklon snížit studenti u odkládání studia na zkoušky a zkoušení (přes 72 %).

Za hlavní příčiny vlastní prokrastinace považují studenti lenost případně věnování se jiné činnosti, než je zadaná činnost.

Zároveň však studenti deklarují, že by odkládání povinností rádi redukovali. Sloužit by jim k tomu mělo lepší motivování (sám sebe) a eliminace rušivých vlivů. Možnosti prevence prokrastinačního chování jsou dle studentů naučení se lepšího plánování, odměnění se za splnění úkolu a eliminace rušivých vlivů.

Dvě ze čtyř stanovených hypotéz byly potvrzeny, dvě byly falsifikovány. Podařilo se nám dokázat, že většina dotazovaných studentů deklaruje úmysl míru prokrastinace snížit přinejmenším občas a také že většina dotazovaných studentů odkládá povinnosti kvůli své lenosti. Nepodařilo se nám dokázat, že většina dotazovaných studentů odkládá přinejmenším občas všechny vyjmenované školní povinnosti. Dále se nepodařilo prokázat, že většina dotazovaných studentů vnímá odkládání všech vyjmenovaných povinností přinejmenším občas jako problém (Většina studentů neodkládá schůzky/konzultace s učiteli).

11 Použité zdroje

Knižní publikace

- 1) EMMETTOVÁ, R., *Cokoli můžete odložit na zítra, zásadně nedělejte dnes*. Praha: Columbus, 2002. 192 s. ISBN 80-7249-107-5.
- 2) GABRHELÍK, R., *Akademická prokrastinace: Ověření sebeposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Disertační práce. MUNI, 2008.
- 3) GRUBER, D.: *Prokrastinace - odklad, který mrzí*. Gruber-TDP, 2013. ISBN 978-80-85624-84-7.
- 4) GRUNOVÁ, M.: *Fenomén závislosti na komunikačních médiích a negativní dopady na vysokoškolské studenty*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2012. 88 s. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně – Fakulta humanitních studií.
- 5) HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- 6) HEJLÍKOVÁ, K.: *Děti alkoholiků a jejich sklon k prokrastinaci*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2014. 117 s. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni – Fakulta Pedagogická – Katedra psychologie.
- 7) HEJLOVÁ, J.: *Problematika prokrastinace u žáků SŠ*. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 2013. 52 s. Bakalářská práce. Mendelova univerzita v Brně.
- 8) HOLBOVÁ, P.: *Akademická prokrastinace na sociálním webu facebook.com*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 129 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita – Fakulta sociálních studií.
- 9) LUDWIG, P. *Konec prokrastinace: Jak přestat odkládat a začít žít naplno*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2013. 271 s. ISBN 978-80-87270-51-6.
- 10) PASSIG, K., *Odložím to na zítra*. Praha: Portál, 2010. 187 s. ISBN 978-80-7367-666-7.
- 11) PERRY, J., *Umění prokrastinace – úžasný způsob, jak se vyhnout práci*. Bratislava: NOXI, 2013. 96 s. ISBN 978-80-8111-187-7.
- 12) SLIVIAKOVÁ, A. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Brno: MUNI, 2007. 97 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
- 13) SLIVIAKOVÁ, A. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno: MUNI, 2011. 191 s. Dizertační práce. Masarykova univerzita.

ODBORNÉ ČASOPISY A SBORNÍKY

- 1) ANDRES, P., DOBROVSKÁ, D. (2013). *Academic Procrastination of Post-graduate Technical Students – A Pilot Study*. IGIP proceedings, 2013.
- 2) ANDRES, P., DOBROVSKÁ, D. (2015). *Procrastination: one of the student's worst enemies?*– WEEF 2015, World Engineering Education Forum, Firenze: 2015.
- 3) DIAZ-MORALES, J. F., FERRARI, J. R., COHE, J. R. *The Journal of General Psychology: Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles*, 135(3), 2008, 228-240.
- 4) ELLIS, A. & KNAUS, W.J. (2002). *Overcoming procrastination: Revised edition*. NY: New American Library.
- 5) Ferrari, J. R. (1994). *Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors*. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679.
- 6) FERRARI, J. R., JOHNSON, J. L., & McCOWN, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- 7) GABRHELÍK, R., *Časopis Československá psychologie: Prokrastinace: Validizace sebeposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol*. Academia, 2006, ročník L, číslo 4, s. 361-371. ISSN 0009-062X.
- 8) GABRHELÍK, R., *Časopis Psychologie dnes: Od zítra se začnu učit*. Portál, s.r.o., únor 2006, 12. ročník, s. 22-23.
- 9) CHUN CHU, A. H., & NAM CHOI, J. (2005). *Rethinking procrastination: Positive effects of „active“ procrastination behavior on attitudes and performance*. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- 10) IVANOVIČOVÁ, M., *Časopis Psychologie dnes: Zítra je taky den...* Portál, s.r.o., září 2008, 14. ročník, s. 42-45.
- 11) Knaus, W. J. (2000). *Procrastination, blame, and change [Electronic version]*. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 153-166.
- 12) KRAMULOVÁ, D., *Časopis Psychologie dnes: Prokrastinace: Zítra už určitě začnu*. Portál, s.r.o., březen 2011, 17. ročník, s. 30-33.
- 13) PROTIVANSKÁ, L., *Časopis Kondice: Váš potomek je líný, nebo prokrastinuje?*. Easy Publishing s.r.o., duben 2014, s. 78-79.

- 14) SCHOUWENBURG, H. a kol. *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*. Washington, DC. 2004, American Psychological Association.
- 15) SOLOMON, L. J., ROTHBLUM, E. D. *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 1984.31(4), 503-509.
- 16) ŠUSTR, J., *Časopis Psychologie dnes: Kolik času promrháme?*. Portál, s.r.o., prosinec 2002, 8. ročník, s. 16-17.
- 17) TANCSÁKOVÁ, B., *Slovenský časopis Rodina a škola: Prokrastinácia (Nauč sa učiť sa!)* Portál, s.r.o., únor 2014, 14. ročník, s. 20-21.
- 18) TICE, D. M., & BAUMEISTER, R. F. (1997). *Longitudinal study od procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling [Electronic version]. Psychological Science*, 8(6),454-458.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- 1) PYCHYL, T. A. (2011). Strategies for reducing procrastination. [online]. 2011, 5, [cit. 2011-05-19]. Dostupné z WWW:
<http://http-server.carleton.ca/~tpychyl/prg/self_help/strategies.html>.
- 2) STEEL, P. (2007). History. [online]. 2007, 2, [cit. 2007-02-20]. Dostupné z WWW:
<<http://webapps2.ucalgary.ca/~steel//Procrastinus/history.php>>.

12 Seznam grafů

1. část dotazníku – Do jaké míry odkládáte dané úkoly.

- Graf č. 1 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 1- Do jaké míry odkládáte psaní písemných domácích úkolů? ...str. 29
- Graf č. 2 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 2- Do jaké míry odkládáte studium na zkoušky a zkoušen? ...str. 29
- Graf č. 3 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 3- Do jaké míry odkládáte úkoly, které souvisí s četbou zadáných textů v průběhu týdne? ...str. 30
- Graf č. 4 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 4- Do jaké míry odkládáte sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím? ...str. 30
- Graf č. 5 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 5 - Do jaké míry odkládáte školní aktivity obecně? ...str. 31

2. část dotazníku- Do jaké míry je prokrastinace problémem?

- Graf č. 6 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 1- Do jaké míry je prokrastinace při psaní domácích úkolů problémem? ...str. 34
- Graf č. 7 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 2- Do jaké míry je prokrastinace při studiu na zkoušky a zkoušení problémem? ...str. 34
- Graf č. 8 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 3- Do jaké míry je prokrastinace při dodržování úkolů, které souvisejí s četbou zadáných textů v průběhu týdne problémem? ...str. 35
- Graf č. 9 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 4- Do jaké míry je prokrastinace při sjednávání schůzky s vyučujícím, případně konzultace s vyučujícím problémem? ...str. 35
- Graf č. 10 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 5 - Do jaké míry je prokrastinace při školních aktivitách obecně problémem? ...str. 36

3. část dotazníku- Do jaké míry byste chtěli snížit sklon prokrastinovat?

- Graf č. 11 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 1- Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při psaní písemných domácích úkolů? ...str. 40
- Graf č. 12 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 2- Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při studiu na zkoušky a zkoušení? ...str. 40
- Graf č. 13 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 3 - Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadáných textů v průběhu týdne? ...str. 41
- Graf č. 14 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 4- Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při sjednávání schůzky s vyučujícím, případně konzultace s vyučujícím? ...str. 41
- Graf č. 15 – Grafické procentuální vyjádření otázky č. 5 - Do jaké míry byste chtěli snížit Váš sklon prokrastinovat při školních aktivitách obecně? ...str. 42

13 Seznam tabulek

- *Tab. č. 1 – Počty studentů dle odpovědí na otázky týkající se míry odkládání ...str. 28*
- *Tab. č. 2 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se míry odkládání...str. 28*
- *Tab. č. 3 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se míry odkládání ...str. 32*
- *Tab. č. 4 – Počty studentů dle odpovědí na otázky týkající se do jaké míry je prokrastinace problémem ...str. 33*
- *Tab. č. 5 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se do jaké míry je prokrastinace problémem ...str. 33*
- *Tab. č. 6 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se do jaké míry je prokrastinace problémem ...str. 38*
- *Tab. č. 7 – Počty studentů dle odpovědí na otázky týkající se do jaké míry chtějí studenti snížit sklon prokrastinovat ...str. 39*
- *Tab. č. 8 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se do jaké míry chtějí studenti snížit sklon prokrastinovat ...str. 39*
- *Tab. č. 9 – Procentuální vyjádření odpovědí studentů na otázky týkající se do jaké míry chtějí studenti snížit sklon prokrastinovat ...str. 44*

14 Přílohy

Příloha 1

Prokrastinace – sebezposuzovací škála				
Pro každou z následujících činností, prosím uveďte do jaké míry odkládáte či prokrastinujete (zaškrtněte) Ohodnoťte každou položku na škále NIKDY NEODKLÁDÁM až VŽDYCKY ODKLÁDÁM s ohledem na to, jak často při různých činnostech čekáte až do poslední minuty, abyste spili /a úkol. Označte na škále TO NENÍ PROBLÉM až VŽDY JE TO PROBLÉM do jaké míry cítíte, že prokrastinace na tomto úkolu je pro Vás problémem. Označte na škále NECHCI SNIŽOVAT až URČITĚ CHCI SNIŽOVAT do jaké míry byste ráda zmenšila Vaši tendenci prokrastinovat na každém z úkolů.				
	Nikdy neodkládám	Téměř nikdy	Občas vždy	Téměř vždy Vždy odkládám
Do jaké míry tento typ úkolů odkládáte?				
1	Psaní písemných (domácích) úkolů.....			
2	Studium na zkoušky (písemné práce) a zkoušení.....			
3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadanych textů v průběhu týdne.....			
4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím.....			
5	Školní aktivity obecně.....			
vůbec to není problém				
Do jaké míry je prokrastinace (odkládání) na tomto typu úkolů pro Vás problémem?				
1	Psaní písemných (domácích) úkolů.....			
2	Studium na zkoušky (písemné práce) a zkoušení.....			
3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadanych textů v průběhu týdne.....			
4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím.....			
5	Školní aktivity obecně.....			
Nechci				
Do jaké míry byste chtěl/a snížit Váš sklon prokrastinovat (odkládat) na tomto úkolu?				
1	Psaní písemných (domácích) úkolů.....			
2	Studium na zkoušky (písemné práce) a zkoušení.....			
3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadanych textů v průběhu týdne.....			
4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím.....			
5	Školní aktivity obecně.....			
Téměř nikdy				
Občas vždy				
Téměř vždy				
Určitě chci snížovat				