

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Prokrastinace studujících na střední/vysoké škole

Student Procrastination at Secondary School/University

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odbor. výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

VLKOVÁ

LUCIE

2021

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Vlková** Jméno: **Lucie** Osobní číslo: **487657**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávající katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Prokrastinace studujících na střední/vysoké škole

Název bakalářské práce anglicky:

Student Procrastination at Secondary School/University

Pokyny pro vypracování:

Prostřednictvím výzkumné sondy zjistit, zda a jak si studující své činnosti plánují a zda své plány dodržují. Dále zjistit, zda a do jaké míry studující odkládají své povinnosti. Bakalářská práce bude mít teoreticko-empirický design. V teoretické části budou reflektovány odborné poznatky ze současné literatury. V empirické části bude provedena výzkumná sonda, zjišťující názory respondentů dotazníkového šetření o time managementu a tendenci odkládat studijní povinnosti.

Seznam doporučené literatury:

Gruber, D. Time Management. Management Press, 2017.
Ludwig, P. Konec prokrastinace. Melvil, 2016.
Neil, F. Snadná cesta z prokrastinace. Grada, 2014.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc., katedra inženýrské pedagogiky

Jméno a pracoviště druhé(ho) vedoucí(ho) nebo konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **25.01.2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29.04.2021**

Platnost zadání bakalářské práce: **19.09.2022**

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.
podpis vedoucí(ho) práce

Ing. Petr Svoboda, Ph.D., ING.PAED.IGIP
podpis vedoucí(ho)/konzultanta

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis účastníky

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Studentka bere na vědomí, že je povinná vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jejích pramenů a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

Datum převzetí zadání

Podpis studentky

VLKOVÁ, Lucie. *Prokrastinace studujících na střední/vysoké škole*. Praha: ČVUT 2021.
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 vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citovala a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění 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 21. 4. 2021

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala především paní doc. PhDr. Daně Dobrovské, CSc. za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce. Mé poděkování patří rovněž zástupcům škol a respondentům za spolupráci při získávání údajů pro praktickou část práce.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou prokrastinačního chování studentů dvou středních škol. Zjišťuje, jak častý je výskyt prokrastinace, jaké důvody studenti uvádějí a zda si jsou svého chování vědomi. Práce má teoreticko-empirický charakter. V úvodních kapitolách jsou shrnuty poznatky nejvýznamnější odborných zdrojů. V empirické části jsou uvedeny výsledky dotazníkového šetření realizovaného na vzorku 344 studentů za použití standardizované Layovy škály studentské prokrastinace. Výsledky sondy byly poskytnuty vedení obou škol.

Klíčová slova

Odkládání úkolů, prokrastinátor, prokrastinace, škola

Abstract

The bachelor's thesis deals with the issues related to procrastinational behaviour of students at two secondary schools. The thesis has a theoretical and practical design. Introductory chapters present basic finding of recent resources connected with characteristics of phenomenon of procrastination. In the empirical part, outcomes of quantitative research are discussed. Standard Lay questionnaire was used within the research sample of 344 students. Research results were offered to secondary school management.

Keywords

Postponement of tasks, procrastination, procrastinator, school

Obsah

Úvod.....	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Prokrastinace	12
1.1 Definice pojmu.....	12
1.2 Historie prokrastinace	13
1.2.1 Prokrastinace jako jev dlouhodobě doprovázející lidstvo	13
1.2.2 Prokrastinace jako fenomén současnosti	13
1.3 Historie výzkumu prokrastinace	13
1.4 Výskyt a prevalence prokrastinace.....	14
1.4.1 Věkové rozdíly v prevalenci prokrastinace	14
1.5 Typy prokrastinace	15
1.6 Příčiny prokrastinace	16
1.6.1 Prokrastinace jako (zlo) zvyk.....	16
1.6.2 Strach z neúspěchu	16
1.6.3 „Hloupost“ / „chytrost“ prokrastinátora	16
1.6.4 Nuda	16
1.6.5 Prokrastinátoři žijí přítomností	17
1.7 Studenti a prokrastinace.....	17
1.8 Typy prokrastinátorů	17
1.9 Negativní postoje prokrastinujících.....	18
1.10 Faktory prokrastinace.....	18
1.10.1 Neurotismus	19
1.10.2 Svědomitost	19
1.10.3 Extroverze.....	19
1.10.4 Přívětivost.....	20
1.10.5 Otevřenost vůči zkušenosti	20
1.10.6 Prolínání faktorů prokrastinace	20
2 Metody měření prokrastinace	21
2.1 Přehled škál používaných pro jednotlivé typy prokrastinace.....	21
3 Formy prokrastinace.....	24

3.1	Akademická prokrastinace	24
3.1.1	Předpokládané příčiny akademické prokrastinace	24
3.1.2	Negativní dopady akademické prokrastinace	25
3.1.3	Suicidum a prokrastinace	26
3.2	Funkční a dysfunkční prokrastinace	27
3.3	Aktivní a pasivní prokrastinace	27
3.4	Optimistická a pesimistická prokrastinace	27
3.5	Sociální a osobní prokrastinace	28
3.6	Situační a rysová prokrastinace	28
4	Možnosti zvládnání prokrastinace.....	29
4.1	Boj s prokrastinací	29
4.2	Léčba prokrastinace.....	31
5	Shrnutí	33
	PRAKTICKÁ ČÁST.....	34
6	Empirické šetření.....	35
6.1	Cíl empirického šetření	35
6.2	Hypotézy a výzkumné otázky	35
6.3	Metody výzkumného šetření.....	35
6.3.1	Layova škála prokrastinace pro studenty.....	36
7	Výsledky výzkumu a jeho vyhodnocení	37
7.1	Popis vyhodnocení.....	37
7.2	Údaje o respondentech	37
7.3	Vyhodnocení výzkumné sondy	53
7.4	Hypotézy	53
	Závěr	55
	Seznam použité literatury	56
	Seznam grafů	59
	Příloha	60
	Evidence výpůjček.....	63

Úvod

Snad každý člověk se někdy ve svém životě setkal se situací, kdy se neuměl „rozhýbat“ a prokrastinoval. Každý den si plánujeme určité úkoly, cíle, které vyžadují určitý časový úsek, po který jsme odhodláni je plnit a také úspěšně ukončit. Čím náročnější cíle si určíme, tím bude pravděpodobně náročnější jich dosáhnout. Každodenně jsme stavěni před úkoly a povinnosti, které bychom měli zrealizovat v určitém časovém limitu, který ale nedokážeme dodržet, což obvykle vede k pocitům frustrace a následně k dalšímu odkladu povinnosti. Úkoly nahrazujeme nedůležitými nebo dokonce žádnými činnostmi a důsledkem může být i paralýza v rozhodování, která vede k neschopnosti pohnout se dál – v práci i v životě. Prokrastinace se tak stává trvalejší součástí našich životů. Díky tomu můžeme získat pocit, že nám život uniká mezi prsty a čas se tak stává naší nejžádanější komoditou. Prokrastinace se stává jednou z překážek, která nám brání prožít náš život naplno. Podle Ludwiga (2013) „...lidé totiž více litují toho, co ve svém životě neudělali, než toho co udělali“ (Ludwig, 2013, s. 21). Proto je důležité si při vykonávání každodenních povinností uvědomit svoji efektivitu a produktivitu.

Předkládaná bakalářská práce je zaměřena na prokrastinaci, na tendenci odkládat plnění činností a úkolů, zejména těch nepříjemných, na pozdější dobu. Téma mě zaujalo díky osobní zkušenosti i zkušenosti z mého okolí, kdy jsem pozorovala, jak snadno může odkládání povinností způsobit citelné potíže ve studiu i zaměstnání.

Prokrastinační chování řeší mnoho odborných studií, tématem se zabývají výzkumné týmy z různých úhlů pohledu: psychologického, sociologického, etického, pedagogického a dalších. Bakalářská práce si jako cíl určila zjistit úroveň prokrastinace u středoškolských a vysokoškolských studentů. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část daný jev popisuje, (uvádí se v ní postupně jeho definice, historie, charakteristika, prevalence, diagnostika). Cílem analytické část je potom zjištění míry výskytu prokrastinačního chování u studentů vybraných středních a vysokých škol prostřednictvím Layovy metody.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Prokrastinace

Každý z nás alespoň mírně prokrastinuje. Kromě z jednoho nejčastějších symptomů - odkládání práce na poslední chvíli, může jít také o některý z následujících projevů: neochota podstoupit riziko nebo vyzkoušet nové věci, setrvávání ve starém zaměstnání, vyhýbání se konfrontacím nebo rozhodnutím, poddání se nemoci, obviňování druhých kvůli vlastnímu neštěstí nebo s cílem se vyhnout nepříjemnosti. Výše uvedený seznam symptomů naznačuje komplexnost tohoto jevu, který se týká emocí, myšlení, postojů a schopností. Příčiny a dynamika odkládání se liší u různých lidí v závislosti na charakteru osobnosti (Tucker-Ladd, 2004).

1.1 Definice pojmu

Prokrastinace (anglicky procrastination) má původ v latinském slovese procrastinare, které vzniklo kombinací příslovce "pro" (naznačovalo pohyb dopředu, směrem k něčemu) a „crastinus“ (ve významu „patřící zítřku“), tak, jak ho chápe De Simon, 1993. Na základě této definice je možné odhadovat, že půjde o odkládání nějaké činnosti na později. Ve stručnosti tento pojem označuje situaci, kdy člověk si je vědom toho, co má a co může dělat, ale přesto nedělá (Silver a Sabino, 1981). Jak bude naznačeno v následující kapitole, jednoznačné vymezení a definice prokrastinace zatím chybí.

Podle Steela (2007) může být prokrastinace chápána jako nelogický, iracionální odklad činnosti, přičemž si člověk sám vybírá tento způsob chování i přesto, že očekává negativní důsledky odložení konkrétní činnosti, úkoly na později. Tento názor však vyvrací Gabrhelík (2008), který tvrdí, že prokrastinovat v zásadě neznamena nicnedělání. Naopak, podle něj jsou prokrastinátoři velmi činnorodí, avšak na úkor právě té důležitější úlohy, činnosti, na které je nutné primárně pracovat.

Podle Van Eerde (2000) prokrastinace jako taková vlastně neexistuje, protože podle teorie racionální volby jsou lidské preference vyjádřené v chování, což znamená, že za člověka mluví jeho činy a ne slova. Chápe se pod tím to, že pokud někdo odkládá spoření na důchod, je to z toho důvodu, že upřednostňuje utrácení peněz bez omezení. Jedinec si může přát, aby spořil, ale toto přání si zaměňuje s reálným chtěním spořit.

Kontrastně s tímto názorem vystupuje postoj k prokrastinaci, jako ke kategorii vhodné k zařazení do Diagnostického a statistického manuálu poruch osobnosti nebo do Mezinárodní klasifikace nemocí (Wilson a Nguyen, 2012). Za důvody se považují v některých případech i život ohrožující negativní následky odkládání povinností (Ferrari Johnson a McCown, 1995).

Solomon a Rothblum (1984) ve svém výzkumu zjistili, že až 50 % studentů prokrastinuje pravidelně a přibližně 38 % prokrastinuje příležitostně.

Za akademickou prokrastinací bude stát více než jen nedostatečná organizace času i nižší úroveň studijních dovedností. Byly ukázány i mnohé jiné faktory způsobující toto chování, například nerozhodnost, nechuť k úkolům, které je třeba splnit, neochota k sebekontrolě, úzkost, nedostatek asertivity, strach z možného neúspěchu, ale i perfekcionistaický přístup (Özer, Dermin a Ferrari, 2009).

1.2 Historie prokrastinace

„Prokrastinace má dlouhou historii a krátkou badatelskou minulost.“ (Milgram a Tenne, 2000). Stejně jako v dnešní době je termín prokrastinace často zmiňován, tak už v minulosti se vědělo, že odkládat povinnosti na později, se nevyplácí. Na první pohled se může zdát, že prokrastinaci lidstvo zná již celá pokolení. Svědčí o tom i příklady z lidové slovesnosti, které to potvrzují, např.: „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítra.“ Neméně známé jsou i rčení např.: „ráno moudřejší večera,“ „práce není zajíc, neuteče.“

Na historii prokrastinace není dosud jednotný vědecký pohled. Část vědců se drží tvrzení, že historie prokrastinace sahá do doby vzniku lidstva, druhá mu přisuzuje historii výrazně kratší.

1.2.1 Prokrastinace jako jev dlouhodobě doprovázející lidstvo

Již antické texty varují před odkládáním povinností (Cicero v roce 44 př. n. l), podporují tento názor. Do uvedené skupiny badatelů se řadí například Knaus (2000), který předpokládá, že prokrastinace se týká pouze lidí a vznikla již v období prvního sdružování do skupin našich předků, což znamená před více než 2 000 000 let. Toto tvrzení je samozřejmě těžko ověřitelné. Naopak Steel (2007) se snaží přistupovat k problematice opatrněji a opírá se na první písemné zmínky o prokrastinaci.

1.2.2 Prokrastinace jako fenomén současnosti

Podle názoru dalších autorů (Ferrari, Johnson a McCown, 1995) se do roku 1750 se prokrastinace pojímala neutrálně. V polovině 18. století byla zahájena průmyslová revoluce a prokrastinace se vnímala negativně, ale do této doby mohla být chápána i pozitivně, jako moudrý průběh (ne)činnosti). Poněkud radikálnější názor na vznik prokrastinace zastává Milgram, který v roce 1992 vydal první historickou analýzu tohoto fenoménu s názvem „prokrastinace, neduh moderní společnosti“, ve které můžeme najít vysvětlení, že prokrastinace je úzce svázána s technicky rozvinutou společností vyžadující velké množství závazků a termínů splnění.

1.3 Historie výzkumu prokrastinace

Prokrastinace se stala předmětem výzkumu až od druhé poloviny 60. let 20. století. Do této doby si vědci domnívali, že takové chování je především spojeno s leností a nejedná se o nic výjimečného. Na začátku pokusů o přesnější objasnění tohoto pojmu se vyskytovaly různé snahy, jak problém vymezit, např. ji subjektivně definovat na základě vnitřních norem jedince, který má rozdílnou představu o svých možnostech.

Řada autorů, zabývajících se prokrastinací, například Solomon a Rothblum (1984), Knaus (2000), Milgram a Naaman (1996) atd., vnímají prokrastinaci jako jev negativní, a to zejména ve vztahu ke škole a ke studiu. Tento vztah prokrastinace se studiem a dopadem na výsledky studia, prodlužováním standardní délky studia, prokazoval ve svém výzkumu i Aitken (1982). Poukázal na pozitivní korelaci mezi delším působením na vysoké škole a vzrůstající prokrastinací.

1.4 Výskyt a prevalence prokrastinace

Podle Steela je prokrastinace rozšířená u velké části populace (Fatimah a kol. 2011). Až 20 % lidí se považuje za chronické prokrastinátoři (Gabrhelík, Vacek, Miovský, 2006), kteří prokrastinují při běžných, každodenních činnostech, jako např. placení účtů (Fatimah a kol., 2011). Více znepokojující je výskyt prokrastinujících studentů na akademické půdě. Podle Ferrariha, O'Callaghana a Newbegin (2005) až 70 % studentů odkládá akademické povinnosti a úkoly. Rabin, Fogel a Nutter-Upham (2011) ve svém článku vytvořili metaanalýzu zjištění autorů a udávají v průměru 30 % prokrastinujících vysokoškoláků. Výskyt prokrastinace studentů dává do souvislosti na základě svých výzkumů Gabrhelík (2006) tak, že se prokrastinační chování začíná rozvíjet již v období mladé dospělosti, což znamená kolem dvacátého roku života jedince a potom postupně klesá do šedesátky. Také Solomon a Rothblum (1984) zjistili, že alespoň polovinu času 50 % studentů má sklon k prokrastinaci při akademických povinnostech a 38 % studujících prokrastinuje příležitostně.

Podle Onwuegbuzie (2004) si přibližně 60 % studentů uvědomuje, jak je jejich prokrastinační chování nežádoucí a chtějí by ho snížit. Jeho názor doplňuje Grop a Dovičovičová (2012), kteří jsou toho názoru, že až 95 % chronických prokrastinátoři si přeje se zbavit tohoto chování.

Některé studie, které studují genderové rozdíly v prokrastinaci, vykazují vyšší prokrastinační tendence u mužů (Ozer a Ferrari, 2011; Robin, Fogel a Nutter-Upham, 2011). Vysvětlují daný výsledek nižším sebevědomím, výkonností a mírou autoregulace u mužů (Klassen a kol., 2009). Naopak, Haycock, McCarthy a Skay (1998) uvedli opačné výsledky studie, napovídající, že právě ženy více tíhnou k prokrastinaci než muži. Jako možné vysvětlení deklarují v tomto případě větší míru úzkostnosti.

Je možné, že vztah mezi prokrastinací a genderovými rozdíly je složitější díky kultuře, v níž se genderové role vždy odlišně strukturovaly (Ozer a Ferrari, 2011). Tyto rozdíly nebyly potvrzeny ani výzkumy Solomona a Rothbluma (1984), či Haycock, McCarthy a Skaye (1998). Na základě názorů mnoha autorů je možné s opatrností učinit závěr, že i u mužů, tak i u žen se prokrastinace vyskytuje stejně.

1.4.1 Věkové rozdíly v prevalenci prokrastinace

Solomon a Rothblum (1984) tvrdí, že prokrastinační chování můžeme ve vyšší míře pozorovat u nejvyšších ročníků studia a nejméně u prvních ročníků. Vysvětlením může být klesající motivace ke studiu (Rabin, Fogel, Nutter-Upham, 2011). Zmíněnou teorii potvrzují studie autorů McCown a Roberts, kteří zjistili, že 23 % studentů prvních ročníků, 28 % studentů druhého ročníku, 32 % studentů třetích ročníků a až 39 % studentů navštěvujících poslední ročník vysoké školy vykazuje sklon k prokrastinaci. Gabrhelík (2006) podporuje tento názor a přiklání se k závěrům, že čím déle student stráví na akademické půdě, tím se jeho prokrastinační tendence zvyšují.

Jiný názor zastávají Haycock, McCarthy a Skay (1998), podle kterých právě mladší studenti vykazují ve větší míře prokrastinační chování, protože jsou omezeni jejich možností efektivně rozvíjet pracovní návyky regulující prokrastinační chování. Další výzkumy však tuto hypotézu nepotvrdily.

1.5 Typy prokrastinace

Prokrastinace můžeme rozdělit podle několika parametrů.

Podle populace

Ve většině pramenů najdeme nejčastěji rozdělení podle populace. Prokrastinace se váže nejen ke studiu, ale také na běžné, každodenní činnosti, rozděluje se tedy na akademickou a prokrastinaci u běžné populace (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Pro obě tyto skupiny se vytvořily diagnostické prostředky.

Podle užitečnosti

Další rozdělení je uvedeno v práci autorů McCowna a Robertse (1994), kteří uvádějí dysfunkční a funkční (racionální) prokrastinace. Dysfunkční prokrastinace je definována jako čas následující po časovém bodu, který by představoval optimální začátek práce na důležité úloze, kterou je třeba splnit, a zároveň neklade nepřiměřené nároky na osobu, která ho má splnit. Funkční nebo také nazývaná racionální prokrastinace se definuje jako podobné chování, avšak při úloze, kterou pravděpodobně není třeba splnit, nebo by její splnění v optimálním čase vyžadovalo od osoby nepřiměřeně velkou osobní investici.

Podle angažovanosti jedince

I přesto, že se většina autorů pojmá prokrastinaci jako negativní jev, dvojice Chu a Choi (2005) přišla s novým úhlem pohledu – prokrastinující jedince rozdělují do dvou skupin, a to na aktivního prokrastinátora a pasivního prokrastinátora.

Za aktivního prokrastinátora se považuje jedinec pracující pod tlakem. Právě tento časový tlak potřebuje k motivaci a k lepším výkonům. Úloha se pro něj stává výzvou. Jeho rozhodnutí odložit práci je záměrné, ale i přes odložení je schopen dodržet stanovený termín pro předání úlohy, a navíc je spokojený se svým finálním výsledkem.

Pasivní prokrastinátor je podle mnohých autorů typický prokrastinátor. Začátek své práce na úkolu odkládá na později, ale v konečném výsledku ji často vůbec nedokončí (Chu a Choi, 2005).

Podle frekvence výskytu

Na základě rozdělení prokrastinace podle frekvence výskytu známe dva typy prokrastinace: situační a chronickou. Výskyt situační prokrastinace je omezený, nebo spojený s určitou oblastí. To znamená, že i lidé, kteří nemají problém v pracovních věcech s prokrastinací, mohou mít sklon k prokrastinaci, např. při snaze přestat s kouřením, odkládají vyhození krabičky do koše (Knaus, 2000).

Podle vlivu na život jedince

Prokrastinace se také dělí na osobní a sociální (Knaus, 2000). Sociální prokrastinace obsahuje v sobě více viditelné formy prokrastinace, i když toto prokrastinování nemusí být pro člověka nijak důležité. Mezi tento typ prokrastinace zahrnujeme např. pozdní placení účtů, předání úkolů po zadaném termínu atd. Osobní prokrastinace je typ prokrastinace, která přímo ovlivňuje život

jedince. Pod touto prokrastinací si lze představit například odkládání vyšetření u zubního lékaře ze strachu, že by mohl něco najít, a proto jeho návštěvu odkládá (Knaus, 2000).

1.6 Příčiny prokrastinace

Každý jedinec nejspíše v životě prokrastinoval, ale nejčastěji se jev studuje u studentů (Ferrari, 1995), kteří mají většinou svoji „teorii“, proč odkládají své úkoly na později. Za příčiny prokrastinace se nejčastěji udává lenost, nedisciplinovanost a neschopnost zorganizovat si čas. Empirický výzkum, který se zaměřuje na akademickou prokrastinaci poukazuje na fakt, že za prokrastinací nejčastěji stojí ztráta motivace.

1.6.1 Prokrastinace jako (zlo) zvyk

Autoři Neal, Wood, a Quinn (2006) zjistili, že lidé mají tendenci opakovat až 45 % aktivit ve stejném složení téměř každý den, např. čtení novin, sledování sociálních sítí, návštěva rychlého občerstvení a v souladu s názorem Burka a Yuena (2008) se mezi tyto každodenní aktivity zařazuje i prokrastinace. Návykové chování nemusí být vedeno očekáváním odměny, ani aktivací vyhýbající se systému a souvisejících negativních emocí, ale už jen samotný kontext může vést k aktivizaci návyku, např. automatického zahájení náhradní činnosti, která má predispozici rozptylovat (Neal, Wood a Quinn, 2006).

Další důvod, pro který považujeme zkoumání problematiky na mikroúrovni za přínosný, uvádí i Steel (2007): abychom mohli studovat a dostatečně efektivně zkoumat daný koncept, je nezbytné mu detailně porozumět. S pomocí pochopení problematiky můžeme přesněji vymezit koncepty, ke kterým se dospělo jen např. použitím sebeposuzovací škály a faktorových analýz. Totiž, pokud je možné vypěstovat si prokrastinační návyky, tak by mohlo být možné, si pěstovat i adaptivní návyky, které by měly prokrastinační návyky usměrňovat nebo v krajním případě i vylučovat.

1.6.2 Strach z neúspěchu

Je jednoduché pochopit selhání člověka, když dostane nějaký náročný úkol, který vypadá nad jeho síly a má při něm strach. Neví, jak a kde začít, proto je pro něj pohodlnější úkol odkládat do té doby, kdy je to neúnosné a musí s tím bojovat (Passig a Lobo, 2010).

1.6.3 „Hloupost“ / „chytrost“ prokrastinátora

Častým názorem na prokrastinující jedince je ten, že jsou méně moudří jako ostatní, nezvládají úlohy ve stejnou dobu jako druzí a je potřeba se jim vyhýbat. Ludwig (2013) je opačného názoru a tvrdí, že někteří prokrastinátoři jsou nadměru inteligentní jedinci, kteří si mohou dovolit odkládat povinnosti. Zastává názor, že odkládání úkolů na poslední chvíli je stejně dobré, ne-li dokonce lepší.

1.6.4 Nuda

Většina odložených činností je z toho důvodu, že jsou nám nepříjemné, zdají se nám nudné a nepěstujeme k nim žádný vztah. Proto Ludwig (2013) je toho názoru, že někteří lidé, kteří mají tendenci k nudění se, mají sklon i k prokrastinaci, protože je jejich zadaná práce nebaví a nevydrží u ní dlouho. Kvůli uvedeným důvodům ji odkládají na později.

1.6.5 Prokrastinátoři žijí přítomností

Podle Passiga a Loba (2010) lidé žijící současností mají pocit, že ztrácejí čas s něčím, co je nenaplňuje a nebaví, proto raději vykonávají takovou věc, která jim přináší užitek a tu nepříjemnou odloží na později.

Všechny teorie příčin vzniku prokrastinace je nutné posuzovat obezřetně. Jak doplňuje Ludwig (2013), za příčiny prokrastinace můžeme považovat i absenci životní vize; složitost výběru z mnoho činností; slabou vůli; nerealistický odhad vlastních schopností a neschopnost s prokrastinací bojovat. Uvedený výpis možných příčin nám doplňuje předešlé výroky, protože lidé jsou individuální a pro každého platí něco jiného.

1.7 Studenti a prokrastinace

Studenti se s prokrastinací setkávají během celého akademického roku, a to z různých příčin. Ve studii od autorů Ozer, Demir a Ferrari (2009) se zkoumal rozsah a udávané příčiny prokrastinace v závislosti na pohlaví studenta. Výsledky naznačují, že více než 52 % studentů, se samo přihlásilo k časté akademické prokrastinaci, častěji to byli studenti. Studentky deklarovaly jako důvod prokrastinace strach z neúspěchu, zatímco studenti se prokrastinací vymezovali vůči autoritám.

Balkis (2013) uvádí výsledky studie, v níž byla zjištěna u vzorku 290 studentů souvislost mezi prokrastinací a osobními postoji ke studiu a vlastním studijním výsledkům. V případech, kdy byl student spokojen s kvalitou studia a vlastními studijními výsledky, byla míra prokrastinace nižší.

1.8 Typy prokrastinátorů

Některé výzkumy se zaměřily na vytvoření typologie prokrastinátorů. Většina autorů se shoduje na níže uvedených 3 typech:

- Nejistí prokrastinátoři, angl. insecure procrastinators, (Skowronski a Mirowska, 2013): Tito prokrastinátoři nedokáží regulovat vlastní negativní emoce, jsou nejistí při hodnocení vlastních schopností a při studiu se cítí frustrovaní a zmatení; potřebují být ujišťováni v tom, co dělají, ke splnění úkolů vyžadují více času než ostatní studenti;
- Neukáznění prokrastinátoři (angl. undisciplined procrastinators): Tito jedinci bývají přesvědčeni o tom, že odevzdávání úkolů na poslední chvíli je optimální přístup. Nevadí jim práce pod tlakem, častěji ale o práci mluví, než by se jí opravdu věnovali. Nacházejí mnoho výmluv, proč úkoly musí počkat. Mají problémy s plánováním času, obtížně se na úkol soustředují (Skowronski a Mirowska, 2013);
- Prokrastinátoři s dobrým úmyslem (angl. well-intentioned procrastinators): Skowronski a Mirowska vymezují třetí typ prokrastinátorů, kteří jsou nadměrně motivovaní a v důsledku předimenzované motivace se zaváží k velkému počtu úkolů, které nemohou stihnout. Technicky vzato neprokrastinují, jsou neustále aktivní, stále na něčem pracují. Úkoly však odevzdají po termínu, nebo je jejich práce nekvalitní.

1.9 Negativní postoje prokrastinujících

Pro prokrastinátor není složitě vytvoření si negativních postojů k plnění úkolů i k percepce sebe sama. Protože je jejich okolí vnímá jako lenochy, začnou se po určitém čase vnímat podobně i oni sami. I když se jim jejich okolí někdy snaží pomoci povzbuzením nebo se je snaží aktivizovat, může dojít k pravému opaku. V prokrastinujícím jedinci vyvolají dojem, že život je příliš náročný a těžký (Fiore, 2014).

Existují situace, kdy se prokrastinátor neúspěšně snaží sám sebe motivovat, Celý „sebedonucovací“ proces se stává kontraproduktivní a vede k pocitům zlosti, nechuti k práci a jedinec úkol odloží. Mozek prokrastinátor zpracovává dvě protichůdné situace, na které lidské tělo reaguje stresem nebo nečinností, protože mysl není schopná se soustředit na dva problémy v jednom okamžiku. Zatímco se člověk rozhoduje o splnění / nesplnění daného úkolu, nastupuje prokrastinace, kterou způsobily např. nejasné instrukce. Následkem je tedy emocionální, duševní nebo tělesný blok (Fiore, 2014).

Podle Ludwiga (2013) s negativními emocemi souvisí tzv. naučená smyčka bezmocnosti, kdy negativní zkušenosti nebo selhání přesvědčí jedince o neúspěchu, o tom, že všechno je špatné a není žádná šance to napravit. Následně jedince ovládne pocit bezmocnosti, který může být vnímán jako jedna z příčin prokrastinace, vedoucí v krajním případě až k depresi. Na druhé straně, pokud na ničem nepracujeme, tak se v nás probudí výčitky, směřující k tomu, že začneme o sobě pochybovat. Proto je třeba, aby každý člověk odhalil, že se do takové smyčky dostal. Signály ukazující na tuto smyčku, jsou např.: nedostatek energie, vnímání jen negativních jevů, nedůvěra v sebe samého. Z této smyčky se lze vymanit např. tak, že člověk zvýší svou orientaci na budoucnost a přetransformuje negativní emoce na emoce pozitivní.

1.10 Faktory prokrastinace

Nekonečný vytvořil v roce 2009 pětifaktorový model osobnosti, patřící mezi nejpoužívanější koncepty pro studium osobnosti v poslední dekádě. Tento model vychází ze seznamu popisných přídavných jmen, týkajících se trvalejších stavů jedince, jeho obvyklých reakcí. Představuje hierarchicky uspořádané osobnostní rysy do pěti dimenzí a jejich charakteristik. Patří sem následující faktory:

- Neuroticismus (emocionální stabilita) se charakterizuje napjatostí, úzkostí, náladovostí apod.;
- Svědomitost obsahuje organizovanost, plánování a odpovědnost;
- Extroverze zahrnuje specifické kvality jako hovornost, asertivitu, energičnost atd.;
- Přívětivost, která zastřešuje aspekty jako soucit, altruismus a oddanost;
- Otevřenost vůči zkušenosti reprezentují položky vztahující se na šířku zájmů, originalitu a imaginaci (Srivastova, 2010).

1.10.1 Neurotismus

Je nazývaný také emoční instabilita. Patří mezi nejvýznamnější osobnostní charakteristiky spojované s prokrastinací. Steel (2007) tvrdí, že pokud lidé prokrastinují kvůli stresové podobě daného úkolu, tak ti, kteří mají tendenci se více stresovat, většinou prokrastinují více.

Mezi první badatele, kteří zkoumali spojitost neuroticizmu a prokrastinace, řadíme Cowna, Petze a Ruperta. Jejich výsledky týkající se vztahu obou veličin indikovaly vysoké a nízké skóre v neuroticizmu, které korelují s mírou prokrastinace.

V metaanalýze Steela (2007) se naopak uvádí pouze slabý vztah mezi neuroticizmem a prokrastinací. Důvodem podle něj je i to, že neurotické osobnosti mají tendenci se hodnotit přísněji, i když ve skutečnosti nemusí prokrastinovat o nic víc. Toto tvrzení dokládají také ve své dřívější studii (Steel, Brothen a Wambach, 2001), kde nebyla nalezena spojitost mezi prokrastinací a neuroticizmem.

Studie Laye (1995) poukazuje na další možné spojení neuroticizmu a prokrastinace, v níž je poukázáno na negativní prožívání prokrastinace díky vysoké míře emoční nestability. Výzkum Hesse, Sherma a Goodmana (2000) přinesl zajímavé výsledky, kdy se neuroticismus dává do vztahu ke sklonu k ponocování a prokrastinaci. Tyto dva faktory – ponocování a neuroticismus spolu vysvětlovalo 28% variace akademické prokrastinace.

1.10.2 Svědomitost

Druhou příčinu prokrastinace uvádějí Burka a Yuen (2008), kteří tvrdí, že díky nedostatku sebevědomí mohou emočně nestabilní lidé prokrastinovat s cílem zajistit si omluvu pro případ, že by selhali a také zamezit tomu, aby utrpělo jejich sebevědomí.

Co se týče svědomitosti, tak tento faktor modelu osobnosti (tzv. Big Five) určuje vztah k práci, aktivní proces organizování a realizaci úkolů. Zatímco jedince dosahující vysokého skóre na této škále považujeme za cílevědomé, pilné, vytrvalé, systematické, s pevnou vůlí, disciplinované a ctizádostivé, tak naopak osoby s nízkým skóre označujeme za nedbalé, naplňující cíle s malým úsilím a lhostejné (Hřebíčková a Urbánek, 2001).

Na těsný vztah mezi prokrastinací a svědomitostí poukázali i Steel (2007), Milgram a Tenne (2000), Schouweberg a Lay (1995). Také podle Steela (2007) prokrastinace se jeví ústředním faktorem svědomitosti a v rámci škály svědomitosti dotazník NEO měří čtyři základní rysy, které mají určující vztah k prokrastinaci: organizovanost, úroveň motivace k výkonu, rozptýlení a nesoulad mezi záměrem a řízením.

Lay (1997) nesouhlasí s hypotézou, že by rys svědomitosti vysvětloval podstatu prokrastinace. V jeho studii škála svědomitosti dotazníku NEO korelovala negativně s neuroticizmem, což můžeme považovat za ilustraci toho, jak u vzorku osob intenzivně bojujících s prokrastinací vystupuje do popředí negativní prožívání.

1.10.3 Extroverze

Vztah extraverze s prokrastinací je složitější předpovídat. Extroverti jsou popisováni jako osoby sociálně stabilní se sklonem k impulzivitě, a také z tohoto důvodu lze předpokládat pozitivní korelace prokrastinace a extroverzí (Steel, 2007). V rámci těchto předpokladů jsou nalezeny vztahy

mezi prokrastinací a extroverzí. O průměrné korelaci se dočteme u Van Eerd (2003) a Steela (2007). Například McCown a Johnson (1989) a Schouwenberg (2004) slučují míru extravertze s různými typy prokrastinátorů.

1.10.4 Přívětivost

Ta zde charakterizuje vzájemné chování. Jedinci v této kategorii s hodnocením nejvyššího skóre, jsou těmi, kteří mají nesobecký zájem o druhé. Často očekávají pomoc od lidí, kterým oni pomohli. Tito mají také někdy sklony k ponížnému chování.

Osoby s nižším hodnocením jsou ale naopak egocentrické a ostatní spíše znevažují. Chovají se hrubě a rádi soupeří. V subškále této dimenze můžeme najít upřímnost, altruismus, poddajnost a skromnost.

1.10.5 Otevřenost vůči zkušenosti

Otevřenost vůči zkušenosti se na první pohled může zdát jako vhodný prediktor akademické úspěšnosti, ale vztahy jsou různé – dokonce subškála fantazie ukazovala na negativní vztah u mužů a subškála estetického prožívání vykazovala totéž u žen (DeFruyt a Mervielde 1996). Je nutné zmínit, že fantazie, novátorství, estetické prožívání a jiné charakteristiky otevřenosti, mohou předpovědět úspěch na některých vysokých škálách, zejména umělecky zaměřených. DeFruyt a Mervielde (1996) také konstatovali pozitivní vztah u aktivity (subškála extravertze), která korelovala s akademickou úspěšností u mužů i žen.

1.10.6 Prolínání faktorů prokrastinace

Náhled na souvislost prokrastinace a pěti faktorů poskytla Van Eerdová (2004), která provedla metaanalýzu 41 studií, s počtem 9 141 účastníků. Nejvyšší negativní korelaci zjistila u faktoru svědomitosti a o dost slabší, ale stále průkaznou pozitivní korelaci u neuroticizmu. Ostatní tři faktory významně s úrovní prokrastinace nesouvisely. Výsledkem metaanalýzy Van Eerdové byl profil prokrastinujícího studenta s živým fantazijním životem, který není svědomitý, je spíše neurotický, introvertní a nespolečenský. Gabrhelík (2006) reagoval na výsledek metaanalýzy Van Eerdové a je zastáncem toho, že ne každý student zapadá do daného profilu, protože by to bylo příliš zjednodušené. Považuje tyto charakteristiky pouze za zobecnění výsledků, které však nemusí platit u každého jedince. Gabrhelík také upozorňuje na to, že ze studií některých autorů vyplývá, že faktor neuroticizmus je považován za možný zdroj prokrastinace (McCown, Johnson, a Petz, 1989).

Lay (2004) je toho názoru, že dimenze svědomitosti a míra autoregulace je považována za ukazatel prokrastinace a neuroticizmus je považován za faktor zvyšující pravděpodobnost negativního nastavení k důsledkům prokrastinace. Steel (2005) tvrdí, že prokrastinace je ve své podstatě sycena svědomitostí, neúspěšnou samoregulací a distraktibilitou (kdy je pozornost nezbytná při sebekontrolě), dále pak špatnou organizací, plánováním a uspořádáním atd.

V rámci osobnostní dimenze svědomitosti Ficková (2001) označila zvládání stresu za nejvýznamnější ukazatel, protože stres je považován za jednu z příčin a důsledků prokrastinace. Avšak s tímto jejím tvrzením nesouhlasí jiní autoři, kteří považují za příčinu prokrastinace sklony k depresi, sklíčenost nebo úzkost (Lay a Silverman, 1996).

2 Metody měření prokrastinace

Prokrastinace se považuje za individuální proces, který je nejčastěji měřený sebesuzujícími dotazníky (Gabrhelík, Vacek a Miovský, 2006). Při výzkumu prokrastinace bývají používány kvalitativní i kvantitativní přístupy. Mezi nejčastěji používané kvalitativní metody patří polostrukturovaný rozhovor, který je individuální, moderovaný a spojuje v sobě výhody nestrukturovaného a strukturovaného rozhovoru, kdy na jedné straně je odpověď volná a na druhé straně je směřována podle zjišťovaných okruhů (Ferrari, 1995). U kvantitativního přístupu bývá nejčastěji využíváno dotazníkové šetření v podobě sebesuzovací škály, případně posuzování druhých. Nejvíce výzkumů používá sebesuzovací škály, které byly vypracovány pro posuzování obecné prokrastinace a akademické prokrastinace (Ferrari, 1995).

2.1 Přehled škál používaných pro jednotlivé typy prokrastinace

Škála obecné prokrastinace

Původní anglický název této škály z roku 1995 je „General Procrastination Scale.“ Jedná se o dotazník s 20 položkami, vybraných z původních dvou verzí starších dotazníků. Respondenti odpovídají na otázky podle toho, jak se s nimi ztotožňují. Účastníci průzkumu mají k dispozici pětibodovou Likertovu škálu (Lay, 1986).

Škála rozhodovací prokrastinace

Tento dotazník se vyznačuje tím, že je krátký, byl původně součástí rozsáhlejšího dotazníku. Původní dotazník byl sestaven Mannem a spolupracovníky v roce 1997 pod názvem „The Melbourne Decision Making Questionnaire“. V původní verzi obsahoval 31 položek, které byly později redukovány. Dotazník zahrnuje jen 5 položek na pětibodové Likertově škále.

Inventář prokrastinace pro dospělé (AIP)

Originální název metody – „Adult Inventory of Procrastination“ (Ferrari, Johnson a McCown, 1995). Tento dotazník vytvořili autoři kvůli potřebě zjišťovat míru prokrastinace i u jiné populace než u vysokoškolských studentů. Časem škála prošla různými úpravami, kdy poslední verze se ustálila na konečných 15 výrocích. Respondent vybírá odpovědi z pětibodové Likertovy škály: 1 - zcela souhlasím až 5 - zcela nesouhlasím (McCown a Johnson, 1989).

Níže budou uvedeny jen některé z nejčastěji používaných metod měřící akademickou prokrastinaci z důvodu, že dotazníků v této oblasti je mnohem více než dotazníků zaměřených na obecnou populaci.

Prevalence prokrastinace (PASS)

Oficiální název této škály je „Procrastination Assessment Scale – Students.“ (Solomon a Rothblum, 1984). Obsahem pětibodové Likertovy škály je 44 položek, které jsou rozděleny do dvou částí. První část se vztahuje k prokrastinaci při školních záležitostech (psaní eseje, příprava na zkoušky atd.), druhá část se týká příčiny prokrastinace jako je perfekcionismus, strach z hodnocení aj. (Gabrhelík, Vacek a Miovský, 2006).

Škála prokrastinace pro studentskou populaci (PSS)

Tato 20-ti položková škála byla vytvořena profesorem Layem (1986) přepracováním původní verze „Škály obecné prokrastinace“ (Gabrhelík, 2008). Respondent odpovídá na pětibodové škále Lickertova typu, kde hodnotí své jednání podle možností: 1 - velmi netypické, 2 - spíše netypické, 3 - neutrální, 4 - spíše typické, 5- velmi typické. Od škály obecné prokrastinace se liší v šesti položkách. Obsahuje 10 opačně zaznamenaných položek.

Aitkenové inventář prokrastinace (API)

Autorkou inventáře je psycholožka Aitkenová, která pojmenovala svou škálu „The Aitken Procrastination Inventory“ (Ferrari, Johnson a McCown, 1995). Tato škála není tak často používána jako dvě výše zmíněné. Je tvořena 19 položkami na pětibodové škále, kde respondenti odpovídají 1 - nepravda, 5 - pravda (Ferrari, Johnson a McCown, 1995). Dotazník byl zaměřen na rozlišení neprokrastinátorů od chronických prokrastinátorů (Ferrari, Johnson a McCown, 1995). Na základě faktorové analýzy byly identifikovány tři typy prokrastinátorů – akademický, extrovertní a neurotický (Ferrari, Johnson a McCown, 1995). Akademický prokrastinátor je považován za impulzivního jedince, extrovertní prokrastinátor je neurotický a mírně úzkostlivý. Neurotický prokrastinátor není schopen dokončit úkoly (Ferrari, Johnson a McCown, 1995).

Tuckmanova škála prokrastinace (TPS)

Jedná se o 16-ti položkovou škálu s originálním názvem „Tuckman Procrastination Scale“ (Tuckman, 1991), kde každá položka je hodnocena na čtyřbodové stupnici od nízkého hodnocení - 1 až po vysoké - 4. Strongman a Burt (2000) uvádějí sedmibodové hodnocení na stupnici, kde číslo 1 představuje - vždy a 7 - nikdy.

Formulář akademické prokrastinace pro studenty

Tato škála „Academic Procrastination Student Form“ s 21 položkami byla vytvořena Milgramem a kol. (1998) s cílem postihnout tři kategorie úloh typických pro akademické prostředí – domácí úkoly, eseje a testy.

Dotazníky zaměřené na aktivní a pasivní prokrastinace

Mezi další dotazníky, zkoumající prokrastinaci u vysokoškolských studentů zařazujeme dotazníky zaměřené na zkoumání aktivní a pasivní prokrastinace. První dotazník byl vytvořen dvojicí autorů, která toto rozdělení pojmenovala Chu a Choi (2005). Jedná se o 12 položkovou škálu, s jejíž pomocí je možné rozlišit aktivní a pasivní prokrastinátory.

Druhá škála „New Active Procrastination Scale“ (Choi a Moran, 2009) byla vytvořena na základě výše uvedené první škály s tím, že se rozšířil počet položek na 40. Škála je rozdělena do 4 dimenzí, z níž každá obsahuje 10 položek. Jednotlivé dimenze vycházejí z charakteristiky aktivního prokrastinátora (Choi a Moran, 2009). Jedna se vztahuje k požadovanému časovému tlaku, druhá se týká záměrného rozhodování a odkládání povinností, třetí dimenze náleží dodržování termínu a čtvrtá je spojena s uspokojením z výsledku (Chu a Choi, 2005).

Škála akademické prokrastinace (APS)

Za jednu z nejnovějších metod lze považovat škálu „The Academic Procrastination Scale“ (McCloskey a Scielzo, 2015), která vznikla z potřeby vytvořit takovou škálu, která by byla zaměřena specificky jen na akademickou populaci a dokonale by zmapovala současný fenomén prokrastinace. Škála je tvořena z 25 výroků. Odpovědi můžeme najít ve formě pětibodové Likertovy škály, kde krajní hranice jsou označeny 1 - nesouhlasím a 5 - souhlasím (McCloskey a Scielzo, 2015).

3 Formy prokrastinace

Rozmanitost forem prokrastinace udává pohledy na osobnost prokrastinátora, jeho projev chování a povahu úkolů, které jsou odsouvány.

3.1 Akademická prokrastinace

Po výše uvedených charakteristikách prokrastinace vyvolává negativní konotace. Publikace z roku 1995 autorů Ferrarioho, Johnsona a McCowna, shrnuje dosavadní výzkumy týkající se problematiky prokrastinace; ukazují na to, že se prokrastinuje už od nepaměti. Byla to právě moderní doba s hospodářskými výdobytky, která podpořila nárůst obtíží spojených s tímto fenoménem, protože moderní doba a společnost vyžaduje přesné dodržování harmonogramů, což způsobuje volné vymezení povinností, či způsobu jejich plnění.

Většina výzkumů prokrastinace byla provedena na vzorku studentů, protože vzrůstající uvědomování si klinické závažnosti tohoto problému bylo zejména u studentské populace. To způsobilo v 90. letech rozběhnutí vědeckého zkoumání prokrastinace. Pod pojmem akademická prokrastinace rozumíme odkládání práce, úkolů spojených se studiem a podle průzkumů je její výskyt právě na akademické půdě alarmující. I když různí autoři uvádějí různá procenta na základě stanovených kritérií, Steel ve své studii (2007) hovoří o převaze prokrastinace až u 95 % u studentů, a nad 10 % - 20 % u neakademické populace. Tyto jeho výsledky podpořili i Ellis a Knaus (1977), kteří také došli k závěru, že studentů, kteří prokrastinují je až 95 %.

Další badatelé Solomon a Rothblum uvádějí na základě svého výzkumu provedeném v roce 1984, že až polovina vysokoškolských studentů prokrastinuje ve většině případů, a dalších 38 % prokrastinuje, ale jen příležitostně. Z uvedených výsledků není těžké usoudit, proč se větší skupina výzkumníků zaměřuje na nejvíce postiženou skupinu a proč právě akademické prokrastinaci se uděluje větší pozornost.

První projevy prokrastinace a schopnost jejího subjektivního posouzení se s největší pravděpodobností začínají objevovat na konci období středního školního věku, kdy sledujeme rozvoj kognitivních funkcí a vnímání času. Zrání fyzické i psychické však nadále probíhá, což se projevuje v opětovném zvýšení impulzivity pubescentů. O něco stabilnější projev tohoto rysu lze proto očekávat od období adolescence, přičemž samotná tendence k odkládání je až do konce dospívání ovlivněna zráním prefrontální kůry a v průběhu života je i nadále ovlivňována situačními činiteli.

3.1.1 Předpokládané příčiny akademické prokrastinace

Na základě toho, že je od studentů vyžadováno velké množství termínovaných úkolů, které jsou zadávány minimálně týden dopředu, můžeme za první důvod považovat samu povahu vysokoškolského studia. Očekává se větší míra odpovědnosti a motivace ke studiu, což vyvolává více volnosti, např. přednášky nejsou povinné a zkoušení z daných předmětů se koná na konci semestru. Kontrola učitele nebo rodiče se dostává do rukou samotného studujícího jedince, což může lákat k prokrastinaci.

Co se týče vnitřních příčin, tak do popředí vystupuje upřednostňování aktivit, atraktivnějších pro studenta, které poskytují okamžitý profit, zážitek apod. (např. společenské akce). Předpoklady, že prokrastinace může vystupovat jako možnost zabránění selhání; že za primární motivy prokrastinace se považují strach ze selhání; nudnost nebo náročnost úlohy, potvrzují i výzkumy (Milgram a kol., 1995). Owenes a Newbegin (2000) faktory prokrastinace mj. doplňují i o složku nízkého sebevědomí.

Za další důvod akademické prokrastinace se považuje povaha a načasování úkolů. Kachgal a kol. (2001) uvádějí, že podle studentů se prokrastinace častěji vyskytuje při činnostech ovlivňující studijní výsledky, a naopak, méně častá prokrastinace je v školní docházce apod.

3.1.2 Negativní dopady akademické prokrastinace

Výše uvedená charakteristika prokrastinace nám napovídá, že prokrastinace navzdory často dobrým úmyslům končí nezbytnými a nepříjemnými důsledky. Ferrari a Patel (2004) a Knaus (2010) naznačují negativní dopady prokrastinace, kterou vnímají jako dysfunkční, negativně ovlivňující osobní život člověka a jeho okolí. Tím, že prokrastinace je všudypřítomná, tak ovlivňuje mnoho aspektů života (Milgram, 1993).

Co se týče vysokoškolských studentů a negativního dopadu na jejich studium, sociální oblast a zdraví, tak je možné u nich pozorovat zbytečné odkládání úkolů na plnění nichž má student maximální zájem, a to i v případě, kdy je plnění tohoto úkolu spojeno s určitým emočním nepohodlím (Wolters, 2003). Je možné konstatovat, že negativní dopady na prokrastinujícího jedince působí i v oblasti akademické, tak v oblasti sociální, kde si pravděpodobně buduje ohrožení svého postavení ve společnosti. Toto tvrzení potvrzují i Owens a Newbegin (1997), kteří uvádějí, že negativní dopady prokrastinace mohou zasahovat i do sociální oblasti, protože jedinec časem může být považován za nespolehlivého.

Možné negativní dopady jsme rozdělili do tří oblastí:

- dopady na sociální vztahy;
- dopady na duševní a tělesné zdraví;
- dopady na studium.

Dopady u vysokoškolských studentů mohou být příčinou neplnění úkolů nebo pozdního předání úkolů, neklidu v průběhu zkoušek, neúměrného učení ve snaze dohnat ztracený čas, nebo v krajním případě ukončení studia v případě objevení se atraktivní životní alternativy. Obecně lze tvrdit, že prokrastinace způsobuje celkové zhoršení výkonů při zkouškách nebo aktivitách spojených s výukou (Wolters, 2003).

Můžeme uvést příklady negativního dopadu prokrastinace ke studiu podle Ferrariho (1995): pozdní odevzdání práce, nesplnění zkoušky, absence na přednáškách a seminářích. Všechny uvedené příklady mohou být příčinou nesplnění akademického závazku a studijních požadavků, což znamená snížení prospěchu, nedokončení předmětu nebo v konečném případě ukončení studia.

Zasažen je také sociální život a okolí jedince, jeho mezilidské vztahy a osobní život. Prokrastinující studenti mohou mít sníženou sociální podporu, protože jejich schopnost vyvážit akademické plány

je narušena nevyrovnaným chováním při plnění povinností, týkajících se jejich přátel. Jedinec může ztratit sociální vazby, přestat chodit do společnosti a setkávat se s lidmi, a může začít žít izolovaný život. Na základě výše zmíněných dopadů je relevantní posoudit, že prokrastinace může způsobit újmy na duševním a tělesném zdraví. Wolters (2003) uvádí spojení mezi prokrastinací a negativními emočními projevy, jako jsou deprese, snížená sebeúcta a neklid.

Protože prokrastinátoři ohrožují svou pohodu v několika aspektech, prokrastinace má vážné dopady na zdraví. Studenti odkládající povinnosti, špatně jedí, méně spí a pijí více alkoholu než studenti, u kterých tyto tendence nejsou (Kandel, 2006), což může způsobit formu psychického vyčerpání, stresu, nespavosti a pocit neschopnosti. Je pravděpodobné, že na konci semestru prokrastinující studenti chodí k lékařům s oslabenou imunitou a obranyschopností, chřipkou apod. (Cozolino, 2006). Někteří jedinci trpí žaludečními vředy, bolestmi hlavy, napětím v ramenech nebo v zádech (Burka a Yuen, 2008).

3.1.3 Suicidium a prokrastinace

Z důvodu, že sebevražda (lat. *suicidium*) je pokládána za nejradikálnější sebepoškozující finální čin, který nelze vrátit zpět, tak je nutné ji zkoumat. Podle autorů Kliberta, Langhinrichsena - Rolinga, Luna a Robichaux (2011) s pomocí jejich výzkumů řadí sebevraždu k třetí nejčastější příčině úmrtí mladých dospívajících lidí od 18 do 24 let. Zjistili, že až 24% studentů vysokých škol přemýšlí o sebevraždě a přibližně 5% studentů se o ni i skutečně pokusí.

Literatury, která by pojednávala o potenciálním vlivu akademických predispozic na studentskou sebevraždu, je velmi málo. Klibert, Langhinrichsen - Roling, Luna a Robichaux (2011) jsou toho názoru, že škola může být pro některé jedince nepříjemným prostředím, prostředím plným strachu, vysokých nároků a nečekaných změn. Tato tvrzení podporují i autoři Hirsch a Ellis (1996), kteří jsou toho názoru, že pokud jedinec nemá vyvinutou přizpůsobivost na stres související se školním prostředím, tak má větší náchylnost k sebevražedným sklonům (in Klibert a kol., 2011).

V souvislosti s výše uvedenými zjištěními se studie snažila probádat souvislost mezi akademickými predispozicemi k prokrastinaci a motivaci k dosažení úspěchu, a dvěma indikátory náchylnosti k sebevraždě psychickou a fyzickou náklonností u vysokoškolských jedinců (jak u mužů, tak i u žen). V rámci sebevražedných tendencí byl zkoumán také vliv deprese a sebehodnocení samostatně u obou pohlaví. Počet účastníků bylo 475, z toho 336 žen a 139 mužů studujících na vysoké škole. Ve výzkumu byl předpoklad, že motivace k úspěchu je součástí faktoru budování psychologických zdrojů plnicích ochrannou funkcí. Hall (2006) společně s jeho kolegy porovnávali akademicky neúspěšné s akademicky úspěšnými studenty v souvislosti s proměnnými, které se týkaly motivace k úspěchu. Jejich zjištění poukázala na to, že akademicky úspěšní studenti v porovnání s akademicky neúspěšnými, byli více adaptabilní vůči stresovým a náročným situacím. Také měli větší přesvědčení o svém postavení v kolektivu, které pozitivně souvisí s očekáváním úspěchu, s hrdostí, se štěstím, spokojeností se svými výkony a akademickou prací. Z uvedených důvodů se motivace může považovat za indikátor dobrého mentálního zdraví vysokoškolských studentů. Také předpokládali, že prokrastinace a motivace k dosažení úspěchu vysvětlí výskyt dopadu depresivních symptomů a nízkého sebehodnocení. Výsledky se zjistilo, že muži, kteří studují na vysoké škole, mají větší sklon k sebevraždě než ženy, které přesto vykazovaly větší počet symptomů než muži. I přes převahu počtu sebevražd u mužů jsou zjištěné rozdíly minimální.

Studie Halla (2006) a jeho kolegů se považuje za jednu z prvních studií zkoumající dva typy náchylnosti k sebevražednému chování - psychická náchylnost obsahující položky související se sebezničením až smrtí, a fyzická náchylnost zahrnující položky spojené s rizikem sebeubližování, a tím pádem je více patrná a zjevná. Výsledky ukázaly, že prokrastinace je významně asociována s velkým rozsahem náchylnosti k sebevražedným myšlenkám u mužů i u žen. Vliv deprese poukázal na to, že pro studující ženy byla deprese, prokrastinace a sebehodnocení významnými ukazateli u obou sebevražedných forem, což znamená, že právě prokrastinace je silným prediktorem sebevražd u studentek. Výsledky ukázaly, že prokrastinace se považuje za příčinu pocitů bezcennosti, myšlenek na smrt a vede k chování, které negativně ovlivňuje zdraví jedince. Pod tímto vysvětlením se chápe, že prokrastinující ženy, které jsou zároveň vystavovány akademickému stresu, mohou mít sklon k procesům sebepoškozování, nebo se mohou pouštět do stimulačních aktivit, jako například užívání alkoholu, drog, požívání nezdravých jídel apod. Proto je nezbytné, aby se naučily adaptivně rekonstruovat vnímání sebe a svou schopnost vyrovnat se se stresem, a aby redukovaly sebevražedné tendence.

Výše uvedené výsledky podporují předpoklad, že akademické predispozice souvisejí se sebevražednými tendencemi (zjevnými, a i se skrytými) u žen studujících vysokou školu. Zejména u nich se prokázal vliv prokrastinačních tendencí na tendence k sebevraždě. U mužů, i když se neprokázal přímý vliv prokrastinace ani motivace k sebevražedným sklonům je možné, že akademické predispozice nepřímo přispívají k celkové náchylnosti k sebevraždě. Klibert a kol. (2011) konstatovali výslednou důležitost prokrastinace, a to i mimo toho, že deprese a nízké sebehodnocení zastávají v problematice vážnou roli a jsou směrodatné při identifikaci sebevražedných tendencí mezi ženami, které studují vysokou školu.

3.2 Funkční a dysfunkční prokrastinace

I když se prokrastinace většinou definuje jako iracionální oddalování jednání, tak v některých případech může vystupovat jako racionální, dopředu promyšlený postup. Z tohoto důvodu někteří odborníci zdůrazňují i její pozitiva. Funkční a dysfunkční prokrastinací se zabývali Ferrari a Emmons (1994), kteří tvrdí, že funkční prokrastinace může být vhodná ve snaze vyvarovat se unáhlených závěrů nebo rozhodnutí, a v odkladu, jako součásti tvůrčího procesu, vidí „kreativní pauzu“. Dysfunkční prokrastinace pak znamená odkládání povinností a je nevhodnou strategií.

3.3 Aktivní a pasivní prokrastinace

Tento typ prokrastinace vytvořili Chun Chu a Nam Choi (2005). Aktivní prokrastinace je záměrně volená strategie, preferují ji jedinci, kteří podávají nejlepší výsledky pod tlakem, přitom využívají aktivní složku stresu – eustres. Jako kontrast k této prokrastinaci tito autoři stavějí pasivní prokrastinaci, která představuje prokrastinaci v pravém slova smyslu. Je důsledkem nerozhodnosti nebo neschopnosti zahájit / dokončit plánovanou činnost.

3.4 Optimistická a pesimistická prokrastinace

Ferrari (1995) odlišuje dva typy prokrastinátorů, na základě emocionálnosti. Optimistický prokrastinátor i přesto, že je pozadu se svým plněním úkolů, tak je přesvědčen o dokončení úlohy do daného termínu. Nenechává se znepokojit odkládáním svých povinností. Pesimistický

prokrastinátor selhává v dokončování úloh, protože je přesvědčen o zbytečnosti snahy stihnout do termínu všechny úkoly (Milgram a kol., 1995).

3.5 Sociální a osobní prokrastinace

Knaus (2000) rozlišuje prokrastinaci podle povahy úkolů, které jsou odsouvány. Jde o sociální a osobní prokrastinaci. Sociální prokrastinace zahrnuje odkládání plnění sociálních povinností (např. placení daní). Osobní prokrastinace se týká odkládání záležitostí, které ovlivňují život jedince (odkládání návštěvy zubaře).

3.6 Situační a rysová prokrastinace

Projevy situační prokrastinace jsou viditelné v konkrétní situaci, to znamená, že je časově omezená. Naproti tomu rysovou prokrastinaci můžeme považovat za prokrastinaci chronickou. Stává se součástí osobnosti (Schouwenburg, 2005).

4 Možnosti zvládnutí prokrastinace

Existuje více možností, jak zvládat prokrastinaci. Autoři se ale většinou shodují na tom, že není možné ji odstranit v její plné šíři. Na začátku je třeba si uvědomit, že lidé jsou rozdílní, a tak by měl být kladen důraz na individualitu jedince.

4.1 Boj s prokrastinací

Když zjistíme, že trpíme prokrastinací, je důležité si uvědomit, jestli s tím chceme něco dělat. Pokud se nebudeme proti ní bránit, může se zhoršovat. Ludwig (2013) tvrdí, že se na nás úkoly neustále nabalují a nejsme schopni je zpracovávat. Koulíme si tak před sebou tzv. „kouli“, která nás časem může zavalit a způsobit tak syndrom vyhoření. Vše je totiž v naší mysli. Je důležité si uspořádat myšlenky tak, abychom si byli jisti, že to zvládneme a zbavit se tak negativních myšlenek, že něco nezvládneme.

Obecně je známo, že začít s něčím patří mezi nejtěžší kroky. O boji s prokrastinací to platí dvojnásob z toho důvodu, že je to dlouhodobý jev a dokud si jedinec neuvědomí, že má nějaký problém, který je třeba řešit, tak se nachází v těžké fázi prokrastinace. Často se stává, že člověk odkládá i její překonání. Je třeba, aby se odhodlal začít něco s prokrastinací dělat (Casanova, 2014).

Důležité je hned si neklást velké závazky. Pokud chceme například začít běhat, můžeme si ze začátku jen about běžecké tenisky a vyjít ven, protože málokdy se už vrátíme zpět (Kašpárek, 2010). Když se chceme začít učit, je dobré otevřít knihu a pak to už nebude tak těžké. Při psaní práce si můžeme říct, že každý den napíšeme půl strany, což dopomůže ke včasnému a kvalitnímu odevzdání práce. Dobrou cestou v boji proti prokrastinaci je naplánovat si cíl a celou cestu, která nám k němu povede, pak ale musíme postupovat krok po kroku. První krok je nejdůležitější a po jeho zvládnutí jsme schopni udělat další potřebné kroky.

Ve většině případech odkládáme to, co nám je nepříjemné a je zjevné, že po odložení se to nezmění na příjemnou činnost, ale naopak, problém se nám ještě více nechce řešit, a to se ze začátku mohlo jednat o maličkost. Pokud s něčím začneme, měli bychom to dokončit, protože nad nedokončenou věcí musíme stále přemýšlet, což nás ubíjí (Casanova, 2014). Většina autorů se shoduje v názoru, že není v lidských možnostech odstranit prokrastinaci v celé její míře. Tím, že existuje velké množství východisek (často i opačného charakteru), se názory autorů ne vždy shodují.

Podle autorů Ferrariho, Johnsona a McCowana (1995) je pro úspěšné zvládnutí prokrastinace nezbytné hlavně odstranit úzkost a depresi, jako hlavní zdroj problémů, a až potom je možné začít s jednotlivými metodami zvládnutí prokrastinace.

Kramulová (2011) uvádí ve svém článku radu v tom smyslu, že si jedinec vytvoří vlastní termíny, do kdy bude práce hotova; stanoví si jednotlivé termíny menších úloh a ty splní. S ní souhlasí i Schouwenburg (2004) s doporučením zaměřit se na zlepšení sebeovládání studenta a zlepšit prevenci rušivých elementů, ovlivňujících práci na dané úloze. Tato tvrzení doplňuje Tancsáková (2004) s názorem, že je důležité se zbavit věcí, které nás rozptylují. Jako příklad uvádí (ne)připojení k internetu při psaní seminární práce, a to z důvodu rozptylování se na sociálních sítích.

Ferrari, Johnson a McCown (1995) na základě klinických zkušeností zaznamenali u studentů pět nejčastěji vyskytujících se kognitivních zkreslení (tzv. „big five“), vedoucích k prohlubování problému prokrastinace:

- 1) Podceňování času potřebného k úspěšnému dokončení úlohy;
- 2) Přecenění času potřebného k úspěšnému dokončení úlohy;
- 3) Přecenění vlastní motivace směřující k činnosti v budoucnu („Později na to budu mít větší náladu.“);
- 4) Nesprávné přesvědčení o emocionálních hranicích („Lidé by měli studovat pouze v tom případě, že se na to cítí.“);
- 5) Přesvědčení o tom, že práce, na kterou jedinec nemá chuť, není produktivní (Nemá smysl to dělat, když neexistuje motivace).

Ludwig (2013) rozděluje motivaci na vnitřní a vnější. Když nás ovlivňuje někdo jiný než my sami, tato motivace se nazývá vnější. Ve vnitřní motivaci existují dvě činnosti, jednou z nich je ta, kterou děláme pro sebe a druhou je ta, kterou děláme pro ostatní (nesobecká). Podle tohoto autora je nutné si zvolit při boji s prokrastinací vhodný druh.

Akceschopnost je hned po motivaci nejdůležitější složkou prevence proti prokrastinaci, protože je to schopnost překonávat averzi k plnění činností/úloh. Ludwig (2013) považuje akceschopnost za protiklad prokrastinace.

Často se stává, že spokojenost s našimi výstupy se časem vytrácí a v tom momentě je nutné si uvědomit, že je třeba s tím něco dělat. K tomu nám mohou pomoci nástroje:

- **Inner-game:** Jde o metodu, která vede ke zvládnutí stresu. Záleží na jedinci, jak vnímá danou situaci (negativní, nebo se snaží hledat pozitiva). Díky němu a snaze najít pozitiva je jednodušší překonat neúspěchy a selhání;
- **Flow:** Flow neboli plynutí je stav, kdy je člověk ponořen do určité činnosti a tak pro něj není nic jiného důležitější než daná činnost. Konceptem Flow se zabývá pozitivní psychologie. Jde o zkoumání pozitivních emocí např. láska nebo štěstí. Učí se myslet pozitivně a dlouhodobě si zvyšuje spokojenost;
- **Restart:** Pokud jedinec dělá činnost, v níž se mu nedaří, v průběhu času otupí a přestane se snažit zvládat danou úlohu. Pokud by byla možnost danou věc znovu udělat, už se mu to nepodaří z důvodu, že se přestal snažit úkol dělat. Je nezbytné, aby jedinec uměl udělat restart a začal od začátku (Ludwig, 2013).

Abychom byli schopni bojovat s prokrastinací, je nezbytné být sebekritický a objektivní. Je potřeba objektivitu zvyšovat, protože ve chvíli, kdy si začneme své nedostatky uvědomovat, můžeme na nich začít pracovat a osobnostně růst (Ludwig, 2013). Ferrari, Johnson a McCown (1995) uvádějí návod, jak bojovat s prokrastinací:

- 1) Vytvořit si seznam všeho potřebného, co je potřeba udělat;
- 2) Napsat si prohlášení o tom, k čemu se zavazujeme;
- 3) Stanovit si reálné sny;
- 4) Slíbit si odměnu;

- 5) Udělat činnost smysluplnou;
- 6) Eliminovat úkoly, které v daný moment nebyly v plánu;
- 7) Správně odhadnout množství času, potřebného pro činnost a následně tuto hodnotu navýšit o 100 %.

4.2 Léčba prokrastinace

V současnosti existuje množství populární literatury, zabývající se zvládním prokrastinace. Webové stránky jsou také zaplněny postupy, s jejichž pomocí by se postižení jedinci mohli řídit. Fiore (2007) je toho názoru, že potřebujeme konstruktivní a praktické techniky, abychom překonali překážky. Vyzdvihuje techniku práce v režimu „flow“, kterou odborníci nazývají bdělou pozorností. Tento stav je charakteristický klidnou, soustředěnou energií, zpomaleným vnímáním času, schopností jednoduše řešit problémy nebo se jim vyhnout, radostí z nových nápadů a schopností soustředění. Podle Fiorea (2007) také může pomoci rozvoj kreativity, která do jisté míry potlačí negativní pocity, spojených s náročnou prací.

Boj s prokrastinací je možné vést i změnou nesprávného myšlení pomocí učení o tom, jak prokrastinace funguje, rozvinutím tolerance na diskonfort, zvládnutím udržování si stability myšlení i navzdory nepříznivým okolnostem, vystavováním se jim. Takto je možné dosáhnout požadovaného výsledku. Podle Knause (2010) tyto postupy mohou zastavit prokrastinaci a také zabránit její recidivě.

Mezi léčebné metody vykazující zlepšení nežádoucího chování podle Balkise a Dura (2007) patří i obecné poradenství, psychotherapeutické techniky, specifické behaviorální a kognitivně-behaviorální techniky (relaxační trénink, trénink na zvládnání stresu), které vykazovaly lepší výsledky při redukci prokrastinace. Tato kognitivně-behaviorální terapie se zakládá na systému důkazů podporovaných více než 400 náhodnými kontrolními studii.

Knaus (2010) popisuje, jak efektivně skončit s prokrastinací. Poukazuje na jednu ze známých kognitivně-behaviorálních terapií, kterou je svépomocný systém léčby prokrastinace Albert Elissa (2000). Racionální-emocionálně-behaviorální terapie, která se může aplikovat na zmírnění stresu, podporu mentálního a fyzického zdraví, a ukončení prokrastinace. Jedna z metod je přístup ABCDE (A-activating event, B-beliefs, C-Consequences, D-Disputes, E-effects) popisující, jak se postavit prokrastinaci a změnit myšlení, které způsobuje prokrastinaci.

Ukázkou rozšířenosti prokrastinace jsou i internetové skupiny nebo fóra. Pro každého prokrastinátora je výhodné využít poznatky na internetu. Informací je dostatečné množství, a tito jedinci trpící prokrastinací si tak mohou zkusit poradit i sami. Z pohledu užitečnosti je nutné zmínit pozitivní a negativní dopad na jedincův život. Ve většině výzkumů lze nalézt pohled na prokrastinaci jako na negativní jev, ale existují situace, kdy odložení daného problému má pro jedince pozitivní dopad. Pozitivní důsledky prokrastinace se mohou týkat zejména aktivních, impulzivních a situačních prokrastinátorů.

Gabrhelík, Vacek a Miovský (2006) uvádějí dva typy pozitivních důsledků prokrastinace. Mezi první řadíme vyvarování se nesprávných závěrů a rozhodnutí při odkládání činností. Druhým typem je prokrastinace jako součást tvůrčího procesu, kdy problém vědomě odkládáme, a správné řešení se po nějakém čase samo vynoří. Tuto fázi lze také nazvat kreativní pauzou, během které problém a jeho řešení sami dozrají.

Podle Chu a Choi (2005) může u některých jedinců úzkost v posledních chvílích před termínem odevzdání či rozhodnutí, způsobit zvýšenou stimulaci při nezajímavých úkolech, a tím přinutit k činnosti a následně redukovat prokrastinaci. Dokonce jsou toho názoru, že jedinci pracující pod vlivem pocitů úzkosti, vznikajících jako důsledek prokrastinace, pracují pár dní před předáním práce kreativněji a výkonněji.

5 Shrnutí

Ve výše uvedených kapitolách jsme se věnovali problematice prokrastinace. Zabývali jsme se jak historií prokrastinace, tak i současnými pohledy na tento fenomén. Uvedli jsme, že ve shodě s většinou autorů, kteří se zabývají touto problematikou, je prokrastinace chápána jako dysfunkční jev, ale také jsme uvedli i její pozitiva. Získané informace jsme se snažili aplikovat zejména na akademickou prokrastinaci, která je v populaci nejrozšířenější. Také jsme nezapomněli uvést typy prokrastinace, které nám umožnily její lepší pochopení. V jedné z podkapitol jsme zmínili rozdělení prokrastinátorů. Seznámili jsme čtenáře s některými teoriemi souvisejících s prokrastinací. Bylo zdůrazněno naše chápání prokrastinace, jako soubor faktorů, které se na ní podílejí. Podali jsme negativní dopady prokrastinace na život jedince a také příčiny vzniku prokrastinace. Ukázali jsme náhled nejzákladnějších metod, s jejichž pomocí se měří prokrastinace. Na závěr jsme zasvětili čtenáře o možnosti zvládnutí prokrastinace a její léčbě.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Empirické šetření

6.1 Cíl empirického šetření

Cílem práce bylo zjistit míru prokrastinace u studentů a pozorovaná zjištění porovnat. Zjištění je zpracováno do přehledného materiálu, který se týká toho, ve kterém ročníku je větší sklon k prokrastinaci a zda si své prokrastinační chování žáci uvědomují.

6.2 Hypotézy a výzkumné otázky

Dle odborné literatury a jejího studia byly vytýčeny výzkumné otázky a z nich stanoveny hypotézy. Výzkum se soustředil především na to, zda jde o běžné chování studentů během celého studia a do jaké míry si toto chování uvědomují a chtějí ho změnit.

Výzkumné otázky

- Je prokrastinace typické chování u většiny dotazovaných?
- Uvědomují si studující problémy spojené s prokrastinací?
- Ovlivňuje prokrastinace studijní výsledky?
- Liší se prokrastinační chování v průběhu studia?
- Jaké jsou důvody k odkládání povinností?
- Vadí respondentům jejich línost?
- Chtěli by ji změnit?

Výše uvedené výzkumné otázky byly formulovány těmito hypotézami:

- H1: Míra prokrastinace u studujících jednotlivých ročníků je přibližně stejná;
- H2: Většina dotazovaných studentů si uvědomuje prokrastinační chování;
- H3: Většina studentů by chtěla snížit míru své prokrastinace.

6.3 Metody výzkumného šetření

Prokrastinace je většinou bádána pomocí kvalitativních nebo kvantitativních postupů. Volba postupu záleží na tom, jaký typ chování má být zkoumán. V této práci bylo využito především kvantitativního přístupu, který zejména využívá různé typy škál a dotazníků.

Oproti tomu lze také využít kvalitativní přístup, který je založen např. na strukturovaných rozhovorech. Výhodou kvalitativního přístupu je hlavně to, že jde více do hloubky. Jeho záporem je ale vyšší nákladnost a pracnost.

V našem výzkumu bylo využito kvantitativní metody šetření s využitím Layova dotazníku prokrastinace pro studenty.

Dotazník byl distribuován v elektronické podobě, jeho znění je uvedeno v příloze této práce. Vyhodnocení bylo provedeno za pomoci grafů a jejich popisů.

Byla zachována pěti stupňová hodnotící škála v plném rozsahu tak, jak je uváděna.

6.3.1 Layova škála prokrastinace pro studenty

Pro výzkum a dotazníkové šetření byla zvolena již existující Layova škála prokrastinace pro studenty. Českou verzi přeložil Mgr. Roman Gabrhelík. Dotazník je určen pro žáky středních i vysokých škol. Layova škála prokrastinace pro studenty obsahuje 20 otázek, které využívají pětibodové Likertovy škály. Respondenti vybírají možnost, která je jejich situaci nejbližší, která je nejlépe vystihuje, a to do velmi netypické po velmi typické.

Layova škála prokrastinace byla doplněna ještě o identifikační otázky v úvodní části dotazníku a doplňující otázky v jeho závěru:

V úvodu dotazníku:

- Jste muž nebo žena?
- Který ročník střední školy právě studujete?
- Kolik je Vám let?

Na konci dotazníku:

- Jaké jsou podle Vás nejčastější příčiny odkládání povinností na poslední chvíli? S možnými odpověďmi: lenost, rozptylování, nuda, koníčky a zájmy případně volba další volné odpovědi;
- Prokrastinují podle Vás více studenti nižších anebo vyšších ročníků? S možnostmi odpovědí: vyšších nebo nižších ročníků.

7 Výsledky výzkumu a jeho vyhodnocení

7.1 Popis vyhodnocení

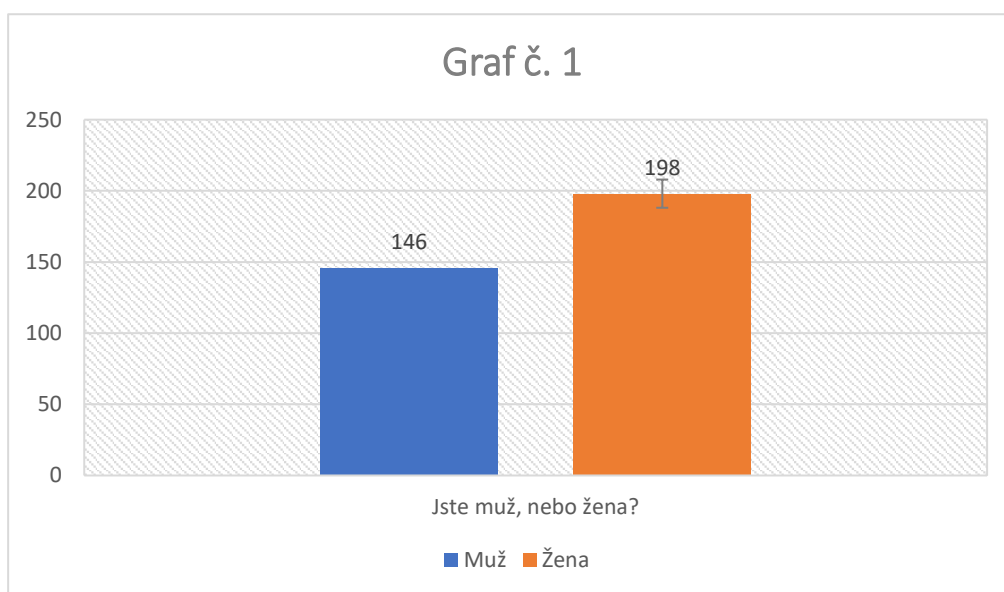
Výzkumná část byla založena na využití Layova dotazníku, který byl předložen žákům středních škol v Praze a ve Vlašimi. Jednalo se o gymnázium a obchodní akademii. Každá otázka byla vyhodnocena samostatně, pomocí výsledků získaných z dotazníkového šetření.

Dotazníku se zúčastnilo 344 respondentů za dobu trvání 13 dnů. Každý z těchto respondentů odpověděl na všechny otázky, ze kterých byl dotazník vytvořen.

7.2 Údaje o respondentech

První otázky dotazníku sloužily k identifikaci respondentů, co se týče jejich pohlaví, věku a ročníku studia.

Otázka č. 1: Jste muž, nebo žena?

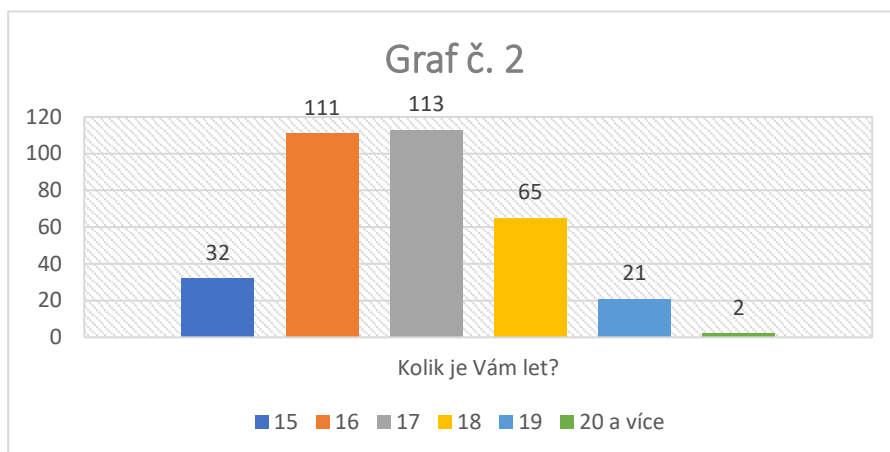


Graf 1: Jste muž nebo žena?

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Graf č. 1 ukazuje, že se dotazníku zúčastnilo více žen nežli mužů. U žen se počet vyšplhal na 198 osob, což tvoří 57,6 % všech dotazovaných. U mužů to bylo 146 osob, tedy 42,4 % dotazovaných.

Otázka č. 2: Kolik je Vám let?



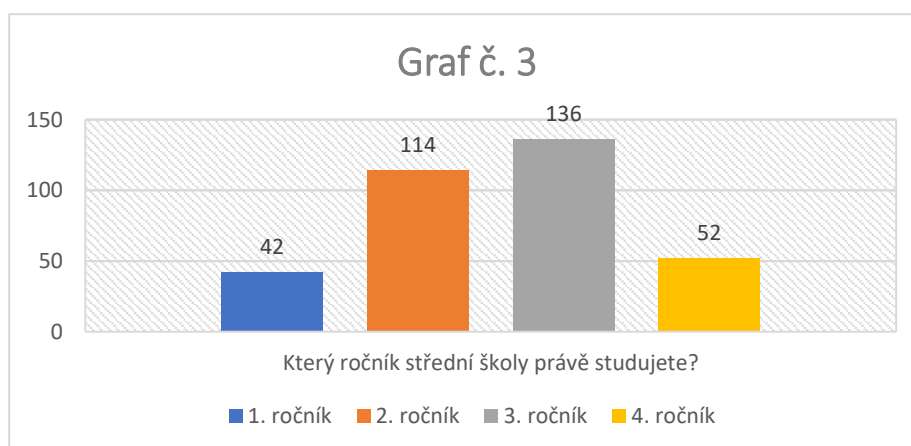
Graf 2: Kolik je Vám let?

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Z grafu č. 2 je patrné, že se dotazníku zúčastnilo nejvíce respondentů ve věku 17 let, v těsném závěsu za nimi to pak byli respondenti ve věku 16 let. Dle očekávání (vzhledem k věku, kdy bývá středoškolské studium typicky zakončeno) bylo nejméně respondentů, kteří již dosáhli 20 či více let.

Respondentů ve věku 17 bylo 113, což tvoří 32,8 % všech respondentů. 111 osob bylo ve věku 16 let, což v přepočtu na procentuální číslo dělá 32,3 %. 65 respondentů uvedlo, že je jejich věk 18 let a vytvořili tak skupinu, která tvoří 18,9 % z celkového počtu dotazovaných. Osob ve věku 15 let se dotazníku zúčastnilo 32, což je 9,3 %. Odpověď 19 let označilo jako svůj věk 21 respondentů, což odpovídá 6,1 % z celku. Pouhé dvě osoby na otázku odpověděly, že jejich věk 20 let nebo vyšší.

Otázka č. 3: Který ročník střední školy právě studujete?



Graf 3: Který ročník střední školy právě studujete?

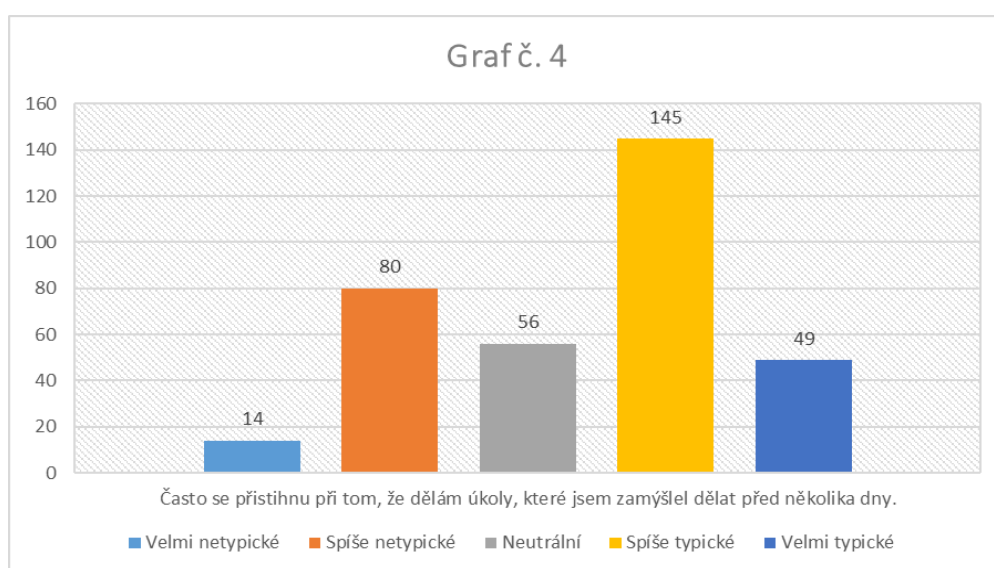
Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Graf č. 3 znázorňuje počty respondentů z hlediska aktuálního ročníku studia. Nejvíce respondentů v současné době studuje 3. ročník studia, a to 136 osob, tedy 40 %. 2. ročník studia aktuálně navštěvuje 114 osob, v procentuálním vyjádření 33 %. V posledním čtvrtém ročníku studuje 52 osob, což tvoří 15 % celkového počtu respondentů. Nejméně osob, které se zúčastnily dotazníku, navštěvuje 1. ročník střední školy, a to 42 osob neboli 12 % všech zúčastněných.

Otázky týkající se prokrastinace

Po úvodních otázkách dotazníku, které zjišťovaly základní údaje o respondentech, následovaly otázky týkající se přímo tématu prokrastinace.

Otázka č. 4.: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny.

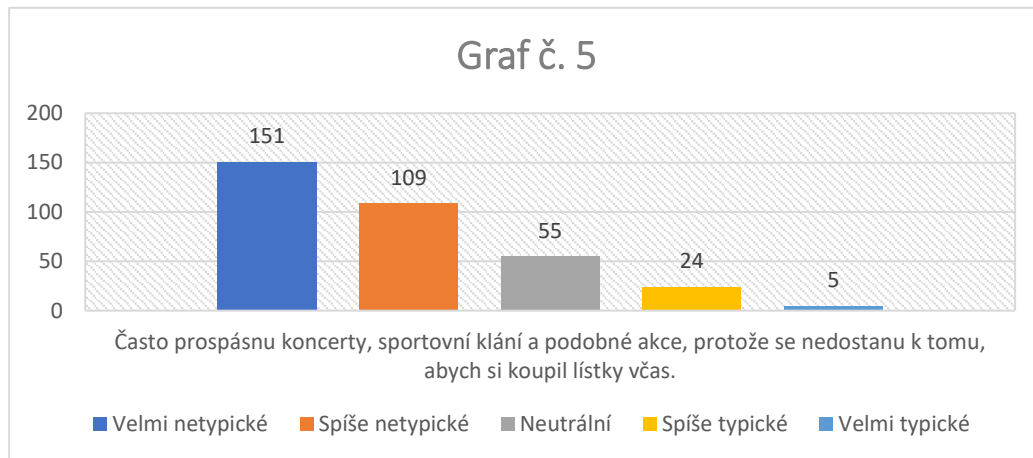


Graf 4: Často se přistihnu, že úkoly dělám úkoly pozdě

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Dle grafu č. 4 je pro většinu respondentů „spíše typické“, že dělají úkoly, které chtěli splnit již před několika dny. Tuto možnost zvolilo 145 osob, což odpovídá 42,5 % všech respondentů. Na druhém místě se umístila odpověď „spíše netypické,“ kterou označilo 80 osob, tedy 23,3 %. Na třetím místě následovala odpověď „neutrální“ 56 osob neboli 16,3 % celkového počtu respondentů. Pro 49 osob, tedy 14,2 % osob byla nejbližší odpověď na tuto otázku „velmi typické.“ Nejméně lidí vyplňujících dotazník označilo odpověď „velmi netypické.“ Vyjádřeno čísly to bylo 14 osob neboli 4,1 %.

Otázka č. 5.: Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych si koupil lístky včas

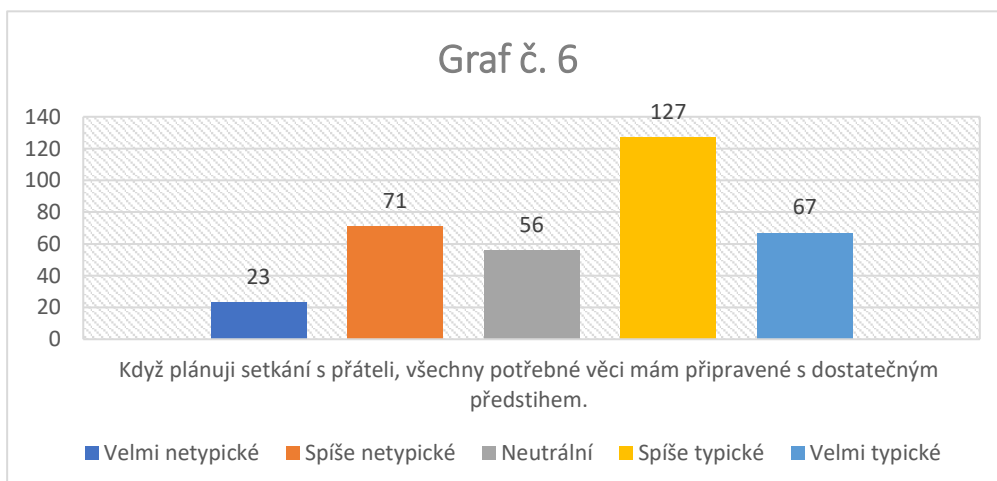


Graf 5: Často propásnu kulturní akce

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Graf č. 5 ukazuje, že co se týče kulturních a sportovních akcí, je pro většinu respondentů „velmi netypické,“ aby promeškali včasný nákup lístků. Takto odpovědělo 151 osob neboli 43,9 % respondentů. Odpověď „spíše netypické“ zvolilo 109 respondentů, což tvoří 31,7 % všech zúčastněných. 55 osob, tedy 16 % dotazovaných označilo odpověď „neutrální.“ „Spíše typické“ je toto tvrzení pro 24 osob, které tvoří 7 % z celku. Nejmenší počet osob označilo toto tvrzení jako pro ně „velmi typické.“ Učinilo tak 5 osob neboli 1,5 % z celkového počtu 344 respondentů.

Otázka č. 6: Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připravené s dostatečným předstihem.

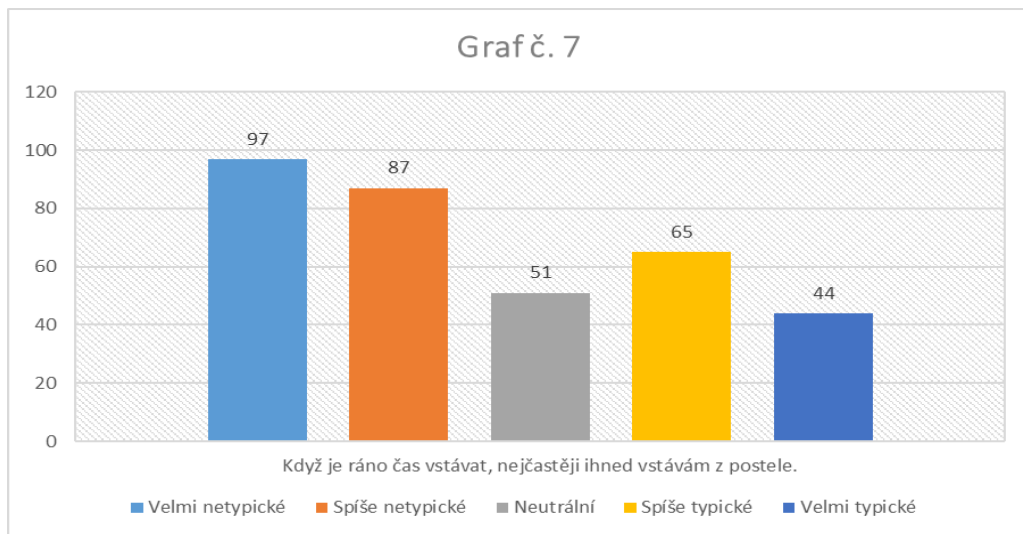


Graf 6: Pro plánovaná setkání mám věci připravené dopředu

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Z grafu č. 6 vyplývá, že pro většinu respondentů je „spíše typické,“ že si s dostatečným předstihem připravují všechny potřebné věci, když plánují setkání se svými přáteli. Tuto odpověď vybralo 127 dotazovaných, tedy 36,9 %. Na druhém místě se umístila odpověď „spíše netypické“ s 71 označeními, což odpovídá 20,6 % celkového počtu respondentů. Následuje odpověď „velmi typické,“ kterou zvolilo 67, tedy 19,5 % zúčastněných. Jako „neutrální“ toto tvrzení označilo 56 dotazovaných, čímž byla vytvořena část velká 16,3 % z celku. Nejméně dotazovaných označilo možnost „velmi netypické,“ konkrétně 23 osob, které zbývajícími 6,7 % doplnily chybějící čísla do celkového počtu.

Otázka č. 7: Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.

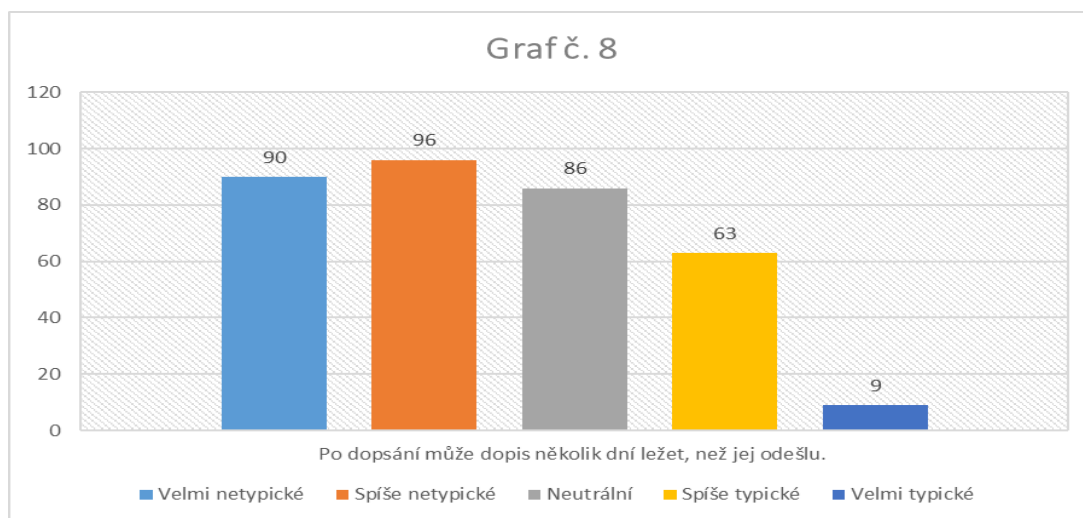


Graf 7: Ráno nejčastěji ihned vstávám z postele

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

S tímto tvrzením prostřednictvím volby možnosti „velmi netypické“ nesouhlasilo 97 odpovídajících osob, což představuje 28,2 % z celkového počtu respondentů. Následovala odpověď „spíše netypické,“ kterou označilo 87 respondentů, tedy 25,3 %. Na třetím místě se umístila odpověď „spíše typické.“ Tu označilo 65 osob, což představuje 18,9 %. „Neutrální“ je toto tvrzení pro 51 zúčastněných, kteří vytvořili procentuální část 14,8 %. Pro nejméně respondentů je toto tvrzení „velmi typické.“ Bylo označeno nejmenším počtem osob, konkrétně 44 lidmi, kteří představují 12,8 % z celku.

Otázka č. 8: Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.

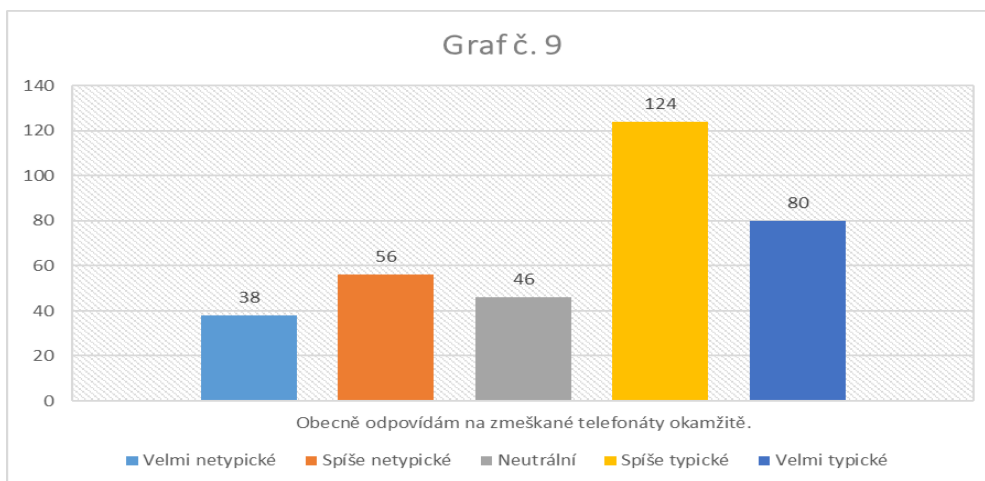


Graf 8: Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

U tohoto tvrzení je většina odpovědí rovnoměrně rozložená. Nejvíce odpovědí se vyskytlo u odpovědi „spíše netypické,“ konkrétně 96, což představuje 27,9 %. Následovala odpověď „velmi netypické“ s 90 označeními neboli 26,2 %. 86krát byla respondenty označena možnost „neutrální,“ což představuje 25 % všech dotazovaných. 63 dotazovaných označilo odpověď „spíše typické,“ čímž vytvořili část o 18,3 %. Nejmenší počet dotazovaných odpovědělo, že je pro ně tvrzení týkající se odeslání dopisu „velmi typické.“ Takových respondentů bylo 9, čímž doplnili celkový počet dotazovaných 2,6 %.

Otázka č. 9: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.

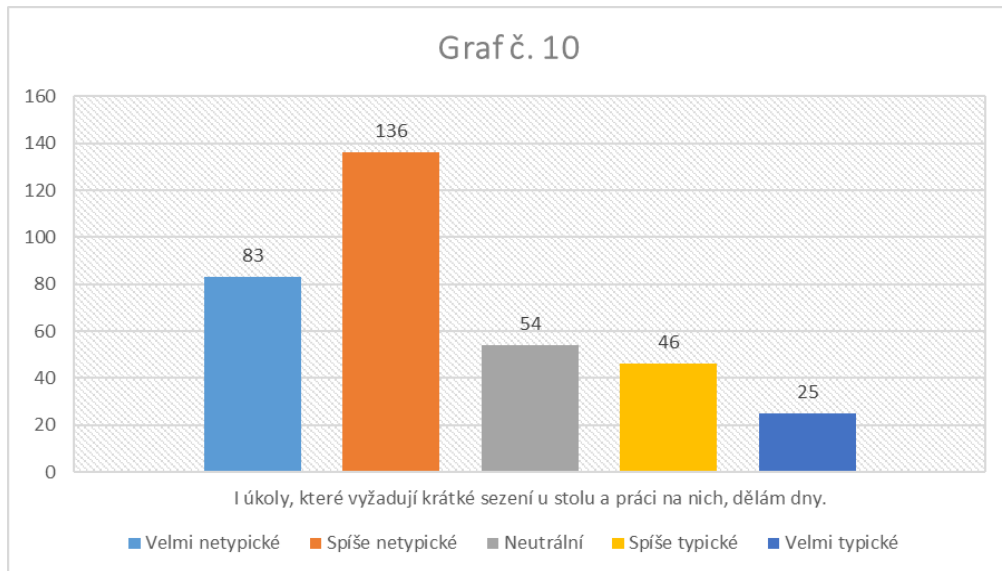


Graf 9: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Z grafu č. 9 vyplývá, že tvrzení týkající se okamžitého odpovídání na zmeškané telefonáty je „spíše typické“ pro 124 respondentů, kteří tvoří 36 % celkového počtu, díky čemuž je tato odpověď nejčastější. Pro 80 lidí neboli 23,3 % je toto tvrzení „velmi typické.“ 56krát dotazovaní zvolili odpověď „spíše netypické“ a vytvořili tak část velkou 16,3 %. Na čtvrtém místě v počtu označení je odpověď „neutrální,“ která byla zvolena 46 respondenty, a tvoří tak 13,4 %. Poslední místo obsadila možnost „velmi netypické.“ Tu označilo 38 osob, které 11 % doplnily stoprocentní celek.

Otázka č. 10: I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.

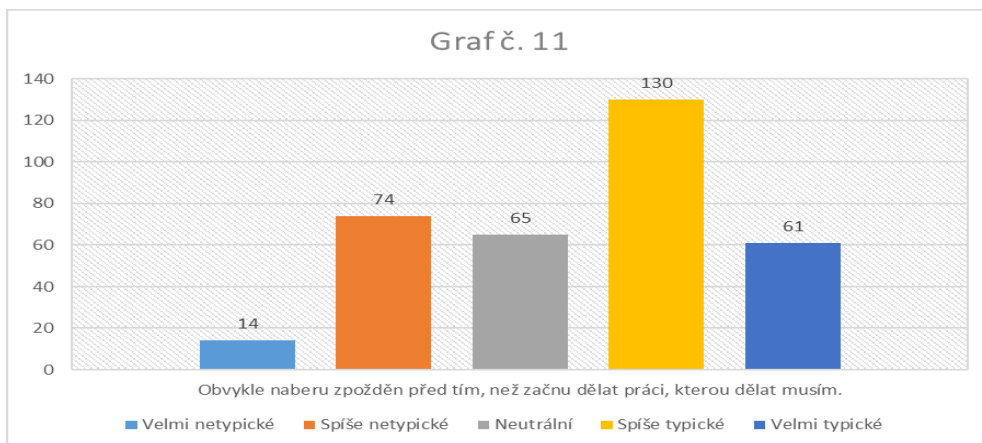


Graf 10: Časově nenáročné úkoly dělám celé dny

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Tvrzení o délce plnění úkolů je „spíše netypické“ pro 136 lidí, kteří se zúčastnili dotazníku. Tato nejčastější odpověď tvoří 35,5 % všech odpovídajících. Na druhém místě respondenti volili možnost „velmi netypické,“ konkrétně v 83 případech neboli v 24,1 %. Odpověď „neutrální“ respondenti označili 54krát, čímž vytvořili procentuální část 15,7 %. 46 osob neboli 13,4 % označilo odpověď „spíše typické.“ Na posledním místě se v četnosti označení umístila možnost „velmi typické.“ Tu zvolilo 25 respondentů, v procentuálním označení 7,3 %.

Otázka č. 11: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.

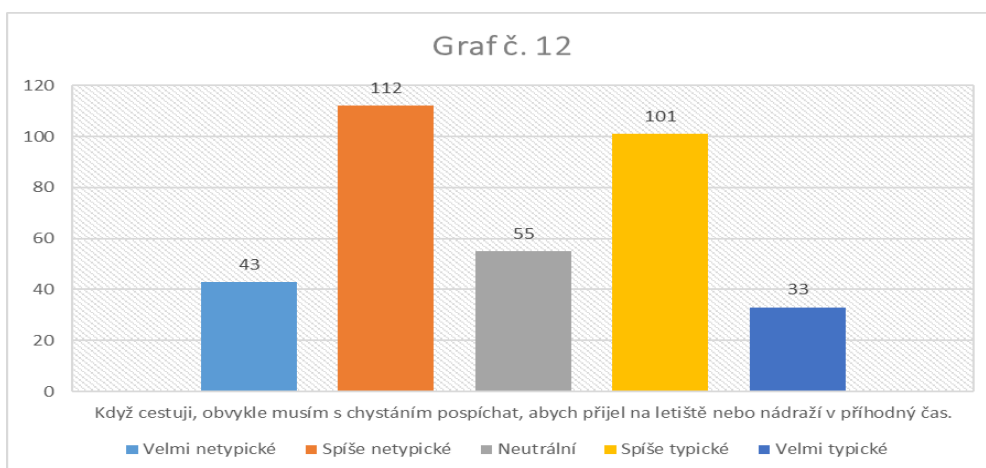


Graf 11: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat novou práci

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

U tohoto tvrzení výrazně převyšuje odpověď „spíše typické“ nad odpověďmi ostatními, a to konkrétně ve 130 případech, neboli v 37,8 %. „Spíše netypické“ je toto tvrzení pro 74 osob, které tvoří skupinu 21,5 % všech respondentů. Třetí nejčastější odpověď respondentů dotazníku byla možnost „neutrální.“ Tu označilo 65 respondentů, v procentuálním vyjádření to bylo 18,9 %. V těsném závěsu za ní se umístila odpověď „velmi typické,“ která se objevila v dotazníku u 61 osob. Tento počet odpovědí odpovídá 17,7 %. Nejmenší počet označení získala možnost „velmi netypické,“ a sice 14 neboli 4,1 % respondentů.

Otázka č. 12: Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas.

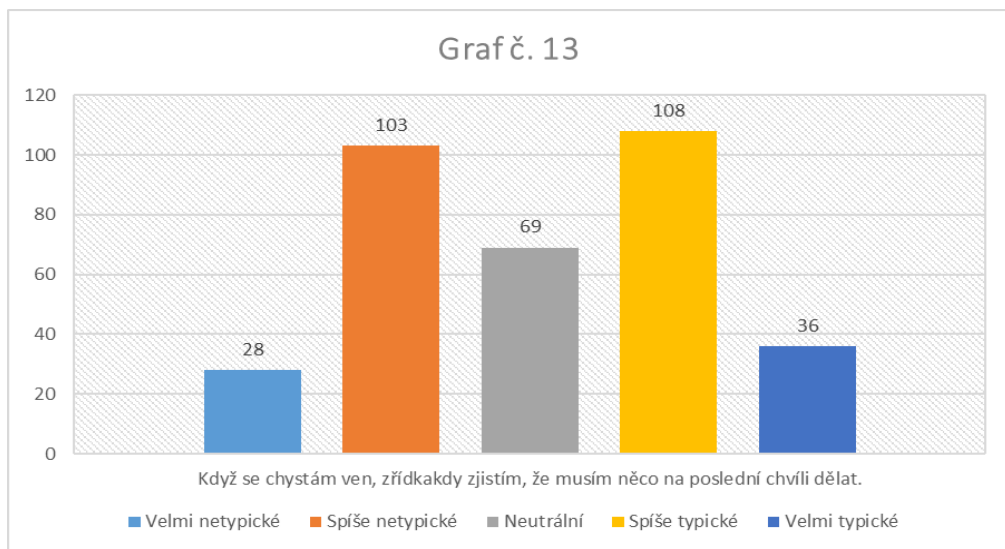


Graf 12: Při přípravě na cestování musím pospíchat, abych přijel na letiště v čas

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

U tohoto tvrzení byly dvě nejčastější odpovědi téměř v rovnováze. Paradoxně to byly odpovědi protichůdné. Nejčastější odpovědí se stala možnost „spíše netypické,“ kterou označilo 112 osob, tedy 32,6 %. Druhou nejčastější možností byla odpověď „spíše typické“ se 101 označeními a procentuálním vyjádřením 29,4 %. Další odpovědi se neobjevily s takovou frekvencí. „Neutrální“ bylo toto tvrzení pro 55 osob, tedy 16 %, „velmi typické“ pak pro 43 respondentů s 12,5 %. Jako nejméně frekventovaná byla u tohoto tvrzení možnost „velmi netypické,“ kterou pro svou odpověď zvolilo 33 osob neboli 9,6 % z celkového počtu respondentů.

Otázka č. 13: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.

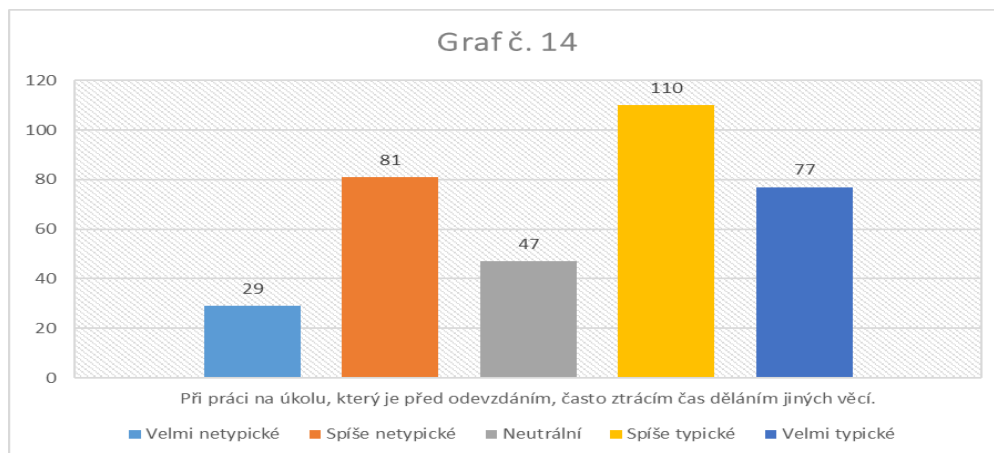


Graf 13: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco udělat

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Podobně jako u předchozího tvrzení se i u této otázky jako nejčastější objevují dvě zcela protichůdné odpovědi. Jako „spíše typické“ toto tvrzení označilo 108 osob, v procentuálním vyjádření je 31,4 % respondentů. Pouze o pět osob méně, konkrétně 103, odpovědělo možností „spíše netypické.“ Tím tento počet lidí vytvořil skupinu 29,9 % z celkového počtu. Na třetím místě byla volena možnost „neutrální,“ a to v 69 případech s procentuálním vyjádřením 20,1 %. „Velmi typické“ je toto tvrzení pro 36 neboli 10,5 % respondentů. Poslední příčku obsadila odpověď „velmi netypické.“ Tu jako svou odpověď zvolilo 28 osob, které 8,1 % doplnily celkový počet respondentů.

Otázka č. 14: Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.

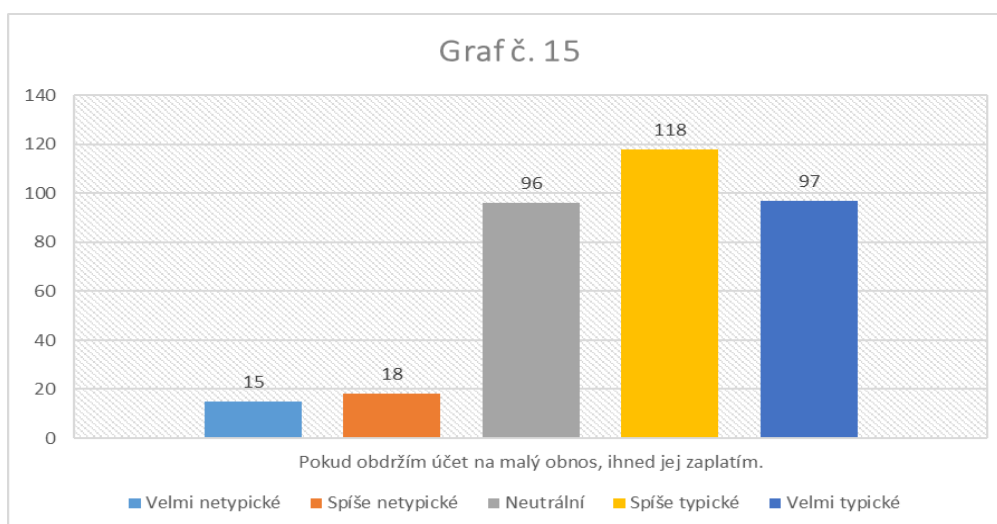


Graf 14: Při urgentních úkolech často ztrácím čas děláním jiných věcí

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Z grafu č. 14 vyplývá, že tvrzení o upřednostňování jiných věcí před doděláním úkolu je „spíše typické“ pro 110 osob s procentuálním vyjádřením 32 %. Naopak „spíše netypické“ je toto tvrzení pro druhý nejvyšší počet osob, konkrétně 81 neboli 23,5 %. Na třetím místě označilo toto tvrzení jako „velmi typické“ 77 % osob, tedy 22,4 % ze všech respondentů. Jako „neutrální“ toto tvrzení ke své osobě vztáhlo 47 lidí, což odpovídá 13,7 %. Nejmenší počet respondentů toto tvrzení hodnotilo jako „velmi netypické.“ Bylo jich 29, v procentuálním vyjádření 8,4 %.

Otázka č. 15: Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.

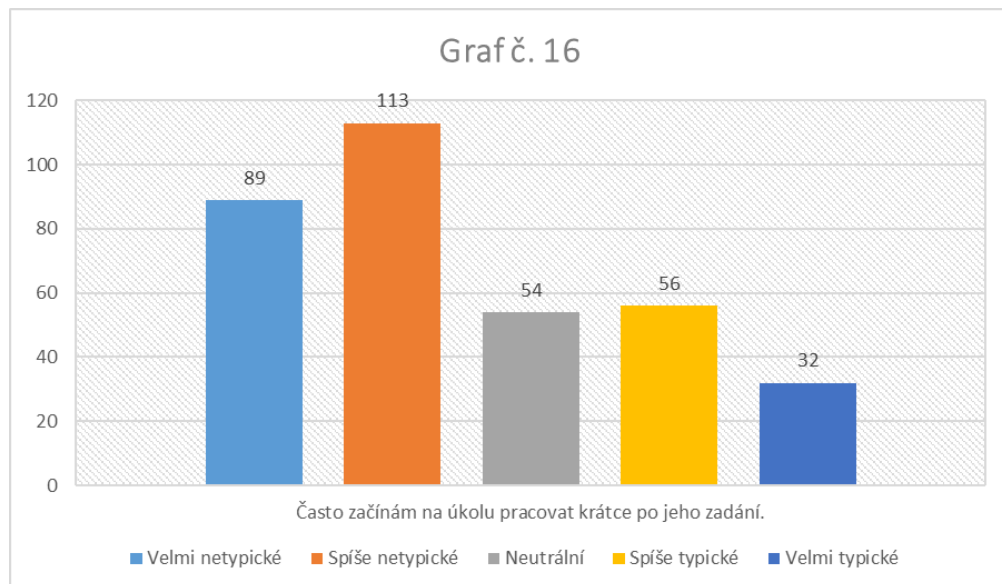


Graf 15: Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Tvrzení týkající se placení účtů je „spíše typické“ pro 118 osob, tedy 34,3 % z celkového počtu 344 respondentů. Jako „velmi typické“ považuje toto tvrzení ve vztahu ke své osobě 97 lidí, v procentuálním vyjádření je to 28,2 %. V těsném závěsu za touto odpovědí je možnost „neutrální.“ Označilo ji 96 neboli 27,9 % osob. Nízké zastoupení měly v této otázce odpovědi „spíše netypické,“ kterou označilo 18 lidí (5,2 %) a „velmi netypické“ s 15 označeními (4,4 %)

Otázka č. 16: Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.

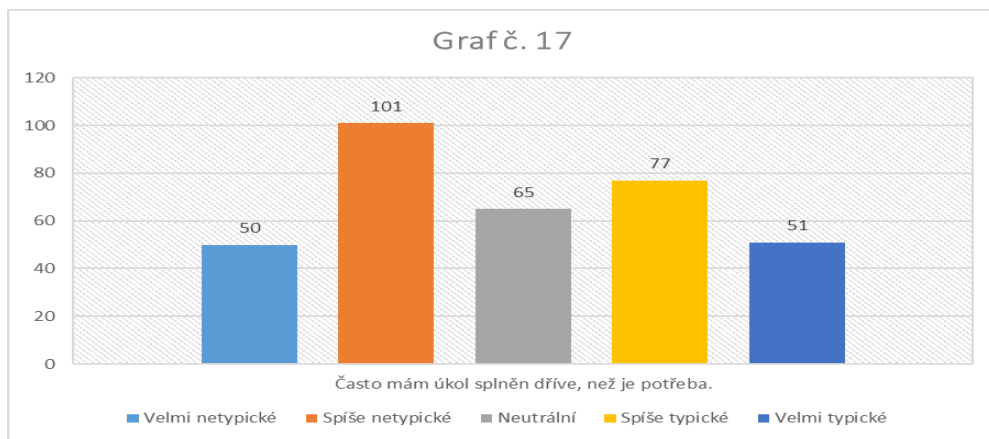


Graf 16: Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Otázka týkající se brzkého zahájení plnění úkolu je „spíše netypické“ pro většinu respondentů, vyjádřeno čísly – 113 osob, které představují 32,8 %. Pro 89 osob s procentuálním vyjádřením 25,9 % je toto tvrzení „velmi netypické.“ Odpověď „spíše typické“ byla zvolena v 56 případech, což odpovídá 16,3 % a odpověď „neutrální“ označilo pouze o dvě osoby méně. 54 respondentů, kteří zvolili tuto odpověď, představuje 15,7 % z celkového počtu dotazovaných. Pro nejmenší skupinu osob tvořenou 32 osobami je toto tvrzení velmi netypické. Tento počet odpovídá 9,3 %.

Otázka č. 17: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.

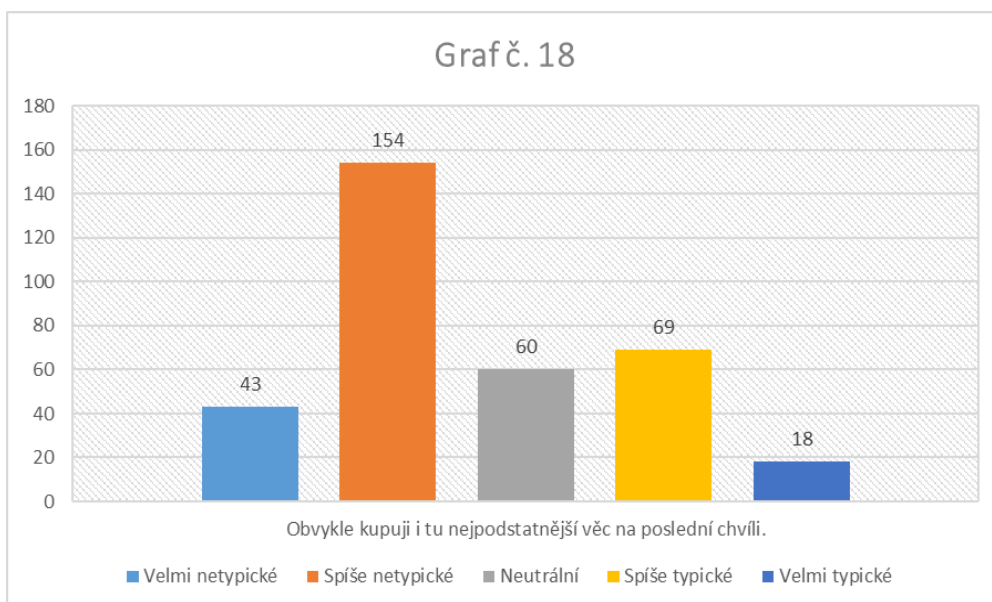


Graf 17: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Z grafu č. 17 vyplývá, že výše uvedené tvrzení je pro většinu respondentů „spíše netypické.“ Tuto odpověď v dotazníku zvolilo 101 dotazovaných, což v přepočtu na procenta tvoří 22,4 %. 77 osob odpovědělo, že má úkol hotov s předstihem prostřednictvím odpovědi „spíše typické.“ To odpovídá 18,9 %. 65 respondentům byla při zodpovídání této otázky nejbližší možnost „neutrální.“ Vytvořili tak procentuální část rovnající se 18,9 %. Odpověď „velmi typické“ byla označena 51 osobami (14,8 %) a možnost „velmi netypické“ pak o jednu osobu méně, 50 osobami (14,5 %).

Otázka č. 18: Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.

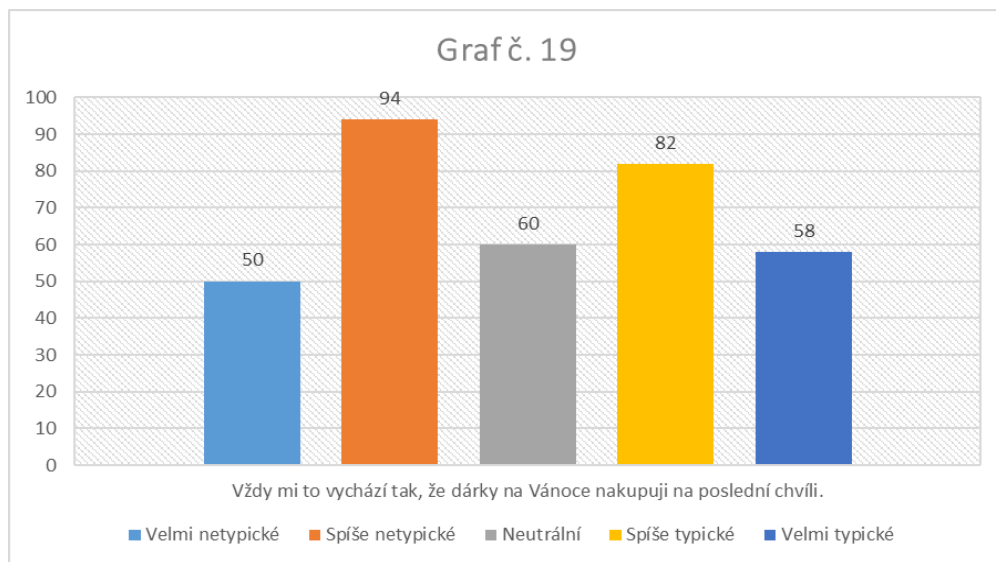


Graf 18: Obvykle kupuji všechny věci na poslední chvíli

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Z grafu č. 18 je evidentní, že prokrastinace v oblasti nákupů je pro většinu respondentů „spíše typická.“ Vyplývá to z odpovědi 154 respondentů, kteří představují 44,8 % všech účastníků. Odpověď „spíše typické“ byla označena 69 neboli 20,1 %. Podobně na tom byla možnost „neutrální“ s 60 označeními a 17,4 %. „Velmi netypické“ je toto tvrzení pro 43 zúčastněných, což tvoří 12,5 % ze všech respondentů. Nejméně osob, pouhých 18, se ztotožňuje s možností „velmi typické,“ což odpovídá 5,2 %.

Otázka č. 19: Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.

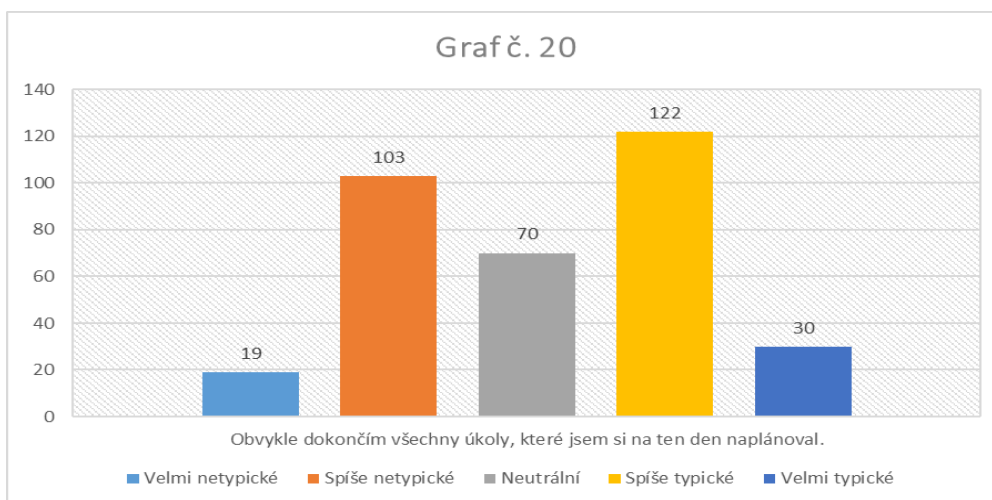


Graf 19: Vždy nakupuji dárky na Vánoce až na poslední chvíli

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Dle grafu č. 19 jsou odpovědi na tuto otázku poměrně vyrovnané. Nejvíce respondentů označilo možnost „spíše netypické.“ Jejich celkový počet je 94 osob, což představuje 27,3 %. 82 osob tohle tvrzení ve vztahu ke své osobě považuje za „spíše typické.“ Tento počet odpovídá procentuálnímu výsledku 23,8 %. Pro 60 respondentů byla vhodnou odpovědí na tuto otázku možnost „neutrální“ a tito respondenti vytvořili skupinu velkou 17,4 %. Jen o dvě osoby méně, konkrétně 59, označily v této otázce možnost „velmi typické.“ Vytvořili tak procentuální výsledek 16,9 %. Pro nejméně osob je toto tvrzení „velmi netypické.“ 50 osob (14,5 %) to stvrdilo svou odpovědí.

Otázka č. 20: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval.

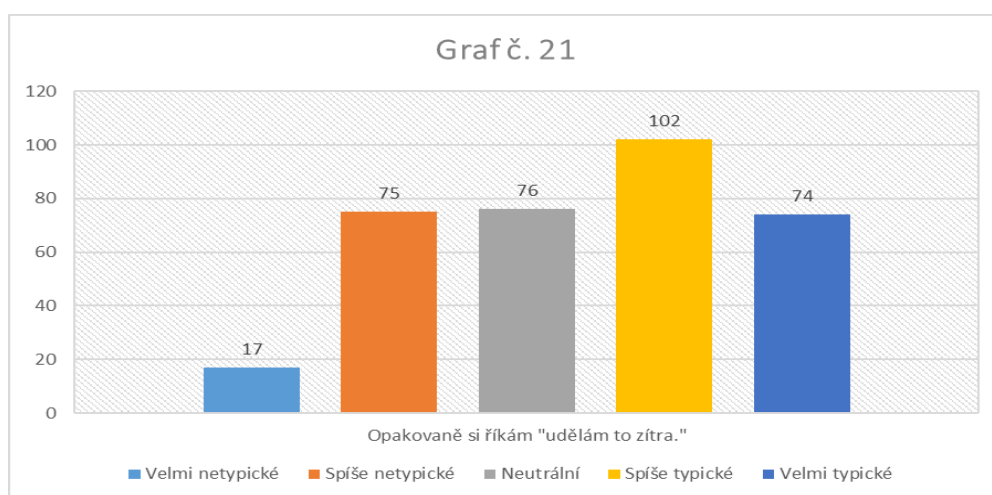


Graf 20: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Graf č. 20 dokazuje, že toto tvrzení je „spíše typické“ pro 122 osob, které tvoří 35,5 % všech respondentů. Na druhém místě se umístila možnost „spíše netypické“, kterou označilo 103 respondentů s procentuálním vyjádřením 29,9 %. Jako „neutrální“ toto tvrzení vnímá 70 osob, tedy 20,3 %. Odpověď „velmi typické“ byla v dotazníku označena 30krát, což odpovídá výsledku 8,7 %. Nejmenšího počtu označení se dočkala odpověď „velmi netypické,“ a sice 19, což představuje 5,5 %.

Otázka č. 21: Opakovaně si říkám „udělám to zítra.“



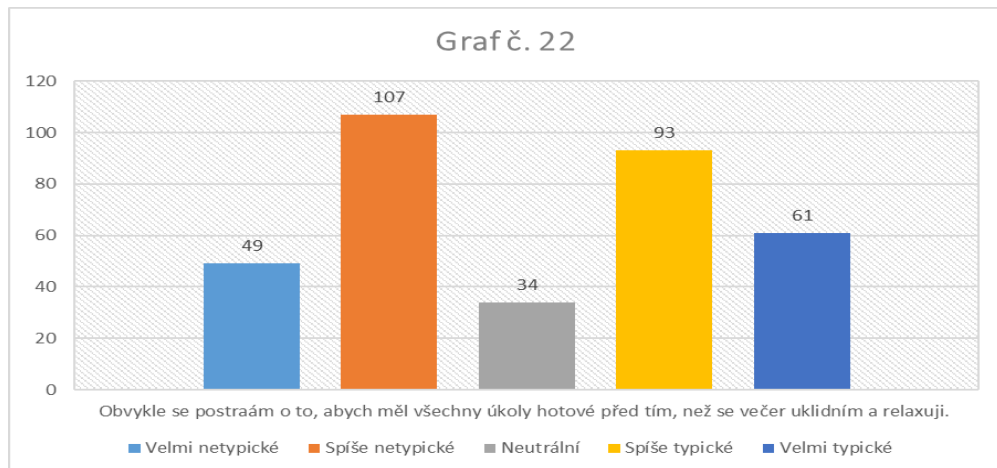
Graf 21: Opakovaně si říkám „udělám to zítra“

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Tvrzení o odkládání věcí na zítřek je „spíše typické“ pro 102 osob s procentuálním výsledkem 29,7 %. Další tři možnosti byly označeny prakticky totožným počtem respondentů. Odpověď

„neutrální“ označilo 76 (22,1 %) respondentů, „spíše netypické“ označilo 75 (21,8 %) respondentů a „velmi typické“ 74 (21,5 %) dotazovaných. Zbývající možnost „velmi netypické“ zvolilo 17 respondentů, což procentuálně vyjádřeno, je 4,9 %.

Otázka č. 22: Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.

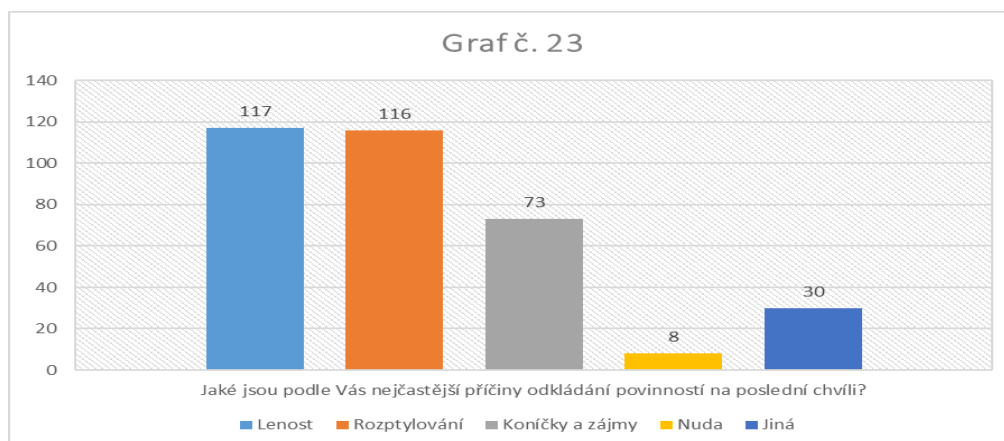


Graf 22: Všechny úkoly mám obvykle hotové, než večer usnu

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Z grafu vyplývá, že nejčastější odpovědí na výše uvedenou otázku je „spíše netypické,“ která byla zvolenou možností pro 107 osob, což představuje 31,1 % z celkového počtu respondentů. Druhou nejfrekventovanější odpovědí bylo „spíše typické“ s 93 označeními a 27 %. Na třetím místě v četnosti výskytu je odpověď „velmi typické,“ kterou zvolilo 61 osob, což odpovídá procentuálnímu vyjádření 17,7 %. „Velmi netypické“ je toto tvrzení pro 49 osob, tedy 14,2 %. Nejméně lidí odpovědělo „neutrálně,“ a sice 34 osob (9,9 %)

Otázka č. 23: Jaké jsou podle Vás nejčastější příčiny odkládání povinností na poslední chvíli?

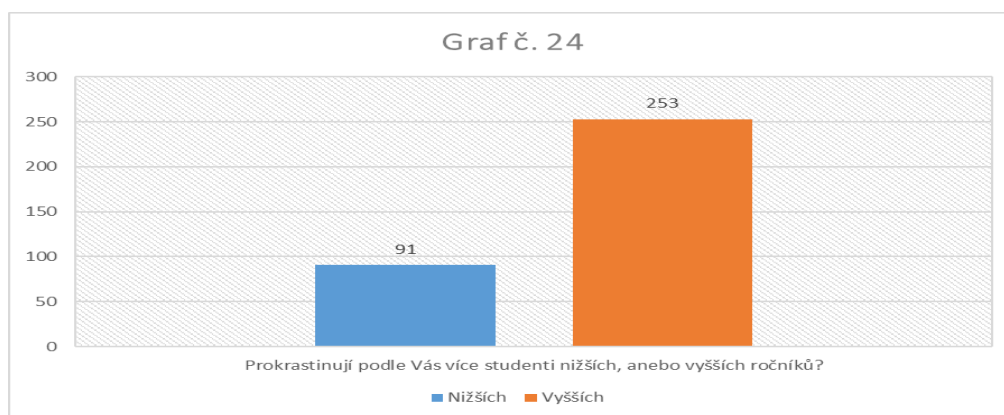


Graf 23: Nejčastější příčiny odkládání povinností

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Dvě nejčastější odpovědi na otázku týkající se příčin prokrastinace byly označeny prakticky totožným počtem respondentů. 117 osob označilo jako příčinu odkládání povinností „lenost.“ To odpovídá 34 % ze všech zúčastněných. Druhá nejčastější odpověď „rozptylování“ byla zvolena 116 lidmi. Tento počet osob představuje 33,7 %. Třetí nejčastější příčinou prokrastinace jsou dle názoru zúčastněných „koníčky a zájmy.“ Ta byla označena 73 neboli 21,2 % respondentů. Možnost „jiná“ byla označena 30 účastníky, což odpovídá 8,7 %. „Nuda“ je příčinou odkládání povinností pouze podle 8 zúčastněných, tedy 2,3 %.

Otázka č. 24: Prokrastinují podle Vás více studenti nižších, anebo vyšších ročníků?

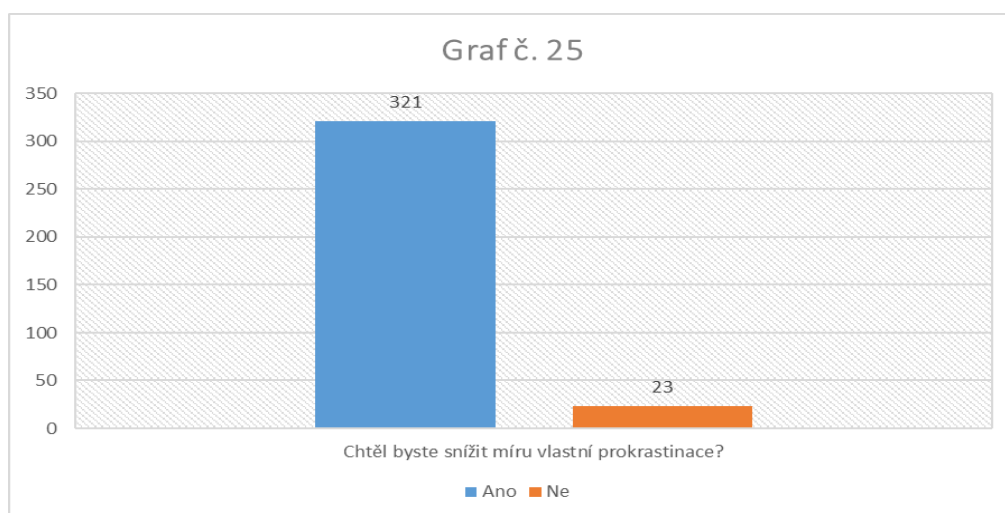


Graf 24: Které ročníky více prokrastinují

Zdroj: Survio a vlastní zpracování grafů

Respondenti zastávají názor, že více prokrastinují studenti vyšších ročníků. Vyplývá to z grafu č. 24. Odpověď „vyšších“ zvolilo 253 osob, což představuje 73,5 %, tedy téměř tři čtvrtiny dotazovaných. Zbývající číslo připadá na 91 osob neboli 26,5 %.

Otázka č. 25: Chtěli byste snížit míru vlastní prokrastinace?



Graf 25: Chtěl byste snížit míru vlastní prokrastinace?

Zdroj: *Survio a vlastní zpracování grafů*

Z grafu č. 25 vyplývá, že drtivá většina respondentů, konkrétně 321 (93 %) by si přála snížit míru své prokrastinace. Pouze 23 respondentů (7 %) míru své prokrastinace nepovažuje za problém, a tudíž nemá potřebu snižovat její míru.

7.3 Vyhodnocení výzkumné sondy

Výsledky výzkumné sondy ukazují, že studenti středních škol mají většinou problémy s prokrastinací, a to zejména co se týče oblasti plnění svých povinností. V otázkách, které se týkají kultury, sportu, cestování či trávení času s přáteli se u nich problémy s prokrastinací neobjevují. Naopak z dotazů týkajících se ranního vstávání, okamžitého plnění úkolů a odkládání věcí na jindy vyplynulo, že prokrastinace studentům znemožňuje počínat si tak, aby byli spokojeni s tím, jak ke svým povinnostem přistupují.

Jako nejčastější příčinu prokrastinace studenti uvádějí lenost a rozptylování. Tyto uvedené příčiny nejsou nijak překvapující, neboť jsou všeobecně považovány za příčiny prokrastinace. Lidé včas neplní své povinnosti, protože se kolem nich nachází spousta lákadel, která jsou zábavnější nežli práce samotná, a také protože se jim zkrátka nechce.

7.4 Hypotézy

Na začátku výzkumu byly stanoveny následující hypotézy:

- H1: Míra prokrastinace u studujících jednotlivých ročníků je přibližně stejná.
- H2: Většina dotazovaných studentů si uvědomuje vlastní prokrastinační chování.
- H3: Většina studujících by chtěla snížit míru vlastní prokrastinace.

H1: **Hypotéza byla vyvrácena.** Z výzkumu vyplynulo, že vyšší ročníky prokrastinují ve větší míře nežli ročníky nižší. Může to být způsobeno motivací studentů nižších ročníků, se kterou vstupují na střední školu.

H2: **Hypotéza byla potvrzena.** Z odpovědí vyplývá, že v oblasti povinností studenti mají problémy s prokrastinací a díky častým odpovědím, že je pro ně takové chování „velmi typické“ či „spíše typické“ lze vyvodit, že si své prokrastinační problémy uvědomují.

H3: **Hypotéza byla potvrzena.** Naprostá většina dotazovaných ve výzkumu uvedla, že by si přála snížit míru svého prokrastinačního chování.

Závěr

V bakalářské práci jsme se snažili objasnit problematiku prokrastinace a specifikovat prokrastinaci u středoškolských studentů. Hlavním cílem, který jsme si stanovili, bylo zjistit míru prokrastinace u respondentů navštěvujících střední školu a postoje studentů k prokrastinačnímu chování. Tento cíl se podařilo splnit.

Prokrastinační chování představuje komplexní modely a vzorce reakcí jedince, vedoucí k odkládání činností, jež by měl člověk neodkladně řešit. Přesto se na základě studia odborné literatury a výsledků výzkumné sondy přikláníme k závěru, že prokrastinaci je možné zkoumat, měřit a ovlivňovat zvnějšku i zevnitř. Na základě studia odborné literatury jsme ve své empirické studii vyšli z modelu Ludwiga, jehož monografie byla přeložena do mnoha jazyků, popisujícího prokrastinační chování ve formě uceleného sledu jeho fází.

Ve snaze co nejkomplexněji podchytit a vysvětlit celý proces prokrastinace a zjistit, jak se projevuje u sledovaného vzorku středoškoláků, jsme použili standardizovaný dotazník s převahou uzavřených položek, doplněný o položky s volnou odpovědí. Důvodem k volbě doplňujících otevřených položek byla snaha přimět respondenty k hlubšímu zamyšlení nad tématem. Každá část dotazníku poskytla určitý typ dat – u uzavřené položky s více možnostmi odpovědí jsme získali diferencovanější odpovědi respondentů, ovšem s rizikem „neurčitějších“ odpovědí, u položky dichotomicky utvořené jednoznačně vyjádřené postoje a položky s volnými odpověďmi přiměly respondenty k alespoň základní verbalizaci popisu vlastního chování.

Výsledky dotazníkového šetření lze pro danou skupinu respondentů shrnout následujícím způsobem: většina studentů opakovaně prokrastinuje a je si tohoto chování vědoma. Motivační pozadí chování odkrylo vnitřní i vnější komponenty, studenti udávali vnitřní (lenost) i vnější důvody (osobní zájmy). Nabízí se tak otázka o možné souvislosti studentských postojů k odkládání povinností s postoji ke studiu obecně. Provedené empirické šetření stimulovalo alespoň část dotazovaných středoškoláků k zamyšlení nad vlastními modely chování a možnostmi ovlivnění vlastních návyků ovlivňujících studijní výsledky.

Cílem bakalářské práce bylo přispět k lepšímu zmapování prokrastinace na dvou středních školách. Výsledky výzkumné sondy byly dány k dispozici oběma středním školám, kde se šetření provádělo a vedení škol o ně projevilo zájem.

Seznam použité literatury

1. **Balkis, M.** (2013). *Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying*. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 13 (1), 57–74.
2. **Balkis, M., & Duru, E.** (2007). *The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance*. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376-385.
3. **Burka, J. B., & Yuen, L. M.** (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Boston: Da Capo Press.
4. **Cassanova, P.** (2014) First Class Publishing
5. **DeSimone, P.** (1993). *Linguistic assumptions in scientific language*. *Contemporary Psychodynamics. Theory, Research & Application*, 1, 8-17. In: Ferrari, J. R., Johnson, J. J., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance. Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
6. **Ferrari J. R., & Patel, T.** (2004). *Social comparisons by procrastinators: Rating peers with similar and dissimilar delay tendencies*. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1493-1501.
7. **Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G.** (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
8. **Ficková, E.** (1999). *Personality dimensions and self-esteem indicators relationships*. *Studia Psychologica*, 41(4), 328-332.
9. **Fiore, N.** (2014). *Snadná cesta z prokrastinace: Jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada Publishing.
10. **Gabrhelík, R.** (2008). *Akademická prokrastinace: Ověření sebeposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Disertační práce. Brno: Masarykova univerzita.
11. **Gabrhelík, R., Vacek, J., Miovský, M.** (2006). *Prokrastinace: Validizace sebeposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol*. *Československá psychologie*, 50(4), 361-371.
12. **Haycock, L.A, & McCarthy, P., & Skay, C.L.** (1998). *Procrastination in College Students _ The Role of Self-Efficacy and Anxiety*. In *Journal of Counseling and Development*, 76(3), 317-325.
13. **Hess, B., Sherman, M. F., & Goodman, M.** (2000). *Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism*. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5).
14. **Chu, A. H. Ch., & Choi, J. N.** (2005). *Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance*. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
15. **Knaus, W. D.** (2010). *Procrastination Now. Get it Done with a Proven Psychological Approach*. McGraw Hill Professional. New Yourk: McGraw-Hill Education

16. **Knaus, W. J.** (2000). *Procrastination, blame, and change*. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 153-166.
17. **Lay, C. H.** (1986). *At last, my research article on procrastination*. *Journal Of Research In Personality*, 20(4), 474-495.
18. **Lay, C. H.** (1995). The procrastination, agitation, dejection, and self-discrepancy. *Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research*. In Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press
19. **Ludwig, P.** (2013). *Konec prokrastinace: Jak přestat odkládat a začít žít naplno*. Brno: Jan Melvil Publishing.
20. **McCown, W., & Johnson, J. L.** (1989). Validation of the Adult Inventory of Procrastination. *Paper presented at the 97th Annual Convention of the American Psychological Association*. New Orleans:LA.
21. **McCown, W., Johnson, J. L., & Petzel, T.** (1989). *Procrastination, a principal components analysis*. *Personality and Individual Differences*, 10, 197-202.
22. **Míček, L.** (1982). *Některé problémy autoregulace volných procesů u vysokoškoláků z hlediska upevnění jejich duševního zdraví*. Sborník prací Filozofické fakulty Brněnské univerzity, 1 (17), 51-70.
23. **Milgram, N., & Naaman, N.** (1996). *Typology in procrastination*. *Personality and Individual Differences*, 20, 679-683.
24. **Milgram, N., & Tenne, R.** (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination [Electronic version]. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
25. **Milgram, N., Batory, G., & Mower, D.** (1993). *Correlates of Academic Procrastination*. *Journal of School Psychology*, 31, 487-500
26. **Milgram, N., Dangour, W., & Raviv, A.** (1992). *Situational and personal determinants of academic procrastination*. *Journal of General Psychology*, 119(2), 123-133.
27. **Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C.** (1995). *Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability*. *The Journal of Psychology*, 129(2), 145-155.
28. **Nakonečný, M.** (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
29. **Neal, D. T., Wood, W., & Quinn, J. M.** (2006). Habits A Repeat Performance. *Current Directions in Psychological Science*, 15(4), 198-202.
30. **Onwuegbuzie, A.J.** (2004). Academic procrastination and statistic anxiety. In *Assesment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
31. **Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R.** (2009). *Exploring academic procrastination among turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons*. *The Journal of Social Psychology*, 4(149), 241-257
32. **Passig, K., & Lobo, S.** (2010). *Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. Praha: Portál.

33. **Rabin, L.A., & Fogel, J., & Nutter-Upham, K.E.** (2011). Academic procrastinations in college students: The role of self-reported executive functions. In *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357.
34. **Skowronski, M. & Mirowska, A.** (2013). *A Manager's Guide to Workplace Procrastination*. *SAM Advanced Management Journal*, 78(3).
35. **Solomon, L. J., & Rothblum, E. D.** (1984). *Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
36. **Steel, P.** (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
37. **Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C.** (2001). *Procrastination and personality, performance, and mood*. *Personality and individual differences*, 30(1), 95-106.
38. **Tucker – Ladd, C.** (1996-2004). [online]< Procrastination. In: *Psychological Self –Help* <http://psychologicalselfhelp.org/chap4/chap4r.htm>>, cit. 2016-11-07.
39. **Van Eerde, W.** (2003). *A Meta-analytically Derived Nomological Network of Procrastination*. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401-1418.
40. **Van Eerde, W.** (2004). *Procrastination in academic settings and the Big Five model of personality: A meta-analysis*. In: H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl.
41. **Wilson, B. A., & Nguyen, T. D.** (2012). *Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination*. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1).
42. **Zarick, L.M., & Stonebraker, R.** (2009). *I'll Do It Tomorrow*. *College Teaching*, 57 (4), 211–215.

Seznam grafů

Graf 1: Jste muž nebo žena?	37
Graf 2: Kolik je Vám let?	38
Graf 3: Který ročník střední školy právě studujete?	38
Graf 4: Často se přistihnu, že úkoly dělám úkoly pozdě	39
Graf 5: Často propásnu kulturní akce	40
Graf 6: Pro plánovaná setkání mám věci připravené dopředu.....	40
Graf 7: Ráno nejčastěji ihned vstávám z postele	41
Graf 8: Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.....	42
Graf 9: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě	42
Graf 10: Časově nenáročné úkoly dělám celé dny.....	43
Graf 11: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat novou práci	44
Graf 12: Při přípravě na cestování musím pospíchat, abych přijel na letiště v čas	44
Graf 13: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco udělat.....	45
Graf 14: Při urgentních úkolech často ztrácím čas děláním jiných věcí.....	46
Graf 15: Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.....	46
Graf 16: Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání	47
Graf 17: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba	48
Graf 18: Obvykle kupuji všechny věci na poslední chvíli	48
Graf 19: Vždy nakupuji dárky na Vánoce až na poslední chvíli.....	49
Graf 20: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval	50
Graf 21: Opakovaně si říkám „udělám to zítra“	50
Graf 22: Všechny úkoly mám obvykle hotové, než večer usnu	51
Graf 23: Nejčastější příčiny odkládání povinností	52
Graf 24: Které ročníky více prokrastinují	52
Graf 25: Chtěl byste snížit míru vlastní prokrastinace?	53

Příloha

Příloha 1 Layova škála prokrastinace pro studenty

		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.	Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické
11.	Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Opakovaně říkám "udělám to zítra"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Gabrhelík,2008)

Doplňující otázky:

- 1) Jste muž nebo žena?
- 2) Kolik je Vám let?
- 3) Který ročník střední školy právě studujete?

23. Jaké jsou podle Vás nejčastější příčiny odkládání povinností na poslední chvíli?

24. Prokrastinují podle Vás více studenti nižších nebo vyšších ročníků?

25. Chtěli byste snížit míru vlastní prokrastinace?

Layova škála prokrastinace pro studenty - vyhodnocení

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

Hodnotitel sečte body u jednotlivých otázek dle výše uvedeného bodování. Např. pokud respondent uvede u otázky č. 10 odpověď spíše typické a v otázce č. 3 odpověď velmi typické, pak sčítá body v hodnotě 4 a 1, skóre by tedy bylo 5. Takto jsou sečteny všechny odpovědi a dle získaného počtu bodů se určí míra akademické prokrastinace (viz níže).

Součet bodů rozděluje respondenty takto:

- 1) neprokrastinující s rozpětím 20 – 28
- 2) lehcí prokrastinátoři s rozpětím 29 – 52
- 3) střední prokratinátoři s rozpětím 53 - 63
- 4) těžcí prokrastinátoři s rozpětím 64 a výše

