

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Prokrastinace žáků na středních školách

Secondary School Student Procrastination

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

PELLER

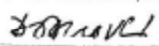
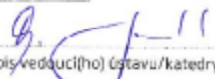

MICHAL

2018

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení:	<u>Peller</u>	Jméno:	<u>Michal</u>	Osobní číslo:	<u>441532</u>
Fakulta/ústav:	<u>Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)</u>				
Zadávací katedra/ústav:	<u>Masarykův ústav vyšších studií - oddělení pedagogických a psychologických studií</u>				
Studijní program:	<u>Specializace v pedagogice (B7507)</u>				
Studijní obor:	<u>Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku (7507R056)</u>				

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:	<u>Prokrastinace žáků na středních školách</u>		
Název bakalářské práce anglicky:	<u>Secondary School Student Procrastination</u>		
Pokyny pro vypracování:	<p>Cílem bakalářské práce bude zjištění četnosti výskytu prokrastinačního chování a motivace vedoucí k tomuto chování u žáků sledované střední školy. Bakalářská práce bude mít teoreticko-empirický charakter. V teoretické části bude provedena analýza tištěných i elektronických zdrojů. V empirické části bude provedeno dotazníkové šetření analyzující prokrastinační chování středoškoláků. Na základě výsledků šetření budou navržena doporučení, jak toto chování omezit.</p>		
Seznam doporučené literatury:	<p>1) Scott, S. J. 23 zabíjeků prokrastinace: přestaňte lenošit a jděte za svým cílem. 1. vyd. Brno: BizBooks, 2014. 110 s. ISBN 978-80-265-0272-2. 2) Ludwig, Petr. Konec prokrastinace: [jak přestal odkládat a začít žít naplno]. Vyd. 1. V Brně: Jan Melvil, 2013. 271 s. Briqueet. ISBN 978-80-87270-51-6.</p>		
Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:	<u>doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc. - oddělení pedagogických a psychologických studií</u>		
Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:			
Datum zadání bakalářské práce:	<u>9.1.2017</u>	Termín odevzdání bakalářské práce:	<u>5.5.2017</u>
Platnost zadání bakalářské práce:	<u>30.9.2018</u>		
 Podpis vedoucí(ho) práce	 Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry	 Podpis děkana(ky)	

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

<u>17.3.2017</u> Datum převzetí zadání	 Podpis studenta(ky)
---	---

PELLER, Michal. *Prokrastinace žáků na středních školách*. Praha: ČVUT 2018. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: 10. 01. 2018

Podpis:

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Daně Dobrovské CSc. za vstřícný přístup, odborné rady a vedení při zpracování této bakalářské práce. Dále děkuji vedení všech středních škol, na nichž mi byl umožněn výzkum pro praktickou část této práce a všem žákům, kteří s ochotou vyplnili mé dotazníky.

Abstrakt

Bakalářská práce „Prokrastinace žáků středních škol“ se zabývá problémy spojenými s akademickou prokrastinací. Je rozdělena na část teoretickou a empirickou. V teoretické části je charakterizován pojem prokrastinace, historie prokrastinace, její příčiny, formy prokrastinace a možnosti jejího zvládnutí. Teoretická část je prezentací rešerše tuzemských a zahraničních odborných zdrojů daného tématu.

V empirické části jsou uvedeny výsledky šetření, zaměřeného na prokrastinační chování žáků středních škol. Kvantitativní i kvalitativní šetření bylo provedeno na dvou středních odborných školách. Výzkumná data poskytla informace o četnosti výskytu prokrastinace, její intenzity a motivaci k tomuto nežádoucímu chování.

Klíčová slova

Prokrastinace, prokrastinátor, žák, škola, motivace, úkol

Abstract

The bachelor thesis „Secondary School Student Procrastination“ focuses on issues connected with academic procrastination. It is divided into theoretical and empirical part. The theoretical one characterizes the concept of procrastination, its history, causality, forms and the possibilities of coping with this issue. The theoretical part presents latest research of domestic and foreign expert sources related to this topic.

The empirical part contains the results of a pilot study focused on procrastinational behaviour of secondary schools students. The quantitative and qualitative survey was carried out at two secondary vocational schools. The research data provided information on frequency of occurrence of procrastination, its intensity, and motivation for this undesirable behaviour.

Key words

Procrastination, procrastinator, student, school, motivation, task

Obsah

Úvod	5
1 Prokrastinace v teorii	7
1.1 Původ slov prokrastinace a prokrastinovat.....	7
1.2 Co je prokrastinace?	7
1.3 Prokrastinátor	8
1.4 Prokrastinace v historii	9
1.5 Výzkumy příčin vzniku prokrastinace	9
1.5.1 Strach z úspěchu a neúspěchu	11
1.5.2 Vzpoura vůči autoritě a pasivní agrese.....	11
1.5.3 Perfekcionismus.....	11
1.5.4 Svědomitost	12
1.5.5 Prokrastinace s self	12
1.5.6 Sebeřečňování a sebedoceňování.....	13
1.5.7 Orientace na přítomnost	13
1.5.8 Organizace času a jeho vnímání.....	13
1.5.9 Impulzivita a extraverte	14
1.5.10 Naučená bezmocnost.....	14
1.5.11 Vlastní výkonnost	15
1.5.12 Motivace	15
2 Formy a druhy prokrastinace.....	16
2.1 Druhy prokrastinace	16
2.1.1 Akademická prokrastinace	16
2.1.2 Obecná prokrastinace.....	16
2.2 Formy prokrastinace	16
2.2.1 Situační a chronická prokrastinace.....	17
2.2.2 Prokrastinační formy dle Ferrariho	17
2.2.3 Prokrastinační formy dle Schouwenburga	18
2.2.4 Prokrastinační formy podle Choia	18
3 Nástroje pro měření prokrastinace	20
3.1.1 Kvalitativní přístup	20

3.1.2	Kvantitativní přístup	20
3.1.3	Sebeposuzovací škály pro měření obecné prokrastinace.....	21
3.1.4	Sebeposuzovací škály pro měření akademické prokrastinace	21
4	Možnosti zvládnání prokrastinace	23
4.1	Organizace času.....	23
4.2	Organizace práce	24
4.3	Soustředěnost	25
4.4	Motivace.....	25
4.5	Akceschopnost.....	26
4.6	Výstupy.....	26
4.7	Objektivita.....	27
5	Popis empirického šetření	29
5.1	Cíle šetření	29
5.2	Výzkumné otázky a hypotézy.....	29
5.3	Metodologie výzkumného šetření.....	30
5.3.1	Layova škála prokrastinace pro studenty.....	30
5.3.2	Posuzovací škála prokrastinace Solomona a Rothbluma.....	30
5.3.3	Kvalitativní metoda.....	31
5.4	Výzkumný vzorek a jeho charakteristika.....	31
6	Výsledky šetření a vyhodnocení	32
6.1	Popis vyhodnocení.....	32
6.2	Srovnání s obdobnými výzkumy	48
6.3	Vyhodnocení dotazníku podle škály Solomon a Rothblum.....	49
6.3.1	Do jaké míry odkládáte tento typ úkolů?	49
6.3.2	Do jaké míry je odkládání na tomto typu úkolů pro Vás problémem?.....	50
6.3.3	Do jaké míry by, jste chtěl/a snížit Váš sklon odkládat na tomto úkolu? ..	51
6.4	Vyhodnocení kvalitativní části empirického šetření.....	52
6.5	Vyhodnocení hypotéz.....	53
	Závěr.....	55
	Seznam použité literatury	56
	Seznam obrázků.....	58
	Seznam tabulek.....	59

Přílohy	60
----------------------	-----------

Úvod

Každý jedinec má v životě velkou spoustu povinností, to platí především v období studia, kdy se úkoly musí plnit v požadované úrovni a v určitém časovém horizontu. Žáci a studenti by si měli osvojit průběžný přístup ke studiu, ale ne všichni to dokáží. To pak vede k odkládání povinností na poslední chvíli. Věnují se náhradním činnostem, které upřednostňují před povinností pracovat na zadaném úkolu. Práci pak realizují na poslední chvíli, což má za následek fyzické a psychické vyčerpání.

Bakalářská práce je zaměřená na zjištění četnosti výskytu odkládání úkolů, intenzitu, s níž jsou tyto úkoly odkládány, motivace, jež vedou k tomuto chování a odhalení příčin prokrastinování.

Práce má dvě části, teoretickou a empirickou.

Teoretická část je zaměřená na vymezení pojmů, historii prokrastinování, určení příčin vedoucích k tomuto chování, rozdělení prokrastinace podle forem, způsobů měření a hledání možností zvládnutí prokrastinačního chování.

Praktická část prezentuje výsledky kvantitativně kvalitativní sondy, jež proběhla u žáků středních odborných škol. Prostřednictvím analýzy dat získaných prostřednictvím dvou zahraničních standardizovaných dotazníků a volného dotazování studentů byla zajištěna data, blíže specifikující incidenci prokrastinace na obou školách.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Prokrastinace v teorii

Prokrastinace je fenomén dnešní doby, který má již svou vědeckou historii, jež je sice relativně krátká, za to se tato problematika těší stále větší pozornosti a to jak vědecké, tak ze strany veřejnosti, pedagogů i studentů graduantů. Cílem této kapitoly je seznámení s historií lidského odkládání a vymezení základních pojmů.

1.1 Původ slov prokrastinace a prokrastinovat

Z lingvistického hlediska pochází původ slov z latiny, složením latinských slov pro (na, značící pohyb kupředu) a crastinus (s významem „patřící k zítřku“) vznikl termín podobný dnešnímu slovu prokrastinace, převzatého z anglického procrastination (odkládání).

„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 Co je prokrastinace?

Prokrastinace, dnes již často používaný pojem, je ve Velkém psychologickém slovníku definován jako *„liknavost, sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyslnosti či lenosti.“* (Hartl, Hartlová, 2010, str. 448)

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

V psychologické odborné veřejnosti stále probíhají diskuze o definici prokrastinace. Prokrastinace je většinou chápána jako nelogické odkládání naplánované činnosti doprovázené často negativními pocity úzkosti a studu. V tomto smyslu popisuje prokrastinaci např. Sliviaková (2011). Dále uvádí, že nelze prokrastinaci zaměňovat s leností. Při prokrastinaci se nedokážeme přimět k plnění daných úkolů, které máme nebo chceme dělat. Nahrazujeme důležité smysluplné činnosti něčím nepodstatným. Sledováním televizních programů, hraním počítačových her, trávením velkého času na sociálních sítích, či jinou nepodstatnou činností, kterou nahrazujeme činnost naplánovanou a smysluplnou pak přecházíme k výčitkám a frustraci s pocitem bezmoci vedoucí k tomu, že neděláme opět nic. Takto popisuje prokrastinaci Ludwig (2013). Dále pak

doslova uvádí: „*Prokrastinace není čistá lenost. Líný člověk nic dělat nechce a je s tímto stavem spokojen. Prokrastinující člověk by naopak rád něco dělal, ale nedokáže se k tomu přemluvit. Rád by něco dokázal, ale nejde mu to.*“ (Ludwig, 2013, str. 18)

Prokrastinační chování není ani odpočinkem, prokrastinátor je většinou osoba velmi činorodá a aktivní. Svou aktivitu však věnuje činnosti, která je v daném okamžiku irelevantní a odvádí jej od činnosti, jíž by se měl zabývat. Gabrhelík (2006, str. 362) uvádí: „*Prokrastinující osoby jsou velice činorodé, avšak vždy na úkor úkolu, který je mnohem důležitější a na němž měly původně v plánu pracovat.*“

Ludwig (2013) toto dále rozvádí a popisuje prokrastinační chování jako činnosti, při nichž prokrastinátor neodpočívá, naopak svoji energii prokrastinační činností ztrácí. Doslova uvádí: „*Prokrastinaci nelze zaměňovat ani za **odpočinek**. Při odpočívání získáváme novou energii. Při prokrastinaci ji naopak ztrácíme. Čím méně energie máme, tím větší je šance, že naše úkoly opět odložíme a znovu nic neuděláme.*“ (Ludwig, 2013, str. 18)

„*Prokrastinace není lenost, ale neschopnost přemluvit sami sebe dělat činnosti, které bychom měli nebo chtěli dělat.*“ (Ludwig, 2003, str. 42)

1.3 Prokrastinátor

Prokrastinátor, pojem, který nemá český ekvivalent, nelze jej vyjádřit jedním slovem, Tento jedinec vypracovává důležité úkoly na poslední chvíli, ale jejich dokončení většinou stihne ve stanoveném termínu. Tyto úkoly dokončuje pod časovým tlakem, většinou spojeným s fyzickým a emočním vyčerpáním. (Ludwig, 2013)

„*Člověk zameškalý, člověk odkládavec, člověk nedodělka – tak by se dal popsat i dnešní prokrastinátor.*“ (Ludwig, 2013, str. 21) Slova byla již použita antickým básníkem Hésiodosem v básni Práce a dni.

Gabhelík (2006) a Kramulová (2011) shodně datují rozvoj prokrastinačního chování ve věku kolem dvaceti let, v mladém dospělosti. Toto chování pak odeznívá kolem šedesáti let věku. Výzkumy potvrdily rovnost obou pohlaví v četnosti výskytu i věk, kdy se prokrastinační chování rozvíjí, viz Grunová (2012, str. 20) „*neexistuje zásadní rozdíl ve výskytu prokrastinace mezi muži a ženami, obě pohlaví prokrastinují přibližně stejně.*“

1.4 Prokrastinace v historii

Na specifikaci počátků vzniku prokrastinace nejsou ve vědeckých kruzích jednotné názory: zda se jedná o fenomén současné doby, nebo prokrastinace provází lidstvo od nepaměti. Přikláním se k názoru Sliviakové, ta ve své dizertační práci srovnává argumenty jednotlivých autorů a dospívá k závěru, že prokrastinační dispozice provázejí jedince od nepaměti, pouze se změnily příčiny, jež toto chování vyvolávají.

Jak zmiňuje Sliviaková (2007) dle Knause (2000), lze již mluvit o době před dvěma miliony let, kdy problém lidského odkládání mohl vznikat. Steel (2007) uvádí první písemné zmínky o prokrastinaci někdy kolem roku 700 před naším letopočtem. Konkrétně se zmiňuje o řeckém básníku Hésidosovi, písíicím kolem roku 700 před Kristem a Thukydidésovi athénském, generálovi, který žil kolem roku 400 před Kristem. „*Co se týče samotného výrazu prokrastinace, patrně nejstarší dochovanou zmínkou je fotokopie zápisu kázání ze 17. století.*“ Hejlíková (2014, str. 16)

Lidským odkládáním a jeho důsledky, jak pozitivními, tak negativními se člověk zabýval vždy. Tento zájem lze vyčíst například z lidové slovesnosti: „*Ranní ptáče dál doskáče*“, „*Práce kvapná, málo platná*“, „*Kdo nic nedělá, nic nezkazí*“, „*Zítřka je taky den*“, „*Ráno moudřejší večera*“, „*Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek*“, „*mladí ležáci, staří žebráci*“. (Wikicitáty, web [online])

První písemné zmínky v historii psychologického výzkumu prokrastinace jsou dokladovány až z druhé poloviny šedesátých let. Během posledních let však výrazně vzrostl zájem o tuto problematiku a vznikají monografie, odborné studie a týmy, jež se takto zaměřují. Soustřeďují se hlavně na žáky a studenty středních a vysokých škol, kde se prokrastinace často vyskytuje. Většina autorů odborných publikací souhlasně označuje jako jeden z hlavních motivů prokrastinace jedincovo vystavení vlivu sdělovacích, informačních a komunikačních technologií.

1.5 Výzkumy příčin vzniku prokrastinace

Jedna z mnoha příčin prokrastinace paradoxně vzniká v cíli. Učíme se motivovat cílem, jehož chceme dosáhnout. Pokud známe svůj cíl, dostaví se po jeho dosažení pocit uspokojení. Jak ale zmiňuje Novelová (2014) může být právě motivace cílem tím hlavním problémem. Tím, že žádný cíl pro nás nebude dost dobrý, emoční uspokojení velice rychle vyprchá a přijde pocit nespokojenosti. Tento jev se nazývá Hédonická adaptace. „*Hédonická adaptace představuje skutečnost, že si člověk na dosažení jakéhokoli cíle až nečekaně rychle zvykne. Za pár minut, hodin či maximálně dnů již dosažený cíl nevytváří téměř žádné pozitivní emoce.*“ (Ludwig, 2013, str. 53)

K odkládání plnění úkolů nás mohou vést i emoce. Emoce nás následně podněcují k vedení vnitřního dialogu. Dialog může být vyčítavý, polemický, hádavý ale i smířlivý. Dá se pak tvrdit, že rozum chce, ale emoce ne. Dle Ludwiga (2013) je nejčastější příčinou prokrastinace selhání dovedností poslechnout sám sebe. „*Psycholog Rich Beery z Berkeley se domnívá, že strach z nezdaru vychází z předpokladu, že naše výsledky beze zbytku odrážejí naše schopnosti. K prokrastinaci se tedy uchylujeme proto, abychom nevystavili hodnocení sebe samé.*“ (Fiore, 2014, str. 66) Jak dále Fiore (2014) uvádí, že pokud k sobě hovoříme autoritativním tónem, jde o snahu se k něčemu přinutit s tím, že část našeho já nátlak vyvíjí, ta druhá spolupracovat odmítá. „*Snaha motivovat se slovy jako „musím“ nebo „měl bych to udělat“ je velmi rozšířená, naší myslí tím nicméně sdělujeme: „Nechce se mi do toho, ale musím se k tomu přinutit kvůli nim.“ Sebeodcizení, které je s takovým vnitřním dialogem spjato, a sdělení, která tím vysíláme svému podvědomí, nevyhnutelně vedou k vnitřnímu konfliktu a prokrastinaci.*“ (Fiore, 2014, str. 72)

Součástí kognitivního a osobnostního vývoje dítěte, na rodičích nezávislého já, je v období vzdoru říkání slova „ne“. Na toto chování lze pohlížet jako na projev sebeúcty. S postupem let se tato vlastnost vytrácí. Slovem „ne“ vůči zaměstnavateli můžeme například vystavit riziku ztráty zaměstnání. Jsou situace, kdy „ne“ je snadnější vyslovit, například v okamžiku nemoci. (Fiore, 2014) „*Naučit se odmítat je pro prokrastinátory velmi důležité. Schopnost říci ne snižuje pravděpodobnost, že neuváženě kývnete na nový úkol, abyste vyrovnali pocit vlastní bezcennosti. Přímým a dospělým „ne“ dáte najevo svůj postoj mnohem rychleji než pasivním „ano, hádám, že budu muset“, kterého následně budete litovat a svému závazku se začnete bránit prokrastinací.*“ (Fiore, 2014, str. 82,83)

Další teorie vzniku popisuje Passig a Lobo (2010), kdy jako příčinu prokrastinačního chování uvádějí genetické předpoklady jedince. Existují studie vycházející z předpokladu, že daný úkol je nezajímavý a nudný, proto je odkládán. Ve svých studiích zjistili ekonomové David Ackermann a Barbara Grosová zjistili, že zajímavé úkoly žáky baví a s jejich splněním neotálejí a nedochází k odložení těchto úkolů. Odložení mělo většinou důvod v nemožnosti docílit perfektního výsledku. (Doktorka.cz, web [online])

Většina autorů se shoduje na příčinách vzniku prokrastinačního chování, nejčastěji uváděné příčiny publikovala i dvojice autorů Andres, Dobrovská (2015). Uvádějí tyto příčiny:

- strach ze selhání
- perfekcionismus
- zmatek
- obtížnost úkolu
- špatná motivace
- lenost
- potíže se soustředěním

- nepříjemnost úkolu

v podkapitolách jsou některé nejčastější příčiny podrobněji popsány, včetně těch, které výše uvedení autoři publikovali.

1.5.1 Strach z úspěchu a neúspěchu

Již v roce 1977 patřily mezi první pokusy o vysvětlení příčin prokrastinace hypotéza strachu z neúspěchu jako přímé souvislosti prokrastinace. Její autoři, Ellis a Knaus (1977) měli za předpoklad souvislost iracionálního strachu a sebekritiky za příčinu vedoucí k pochybnostem o vlastní schopnosti úspěšného dokončení úkolu. Odkládání úlohy pak má za následek, že nezbyvá dostatek času pro její dokončení v požadované kvalitě. Aby si zachovali sebeúctu, vyhnuli se negativním emocím z možného neúspěchu, pak časové hledisko poslouží jako odůvodnění kvality výsledku. (Ferrari a kol., 1995)

Strach z neúspěchu, ale i z úspěchu uvádějí Burka a Yuen (1983) společně s hněvem vůči autoritám jako hlavní příčiny prokrastinace. Ferrari a McCown, (1995) rovněž označují strach z neúspěchu jako příčinu prokrastinace již mají tendenci uvádět prokrastinátoři prožívající velký strach ze selhání. (in Schouwenburg, 2005)

1.5.2 Vzpoura vůči autoritě a pasivní agrese

V dalším z konceptů, jež patří mezi ty starší, je prokrastinace vysvětlována jako vyjádření odporu vůči autoritě. Zpopularizování tohoto názoru přinesl v roce 1974 Spock, s poukazem na nevyřešené konflikty z dětství, jež byly provázeny hněvem rodičů, které se pak nevědomě projevují jako odpověď při plnění úloh v podobě prokrastinace (Ferrari a kol., 1995) Ferrari tak chápe prokrastinaci jako projev neúcty k omezením a normám v podobě pasivní agrese, jako důvod uvádí odezvu na výchovu autoritářského otce a slabé matky. Chronická prokrastinace je často doprovázena v kombinaci s pasivní agresí. O tento koncept se výzkum přestal zajímat v polovině 90. let, kdy se zjistilo, že tento přímý vztah nelze empiricky podpořit. (Steel, 2007)

1.5.3 Perfekcionismus

Psychologové se od samých počátků výzkumu prokrastinačního chování zajímají o vztah prokrastinace a perfekcionismu, o nastavování nerealistických cílů a nadměrné

orientace na výkon. Stanovováním takových cílů se dysfunkční perfekcionisté sami odsuzují k možnému selhání odkládáním úkolu, byť krátkodobým, řeší strach ze selhání, který je pronásleduje. (Ferrari a kol., 1995) Odkládání úkolu vysvětluje tím, stále není spokojen s kvalitou své práce a potřebu delšího časového limitu vysvětluje s důrazem potřeby vyšší úrovně kvality dokončené práce. Prokrastinující perfekcionisté, jsou vystaveni také zvýšené kritice a ze strany rodičů k nadprůměrným nárokům. Odkládají úkoly a to jak ze strachu podání neodpovídajícího výkonu k jejich vysokým očekáváním, tak z důvodu nepodání nejlepšího výkonu. Studie Ferrariho (1992) tak prokázala pozitivní korelaci prokrastinace s perfekcionismem.

Tomuto výzkumu se v českém prostředí věnovala Sliviaková (2007), ta výzkumnou studii vztah prokrastinace s perfekcionalismem nepotvrdila. Sama ale uvádí, že její práce naráží na spoustu limitů a byla provedena na malém vzorku studentů.

1.5.4 Svědomitost

Prokrastinaci ve vztahu k svědomitosti se autoři věnují hlavně ve spojení s prokrastinací vyhýbavou, nikoli v prokrastinaci v rozhodování. V souvislosti se svědomitostí se měří v rámci dotazníku NEO (*Neuroticismus, Extraversión, Openness*) hlavní čtyři rysy, a to úroveň motivace k výkonu, diskrepance mezi záměrem a konáním, organizovanost a rozptýlenost. K prokrastinaci mají tyto proměnné určitý vztah. (Steel, 2007) Za protipól rysové prokrastinace lze považovat svědomitost ve smyslu sebedisciplíny. Tento rys svědomitosti samotnou prokrastinaci určuje, zatímco neuroticismus může určovat její prožívání podobě strachu ze selhání. (Schouwenburg a Lay 1995) S tímto názorem se ztotožňuje i Ferrari (2001) a uvádí, že úzkost dokáže k prokrastinaci dohnat i jedince jinak svědomité.

1.5.5 Prokrastinace s self

Výzkumníci rovněž chápali prokrastinaci jako projev neurotický, kdy rozebírají hledisko vlastní identity a vztah k vlastnímu já (*self*). Self rozlišují Ferrari a Emmons (1994) na základě charakteristiky mezi prokrastinaci při rozhodování a prokrastinaci vyhýbavou. Prokrastinace v rozhodování má podle jejich názoru původ v rozptýlené identitě, jedinec se potýká s problémem v kognitivním zpracování úkolu, jeho chování je sebezničující, kdežto prokrastinace vyhýbavá je výsledkem interpersonální závislosti, impulzivitu a vyhýbání se výkonovým situacím.

Senécal (2003) se v novější studii zaměřuje na otázku sebeurčení (*self-determination*). Potvrdil ve výsledku studie, že prokrastinátoři vykazují nižší míru sebeurčení než jedinci, kteří neprokrastinují. Prokrastinátoři tak mají při určení své role ve společnosti konflikt uvnitř vlastní osobnosti.

1.5.6 Sebeřečňování a sebepodceňování

Zkoumání prokrastinace z pohledu iracionálního přesvědčení o vlastní neschopnosti, přílišné náročnosti a komplikovanosti světa, (Knaus, 2000) přineslo názor, že iracionální strach a sebekritika vede jedince k vyhýbání se emočním důsledkům z nezvládnuté úlohy. Další výzkum ukázal, že vyhýbání se úkolům má původ v averzi vůči tomuto úkolu, jež je vystupňován strachem ze selhání (Knaus, 2000).

Výzkum Ferrariho a kol. (1995) ukázal, že ve spojení s odkládáním úkolu si prokrastinátoři vzpomínají spíše na úspěchy než neúspěchy. Tento fakt v budoucnu posiluje jejich nežádoucí chování. U prokrastinátorů výzkum identifikoval strach z příliš poctivé práce, jež pramení z iracionálního přesvědčení o vlastní nedostatečné inteligenci. Tímto přesvědčením trpí hlavně nadaní studenti na vyšším stupni vzdělávání z důvodu toho, že na nižším stupni vzdělávání nebyli nuceni úkolům věnovat hodně času.

1.5.7 Orientace na přítomnost

Výzkumem prokrastinace ve vztahu k orientaci na přítomnost, bylo zjištěno, že orientování studentů na přítomnost má za následek jedincovo snadné odpoutání náhodným současným děním především sociálního charakteru a dochází tak k selhání při plnění svěřených úkolů. Důvodem je neschopnost takového jedince plnění úkolu rozdělit na menší části, což má za následek vysoké riziko prokrastinování. Opakem jsou jedinci s orientací na budoucnost a zaměřením na cíl (Ferrari a kol., 2007). Autoři ve svém výzkumu časové orientace docházejí k označení prokrastinátorů jako jedinců s negativním a pasivním vnímáním budoucnosti a s požitkářským přístupem k přítomnosti. Porovnání výsledků s jinými studii se tyto závěry nepotvrdily, což vedlo k revizi názoru o souvislostech závislých na zkoumaném vzorku osob a jejich zkušenostech.

1.5.8 Organizace času a jeho vnímání

Problematiku neschopnosti časové organizace a zkresleného vnímání času můžeme navázat na iracionální sebeřečňování. Výzkumem byly zjištěny chybné představy

prokrastinátorů o potřebném čase pro splnění úkolu, to je znakem chronického prokrastinátora, což ale není typický znak této formy prokrastinace (Ferrari a kol., 1995). Názor o typičnosti tohoto znaku zastával i Lay (1987). Výzkum nepotvrdil hypotézy o všeobecně zkresleném vnímání času pro různé formy prokrastinace. Prokrastinátoři aplikující aktivní formu prokrastinace, plnění úkolů odkládají záměrně a pracují tak raději pod časovým tlakem. (Chu a Choi, 2005)

Ostatním typům prokrastinátorů vyhovuje stanovení průběžných termínů plnění úkolů od vnější autority, jelikož si je sami nedokážou realisticky naplánovat, mají pak tendenci pracovat i v noci (Díaz – Morales a kol., 2006). Hessova studie z roku 2000 pak prokázala nižší prokrastinační tendence u tzv. ranního výkonového typu než u večerního výkonového typu.

1.5.9 Impulzivita a extraverte

U extrovertních jedinců se prokázala mírná souvislost s prokrastinačním jednáním. Pro prokrastinaci v souvislosti s extroverzí se uvádějí tři relevantní dimenze, a to impulzivita, pozitivní afekt a hledání vzrušení. (Steel, 2007) To, že impulzivita vede k neschopnosti oddálit nebo odložit uspokojení a k tendencím chovat se na základě popudu nebo rozmaru a inklinování ke spontánnosti uvádí Ferrari a kol. (1995). O rozšíření o dvě složky impulzivity se ve své výzkumu zmiňuje Van Erde (2000), a to o sílu vůle a nedostatku kognitivních struktur potřebných pro uskutečnění dlouhodobých cílů.

Na základě dimenze extraverte-introverze spojené s neuroticismem rozděluje Schouwenburg (2005) prokrastinátory na hlavní pozorovatelné typy, a to: labilní extravert, který nedokáže odolat sociálním situacím, jež jsou pro něj v danou dobu atraktivní; labilní introvert upadající do depresí; stabilní extravert, z něhož se stává nerealisticky optimistický zahaleč a stabilní introvert, jenž je pasivním snílkem.

Přebytek i nedostatek energie organismu jedince pak mohou vést k prokrastinačnímu chování (Steel, 2007).

1.5.10 Naučená bezmocnost

Pravděpodobnou tendenci k negativnímu atribučnímu stylu mají prokrastinátoři očekávající nekontrolovatelnost úkolu. (Ferrari a kol., 1995). To vede v důsledku k počátku vývoje naučené bezmocnosti. Toto uvádí ve svém výzkumu Díaz-Morales (2006) společně s tím, že dochází k vyšší náchylnosti k pasivnímu přizpůsobení prostředí bez výraznějších pokusů o jeho úpravy, či modifikování.

Jak zjistili Howell a Buro (2009), mají prokrastinátoři tendenci vnímat okolnosti jako neměnné a rigidní, s vyloučením možnosti jejich ovlivnění. Jako důvod je nejčastěji uváděna vlastní neschopnost. Vnější faktory tak určují úspěch i neúspěch, ale vinu prokrastinátoři za opakované selhání připisují hlavně sami sobě.

1.5.11 Vlastní výkonnost

Další příčinou zkoumanou v souvislosti s prokrastinací, je používání vlastní výkonnosti. Na rozdíl od sebeúcty se s odhadem vlastních schopností pojí pouze skutečnost, že prokrastinátor nemůže posléze dospět k následnému hodnocení u vlastní osoby (Klassen, 2008).

Výzkum Milgrama (1995) byl zaměřen na vlastní schopnosti jako takové, soustředil se na vlastní výkonnost z pohledu seberegulace, do této proměnné pak Tan (2008) zahrnuje hlavně schopnost aktivní práce, setrvání u ní a její včasné dokončení, schopnost odolávat rozptýlení a zvládání schopnosti efektivní aplikace různých strategií.

Faktor vlastní výkonnosti pak použili autoři Chu a Choi (2005) k rozlišení prokrastinátorů na pasivní a aktivní, kdy pasivní prokrastinátor o sobě pochybuje, ať již se jedná o seberegulační nebo kognitivní schopnosti, zatím co aktivní prokrastinátor svým výkonovým schopnostem zcela důvěřuje.

1.5.12 Motivace

Přestože je všeobecně na prokrastinaci pohlíženo jako na specifické vyhýbavé chování, jenž nesměřuje k původně vytyčenému cíli, není možné označovat prokrastinátoře za jedince s nízkou motivací. Jedna z nabízených možností, jak u chronických prokrastinátorů snížit prokrastinaci, je externí motivace, ta jako jediná je schopná přinutit prokrastinátoře k okamžitému výkonu, a to za předpokladu využití systému odměn a trestů při hodnocení dokončené práce (Ferrari, 2000).

Na skutečnost toho, že typickým důvodem prokrastinace není motivace, poukazují také Dewite a Schouwenburg (2002). Často prokrastinátoři snadno podléhají okamžitým pokušením, přes to, že jsou dostatečně motivováni svým dlouhodobým cílem a věnují se činností přinášejícím okamžitou odměnu.

2 Formy a druhy prokrastinace

2.1 Druhy prokrastinace

Prokrastinaci dělíme podle zkoumaného druhu populace. Dříve byl výzkum prováděn v rámci obecné prokrastinace z důvodu převládajícího názoru, že výskyt je napříč celou populací stejný. Postupem času se od obecné populace vyčlenilo akademické prostředí, z důvodu specifičnosti tohoto prostředí (Kamenová, 2014).

2.1.1 Akademická prokrastinace

Tato forma prokrastinace je považována za nejvíce prozkoumanou. Cílovou skupinou výzkumu akademické prokrastinace jsou nejčastěji žáci a studenti středních a vysokých škol, kde jsou kladeny vysoké nároky na tuto skupinu. Odkládání se především týká povinností souvisejících se studiem, hlavně pak s odevzdáváním seminárních prací, laboratorních zápisů a měření, či příprava na praktická cvičení a podobně. Z výzkumů provedených v 80. letech vyplývá, že 95% žáků a studentů prokrastinuje (Gabrhelík, 2008). Z toho vyplývá, že „prokrastinovat je správné“ a studenti plní si své úkoly včas jsou v menšině. Dalšími pozorovacími metodami bylo zjištěno kolísání počtu prokrastinujících studentů vysokých škol mezi 20% až 70% (Sliviaková, 2011).

2.1.2 Obecná prokrastinace

Obecná prokrastinace se zabývá výzkumem dospělých lidí, kteří nejsou propojeni na akademické prostředí. Lze jí charakterizovat jako prokrastinaci týkající se každodenní činnosti dospělých jedinců. V této oblasti však o výzkum prokrastinačního chování není zatím tak velký zájem. (Schouwenburg, 2004)

2.2 Formy prokrastinace

Prokrastinace samotná má mnoho příčin, ale i forem a také mnoho autorů, kteří prokrastinaci různě rozlišují. Tato kapitola se zabývá nejvíce diskutovanými formami dle nejznámějších autorů, kteří se samotnou problematikou prokrastinace zabývají nejčastěji.

2.2.1 Situační a chronická prokrastinace

Rozsah, s jakým jedinec efektivně plní běžné úkoly, které mu vytváří běžná životní realita, znázorňuje míru prokrastinace. Jsou případy, ve kterých může prokrastinace představovat dopředu promyšlený, racionální a naplánovaný postup. Proto může být chápána situační prokrastinace jako forma žádoucího jednání, a to ve dvou případech.

První formou tohoto chování je situace, kdy se jedinec vyvaruje ukvapených závěrů a rozhodnutí ve smyslu funkční, neboli aktivní prokrastinační formy. Druhá forma prokrastinace jako součást tvořivého procesu je situace, kde se v rámci stádia vývoje přesouváme od daného řešeného problému k jiné otázce. To značí, že daný problém je odkládán a správné řešení problému předchozího se najednou náhle samo objeví. Tento popsaný proces je také někdy označován jako kreativní pauza (Gabrhelík, 2008).

2.2.2 Prokrastinační formy dle Ferrariho

Aktivizující prokrastinace

Tutu formu prokrastinace někteří autoři často nazývají také prokrastinací excitační. Je to situace, kdy si je jedinec vědom, že při plnění úkolu má zpoždění, domněle tak dosahuje potřebné efektivity. Jedinec plní před termínem odevzdání práce pouze část úkolu, nebo se teprve shání po informacích. Toto jednání je charakteristické pro prokrastinátory, kteří holdují vzrušení a shonu, jež přináší práce pod časovým tlakem. (Gabrhelík, 2008, Sliviaková, 2011)

Vyhýbavá prokrastinace

Forma vyhýbavé prokrastinace má funkci ego-obranné strategie. Prokrastinátor vychází z přesvědčení, že pokud by měl více času, bude jeho výkon lepší, kdežto výkon horší přisuzuje zpoždění, nikoliv však vlastním schopnostem. Vyhýbavý prokrastinátor se tak tímto pojetím vyhýbají úkolu, nebo strachu z neúspěchu, či dokonce strachu z úspěchu. Prokrastinátor tohoto typu se vyznačují nízkou sebeúctou a vyhýbáním se relevantním informacím o své osobě (Gabrhelík, 2008, Sliviaková, 2011).

Prokrastinace v rozhodování

V tomto případě se jedná o kognitivní prokrastinační formu, na rozdíl od dvou výše popsaných behaviorálních forem prokrastinace. V této formě se jedinec vyznačuje potřebou mít objektivně delší dobu na rozhodnutí. Jedná se většinou o jedince strategicky a systematicky postupujícího při vyhledávání informací. Získává tak větší množství informací o možných alternativách, což vede k zapříčinění prokrastinace (Gabrhelík, 2008, Sliviaková, 2011).

2.2.3 Prokrastinační formy dle Schouwenburga

Rozdělení dle Schouwenburga (2004) lze aplikovat především na studentskou populaci, kdy nahlíží na poznatky poradenské a klinické praxe, i na výsledky vědeckých výzkumů. Z těchto poznatků vyplynul vztah prokrastinace k nízké svědomitosti. Z oblasti praxe se odborníci shodují na uznání úzkosti jako proměnné, která je mezi prokrastinujícími jedinci velmi výrazně zastoupena. Dochází k závěru, že za tímto rozporem je prokrastinace dvou typů (Sliviaková, 2011):

Emocionálně stabilní prokrastinace

Takto prokrastinující jedinec má sníženou míru svědomitosti, ale nemá zvýšenou míru neuroticismu. Nevyskytuje se u něho tak často úzkostlivost a nevyhledává odbornou pomoc. Pro takového prokrastinátora je také typické snížení výkonu umocněný nižší potřebou nezdravě perfekcionista plnění povinností. (Sliviaková, 2011)

Emocionálně nestabilní prokrastinace

Profil takového jedince má charakter nízké úrovně svědomitosti a vysokou míru neuroticismu. Trpí úzkostností, má strach ze selhání a stále hledá kompenzaci svého nedostatku při organizaci úkolů. To bývá doprovázeno velkým rozrušením, majícím za následek častější vyhledávání pomoci odborníka (Sliviaková, 2011).

Rozdělení podle Schouwenburga (2004) je vhodné zejména pro poradenskou praxi, jde o pokus objasnění výskytu neuroticismu prokrastinátorů. Oba typy se vyznačují horší pracovní disciplínou v souvislosti s horšími studijními výsledky (Sliviaková, 2011).

2.2.4 Prokrastinační formy podle Choia

Toto rozdělení usiluje o změnu pohledu na prokrastinaci, která bývá pojmána spíše negativně a snaží se zdůraznit její potenciálně přínosný vliv.

Pasivní prokrastinace

Toto pojetí prokrastinace je pojetí tradiční a prokrastinátoři se vykreslují jako liknavci. Jedinec předem neuvažuje o odkladu úkolu, jeho prokrastinace má příčinu v neschopnosti se včas rozhodnout, a tak následně i v čas jednat. S blížícím se termínem splnění úkolu se dostává jedinec pod tlak a často úkol vzdá, nebo si neví rady, jak jej splnit (Gabrhelík, 2008).

Aktivní prokrastinace

V tomto případě je jedinec schopen se rozhodovat i následně jednat v odpovídajícím časovém rámci svěřeného úkolu. Preferuje však časový tlak, prokrastinace je tak úmyslné rozhodnutí, vyniká při tom schopností splnit úkol v zadaném časovém rámci a s výsledkem je většinou velmi spokojen. Časový tlak je pro takového jedince výzvou, s motivačním působením, a je proto jedincem vyhledáván. Prokrastinační chování je tak dobrovolné, vedoucí k včasnému dokončení úkolu. (Gabrhelík, 2008, Sliviaková, 2011)

3 Nástroje pro měření prokrastinace

Výzkumníci v oblasti obecné i akademické prokrastinace používají dva metodologické přístupy - přístup kvantitativní a kvalitativní.

3.1.1 Kvalitativní přístup

Tento přístup používá pro zjišťování prokrastinace především polostrukturovaný rozhovor. Od výzkumníka jsou předem připraveny okruhy otázek vhodných pro zjištění zkoumaného cíle. Získávané informace jsou sice jen volnými výpověďmi, ale na druhé straně výzkumník zkoumaného jedince směřuje ke zjišťovaným okruhům. Ve výzkumech dosud provedených můžeme nalézt i metodu skupinového rozhovoru, který popsal Lay (2004), či narativní přístup použitý Callaghanovou (2004). Jako velmi vhodné se ukázalo doplnit polostrukturovaný rozhovor jednou z nabízených posuzovacích škál obecné nebo akademické prokrastinace (Schouwenburg a kol., 2004).

3.1.2 Kvantitativní přístup

Nejvhodnější metodou pro měření prokrastinace je dotazníková metoda, lze při ní aplikovat celou řadu posuzovacích a sebeuposuzovacích škál. Lze využít i metodu objektivního měření časových aspektů plnění úkolů při hledání časových vztahů od zadání práce, přes počátek práce na samotném úkolu, vlastním odevzdáním práce až po termín určený pro odevzdání tohoto úkolu. Jako hlavní problém pro objektivní zhodnocení míry prokrastinace z časového hlediska je výpovědní hodnota získaných údajů. Jedinci mohou prokrastinovat z různých důvodů, jako např. rodinné povinnosti, nebo pracovní zatížení. Proto zkoumáním pouze časového hlediska nepostihneme další z aspektů odkládání úkolů, např. duševní nevyrovnanost nebo iracionalitu, kterou rozpor mezi plány a skutečně plněnými úkoly přináší.

Sebeuposuzovací škály mají však potenciál prokrastinaci zachytit z hlediska subjektivně prožívaného problému, tento aspekt je jejich největší výhodou. Závěry výzkumu přinesou spíše výsledky o dodržování vlastního plánu plnění úkolů prokrastinátora, jelikož představu o potřebném času pro plnění úkolu má svědomitý perfekcionista na rozdíl od jedince, který takovou vlastnost nemá. Většinu dnes ve výzkumu používaných sebeuposuzovacích škál přehledně sepsal a publikoval Ferrari a kol. (1995). Velká většina sebeuposuzovacích škál vznikla v anglofonních zemích.

3.1.3 Sebeposuzovací škály pro měření obecné prokrastinace

Škála obecné prokrastinace (Lay, 1986)

Tato Layova sebeposuzovací škála patří mezi nejvíce používané. Již byla publikována v několika verzích, poslední verzi označovanou jako „*forma G*“ uvedl Ferrari a kol. (1995). Jedná se o škálu s dvaceti položkami, jenž jsou ohodnoceny bodově na Likertově pětistupňové škále. Řada studií potvrdila její reliabilitu, např. Schouwenburg a Groenewoud (2001).

Inventář prokrastinace pro dospělé (Johnson a McCown, 1989)

Nejvhodnější použití této škály je pro měření vyhýbavé prokrastinace. (Ferrari a kol., 2007) Jako specifický konstrukt označují tuto škálu již samotní autoři, vysoce koreluje s příznaky neuroticismu a depresivity.

Tel-Avivský inventář prokrastinace (Sroloff, 1983)

Škála sestavená Sroloffem obsahuje padesát čtyři položek, z nichž celých třicet osm se dotýká každodenních úkolů, pro pracovní život je vyčleněno deset položek a akademickému životu je věnováno zbylých šest položek. (Milgram a kol., 1988)

Škála prokrastinace v rozhodování (Mann, 1982)

Mann tuto škálu sestavil jako primárně určenou pro měření prokrastinace v rozhodování o důležitých úkolech. Zkoumaný jedinec vybírá z pětibodové Likertově stupnice v rozmezí od „*platí pro mě*“ – po „*neplatí pro mě*“. (Ferrari a kol., 1995)

3.1.4 Sebeposuzovací škály pro měření akademické prokrastinace

Posuzovací škála prokrastinace pro studenty (Solomon a Rothblum, 1984)

Škála samotná je rozdělená na dvě části, první je zaměřena na zjišťování počtu jedinců, jenž akademicky prokrastinují. Položky, kterých je osmnáct, se zaměřují na dané oblasti, a to: psaní písemných úkolů, plnění úkolů zadaných na konkrétní období, studia na zkoušky, administrativních povinností, docházka a účasti na schůzkách a plnění školních obecných aktivit.

Ve druhé části škály řada položek obsahuje otázky určené ke zjištění samotných příčin prokrastinace, hlavně příčinám jako je snaha se vyhnout úkolu, strachu z hodnocení, potížím s rozhodováním, leností, nedostatkem asertivity, špatnou časovou organizací, vlivu vrstevníků, odmítání autorit a záměrné vyhledávání vzrušení. Samy autorky této

4 Možnosti zvládnání prokrastinace

Prokrastinační chování nelze úplně odstranit, mluví se proto spíše o možnostech zvládnání prokrastinace. (Slivíaková, 2007) Úspěšnost možností zvládnání prokrastinačního chování předchází nutné odstranění zdroje jeho primárních příčin a to úzkosti a deprese. (Ferrari a kol., 1995)

Kramulová (2011) publikuje ve svém článku důležitost vytvoření si vlastních termínů pro zvládnání prokrastinace, do jaké doby má být daná práce, nebo úkoly splněny. Potvrzuje důležitost stanovení termínů pro dílčí úkoly a ty pak v těchto termínech plnit. Na doporučení zaměřením se v oblasti prevence rušivých podnětů ovlivňujících práci na daných úkolech a zlepšení sebeovládání studenta se shodují i Schouwenburg a kol. (2004), a to hlavně v oblasti organizace času, v prioritách stanovení cílů, soustředěnosti na úkol a ve sledování pokroku.

Ludwig (2013) ve své publikaci „Konec prokrastinace“ uvádí několik možností zvládnání prokrastinačního chování. Zaměřuje se na tři základní nástroje využitelné jako možnosti zvládnání odkládání úkolů a doslova uvádí: „*nad prokrastinací vyhrájeme, zlepšíme-li svoji motivaci, akceschopnost, výstupy a objektivitu.*“ (Ludwig, 2013, str. 43)

4.1 Organizace času

Organizaci času v akademické prokrastinaci zmiňují Schouwenburg a kol. (2004) jako jednu z oblastí, ve které se dá zvládat prokrastinace, jde o jeden z faktorů vedoucí k sebeovládání. U jedince, který se rozhodl nebo je donucen pracovat či studovat samostatně, je klíčovou dovedností organizování času vedoucí ke zvládnutí stanovených úkolů. Vylepšení time managementu vede k lepší organizaci úkolů, je však důležité podotknout, že je lepší vyzkoušet několik postupů, než jedinec nalezne ten, který mu nejvíce pomůže. Výčet strategií, uvedený níže není úplný a každá strategie nemusí u všech prokrastinátorů účinkovat. (poradna.adiktologie.cz, 2010, web [online])

- **Stanovení priorit** - více úkolů lze rozdělit na ty, co nepočkají a ty které nespěchají. Prokrastinátoři mají tendence odkládat ty nejdůležitější úkoly, které pak plní v časové tísni.
- **Rozdělení úkolu** - úkol lze rozdělit do dílčích kroků, tím se prokrastinátor naučí postupovat úkolem krok po kroku. Další úsek může realizovat po splnění toho předchozího, před dalším úsekem si může dát přestávku, kterou však nesmí bezdůvodně protahovat. Jako forma odměny je dobré si jednotlivé kroky zaznamenat a postupně je odškrtnout.

- **Rozdělení času** - time-managing, jak se tato metoda nazývá je vlastně rozdělení času věnovaného určitému úkolu, to usnadňuje práci, jelikož jsme si vědomi, že v kratším časovém úseku je úkol lépe zvládnutelný.
- **Pět minut stačí** - jak ošidit vlastní vůli a nastartovat tak započítí práce na úkolu je množnost naplánovat tuto práci na nějakém nepříjemném úkolu na pouhých pět minut. Pravděpodobnost, že se do úkolu po pěti minutách zabereme a budeme mu věnovat více času je vysoká.
- **Řetězec v kalendáři** - pravidelně se opakující nepříjemné činnosti můžeme zvládat vytvořením řetězce v kalendáři. Splnění úkolu zakroužkujeme v kalendáři, po určité době, kdy už nebudeme chtít řadu kroužků přerušit, nám pomůže lépe zvládnout přinucení se úkol plnit další dny.
- **Využívání volného času** – pokud máme během dne volný čas, kdy se nudíme, se můžeme pustit do práce. Využít nudu se vždy jeví jako lepší varianta, než se nutit do plnění úkolů v době, kdy na ně již nebudeme mít čas. (poradna.adiktologie.cz, 2010, web [online])

4.2 Organizace práce

Naučit se upřednostňovat priority před věnováním se nepodstatným záležitostí a zvýšeným úsilím se prioritám věnovat je další možností zvládnání prokrastinace. To je způsob jakým se musíme naučit i obstarávání prostředků nezbytných pro splnění zadaných úkolů. (poradna.adiktologie.cz, 2010, web [online])

- **Nejbližší možný krok** - při plnění úkolu, jehož náročnost nás uvádí do letargie, jej rozdělíme do malých kroků. Najitím správného nejbližšího kroku ta můžeme nastartovat plnění náročného úkolu, jednotlivé další kroky nás posouvají dál.
- **Nejdůležitější úkol dne** - stanovením si nejdůležitějšího úkolu dne a pohlížením na ostatní malé úkoly pohledem jako na ty velké tak můžeme nastartovat a popostrčit motivaci.
- **Odhad reálného času** - stanovením externího kritéria zvýšíme přesnost stanovení odhadu, tím se prokrastinátor naučí odhadnout, kolik bude potřebovat času na daný úkol a jeho splnění.
- **Nebýt perfekcionista** - stanovením si reálných cílů lze předejít prokrastinačnímu chování. Perfekcionista má tendenci odkládat úkol z přesvědčení, není 100% připraven na jeho splnění. Reálným cílem se tak stává splnění úkolu, na kterém jsme nepracovali na 100%, to nemusí být na výsledku daného úkolů zřetelné. (poradna.adiktologie.cz, 2010, web [online])

4.3 Soustředěnost

Jedním z prvotních problémů a příčinou k prokrastinování je nesoustředěnost na úkol. K překonání této příčiny lze požit několik základních strategií, jak zvládat nesoustředěnost.

- **Uspořádáním prostředí zvyšujeme pravděpodobnost ke zdárnému dokončení úkolu.** Rozptylování prokrastinátorů nežádoucími podněty může být zapříčiněno chybně zvoleným pracovním prostředím, které neposkytne pro koncentraci potřebné podmínky. Dostatečná kontrola vnějších podnětů z prostředí může mít na výkon velmi pozitivní vliv.
- **Věci, které nás rozptylují, odložíme.** Největší problém nastává o jedinců pracujících nebo studujících doma. Vlivy domácího prostředí svádějí k prokrastinačnímu chování, a to hlavně moderní technologie, jako je televize, internet a počítačové hry. Pozitivní vliv má proto odstranění všech nepotřebných a zbytečných věcí z pracovního stolu, případně odpojení počítače od internetu, jeli to možné.
- **Pojmenování příčin prokrastinace a minimalizace nesoustředěnosti**
Je důležité si uvědomit, kdy přichází okamžik ukončení soustředění se na zadaný úkol. Nejlepším krokem k zvládnutí příčiny nesoustředěnosti je její nalezení a pojmenování, po té může přijít pokus se přimět v pokračování v zadané práci. (poradna.adiktologie.cz, 2010, web [online])

4.4 Motivace

Motivaci odborníci dělí na dva základní druhy, motivaci vnitřní a vnější.

„Čím silnější je naše motivace, tím méně prokrastinujeme. Ne všechny druhy motivace však působí stejně na naši spokojenost.“ (Ludwig, 2013, str. 90)

Jak ukázaly nedávné výzkumy, bezvýznamné činnosti bývají pro nás často velmi nepříjemné a demotivující, to je důvodem k jejich odkládání. Ke stimulaci zahájení práce na takovém úkolu byly vymyšleny nástroje vnější motivace. Pomocí vnějších vlivů se nás okolí snaží přimět k činnosti, kterou bychom sami od sebe nedělali. Vnější motivace skrývá několik úskalí. Jestliže jedinec nedělá věci, které by chtěl dělat, neprodukuje mozek tolik dopaminu, látky ovlivňující naši spokojenost, ale i kreativitu, paměť a schopnost se učit. Jako další úskalí je vytvoření nespokojenosti vytvářenou vnější motivací, tato nespokojenost je sociálně nakažlivá a je přenositelná na okolí. (Ludwig, 2013)

*„Bič **vnější motivace** vytváří tlak, kvůli kterému člověk dělá věci, které dělat nechce. Výsledná nespokojenost má za následek málo vyplavovaného dopaminu, což vede k nízké kreativitě a špatnému učení.“ (Ludwig, 2013, str. 90)*

Vnitřní motivace v sobě skrývá dvě činnosti, tou první je činnost, již děláme pro sebe a druhou činností vytvářenou pro druhé, nazývanou také jako nesobeckou. U vnitřní motivace lze cílů dosahovat motivací cílem nebo motivací cestou. (Ludwig, 2013)

*„Dosahování cílů u **vnitřní motivace cíli** vytváří vinou hédonické adaptace pouze chvilkové stavy spokojenosti **joy**. Tato emoce pak může způsobovat závislost.“ (Ludwig, 2013, str. 90)*

*„**Vnitřní motivace cestou** se místo na cíle zaměřuje na činnosti, které bychom chtěli v životě dělat. Díky tomu překonává hédonickou adaptaci a umožňuje nám zažívat **happiness now** – spokojenost s naší přítomností.“ (Ludwig, 2013, str. 90)*

4.5 Akceschopnost

Podle posledních výzkumů patří mezi hlavní příčiny prokrastinace je neschopnost seberegulace, tj. dovednosti se poslechnout a poručit si. K naplnění svých osobních vizí a vyhnutí se prokrastinaci je nutné, aby byla souhra v mozku mezi racionální a emoční částí. Převládne-li část emoční, začíná prokrastinace. Místo plnění úkolů se tak věnujeme činnostem, jenž nás emocionálně naplňují.

*„Seberegulace je závislá na **kognitivním zdroji**, pomyslném svalu vůle, který vyjadřuje aktuální sílu jezdce. Zdroj je možné během dne obnovovat a také dlouhodobě zvětšovat jeho celkovou kapacitu.“ (Ludwig, 2013, str. 168)*

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

4.6 Výstupy

Pokud se věnujeme smysluplným činnostem každý den, a to hlavně těm, ve kterých jsme již získali nějaké dovednosti, dosahujeme stavu *flow*, díky němuž dosáhneme požadovaných výstupů častěji, a to jak emočních, tak materiálních. Dochází k aktivaci center odměn v mozku, začíná se vyplavovat dopamin, tehdy hovoříme o výstupech emočních. Pokud dosahujeme stanovených úkolů, jsou za námi vidět reálné výsledky naší práce, hovoříme o materiálních výstupech. (Ludwig, 2013)

*„Nástroj **flow-lístek** je postavený na tom, že pokud si každý den poznamenejeme tři pozitivní věci, které se nám staly, můžeme dlouhodobě zvýšit naši spokojenost a orientaci na pozitivní minulost.“* (Ludwig, 2013, str. 211)

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

4.7 Objektivita

Naučit se vidět vlastní nedostatky a nutně být k sobě objektivní, jsou možnosti boje s prokrastinací. Důležitým krokem je zvyšování vlastní objektivity, teprve v čase, kdy si dané nedostatky začneme uvědomovat, lze na nich začít pracovat. Naše vlastní neobjektivita zabraňuje našemu osobnímu růstu. Pokud dokážeme být objektivní, lépe odhadneme následky našeho chování. (Ludwig, 2013)

*„Další cesty zvyšování objektivity jsou postavené na sbírání různorodé **zpětné vazby**, na **kritickém myšlení** a **zpochybňování myšlení** a **zpochybňování intuice a dogmat**.“* (Ludwig, 2013, str. 231)

Shrnutí poznatků z teoretické části

Struktura teoretické části je postavená tak, aby navazovala svým obsahem poslopně na daný zkoumaný problém. Nejprve byly uvedeny pojmy týkající se prokrastinace a také historie zkoumání daného jevu, až po jeho překlasifikování v současné psychologii. Zabývali jsme se příčinami vzniku lidského odkládání, jeho formami a druhy, nástroji pro jeho měření a také možnostmi, jak mu předcházet. Prokrastinace je však jako psychologický jev zkoumána jen krátce. Objasnili jsme si pojmy prokrastinátor, prokrastinace a zdůvodnili si, proč se nejedná o lenost. Studiem odborných zdrojů, a to jak publikovaných v tištěné formě, tak i elektronických, lze dojít k závěrům, že odborníci zkoumající jev prokrastinace dochází k poznatkům v různých obměnách ovlivněných specializací autora či autorů dané publikace. Náhled na prokrastinaci je tak možný z různých úhlů pohledu daných odborností, nebo oborů psychologie. Různé pohledy tak prezentují odborníci z oboru pedagogické psychologie, než například ti se zaměřením na psychologii osobnosti, psychologii sociální, psychologii klinickou a poradenskou. Částečně se pak shodují pouze u možností zvládnutí prokrastinace. Prokrastinace je prostoupena do různých činností jedince, nejčastěji však do činností pracovních a zejména školních. Akademická prokrastinace je proto také nevíce zastoupena ve výzkumech.

„Naši vůli můžeme posilovat různými způsoby. Základem je ale vždy upevnění vlastní sebekázně a dodržování správných zásad a pracovních návyků.“ (Kejmarová, 2015)

EMPIRICKÁ ČÁST

5 Popis empirického šetření

5.1 Cíle šetření

Cílem výzkumného šetření je odhalení výskytu prokrastinačního chování žáků konkrétních středních škol, míra a rozsah tohoto chování, příčiny odkládání úkolů žáky, schopnost regulace odkládání a prevence prokrastinačního chování ze strany samotných žáků. Doplňujícím cílem šetření bylo ověření, zda žáci prokrastinaci a podstatu prokrastinačního chování chápou.

5.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě studia odborné literatury jsem si vytýčil problémové otázky. Zajímalo mě, zda je u žáků zvolené střední školy prokrastinační chování běžné, v jaké míře se u studujících vyskytuje, co je jeho příčinou, jak se projevuje a zda studující vnímají vliv prokrastinačního chování na studijní výkon. Vybrané problémové otázky jsem konkretizoval do 4 hypotéz:

- Hypotéza 1: Většina dotazovaných žáků občas odkládá školní povinnosti.
- Hypotéza 2: Většina dotazovaných žáků považuje odkládání povinností za problém.
- Hypotéza 3: Většina dotazovaných žáků by si přála snížit míru vlastní prokrastinace
- Hypotéza 4: Většina dotazovaných žáků považuje za hlavní příčinu osobní prokrastinace lenost.

5.3 Metodologie výzkumného šetření

Prokrastinace je ve výzkumných šetřeních zkoumána jak pomocí kvantitativních, tak kvalitativních postupů, v závislosti na tom, který typ prokrastinačního chování je zkoumán. Kvantitativní přístup využívá především různé typy škál, jak standardizovaných, tak nestandardizovaných. Soudobý tuzemský výzkum přejímá většinou přeložené standardizované zahraniční škály.

Druhou cestou, jak prokrastinaci zkoumat, je přístup kvalitativní, využívající především metodu strukturovaných rozhovorů. Kvalitativní přístup umožňuje hlubší vhled do problematiky, ale bývá obvykle zdlouhavý a finančně nákladný.

Pro účely našeho výzkumného šetření jsem zvolil postup kombinující jak kvalitativní, tak kvantitativní prostředky. Kvantitativní šetření využilo dvě nejčastěji používané škály: Layův prokrastinační dotazník a dotazník autorů Solomona a Rothbluma. Oba dotazníky se svým zaměřením částečně liší, takže bylo možné získat údaje o prokrastinaci středoškoláků z různých úhlů pohledu. Kvantitativní metody byly doplněny dotazovací metodou, kdy nás zajímala vstupní informovanost žáků o prokrastinaci.

Oba dotazníky byly žákům distribuovány v klasické tištěné podobě a jsou uvedeny v přílohách bakalářské práce. Vyhodnocení dotazníků bylo provedeno pomocí aplikace Excel a jeho nástrojů. Níže je uvedena základní charakteristika obou dotazníků a kvalitativního přístupu.

5.3.1 Layova škála prokrastinace pro studenty

Tato škála je nejčastěji přejímanou metodou pro výzkum prokrastinace. Byla vytvořena v roce 1986, obsahuje dvacet položek ve formě klasického pětistupňového zobrazení. Žáci subjektivně vyhodnocují možnost odpovědi nejlépe vystihující situaci nastíněnou v otázce. Tento dotazník byl použit ke zjištění míry prokrastinace žáků. (Příloha 2)

5.3.2 Posuzovací škála prokrastinace Solomona a Rothbluma

Autoři Solomon a Rothblum vytvořili tuto škálu v roce 1984, do češtiny byla přeložena a standardizována Gabrhelíkem. Pro účely našeho šetření jsme využili tu část, týkající se středoškoláků. I tato škála používá identického formálního zobrazení jako škála Layova. (Příloha 1)

5.3.3 Kvalitativní metoda

Žákům byly položeny dvě otázky, na něž odpovídali volnou odpovědí. Pomocí těchto otázek bylo zjišťováno, zda žáci znají pojem prokrastinace a jaký je jeho význam. Pomocí druhé otázky byly zkoumány příčiny prokrastinačního chování, použité k vyhodnocení hypotézy č. 4.

Otázky byly formulovány takto:

1. Co podle Vás znamená výraz „prokrastinace“?
2. Jaké důvody Vás vedou k odkládání úkolů?

5.4 Výzkumný vzorek a jeho charakteristika

Jako cílová skupina byli vybráni žáci středních škol se strojním zaměřením v Plzeňském okrese. Zveřejnění identity školy si vedení nepřálo, což v naší práci respektujeme. Výzkum byl prováděn na dvou středních školách.

Dotazníkové šetření bylo provedeno na jaře v roce 2017 za účasti 154 respondentů všech ročníků z obou škol, z toho bylo 118 chlapců a 36 dívek ve věku 16 až 19 let.

6 Výsledky šetření a vyhodnocení

6.1 Popis vyhodnocení

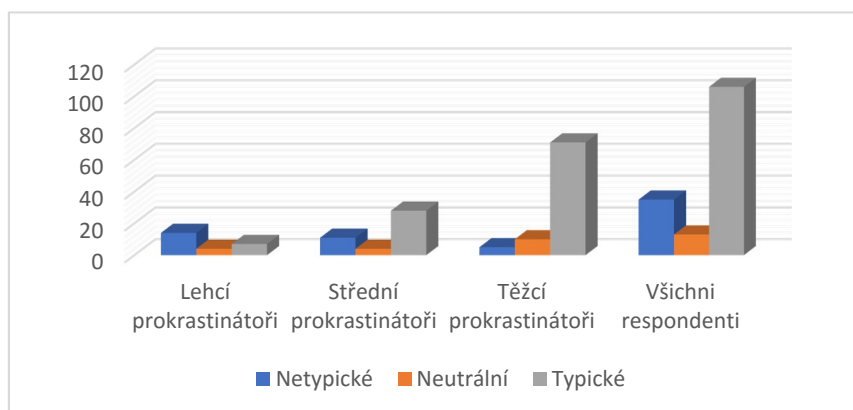
Každá otázka dotazníkového šetření podle Layovy škály byla samostatně vyhodnocena procentuálně, dle četnosti stejných odpovědí. Na základě výpočtu z odpovědí podle přílohy č. 3 byli respondenti rozděleni do tří skupin podle procentuálního vyjádření odpovědí v jednotlivých skupinách. Rozdělení podle součtu bodů (Pavlovská, 2012) určuje sice čtyři skupiny, ale vzhledem k tomu, že mezi respondenty nebyl jediný neprokrastinující žák, není tato skupina ve vyhodnocení uváděna.

Počet škál pro četnostní analýzu byl snížen z pěti škál uvedených v dotazníku na tři, a to z důvodu zlepšení přehlednosti v projevech prokrastinátorů. Škály byly proto zúženy na odpovědi netypické, neutrální a typické.

Na základě výsledků v dotazníku byli žáci rozděleni podle míry prokrastinace. 56% žáků (86) spadlo do kategorie těžká prokrastinace, 28% žáků (43) do kategorie střední prokrastinace a 16% žáků (5) do kategorie lehká prokrastinace. Mezi žáky se tedy nevyskytl ani jediný žák, jehož by bylo možné zařadit do kategorie neprokrastinujících. Naopak lze konstatovat, že více než polovinu žáků lze na základě výsledků dotazníku zařadit mezi těžké prokrastinátory.

Níže jsou uvedeny výsledky u jednotlivých položek Layovy škály, včetně hodnocení odpovědí netypických, neutrálních a typických:

- **Otázka č. 1: „Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny“**



Obrázek 1 Odpovědi na otázku číslo 1

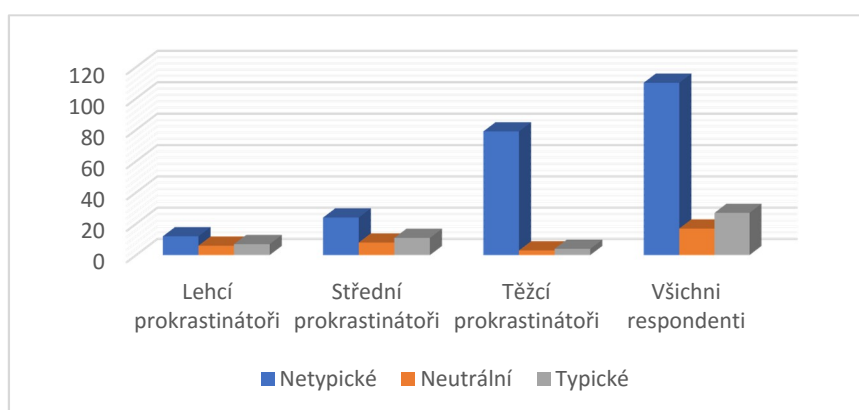
Skupina lehkých prokrastinátorů nejčastěji volila možnost netypické, a to v 58%. Odpověď netypické tak zvolilo 14 žáků (58%), neutrální 4 žáci (15%) a 7 žáků (27%) zvolilo odpověď typické. Ve skupině těchto žáků je tedy odkládání úkolů v menší míře a zamýšlené úkoly plní dříve, než ostatní skupiny.

Střední prokrastinátoři v 66% volili nejčastěji odpověď typické. Tuto odpověď zvolilo 28 žáků (66%), 11 žáků (25%) odpovědělo jako netypické a neutrálně se k této otázce staví 4 žáci (9%).

U těžkých prokrastinátorů se odpovědi nesly ve stejném znění pořadí, jen ve větším počtu ve prospěch odpovědi typické a to v 82%. Jako typické odpovědělo 71 žáků (82%), z toho plyne, že v této skupině je drtivá většina respondentů odkládající úkoly na pozdější dobu. Pouze 5 dotázaných (6%) v této skupině se staví neutrálně k této otázce a jako netypickou vnímá tuto otázku 10 žáků (12%).

V souhrnném počtu odpovědí od všech dotázaných (154) se k této otázce staví neutrálně 13 žáků (8%), nesouhlasně vnímalo otázku 35 žáků (23%) a jako typické jednání v odkládání úkolů přiznalo 106 dotázaných žáků (69%).

- **Otázka č. 2: „Nedělám úkoly, dokud není těsně před odevzdáním“**



Obrázek 2 Odpovědi na otázku číslo 2

Tato otázka se v odpovědi lehkým prokrastinátorům jevila jako netypická nejčastěji, a to 12 žákům (49%). Odpověď neutrální a typické zvolilo podobný počet dotázaných, přesněji 6 žáků (25%) se staví k této otázce neutrálně a 7 žáků (26%) vyslovilo souhlas a jednání je pro ně typické.

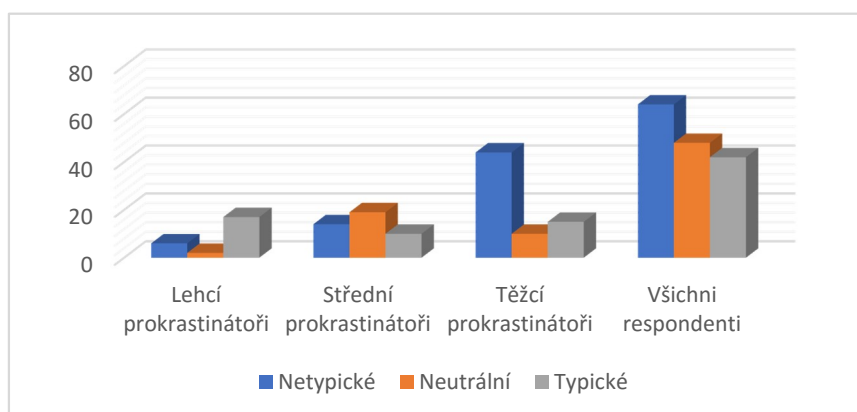
Střední prokrastinátoři souhlasně, tedy typicky vnímají tuto otázku v počtu 24 žáků (55%) z dotázaných. Neutrálně se k otázce staví 8 žáků (19%) a splnění úkolů do doby těsně před odevzdáním neodkládá 11 žáků (26%).

S tímto tvrzením však souhlasí 79 dotázaných (92%) ze skupiny těžkých prokrastinátorů. Je zřejmé, že těžcí prokrastinátoři mají odkládání úkolů na nejzazší termín jako

typické. Neutrálně se k této otázce postavili jen 3 žáci (3%) a 4 žáci (5%) s tímto tvrzením nesouhlasí.

Celkem odkládá úkoly do doby těsně před odevzdáním 110 dotázaných (71%), neutrálně se k tomuto problému staví 17 žáků (11%) a jako netypické jednání vnímá tento dotaz 27 žáků (18%). Z odpovědí je zřejmé, že se jedná o jedno z nejčastěji praktikovaných chování prokrastinátorů.

- **Otázka č. 3: „Když dočtu knihu, která je vypůjčena z knihovny, ihned ji vrátím, bez ohledu na datum, do kdy má být vrácena“**



Obrázek 3 Odpovědi na otázku číslo 3

U této otázky lze konstatovat, že již spíše neodpovídá době, kdy žáci středních škol hledají studijní materiál spíše z internetových zdrojů. Odpověď byla v dotaznících nicméně zaškrtnuta v 100%.

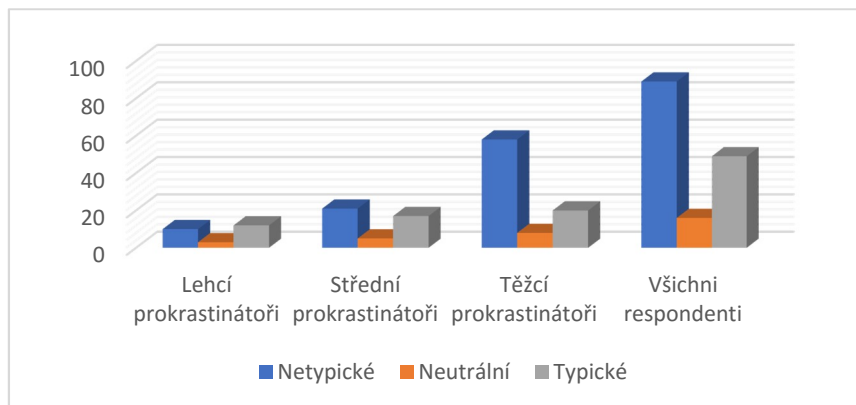
Lehcí prokrastinátoři vracejí knihy po dočtení nejčastěji ze všech skupin. Tvrzení typické mělo 17 žáků (67%), jako netypické vnímá toto tvrzení 6 žáků (25%) a neutrálně se vyjádřili 2 žáci (8%) z této skupiny.

Nejčastější odpověď ve skupině středních prokrastinátorů byla neutrální, takto odpovědělo 19 respondentů (43%), 14 žáků (33%) má postoj k této otázce netypický a typický postoj zaujalo 10 žáků (24%) z dotázaných ve skupině.

Těžcí prokrastinátoři, tato skupina zaujala již zavedený postoj k otázkám a nejčastěji odpověděli, že knihy ihned nevrací a to 44 žáků (51%) má toto jednání jako netypické. Jako typické označilo v odpovědi 15 dotázaných (17%). Vysoký je však počet odpovědí neutrální, takto odpovědělo 27 dotázaných (32%) v této skupině.

V celkovém výčtu odpovědí všech dotázaných 154 žáků, vrací knihy včas 42 žáků (27%), 64 žáků (42%) tak nečiní a neutrální postoj zaujalo 48 žáků (31%).

- Položka č. 4: „Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele“



Obrázek 4 Odpovědi na otázku číslo 4

Odpověď na tuto otázku může být také zkreslena, neboť někteří studenti do školy dojíždějí, jiní mají školu blízko místa bydliště.

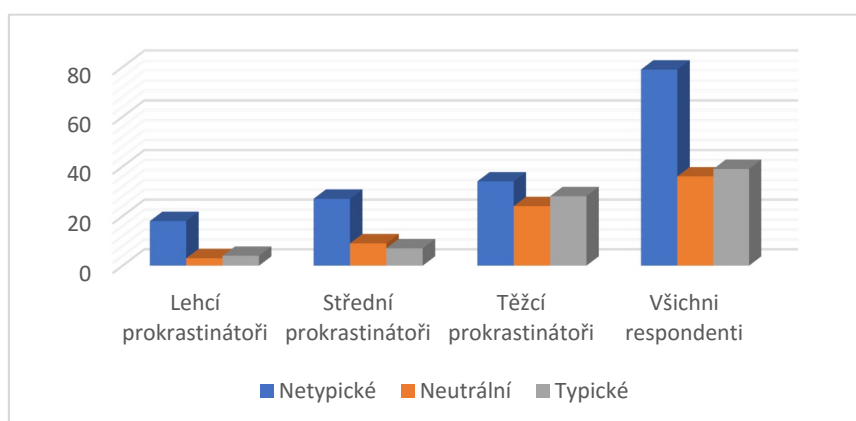
Ve skupině lehkých prokrastinátorů je vstávání ihned typické pro 12 žáků (50%), za ranní ptáčata se nepovažuje 10 dotázaných (39%) a pouze 3 žáci (11%) se staví neutrálně.

U středních prokrastinátorů nemá problém se vstáváním 12 žáků (40%), neutrálně odpovědělo 5 žáků (12%) a 21 žáků (48%) nevstává ihned.

Těžcí prokrastinátoři odpověděli nejčastěji, že nevstávají ihned a to 58 žáků (67%), 20 žáků (24%) se vstáváním neotálí a neutrálně odpovědělo 8 žáků (9%) z dotázaných.

V celkovém výčtu má problém s ranním vstáváním 89 respondentů (58%), neutrálně se vyjádřilo 16 respondentů a 49 žáků (32%) se považuje za jedince, kteří nemají s ranním vstáváním žádný problém.

- Otázka č. 5: „Poté, co dopíše dopis, tak ten může několik dní ležet, než jej odešlu“

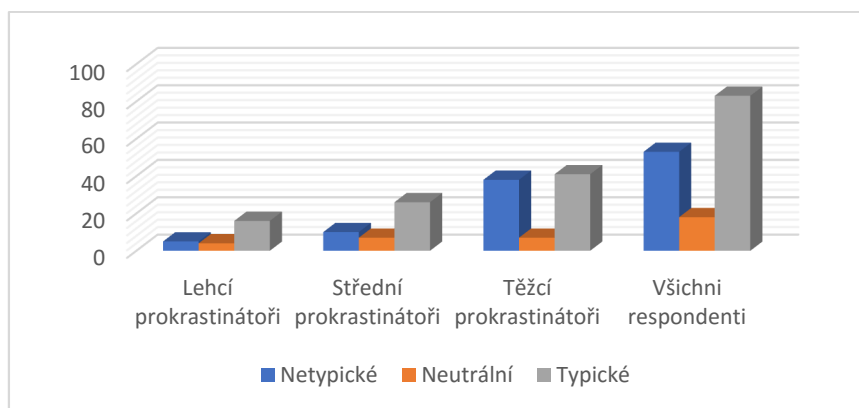


Obrázek 5 Odpovědi na otázku číslo 5

Přesto, že i u této otázky může hrát vliv elektronické pošty, u klasické korespondence i u e-mailů mohou vznikat rozdíly v rychlosti odpovědí. Celkem 79 žáků (51%) ze všech dotázaných respondentů, vnímá jako netypické chování odložení odeslání korespondence, neutrálně se vyjádřilo 36 žáků (23%) a 39 dotázaných (25%) vnímá, že pozdní odeslání korespondence je pro ně typické chování.

Ve všech třech skupinách převažovala odpověď netypické, u těžkých prokrastinátorů tak odpovědělo 34 žáků (39%), u středních prokrastinátorů to bylo 27 žáků (63%) a u lehkých prokrastinátorů 18 dotázaných, což je plných 71% jedinců z této skupiny. Neutrální odpověď zvolilo 24 respondentů (28%) ze skupiny těžkých prokrastinátorů, ve skupině středních prokrastinátorů to bylo 9 žáků (21%) a lehcí prokrastinátoři tak odpovídali ve 3 případech (12%). Jako typické chování a tudíž odložení odeslání dopisu vnímá 28 těžkých prokrastinátorů (33%), 7 středních prokrastinátorů (16%) a 4 lehcí prokrastinátoři (17%).

- **Otázka č. 6: „Obecně odpovídám na (zmeškané) telefonáty okamžitě“**



Obrázek 6 Odpovědi na otázku číslo 6

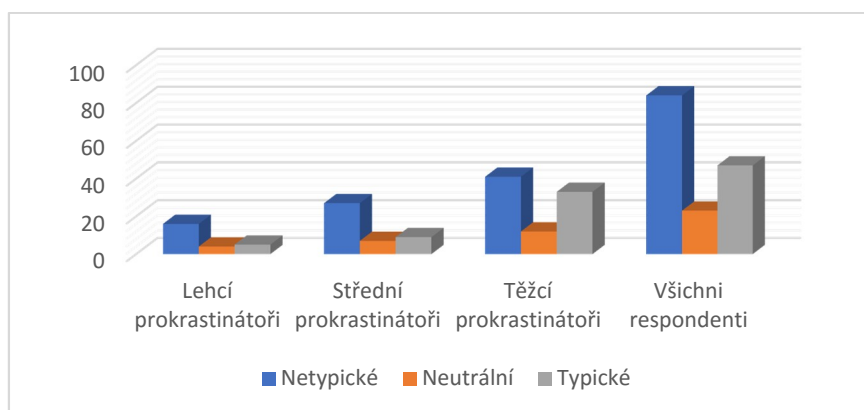
Dalo se předpokládat, že v době mobilních telefonů, bude nečastější odpovědí typické, to se i potvrdilo. Celkem takto odpovědělo 83 ze všech dotázaných respondentů (54%). Jako netypické jednání jej považuje 53 žáků (34%) a neutrálně se k této otázce staví 18 žáků (12%) ze všech dotázaných.

Nejméně často jako typické byla tato odpověď zaznamenána ve skupině těžkých prokrastinátorů, takto se vyjádřilo 41 žáků (48%), druhá nejčastější odpověď byla netypické, zde se počet žáků takto odpovídajících dosti přiblížil nejčastější odpovědi a to počtem 38 (44%). Neutrálně se vyslovilo 7 žáků (8%) z této skupiny.

Střední prokrastinátoři na telefonáty odpovídají častěji, pro možnost typické se přiklonilo 26 žáků (60%), 7 žáků (17%) se vyjádřilo neutrálně a 10 dotázaných (23%) na zmeškané hovory ihned neodpovídá.

Ve skupině lehkých prokrastinátorů nemá problém s okamžitou odpovědí na zmeškaný hovor 16 žáků (65%), jako netypickému se chování přiznalo 5 žáků (20%) a neutrálně se k otázce staví 4 žáci (15%).

- **Otázka č. 7: „I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny“**



Obrázek 7 Odpovědi na otázku číslo 7

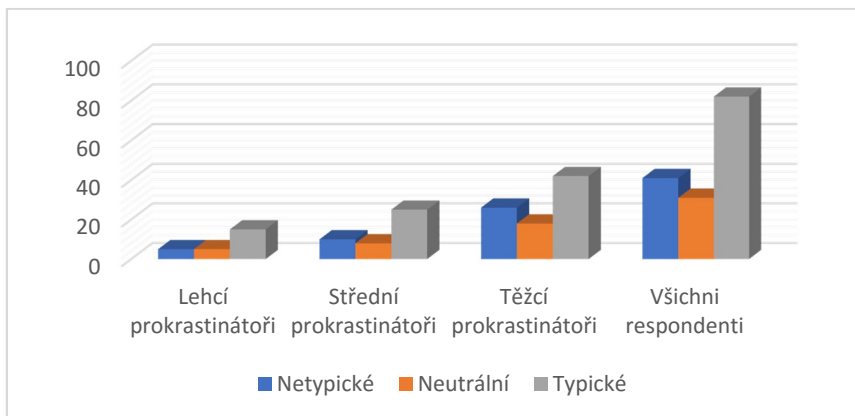
Skupina lehkých prokrastinátorů nenáročné úkoly zpracovává ihned a to v 63% (16 žáků), 19% (5 žáků) odkládá i jednoduché úkoly a neutrálně se v této skupině vyjádřilo 18% (4 žáci).

Střední prokrastinátoři se k této otázce staví velmi podobně a to v 62% (27 žáků) k odkládání úkolů nedochází, neutrálně se staví 17% (7 žáků) a prokrastinačně se v této otázce chová 21% (9 žáků).

U těžkých prokrastinátorů byla odpověď netypické v 48% (41 žáků), neutrální v 14% (12 žáků) a neutrální odpověď zvolilo 38% (33 žáků).

Nejčastější odpovědí u všech respondentů tak byla možnost netypické a to v 55% (84 žáků), lze tedy usuzovat, že méně náročné úkoly si žáci plní včas. Odpověď neutrální označilo 23 žáků (15%) a u 47 žáků (31%) je odkládání nenáročných úkolů typickým chováním.

- **Otázka č. 8: „Obvykle se rozhoduji, co nejrychleji je to možné“**

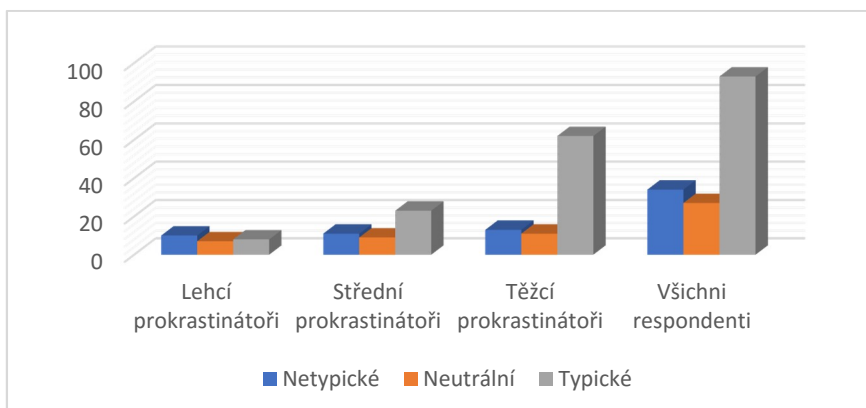


Obrázek 4 Odpovědi na otázku číslo 8

V této otázce se všechny skupiny shodly na nejčastější odpovědi, kdy označili rychlé rozhodování jako typické, a to v 53% (82 žáků) ze všech 154 dotázaných respondentů. Je zřejmé, že rychlé rozhodování není pro prokrastinátory problém. Rychleji se rozhodnout vnímá jako problém 27% dotázaných (41 žáků) a neutrálně se k tomuto problému staví 31 žáků (20%).

Podle jednotlivých skupin je typické rychlé rozhodování u 60% (15 žáků) lehkých prokrastinátorů, 59% (25 žáků) u středních prokrastinátorů a 49% (42 žáků) u těžkých prokrastinátorů. Jako netypické má toto chování 20% (5 žáků) u lehkých prokrastinátorů, 23% (10 žáků) u středních prokrastinátorů a 30% (26 žáků) u těžkých prokrastinátorů. Zbytek respondentů se vyjádřil neutrálně.

- **Otázka č. 9: „Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím“**



Obrázek 9 Odpovědi na otázku číslo 9

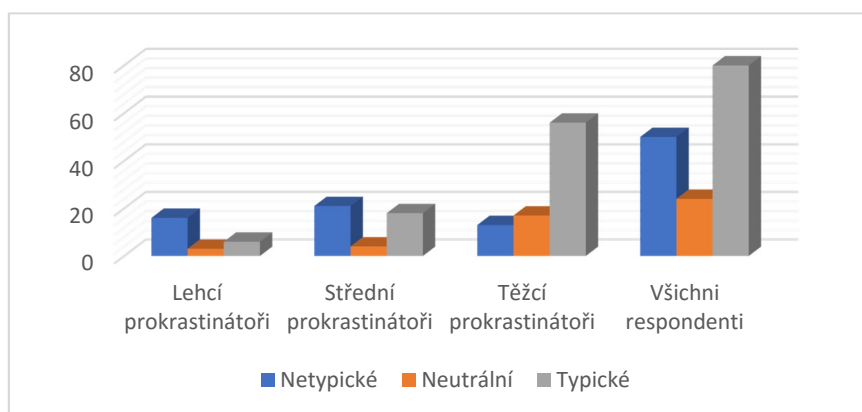
Skupina lehkých prokrastinátorů nabírá zpoždění v 32% dotázaných (8 žáků), neutrálně odpovědělo 29% respondentů (7 žáků) a k nenabírání zpoždění se hlásí 39% žáků (10) z celé skupiny. Zde je zajímavý vyrovnaný výsledek odpovědí.

U středních prokrastinátorů se již počet jedinců nabírajících zpoždění před plněním úkolů zvýšil a to na 53% dotázaných (23 žáků) z této skupiny, 26% (11 žáků) zpoždění nenabírá a neutrálně odpovědělo 21% dotázaných (9 žáků).

Těžcí prokrastinátoři nabírají zpoždění před plněním úkolů v plných 72% dotázaných (62 žáků), neutrálně odpovědělo 13% ze skupiny (11 žáků) a zpoždění nenabírá 15% žáků (13) z této skupiny.

Celkově ze 154 dotázaných respondentů nabírá zpoždění před začátkem plnění úkolu celých 60% žáků (93).

- **Otázka č. 10: „Obvykle musím spěchat, abych dokončil úkol v termínu“**



Obrázek 10 Odpovědi na otázku číslo 10

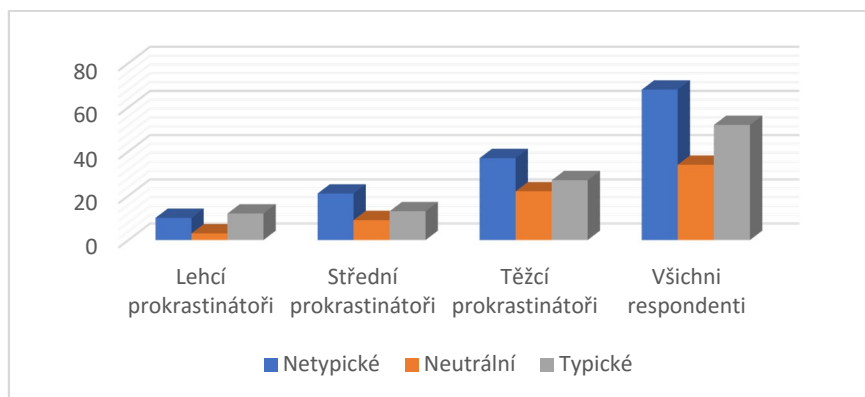
Jako typické chování v této otázce spatřilo 23% (6 žáků) dotázaných ze skupiny lehkých prokrastinátorů, tito žáci prokrastinují a obvykle musí před odevzdáním úkolu spěchat. Neutrální postoj zaujalo 13% žáků (3) z této skupiny a 64% s úkolem spěchat nemusí (16 žáků).

Ve skupině středních prokrastinátorů se k spěchu před odevzdáním úkolů hlásí 41% žáků (18), neutrálně se postavilo k problematice 9% žáků (4) a 50% z této skupiny (13 žáků) nemusí před termínem spěchat.

U těžkých prokrastinátorů je typické toto chování, proto výsledek 65% spěchajících dotázaných (56 žáků) není překvapením. Neutrálně tento problém vnímá 20% žáků (17) ze skupiny a pouhých 15% dotázaných (13 žáků) s úkoly neotálí.

V celkovém hodnocení všech 154 respondentů je tedy nejčastější odpovědí na otázku jako chování typické a to u 80 žáků (52%), neutrálně se k otázce staví 24 žáků (16%) a problém spěchání před odevzdáním úkolů nemá 50 žáků (32%).

- **Otázka č. 11: „Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat“**



Obrázek 11 Odpovědi na otázku číslo 11

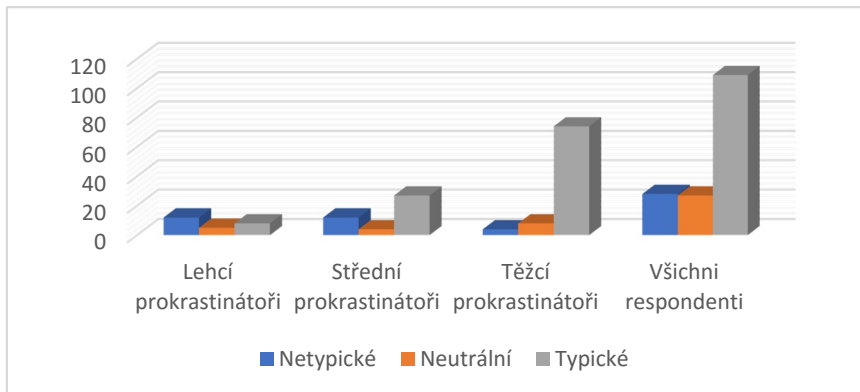
Skupina lehkých prokrastinátorů uvedla, že u 47% dotázaných (12 žáků) je typické zjistit, že nemají žádný nesplněný úkol před odchodem, neutrálně odpovědělo 12% respondentů (3 žáci) a 40% žáků (10) z celé skupiny zjistí nesplněný úkol.

U středních prokrastinátorů se již počet jedinců s nesplněným úkolem před odchodem zvýšil na 49% dotázaných (21 žáků) z této skupiny, 31% (13 žáků) žádné nesplněné úkoly nemá a neutrálně odpovědělo 20% dotázaných (9 žáků).

Těžcí prokrastinátoři nezjistí nesplněný úkol u 32% dotázaných (27 žáků), neutrálně odpovědělo 25% ze skupiny (22 žáků) a zjištění nesplněného úkolu při odchodu má 43% žáků (37) z této skupiny.

Celkově ze 154 dotázaných respondentů zjistí nesplněný úkol před odchodem 68 žáků (44%), neutrálně se vyjádřilo 34 žáků (22%) a zjištění nedokončeného se málokdy stane 52 žákům (34%).

- **Otázka č. 12: „Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí“**



Obrázek 12 Odpovědi na otázku číslo 12

Tato otázka se lehkým prokrastinátorům jevila v jejich chování jako netypická nejčastěji, a to 12 žákům (49%). Odpověď typické zvolilo 8 žáků (32%) a neutrálně se staví k této otázce 5 žáků (19%).

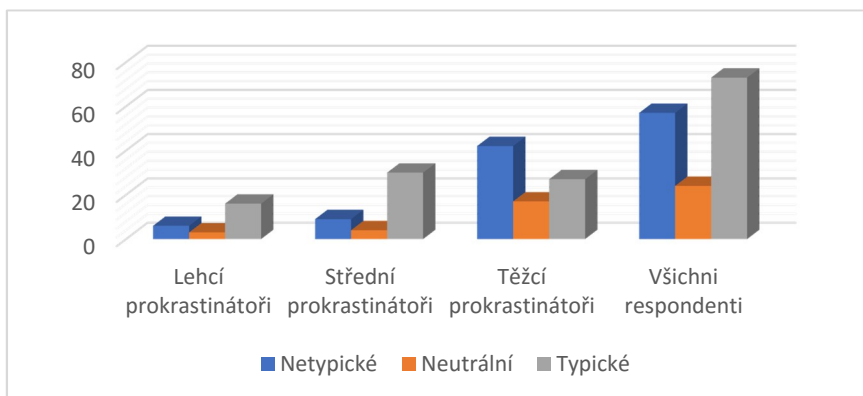
Střední prokrastinátoři souhlasně, tedy typicky vnímají tuto otázku v počtu 27 žáků (63%) z dotázaných. Neutrálně se k otázce staví 4 žáci (9%) a dělání jiných věcí před odevzdáním úkolů nesouhlasně vyjádřilo 12 žáků (28%).

S tímto tvrzením však souhlasí celých 86% dotázaných žáků (74) ze skupiny těžkých prokrastinátorů. Je zřejmé, že těžcí prokrastinátoři mají jako typické ztracení času jinou činností, než je práce na zadaném úkolu. Neutrálně se k této otázce postavilo 8 dotázaných (9%) a 4 žáci (5%) s tímto tvrzením nesouhlasí.

Celkem odkládá úkoly z důvodu zájmu na jiné činnosti z celkového počtu 154 respondentů 109 dotázaných (71%), neutrálně se k tomuto problému staví 17 žáků (11%) a jako netypické jednání vnímá tento dotaz 28 žáků (18%).

- **Otázka č. 13: „Raději odcházím na schůzku s předstihem“**

Skupina lehkých prokrastinátorů nejčastěji volila možnost typické, a to v 64%. Odpověď typické tak zvolilo 16 žáků (64%), neutrální odpověď zvolili 3 žáci (13%) a 6 žáků (23%) zvolilo odpověď netypické. Ve skupině těchto žáků je tedy odchod na schůzku s předstihem nečastější jednání. Jak je patrné z obrázku č. 13



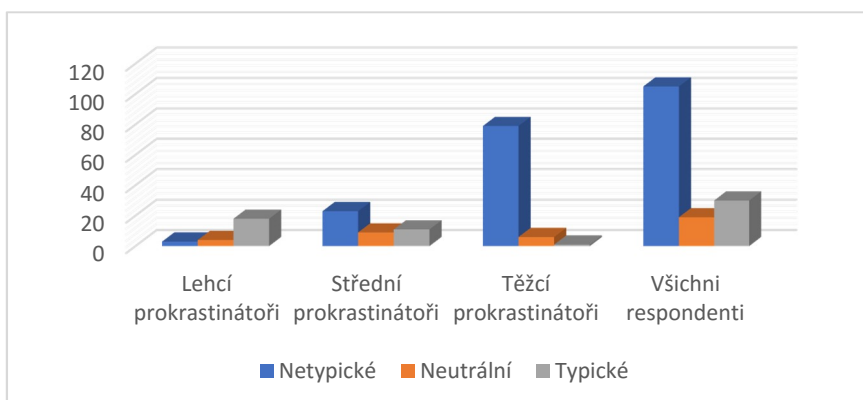
Obrázek 13 Odpovědi na otázku číslo 13

Střední prokrastinátoři v 70% volili nejčastěji odpověď typické. Tuto odpověď zvolilo 30 žáků (70%), 9 žáků (21%) odpovědělo, že vnímá své chování v této otázce jako netypické a neutrálně se k této otázce staví 4 žáci (9%).

U těžkých prokrastinátorů se odpovědi nesly v opačném znění pořadí, nesouhlasně se vyjádřilo 42 žáků (49%), souhlas projevilo 27 žáků (31%) a neutrálně se k této otázce staví 17 žáků (20%).

V souhrnném počtu odpovědí od všech dotázaných (154) se v této otázce vyjádřilo souhlas 73 respondentů (47%), nesouhlasně vnímalo otázku 57 respondentů (37%) a jako neutrální jednání přiznalo 24 dotázaných žáků (16%).

- **Otázka č. 14: „Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání“**



Obrázek 14 Odpovědi na otázku číslo 14

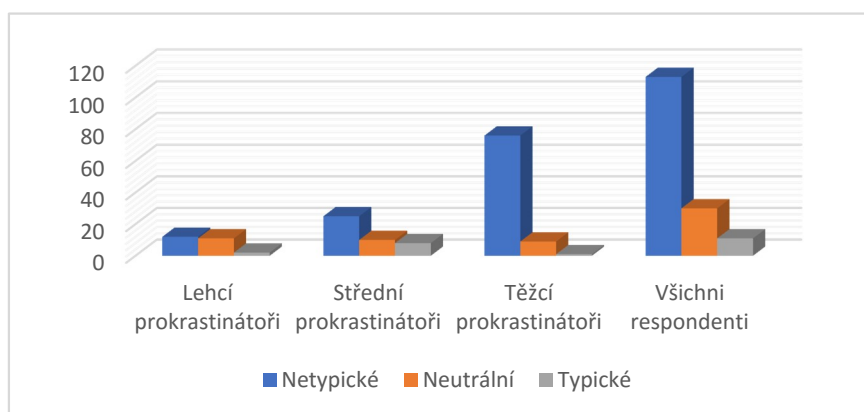
Jako typické chování v této otázce spatřilo celých 72% (18 žáků) dotázaných ze skupiny lehkých prokrastinátorů, tyto žáci neotálejí se započítím práce na zadaném úkolu. Neutrální postoj zaujalo 15% žáků (4) z této skupiny a 13% s úkolem nezačínají krátce po jeho zadání (3 žáci).

Ve skupině středních prokrastinátorů se souhlasně vyjádřilo 26% žáků (11), neutrálně se postavilo k problematice 21% žáků (9) a 53% z této skupiny (23 žáků) nespěchá na započítání práce na úkolu.

U těžkých prokrastinátorů je zcela netypické toto chování, proto výsledek 92% nespěchajících dotázaných (79 žáků) není překvapením. Neutrálně tento problém vnímá 7% žáků (6) ze skupiny a pouhé 1% dotázaných (1 žák) s úkoly neotálí.

V celkovém hodnocení všech 154 respondentů je tedy nejčastější odpovědí na otázku jako chování netypické a to u 105 žáků (68%), neutrálně se k otázce staví 19 žáků (12%) a problém s brzkým započítáním práce na úkolu nemá 30 žáků (19%). Tento výsledek není překvapením, jedná se o základní prokrastinační jednání.

- Otázka č. 15: „Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba“



Obrázek 5 Odpovědi na otázku číslo 15

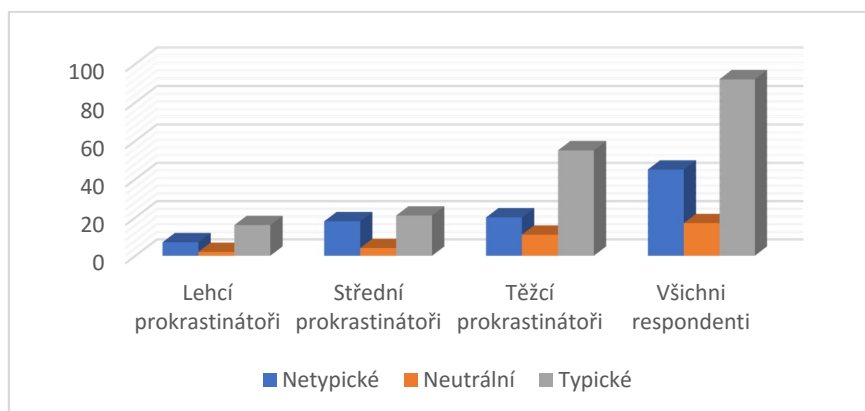
Skupina lehkých prokrastinátorů uvedla, že pouze u 2% dotázaných (2 žáci) je typické plnit úkol dříve, než je potřeba, neutrálně odpovědělo neobvyklých 44% dotázaných (11 žáků), což může být dáno nevyhraněným postojem vůči této otázce a 48% žáků (12) z celé skupiny předčasně úkol neplní.

U středních prokrastinátorů se již počet jedinců s neplněním úkolu předčasně zvýšil na 59% dotázaných (25 žáků) z této skupiny, 18% (8 žáků) se vyjádřilo souhlasně a neutrálně odpovědělo 23% dotázaných (10 žáků).

Těžcí prokrastinátoři předčasně úkol neplní u 89% dotázaných (76 žáků), neutrálně odpovědělo 10% ze skupiny (9 žáků) a časté plnění úkolu dříve než je potřeba má za své pouze 1 žák (1%) z této skupiny.

Celkově ze 154 dotázaných respondentů nemá potřebu předčasně plnit úkol 73% respondentů (113 žáků), neutrálně se vyjádřilo 30 žáků (19%) a pouhých 11 žáků (7%) plní úkol dříve, než je potřeba.

- **Otázka č. 16:** „Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli“



Obrázek 16 Odpovědi na otázku číslo 16

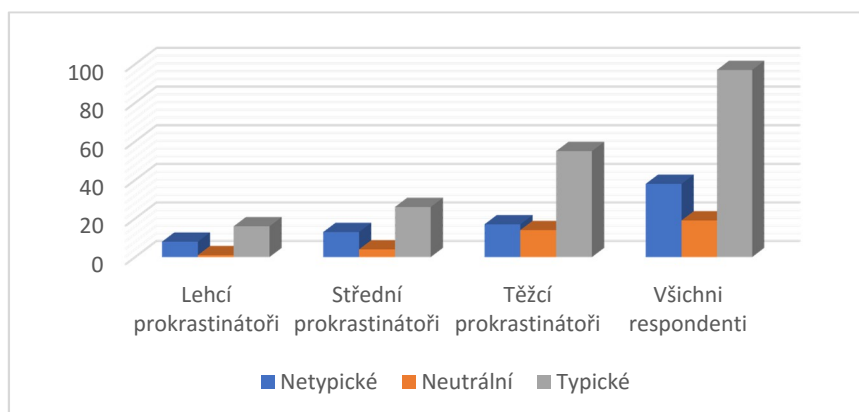
Jako typické chování v této otázce spatřilo 63% (16 žáků) dotázaných ze skupiny lehkých prokrastinátorů, tito žáci tedy nespíchají s nákupem dárků na Vánoce. Neutrální postoj zaujalo 9% žáků (2) z této skupiny a 28% s nákupem dárků na Vánoce neotálejí (7 žáků).

Ve skupině středních prokrastinátorů se souhlasně vyjádřilo 49% žáků (21), neutrálně se postavilo k problematice 9% žáků (4) a 42% z této skupiny (18 žáků) nenechává nákup dárků na poslední chvíli.

U těžkých prokrastinátorů je výsledek typicky souhlasný a to v 64% nespěchajících do obchodů (55 žáků). Neutrálně tento problém vnímá 13% žáků (11) ze skupiny a nesouhlas vyslovilo 23% dotázaných (20 žáků), kteří nenechávají nákup dárků na poslední chvíli.

V celkovém hodnocení všech 154 respondentů je tedy nejčastější odpovědí na otázku jako chování typické a to u 92 žáků (60%), neutrálně se k otázce staví 17 žáků (11%) a problém s neodkládáním nákupů nemá problém 45 respondentů (29%). I v této otázce byl tak potvrzen předpoklad prokrastinačního jednání u většiny dotázaných.

- **Otázka č. 17: „Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli“**



Obrázek 17 Odpovědi na otázku číslo 17

Odpovědi na tuto otázku byly podobné jako v otázce č. 16, a i tu nejpodstatnější věc nakupují žáci na poslední chvíli. V celkovém hodnocení všech 154 respondentů je tedy nejčastější odpovědí na otázku jako chování typické a to u 97 žáků (63%), neutrálně se k otázce staví 19 žáků (12%) a nákup nejpodstatnější věci neodkládá 38 respondentů (25%). I v této otázce byl tak potvrzen předpoklad prokrastinačního jednání u většiny dotázaných.

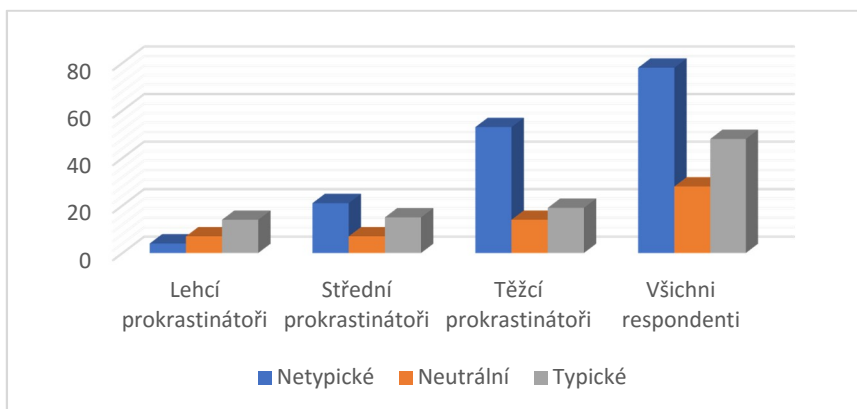
Jako typické chování v této otázce spatřilo 64% (16 žáků) dotázaných ze skupiny lehkých prokrastinátorů, tito žáci nakupují i důležité věci na poslední chvíli. Neutrální postoj zaujali 4% žáků (1) z této skupiny a 32% s nákupem neotálí (8 žáků).

Ve skupině středních prokrastinátorů se souhlasně vyjádřilo 60% žáků (26), neutrálně se postavilo k problematice 10% žáků (4) a 30% z této skupiny (13 žáků) neodkládá nákup.

U těžkých prokrastinátorů je typické toto chování, 64% nespěchajících dotázaných (55 žáků) není překvapením. Neutrálně tento problém vnímá 16% žáků (14) ze skupiny a 20% dotázaných (17 žáků) s nákupem nečeká na poslední chvíli.

- **Otázka č. 18: „Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval“**

Celkově ze 154 dotázaných respondentů si své úkoly nedokončí v den naplánování 51% žáků (78), neutrálně se vyjádřilo 28 žáků (18%) a 48 žáků (31%) si své úkoly plní v den naplánování. U této otázky byl předpoklad vyššího počtu žáků s nedokončováním úkolů v den naplánování, tato domněnka se však nepotvrdila. (viz obr. č. 18)



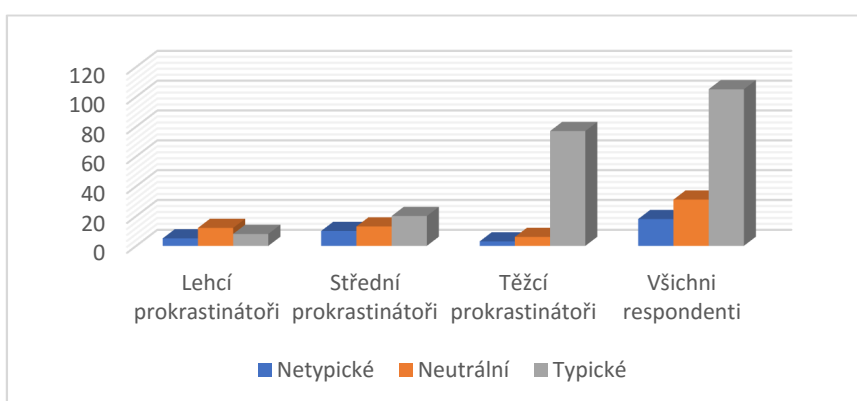
Obrázek 18 Odpovědi na otázku číslo 18

Jako typické chování v této otázce spatřilo 56% (14 žáků) dotázaných ze skupiny lehkých prokrastinátorů, jedná se o poměrně vysoké procento těch, jež si naplánované úkoly plní v sobě daném termínu. Neutrální postoj zaujalo 28% žáků (7) z této skupiny a 16% sobě daný termín na úkolu nedodrží (4 žáci).

Ve skupině středních prokrastinátorů se souhlasně vyjádřilo 35% žáků (15), neutrálně se postavilo k problematice 16% žáků (7) a 49% z této skupiny (21 žáků) volilo odpověď netytické.

U těžkých prokrastinátorů je typické toto chování pouze u 22% dotázaných (19 žáků) ve skupině. Neutrálně tento problém vnímá 16% žáků (14) ze skupiny a 62% dotázaných (53 žáků) si naplánované úkoly neplní v sobě daném termínu.

- **Otázka č. 19: „Opakovaně říkám „udělám to zítra““**



Obrázek 19 Odpovědi na otázku číslo 19

Jako typické chování v této otázce spatřilo 32% (8 žáků) dotázaných ze skupiny lehkých prokrastinátorů, „udělám to zítra“ není v této skupině tak častý projev prokrastinace, jak by se dalo očekávat. Neutrální postoj zaujal neobvykle vysoký počet respondentů

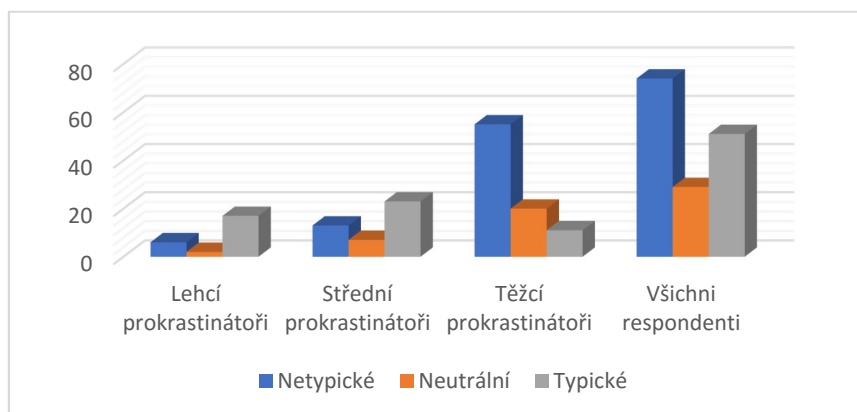
ze skupiny, skoro polovina, tedy přesněji 49% žáků (12) z této skupiny a 19% nesouhlas s tímto tvrzením (5 žáků).

Ve skupině středních prokrastinátorů se souhlasně vyjádřilo 47% žáků (20), neutrálně se postavilo k problematice 30% žáků (13) a 23% z této skupiny (10 žáků) neodkládá úkoly na druhý den.

U těžkých prokrastinátorů je výsledek typicky souhlasný a to v 90% (55 žáků) odkladatelů úkolů. Neutrálně tento problém vnímá 7% žáků (6) ze skupiny a nesouhlas vyslovili 4% dotázaných (3 žáků), kteří nenechávají úkoly na zítra.

V celkovém hodnocení všech 154 respondentů je tedy nejčastější odpovědí na otázku jako chování typické a to u 105 žáků (68%), neutrálně se k otázce staví 31 žáků (20%) a problém říkat si „nechám to na zítra“ nesouhlasně vyjádřilo 18 respondentů (12%). I v této otázce byl tak potvrzen předpoklad prokrastinačního jednání u většiny dotázaných.

- **Otázka č. 20: „Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji“**



Obrázek 20 Odpovědi na otázku číslo 20

Skupina lehkých prokrastinátorů uvedla, že s výrokem souhlasí celých 68% dotázaných (17 žáků) a úkoly mají splněné před večerním relaxováním, neutrálně odpovědělo 8% dotázaných (2 žáci) a 24% žáků (6) z celé skupiny s výrokem nesouhlasí.

U středních prokrastinátorů se již počet jedinců se souhlasným názorem na výrok snížil na 54% dotázaných (23 žáků) z této skupiny, 30% (13 žáků) se vyjádřilo nesouhlasně s výrokem a neutrálně odpovědělo 16% dotázaných (7 žáků).

Těžcí prokrastinátoři nemají úkoly splněny před večerní siestou v 64% dotázaných (55 žáků), neutrálně odpovědělo 23% ze skupiny (20 žáků) a časné plnění úkolu dříve než je čas na večerní relaxaci má za své 11 žáků (13%).

Celkově ze 154 dotázaných respondentů nemá potřebu včasné plnit úkol 48% respondentů (74 žáků), neutrálně se vyjádřilo 29 žáků (19%) a 51 žáků (33%) plní úkol dříve, než je čas na večerní relaxaci. Byl předpoklad vyššího počtu nesouhlasných odpovědí na tento výrok, nízký počet může být připisován odpovědím v otázce číslo 19. Respondenti raději „odloží úkol na zítra“, než aby jej plnili včas před večerní relaxací.

6.2 Srovnání s obdobnými výzkumy

Zajímalo nás také, zda jsou výsledky našeho šetření, zjištěné Layovou škálou srovnatelné s výsledky, provedenými na jiných školách v posledním období. Níže jsou proto pro srovnání uvedeny výsledky obdobných šetření z období 2013 - 2017

1) Hejlová, 2013

Problematika prokrastinace u žáků SŠ

Výsledky šetření prokázaly 54% těžkých prokrastinátorů, 27% středních prokrastinátorů, 19% lehkých prokrastinátorů a 0% neprokrastinujících žáků z celkového počtu 114 respondentů.

2) Šikýř, 2014

Pedagogicko-psychologické problémy prokrastinace studentů SOŠ

Výzkumný vzorek v této práci potvrdil 37% těžkých prokrastinátorů, 45% středně prokrastinujících žáků, 18% lehkých prokrastinátorů a 0% neprokrastinujících z dotázaných 97 žáků.

3) Štverák, 2017

Prokrastinace žáků střední školy

Výsledky výzkumu v této práci prokázaly 42% těžkých prokrastinátorů, 43% středních prokrastinátorů, 15% lehkých prokrastinátorů a 0% neprokrastinujících z 502 dotázaných.

Porovnání našich výsledků se třemi obdobnými sondami v prostředí střední školy ukazuje, že se jednotlivé výzkumy příliš neliší. Výskyt „těžkých prokrastinátorů“ je ve všech sledovaných šetřeních poměrně vysoký.

6.3 Vyhodnocení dotazníku podle škály Solomon a Rothblum

Tato škála analyzuje jednotlivé školní činnosti a míru jejich odkládání žáky. Použití této škály nám umožnilo nahlédnout na „slabá místa“ při plnění školních úkolů – tyto údaje mohou být zajímavé jak pro žáky, tak pro učitele.

Níže uvedený text popisuje výsledky odkládání jednotlivých typů činností (psaní úkolů, příprava na zkoušení, četba, docházka, schůzky s učiteli, další školní aktivity).

6.3.1 Do jaké míry odkládáte tento typ úkolů?

První část dotazníku je zaměřená na zjištění odkládání úkolů a míry tohoto odkládání. Výsledky, počet odpovědí k jednotlivým otázkám jsou uvedeny v tabulce 1 a 2.

		Nikdy neodkládám	téměř nikdy neodkládám	občas odkládám	téměř vždy odkládám	vždy odkládám
otázka č. 1	Psaní písemných domácích úkolů	7	16	30	37	64
otázka č. 2	Studium na zkoušky a zkoušení	13	25	47	29	40
otázka č. 3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	5	13	39	41	56
otázka č. 4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	75	41	17	9	12
otázka č. 5	Školní aktivity obecně	28	52	24	26	24

Tabulka 1 Odpovědi na otázku č. 1, počet odpovědí

		Nikdy neodkládám	téměř nikdy neodkládám	občas odkládám	téměř vždy odkládám	vždy odkládám
otázka č. 1	Psaní písemných domácích úkolů	5%	10%	19%	24%	42%
otázka č. 2	Studium na zkoušky a zkoušení	8%	16%	31%	19%	26%
otázka č. 3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	3%	9%	25%	27%	36%
otázka č. 4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	49%	26%	11%	6%	8%
otázka č. 5	Školní aktivity obecně	18%	34%	15%	17%	16%

Tabulka 2 Odpovědi na otázku č. 1, procentuální vyjádření

I odpovědi v pořadí Solomonově/Rothblumově dotazníku prokázaly u žáků výskyt prokrastinačního chování. Dle jednotlivých otázek seřazených podle největší míry prokrastinace, lze usuzovat, jaké činnosti aktivit jsou nejvíce odkládány. Psaní písemných domácích úkolů vyšlo v dotazníku jako činnost, při které žáci prokrastinují nejčastěji. Lze se domnívat, že důvodem může být největší časová dotace pro plnění těchto úkolů. Plných 64 (42%) dotázaných ze 154 písemné domácí úkoly vždy odkládá a téměř vždy jí odkládá 24% žáků.

Jako druhá v pořadí nejvíce prokrastinovaná činnost se u žáků ukázala četba zadaných textů. I tato činnost může být časově náročnější a pro žáky méně důležitá, k odkládání této činnosti se vyslovilo 36% dotázaných žáků a téměř vždy jí odkládá 27% respondentů. To je pouze o 3% méně prokrastinačního chování, než u psaní domácích úkolů.

Studium na zkoušky a zkoušení se dotázaným nejvíce jeví jako činnost odkládaná občas, tuto odpověď tato činnost obdržela v 31%. Přes tento fakt stále převládá větší počet těch, kteří tuto činnost odkládají vždy (26%), nebo téměř vždy (19%), nad těmi, kteří se vyjádřili opačně, tedy k neprokrastinování.

Nejméně prokrastinování zaznamenala v odpovědích činnost spojená s konzultacemi s vyučujícím. Odpověď nikdy neodkládám, obdržela dokonce největší počet zaznamenaných odpovědí, 75 (49%) žáků tuto aktivitu vnímá jako nejméně prokrastinovanou. Lze se domnívat, že důvodem může být samotná osoba vyučujícího, kdy je chování jednotlivce pod dohledem a prokrastinace se nedá skrývat a mohla by mít větší vliv na hodnocení.

Nejzajímavější byly odpovědi u školních aktivit obecně. Zde, mimo odpovědi téměř nikdy neodkládám 34%, byl počet ostatních odpovědí vzácně vyrovnaný. Je to dáno nejspíš tím, co si pod školní aktivitou jednotliví žáci představují.

6.3.2 Do jaké míry je odkládání na tomto typu úkolů pro Vás problémem?

V této části dotazníku se respondenti vyjadřovali, jak osobně vnímají své prokrastinační jednání jako chování problémové. Odpovědi v jednotlivých otázkách jsou tak obrazem toho, jaké činnosti žáci považují za osobní problém v nejvíce prokrastinované činnosti spojené se školními aktivitami. Odpovědi jsou zpracovány v tabulce 3 a 4.

		Vůbec to není problém	téměř nikdy to není problém	občas to není problém	téměř vždy je to problém	vždy je to problém
otázka č. 1	Psaní písemných domácích úkolů	11	18	27	41	57
otázka č. 2	Studium na zkoušky a zkoušení	13	24	48	31	38
otázka č. 3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	9	26	32	38	49
otázka č. 4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	61	52	28	11	2
otázka č. 5	Školní aktivity obecně	35	47	20	32	20

Tabulka 3 Odpovědi na otázku č. 2, počet odpovědí

		vůbec to není problém	téměř nikdy to není problém	občas to není problém	téměř vždy je to problém	vždy je to problém
otázka č. 1	Psaní písemných domácích úkolů	7%	12%	17%	27%	37%
otázka č. 2	Studium na zkoušky a zkoušení	8%	16%	31%	20%	25%
otázka č. 3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	6%	17%	21%	24%	32%
otázka č. 4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	40%	34%	18%	7%	1%
otázka č. 5	Školní aktivity obecně	23%	30%	13%	21%	13%

Tabulka 4 Odpovědi na otázku č. 2, procentuální vyjádření

Po vyhodnocení odpovědí, je ukázalo, že tato otázka nese odpovědi v přibližně stejném množství a typu jako otázka předchozí. Žáci tak dali najevo vnímání svého prokrastinování jako problémového chování. Lze tak vyvodit závěr, skoro každý prokrastinátor vidí ve svém jednání nepatřičné chování, které si uvědomuje. Stejně je i pořadí jednotlivých otázek, stejně jako v předchozí části dotazníku. Potvrdila se tak domněnka, že každý prokrastinátor si je svého chování vědom a vnímá ho jako problémové.

6.3.3 Do jaké míry by, jste chtěl/a snížit Váš sklon odkládat na tomto úkolu?

Ve třetí části dotazníku se žáci vyjadřovali k faktu, zda své prokrastinační chování mají zájem snižovat, či nikoli a do jaké míry tak chtějí činit. Odpovědi jsou opět zpracovány tabulkově a to v tabulce 5 a 6.

		vůbec nechci snižovat	téměř vůbec nechci snižovat	občas chci snižovat	téměř vždy chci snižovat	vždy chci snižovat
otázka č. 1	Psaní písemných domácích úkolů	26	31	37	43	17
otázka č. 2	Studium na zkoušky a zkoušení	21	29	35	37	32
otázka č. 3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	40	32	29	30	23
otázka č. 4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	15	21	24	41	53
otázka č. 5	Školní aktivity obecně	39	35	21	28	31

Tabulka 5 Odpovědi na otázku č. 3, počet odpovědí

		vůbec nechci snižovat	téměř vůbec nechci snižovat	občas chci snižovat	téměř vždy chci snižovat	vždy chci snižovat
otázka č. 1	Psaní písemných domácích úkolů	17%	20%	24%	28%	11%
otázka č. 2	Studium na zkoušky a zkoušení	13%	19%	23%	24%	21%
otázka č. 3	Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	26%	21%	19%	19%	15%
otázka č. 4	Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	10%	14%	15%	27%	34%
otázka č. 5	Školní aktivity obecně	25%	23%	14%	18%	20%

Tabulka 6 Odpovědi na otázku č. 3, procentuální vyjádření

Odpovědi ve třetí části dotazníku byly vesměs vyrovnané. Zda jsou důvodem ke snaze snižovat prokrastinaci osobnostní rysy jedince, či specificky jeho motivace tak činit, nelze z tohoto dotazníku odvodit. Nicméně výsledky ukazují vyrovnanost chtění a nechtění snižování prokrastinace v poměru blízkém 50%.

Nejčastěji vůli snižovat prokrastinaci projeví žáci v otázce č. 4, ohledně schůzek a konzultací s vyučujícím. Potvrdila se tak domněnka z první části dotazníku. „Vždy chci snižovat“, odpovědělo 34% dotázaných. Naopak nejméně vůli snížit odkládání projevili žáci u otázek, ve kterých odpovídali v předchozích částech dotazníku, s největší mírou prokrastinace. Nejméně procent tak zaznamenala odpověď „vždy chci snižovat“ u otázky psaní písemných domácích úkolů (11%) a u otázky dodržování úkolů souvisejících s četbou zadaných textů (15%).

6.4 Vyhodnocení kvalitativní části empirického šetření

Dalším záměrem našeho empirického šetření bylo zjištění, zda žáci znají význam pojmu „prokrastinace“ a jaké příčiny vlastní prokrastinaci připisují. Původní záměr nabídnout studentům do otázky jako hlavní příčinu „lenost“ jsme nakonec v konečném znění pro návodnost nepoužili.

Po vyhodnocení první otázky „Co znamená výraz prokrastinace?“ se ukázalo, že žáci většinou (82%) význam tohoto pojmu neznají, ani se s tímto výrazem doposud neseťkali. Nejčastější odpovědí tak bylo usuzování, že výraz prokrastinace je odborný výraz pro lenost (47%). Další odpovědí, kterou často žáci uvedli 15%, je domněnka, že se tímto výrazem označuje chování, kdy jedinec zadaný úkol nesplní, protože prostě nechce na tomto úkolu pracovat a nepovažuje jej za důležitý. Mezi nejčastější odpovědi žáci uvedli i domněnku, že prokrastinování je zapomínání a úkoly se neplní z tohoto důvodu. Takto se v odpovědi vyjádřilo celkem 12%. V ostatních odpovědích, kdy se žáci s termínem neseťkali a neznali jeho význam, již taková shoda nebyla a odpovědi byly

různé. Takových odpovědí bylo 8%, dotázaní odpovídali ve smyslu, že neví, co prokrastinace znamená a výraz označily nějakým „nesmyslným“ synonymem. Z odpovědí lze tedy usuzovat, že i ti žáci, kteří se s výrazem prokrastinace neseťkali, jej spojují s určitou formou jakéhosi „nedělání“ na zadaných úkolech.

Druhá otázka byla formulována takto: „*Jaké příčiny vás vedou k odkládání úkolů*“? Vyhodnocením odpovědí bylo zjištěno, že pouze 17% žáků přičítá prokrastinaci své vlastní lenosti (tj. „je to moje chyba“), v ostatních odpovědích byla uvedena jako „příčina“ náhradní – zábavnější činnost, jíž žáci tráví čas místo toho, aby si plnili své úkoly. Mezi nejčastěji uváděnými činnostmi žáci nejvíce uvedli trávení času u počítače nebo „chytrého“ mobilního telefonu, ať již to bylo hraní her (31%), komunikaci na sociálních sítích (24%), internet všeobecně (12%), či sledováním stream televize na internetu (9%). Z celkového počtu 154 respondentů tak celých 76% (117 žáků) prokrastinuje za pomoci zařízení připojeného k internetové síti.

6.5 Vyhodnocení hypotéz

Na základě výsledků z obou dotazníků a výsledků volných odpovědí žáků můžeme vyhodnotit platnost hypotéz naší výzkumné sondy:

Hypotéza 1: Většina dotazovaných žáků občas odkládá školní povinnosti.

Pro vyhodnocení hypotézy 1 byla použity výsledky odpovědí žáků v první části Solomon Rothblumova dotazníku, v Gabrhelíkově úpravě (2005): prokrastinační chování bylo popsáno u čtyř z pěti školních povinností. S výjimkou odkládání schůzek s vyučujícími můžeme prokrastinační chování u dotazovaných žáků středních škol konstatovat jako převažující jev.

Hypotéza 1 byla potvrzena.

Hypotéza 2: Většina dotazovaných žáků považuje odkládání povinností za problém.

Potvrzení, či vyvrácení hypotézy 2 vychází z dat druhé části dotazníku posuzovací škály prokrastinace pro studenty podle Solomona a Rothbluma (1984), upravený v české verzi Gabrhelíkem (2005). (Příloha č. 3). Odpovědi v této části dotazníku byly velmi podobné odpovědím z první části. Žáci vnímají prokrastinační chování jako chování problémové, a to ve většině školních aktivit,

Hypotéza 2 byla potvrzena.

Hypotéza 3: Většina dotazovaných žáků by si přála snížit míru vlastní prokrastinace.

Hypotéza 3 odpovídá položkám ze třetí části dotazníku posuzovací škály prokrastinace pro studenty podle Solomona a Rothbluma - Příloha č. 3. Přestože se výsledky ukázaly jako velmi vyrovnané, mírná většina odpovědí byla ve smyslu přání vlastní míru prokrastinace snižovat. Pokud připustíme i částečný souhlas s odpovědí „občas chci snižovat“ (19 %), lze konstatovat, že většina žáků si míru vlastní prokrastinace přeje snižovat.

Hypotéza 3 byla potvrzena.

Hypotéza 4: Většina dotazovaných žáků považuje za hlavní příčinu osobní prokrastinace lenost.

K vyhodnocení hypotézy 4 byly použity volné odpovědi na danou otázku „*Jaké příčiny vás vedou k prokrastinování?*“. Vyhodnocením odpovědí bylo zjištěno, že pouze 17% žáků přičítá prokrastinaci své vlastní lenosti, v ostatních odpovědích byla uvedena jako příčina náhradní činnost (různého druhu), kterou žáci tráví čas místo toho, aby si plnili stanovené, nebo zadané úkoly.

Hypotéza 4 byla vyvrácena.

Závěr

Život každého jedince je naplněn povinnostmi, což platí již pro žáky základních a středních škol. Od žáků se očekává, že zadané úkoly budou plnit v určitém časovém období v požadované kvalitě, což, jak se ukázalo i v naší bakalářské práci, ne každý studující dokáže naplnit. U mnoha žáků se vyskytuje výrazná, až chronická tendence k odkládání zadaných úkolů, a to hlavně v případě těch nepřijemných a časově náročných.

Bakalářská práce si vymezila jako cíl zjistit a popsat výskyt prokrastinace u souboru žáků dvou středních škol technického zaměření, konkrétně na zjištění četnosti výskytu odkládání úkolů, intenzitu, s níž jsou tyto úkoly odkládány, motivace, jež vedou k tomuto chování a postoje žáků k prokrastinujícímu chování.

Práce má teoreticko-empirickou podobu. V teoretické části byla provedena rešerše relevantní literatury, prezentovány poznatky o výzkumech prokrastinačního chování v tuzemských i zahraničních výzkumech.

Empirická část si kladla za cíl zpracovat výzkumná data získaná ve skupině středoškoláků ze dvou technických středních škol v západočeském kraji. K danému úkolu byly využity dvě standardizované škály zahraniční provenience, jež byly přeloženy v roce 2005 do češtiny a standardizovány pro české prostředí. Jako doplňková metoda byla použita analýza volných odpovědí žáků na dvě otázky, s cílem zjistit míru jejich informovanosti o jevu prokrastinace a subjektivním vnímání příčin prokrastinačního chování. Oba dotazníky poskytly autorovi různě zaměřená data, kdy se ve finální fázi využily především údaje specifikované v Solomon/Rothblumově dotazníku, především při vyhodnocení 3 ze 4 hypotéz. Výsledky empirického šetření ukázaly, že míra prokrastinace je mezi zkoumanými středoškoláky vysoká, mezi těžké prokrastinátory lze počítat více než polovinu studentů, kteří odkládají především náročné školní povinnosti. Výše uvedené skutečnosti byly potvrzeny i srovnáním dat se třemi předchozími publikovanými průzkumy z období 2013-2017. Poslední, 4. hypotéza pak byla vyvrácena volnými odpověďmi žáků, kdy se překvapivě ukázalo, že je jejich informovanost o problematice poměrně nízká. Žáci také většinou nepřipisují příčinu prokrastinace vlastní línosti, ale své chování omlouvají nadbytkem atraktivnějších činností, jež nabízejí především moderní informační a komunikační technologie.

Závěry bakalářské práce byly poskytnuty vedení středních škol, které o ně projevilo zájem. Průzkum přispěl i ke zvýšení informovanosti jak žáků, tak jejich učitelů.

Seznam použité literatury

1. **Andres, P., Dobrovská, D.** *Academic Procrastination of Post-graduate Technical Students – A Pilot Study*. IGIP proceedings, 2013.
2. **Andres, P., Dobrovská, D.** *Procrastination: one of the student's worst enemies?*– WEEF 2015, World Engineering Education Forum, Firenze, 2015.
3. **Dewitte, S., & Lens, W.** *Procrastinators lack a broad action perspective*. European Journal of Personality, 2000,14(2), 121-140.
4. **Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Diaz, K., & Argumedo, D.** *Factorial structure of three procrastination scales with a spanish adult population*. European Journal of Psychological Assessment, 2006, 22, 132-137.
5. **Ellis, A., & Knaus, W.** *Overcoming Procrastination*. Institute for Rational Living: New York, 1977.
6. **Ferrari, J. R.** *Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 1992, 14, 97-110,
7. **Ferrari, J. R.** *Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, selfawareness, and time limits on working best under pressure*. European Journal of Personality, 2001, 15(5), 391-406,
8. **Ferrari, J. R., & Emmons, R. A.** *Procrastination as revenge: Do people report using delays as a strategy for vengeance?* Personality and Individual Differences, 1994, 17, 539-544.
9. **Ferrari, J. R., Díaz-morales, J. F., O'callaghan, J., Díaz, K., & Argumedo, D.** *Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination*. Journal Of Cross-Cultural Psychology, 2007, 38, 458-464.
10. **Ferrari, J. R., Johnson, J. J., & McCown, W. G.** *Procrastination and task avoidance. Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press, New York, 1995.
11. **Ferrari, J. R., Mason, Ch. P., Hammer, C.** *Procrastination as a Predictor of Task Perceptions: Examining Delayed and Non-Delayed Tasks Across Varied Deadlines*. Individual Differences Research, 2006, 4(1), 28-36.
12. **Fiore, N. A.** *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5083-5.
13. **Gabrhelík, R.** *Časopis Československá psychologie: Prokrastinace: Validizace sebeuposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol*. Academia, 2006, ročník L, číslo 4, s. 361-371. ISSN 0009-062X.
14. **Gabrhelík, R.** *Akademická prokrastinace: Ověření sebeuposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace* [online]. Brno, 2008. Disertační práce. Masarykova univerzita.
15. **Gabrhelík, R., Vacek, J., Miovský, M.** *Prokrastinace: Validizace sebeuposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol*. Československá psychologie, 2006, 50(4), 361-371.
16. **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.
17. **Hejlová, J.** *Problematika prokrastinace u žáků SŠ*. Brno, 2013. Bakalářská práce. Mendelova univerzita v Brně, Institut celoživotního vzdělávání.
18. **Chun Chu, A. H., & Nam Choi, J.** *Rethinking procrastination: Positive effects of „active“ procrastination behavior on attitudes and performance*. The Journal of Social Psychology, 2006, 145(3), 245-264.
19. **Kamenová, S.** *Prokrastinace a závislostní chování: souvislosti a prevalence u VŠ studentů*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta.

20. **Knaus, W. J.** *Procrastination, Blame, and Change (special issue)*. Journal of Social Behavior and Personality, 2000, 15, 153-166.
21. **KRAMULOVÁ, D.**, Časopis Psychologie dnes: *Prokrastinace: Zítřka už určitě začnu*. Portál, s.r.o., březen 2011, 17. ročník, s. 30-33.
22. **LUDWIG, P.** Konec prokrastinace: *Jak přestat odkládat a začít žít naplno*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2013. 271 s. ISBN 978-80-87270-51-6.
23. **Lay, C. H.** *At last, my research article on procrastination*. Journal of Research in Personality, 1986, 20.
24. **Lay, C. H.** *A modal profile analysis of procrastinators: A search for types*. Personality and Individual Differences, 1987, 8, 705-714.
25. **Lay, C. H.** Some Basic Elements in Counseling Procrastinators. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the Procrastinator in Academic Settings* (pp. 43-58). Washington, DC, American Psychological Association, 2004,
26. **Milgram, N. A.** Foreword. In: Ferrari, J. R., Johnson, J. J. and McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance. Theory, research, and treatment*. Plenum Press, New York, 1995.
27. **Milgram, N. A. Sroloff, B., & Rosenbaum, M.** *The Procrastination of Everyday Life*. Journal of Research in Personality, 1988, 22, 197-212.
28. **Nevolová, M.** *Bez výmluv*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5009-5.
29. **Passig, K. a Lobo, S.** *Odložím to na zítřka: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-666-7.
30. **Schouwenburg, H. C.** Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the Procrastinator in Academic Settings* (pp. 3-17). Washington, DC, American Psychological Association, 2004.
31. **Schouwenburg, H. C., & Groenewoud, J.** *Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination*. Personality and individual differences, 2001, 30(2), 229-240.
32. **Sliviaková, A.** *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Brno:MUNI, 2007. 97 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
33. **Sliviaková, A.** *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno: MUNI, 2011. 191 s. Dizertační práce. Masarykova univerzita.
34. **Solomon, L. J., & Rothblum, E. D.** *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. Journal of Counseling Psychology, 1984, 31(4), 503-509.
35. **Solomon, L. J., & Rothblum, E. D.** *Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)*. In J. Fischer and K. Corcoran (Eds.) MEASURES FOR CLINICAL PRACTICE (Volume 2; pp. 446-452). NY: The Free Press, 1994.
36. **Steel, P.** *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. Psychological Bulletin, 2007, 133(1), 65-94.
37. **Šikýř, O.** *Pedagogicko-psychologické problémy prokrastinace studentů SOŠ*. Plzeň, 2014. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická.
38. **Štverák, M.** *Prokrastinace žáků střední školy*. Hradec Králové, 2017. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta.
39. **VanEerde, W.** *Procrastination in Academic Settings and the Big Five Model of Personality: A Metaanalysis*. In: H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the Procrastinator in Academic Settings* (pp. 29-40). Washington, DC, American Psychological Association, 2004.

Seznam obrázků

Obrázek 1 <i>Odpovědi na otázku číslo 1</i>	32
Obrázek 2 <i>Odpovědi na otázku číslo 2</i>	33
Obrázek 3 <i>Odpovědi na otázku číslo 3</i>	34
Obrázek 4 <i>Odpovědi na otázku číslo 4</i>	35
Obrázek 5 <i>Odpovědi na otázku číslo 5</i>	35
Obrázek 6 <i>Odpovědi na otázku číslo 6</i>	36
Obrázek 7 <i>Odpovědi na otázku číslo 7</i>	37
Obrázek 8 <i>Odpovědi na otázku číslo 8</i>	38
Obrázek 9 <i>Odpovědi na otázku číslo 9</i>	38
Obrázek 10 <i>Odpovědi na otázku číslo 10</i>	39
Obrázek 11 <i>Odpovědi na otázku číslo 11</i>	40
Obrázek 12 <i>Odpovědi na otázku číslo 12</i>	41
Obrázek 13 <i>Odpovědi na otázku číslo 13</i>	42
Obrázek 14 <i>Odpovědi na otázku číslo 14</i>	42
Obrázek 15 <i>Odpovědi na otázku číslo 15</i>	43
Obrázek 16 <i>Odpovědi na otázku číslo 16</i>	44
Obrázek 17 <i>Odpovědi na otázku číslo 17</i>	45
Obrázek 18 <i>Odpovědi na otázku číslo 18</i>	46
Obrázek 19 <i>Odpovědi na otázku číslo 19</i>	46
Obrázek 20 <i>Odpovědi na otázku číslo 20</i>	47

Seznam tabulek

Tabulka 1 <i>Odpovědi na otázku č. 1, počet odpovědí</i>	49
Tabulka 2 <i>Odpovědi na otázku č. 1, procentuální vyjádření</i>	49
Tabulka 3 <i>Odpovědi na otázku č. 2, počet odpovědí</i>	50
Tabulka 4 <i>Odpovědi na otázku č. 2, procentuální vyjádření</i>	51
Tabulka 5 <i>Odpovědi na otázku č. 3, počet odpovědí</i>	51
Tabulka 6 <i>Odpovědi na otázku č. 3, procentuální vyjádření</i>	52

Přílohy

Příloha 1 dotazník podle škály Solomon a Rothblum

Pro každou z následujících činností, prosím, uveďte do jaké míry odkládáte či prokrastinujete. Ohodnoťte každou položku na škále *NIKDY NEODKLÁDÁM* až *VŽDY ODKLÁDÁM* s ohledem na to, jak často při různých činnostech čekáte až do poslední minuty, abyste splnil/a úkol.

Označte na škále *VŮBEC 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 rád/a zmenšil/a Vaši tendenci prokrastinovat na každém z úkolů.

Do jaké míry tento typu úkolů odkládáte?	Nikdy neodkládám	Téměř nikdy	Občas	Téměř vždy	Vždy odkládám
1. Psaní písemných (domácích) úkolů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Studium na zkoušky a zkoušení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Povinnosti související s univerzitní administrativou (např. vyplňování přihlášek, registrace předmětů, vyzvednutí identifikační karty studenta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Školní aktivity obecně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do jaké míry je prokrastinace na tomto typu úkolů pro Vás problém?	Vůbec to není problém	Téměř nikdy	Občas	Téměř vždy	Vždy je to problém
1. Psaní písemných (domácích) úkolů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Studium na zkoušky a zkoušení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Povinnosti související s univerzitní administrativou (např. vyplňování přihlášek, registrace předmětů, vyzvednutí identifikační karty studenta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Školní aktivity obecně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do jaké míry byste chtěl/a snížit Váš sklon prokrastinovat na tomto úkolu?	Nechci snižovat	Téměř nikdy	Občas	Téměř vždy	Určitě chci snižovat
1. Psaní písemných (domácích) úkolů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Studium na zkoušky a zkoušení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dodržování úkolů, které souvisí s četbou zadaných textů v průběhu týdne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Povinnosti související s univerzitní administrativou (např. vyplňování přihlášek, registrace předmětů, vyzvednutí identifikační karty studenta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schůzky a docházka: sjednání schůzky s vyučujícím, konzultace s vyučujícím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Školní aktivity obecně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Příloha 2 Layova škála prokrastinace pro studenty

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

Žádáme 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. Prosíme, zaškrtněte políčko na konci každého z výroků.

Odpovězte na každý výrok, a to i přesto že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí. Děkujeme Vám za účast na šetření.

	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše 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. Nedělám úkoly, dokud není těsně před odevzdáním	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Když dočtu knihu, která je vypůjčena z knihovny, ihned ji vrátím, bez ohledu na datum, do kdy má být vrácena.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Když je čas ráno vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Poté, co dopíši dopis, tak ten může 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, co 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. Obvykle musím spěchat, abych dokončil úkol v termínu.	<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. Raději odcházím na schůzku s předstihem.	<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"/>

(Gabrhelík, 2008)

Příloha 3 Hodnocení Layovi škály

Hodnocení škály prokrastinace pro studenty

Skórování u otázek 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19:

1 – velmi netypické

2 – spíše netypické

3 – neutrální

4 – spíše typické

5 – velmi typické

Obrácené skórování u otázek 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20:

5 – velmi netypické

4 – spíše netypické

3 – neutrální

2 – spíše typické

1 – velmi typické

Dle výše uvedeného bodování jsou body za jednotlivé otázky sečteny a dle získaného počtu bodů je určena míra prokrastinace.

Součet bodů rozděluje respondenty takto:

- neprokrastinující s rozpětím 20 – 28
- lehcí prokrastinátoři s rozpětím 29 – 52
- střední prokratinátoři s rozpětím 53 – 63
- těžcí prokrastinátoři s rozpětím 64 a výše

(Pavlovská, 2012)

