

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Prokrastinace studentů vysoké školy

Student Procrastination at University

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odbor. výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Dobrovská Dana CSc.

RAIS

LADISLAV

2022

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Rais** Jméno: **Ladislav** Osobní číslo: **492748**
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 studentů vysoké školy

Název bakalářské práce anglicky:

Student Procrastination at University

Pokyny pro vypracování:

BP bude mít teoreticko-empirický design. Prostřednictvím standardizované škály se zjistí rozsah, příčiny a prevence odkládání povinností u vysokoškolských studentů a navrhne prevenci jejich výskytu

Seznam doporučené literatury:

LUDWIG, P. Konec prokrastinace. Melville, 2013. Neil, F. Snadná cesta z prokrastinace. Grada, 2014.
FIORE, N A. Snadná cesta z prokrastinace. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014. 219 s. ISBN 978-80-247-5083-5.
HASSON, G. Technika Mindfulness. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. 231 s. ISBN 978-80-247-5213-6.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc. Masarykův ústav vyšších studií ČVUT v Praze

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

Datum zadání bakalářské práce: **05.01.2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28.04.2022**

Platnost zadání bakalářské práce: _____

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

doc. Ing. David Vaněček, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

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

Datum převzetí zadání

Podpis studenta

RAIS, Ladislav. *Prokrastinace studentů vysoké školy*. Praha: ČVUT 2022. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

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

Nemám závažný důvod proti 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: 29. 03. 2022

Podpis:

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval především paní doc. PhDr. Daně Dobrovské, CSc. za vstřícný přístup, konzultace, odborné rady a vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili mého dotazníkového šetření.

Abstrakt

Bakalářská práce „Prokrastinace studentů vysoké školy“ je zaměřená na zjištění míry prokrastinace u studentů vysoké školy s pedagogickým zaměřením, na ovlivnění prokrastinace distanční výukou a porovnání míry odkládání povinností v souvislosti s věkem. Práce má teoreticko-empirický charakter. V první části práce jsou shrnuty poznatky z odborných zdrojů. Ve druhé části jsou uvedeny výsledky dotazníkového šetření za použití standardizovaného dotazníku Layovy škály studentské prokrastinace, doplněné o data týkající se distanční výuky.

Klíčová slova

prokrastinace, prokrastinátor, odkládání povinností, vysoká škola

Abstract

The bachelor's thesis "Student Procrastination at University" is aimed at researching range of procrastination of college students with pedagogical specialization, the impact of distance education on such behavior and comparing trends to putting off duties compared to student age. The thesis has a theoretical-empirical character. The first part of the thesis summarizes findings from scholarly sources. The second part presents the results of a questionnaire survey using the standardized Lay's Scale of Student Procrastination questionnaire, supplemented by statements regarding distance learning.

Key words

procrastination, procrastinator, putting off duties, university students

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1 Charakteristika prokrastinace	7
1.1 Vymezení termínu prokrastinace.....	7
1.2 Druhy prokrastinace	10
1.2.1 Obecná prokrastinace.....	10
1.2.2 Akademická prokrastinace	11
2 Formy prokrastinace	12
2.1.1 Situační a chronická prokrastinace.....	12
2.1.2 Osobní a sociální prokrastinace.....	13
2.1.3 Aktivní a pasivní prokrastinace.....	13
2.1.4 Dysfunkční formy prokrastinace	14
3 Příčiny prokrastinace	15
4 Následky prokrastinačního jednání	18
4.1.1 Vnitřní následky prokrastinace.....	18
4.1.2 Vnější následky prokrastinace.....	19
5 Metody měření prokrastinace	20
6 Možnosti zvládnání prokrastinace	23
7 Prokrastinace u studentů vysokých škol	25
7.1 Příčiny akademické prokrastinace.....	25
7.2 Negativní dopady akademické prokrastinace	26
7.3 Dopady na studium.....	27
7.4 Dopady na sociální vztahy	28
7.5 Dopady na duševní a tělesné zdraví.....	28
8 Shrnutí teoretické části	29
EMPIRICKÁ ČÁST	31
9 Výzkumné šetření	32
9.1 Cíl výzkumného šetření.....	32
9.2 Výzkumné otázky	32
9.3 Hypotézy	32

9.4	Metodika výzkumného šetření.....	33
9.5	Výzkumný vzorek	34
10	Výsledky výzkumu.....	34
11	SHRNUTÍ EMPIRICKÉ ČÁSTI	57
11.1	Empirické šetření.....	57
11.2	Ověření hypotéz.....	58
12	Závěr	59
12.1	Seznam použitých zdrojů	60
12.1.1	Monografie, publikace, sborníky	60
12.1.2	Právní akty	62
12.1.3	Elektronické prameny.....	62
12.1.4	Seznam grafů	62

Úvod

Uspěchaná doba, důraz na prosazení se a nalezení svého místa v dnešní společnosti, snaha vyniknout, velké množství každodenních povinností - to vše působí na psychiku každého jedince. S příchodem studenta na vysokou školu přicházejí další povinnosti a úkoly, které se musí plnit v určitém časovém horizontu a na požadované úrovni. A stejně tak jako v běžném životě, kdy se nepopulární věci a práce odkládají na později, dochází i zde k odkládání, což má za následek zejména psychické vyčerpání. Proč pracovat na zadaném úkolu, když je tolik jiných a lákavějších možností pro využití času?

Co můžeš udělat dnes, můžeš udělat i zítra. A mezitím se dá dělat něco jiného. Jen lehce poupravené rčení, jež může být charakteristické pro mnoho studentů, potenciálních prokrastinátorů.

Prokrastinace je problémem nejen u studentů, ale i u mnoha profesí. A to nejen ve škole, ale i v práci a osobním životě. Nemalá část populace se schovává za slůvko „prokrastinace“ při oddalování plnění úkolů z důvodu neuvědomění si následků. Uvědomění dává možnost zapracovat na řešení a vymanění se ze začarovaného kruhu.

Cílem bakalářské práce je zjištění rozsahu odkládání povinností u studentů s pedagogickým zaměřením na vysoké škole. Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. V teoretické části jsou objasněny pojmy se vztahem k prokrastinaci a prezentovány další dostupné informace z odborné literatury, tištěných publikací a internetových zdrojů. Cílem empirického šetření je zjištění rozsahu odkládání povinností u vysokoškolských studentů s pedagogickým zaměřením. Dalším cílem je porovnání míry prokrastinace u různých věkových kategorií a potenciální ovlivnění distanční výukou.

„Na velkých hodinách času stojí jediné slovo: NYNÍ. Po ulici POTOM dojde se k domu NIKDY.“—Miguel de Cervantes¹

¹ <https://citaty.net/citaty/16412-miguel-de-cervantes-na-velkych-hodinach-casu-stoji-jedine-slovo-nyni/?page=2>

TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika prokrastinace

V rámci následujícího textu bude blíže specifikována prokrastinace jako jeden z doprovodných jevů moderní doby. Nejprve bude vymezen samotný termín v pojetí různých autorů. Budou popsány její druhy a formy, motivy vedoucí k prokrastinaci a možné následky prokrastinačního jednání u jedince. Budou specifikovány metody měření prokrastinace a možnosti terapie a prevence.

1.1 Vymezení termínu prokrastinace

V publikaci Ferrari et al. byla věnována pozornost problematice prokrastinace z lingvistického pohledu, v tomto ohledu autoři uváděli, že základem pro pojem prokrastinace je latinské sloveso *procrastinare*, které se skládá z příslovce „pro“ (pohyb kupředu) a dále pak „crastinus“ (je možné přeložit jako „patřící k zítřku“).²

V českém prostředí je tento termín využíván až počínaje rokem 2010, kdy je v rámci psychologického slovníku Hartla a kol. vymezena prokrastinace coby určitá liknavost, případně pak váhání, proto je tedy na prokrastinaci pohlíženo zejména jako na určitý sklon k odkládání úkolů a povinnosti, a to primárně v souvislosti s lehkomyšlností nebo případně leností dané osoby.³

V zahraničních publikacích je v posledních dvou desetiletích tématu dlouhodobě věnována mnohem větší pozornost, s čímž souvisí existence mnoha rozličných definic pojmu.

Poměrně široká definice byla v minulosti vytvořena například Milgramem, s touto definicí pak mimo jiné později pracují například Ferrari et al. V tomto případě je prokrastinace pojímána komplexně a je na ni pohlíženo jako na sekvenci neefektivního chování vedoucího k odkládání. Takové chování vede potom k výsledku, který

2 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0, s. 11

3 HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5, s. 448

pro danou osobu není standardní. Autor zde vymezuje prokrastinaci coby výsledek stavu, který je nadále příčinou negativního emočního stavu dané osoby.⁴

Také bylo zmíněno vymezení prokrastinace coby jistého účelového zpoždění z hlediska zahájení/dokončení úkolu, což je následně příčinou vzniku subjektivních potíží u prokrastinující osoby. Navíc je možné z tohoto definičního vymezení vysledovat skutečnost, že daný proces oddalování je procesem účelovým a záměrným a vede k subjektivním problémům. Kromě toho daná osoba zažívá pocity diskomfortu, emocionální neklid související s oddalováním, nicméně nadále v tomto jednání setrvává, ačkoliv u ní vede k negativním pocitům.⁵ S tímto názorem odborná literatura převážně souhlasí.

Podle Steela se jedná o jisté dobrovolné zpoždění v rovině zamýšleného postupu jednání, k čemuž dochází navzdory očekávání jedince, že takové zpoždění bude působit další problémy.⁶ V tomto ohledu lze navíc akcentovat samotný prvek dobrovolnosti, na který rovněž poukazuje mnoho autorů odborné literatury.⁷

Aspekty v podobě zřejmé nelogičnosti a iracionality jsou v mnoha případech vnímány jako určující prvky prokrastinace. Proto na tento iracionální aspekt v podobě otálení poukazují mezi dalšími například Burka a Yuen.⁸ Z uvedeného pak plyne, že osoba nacházející se v pozici prokrastinátora o problému spočívajícím v určité povinnosti dobře ví, je si vědoma důležitosti jeho splnění, navzdory tomu však práci na něm poněkud nelogicky odkládá. Protože základem celého problému spočívajícího v prokrastinaci je samotné odkládání, zdržování nebo případně odbývání určitého úkolu/rozhodnutí, tak se obecně definice termínu prokrastinace shodují na centrálním a určujícím prvku v podobě aspektu spojeného s časem.

4 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0, s. 11

5 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0, s. 11

6 FERRARI, Joseph R. *Still Procrastinating: The No-Regrets Guide to Getting It Done*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010. 256 p. ISBN 978-0-4706-1158-6, s. 17

7 viz například FERRARI, Joseph R. *Still Procrastinating: The No-Regrets Guide to Getting It Done*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010. 256 p. ISBN 978-0-4706-1158-6, s. 17

8 BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press. ISBN 978-0-7382-1170-1.

Lay pak dále v tomto kontextu poukazuje na prokrastinaci, která představuje vyjádření nadměrného nesouladu mezi stanoveným původním záměrem na jedné straně a výsledným jednáním na straně druhé.⁹

Obecně je tedy mezi odborníky vnímána prokrastinace již tradičně negativně. Nicméně někteří odborníci se pokoušejí na ni pohlížet také v pozitivním pohledu. V tomto směru kupříkladu Chu a Choi dospívají k názoru, že prokrastinace může mít za určitých okolností také pozitivní přínosy.¹⁰ Steel kupříkladu poukázal na prokrastinaci jako na určité funkční zpoždění nebo případně také určitou podobu snahy o vyhnutí se nadměrnému spěchu. Kromě toho bylo uvedeno, že v případě, kdy jedinec začne v praktické rovině věci jednat, přichází díky tomu o možnost počkat si na novou informaci, z čehož je možné odvozovat, že svou pozitivní hodnotu může mít také tradičně odsuzovaný stav nedělání. Přitom společně s rostoucí nejistotou daného výsledku roste rovněž možný přínos prokrastinace.¹¹ Někteří další odborníci pak jako na prokrastinátora pohlížejí na takového jedince, kterému je možné navrhnout určitá řešení, aby se mohl dostat z bludného kruhu nicnedělání.¹²

Přestože se tedy najde skupina odborníků pohlížející na přínosy prokrastinace do určité míry pozitivně, v rámci této práce bude z důvodů převažující skupiny s negativním náhledem, nahlíženo na prokrastinaci jako na negativní fenomén. Fenomén, který má negativní důsledky pro osobu prokrastinátora. Obecně se tedy jedná o záměrné, dobrovolné a také nelogické odkládání důležitých činnosti, díky čemuž se u daných osob objevují prožitky s negativními emočními stavy (úzkost, litování se).

Nabízí se zde otázka, zda prokrastinace představuje totéž, co zpoždění nebo odkládání. Ferrari například uvádí, že nikoliv, jelikož prokrastinace je spojena s aspektem souvisejícím s časem. Proto zpoždění a odkládání je možné pokládat za část prokrastinace, nikoliv to samé.¹³ Proto bude nadále v textu této práce využíván výhradně pojem prokrastinace.

9 LAY, Clarry H. Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. *Motivation and Emotion*. 1994, 18(3), 269–284

10 CHU, Angela Hsin Chun a Jin Nam CHOI. Rethinking procrastination: Positive effects Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*. 2005, 145(3), 245-264.

11 STEEL, Piers. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007, vol. 133, issue 1, s. 65-94

12 SCOTT, S. J. *23 zabijáků prokrastinace: přestaňte lenořit a jděte za svým cílem*. Brno: BizBoks. ISBN 978-80-265-0272-2.

13 FERRARI, Joseph R. *Still Procrastinating: The No-Regrets Guide to Getting It Done*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010. 256 p. ISBN 978-0-4706-1158-6, s. 17

1.2 Druhy prokrastinace

V rámci následující podkapitoly budou vymezeny jednotlivé druhy prokrastinace. V tomto směru je možné uvést, že odborná literatura prokrastinaci dál obecně klasifikuje s ohledem na populaci, na níž bylo provedeno její zkoumání.

V minulosti byla kupříkladu zkoumána pouze v podobě určitého obecného fenoménu. Postupně však vyšlo najevo, že v tomto ohledu je možné rozlišovat velmi specifickou skupinu, což vedlo k rozdělení prokrastinace na dva základní druhy, které budou popsány níže.

1.2.1 Obecná prokrastinace

Prvním z druhů prokrastinace je takzvaná obecná prokrastinace, která je druhem prokrastinace, týkající se pouze dospělých osob, kteří nemají nic společného s akademickou půdou.

Z období do roku 1995 je k dispozici pouze velmi omezený počet studií, které by odhadovaly výskyt prokrastinace v lidské populaci.

Ferrari et al. poukazují například na práci McCowna a Johnsona z roku 1989, kde byl s výzkumným souborem zahrnujícím celkem 146 informantů odhadnut výskyt prokrastinace u populace ve výši až 25 %. Následně pak celé čtyři desetiny respondentů přiznaly, že jim v souvislosti s prokrastinací vznikla určitá fyzická/materiální újma (například penalizace v souvislosti s pozdním placením účtů)¹⁴.

Kromě toho také prostřednictvím novějších studií byl následně potvrzen odhad z roku 1989, kdy zhruba pětina až čtvrtina evropské i americké populace, bez ohledu na pohlaví, dosahuje hranice chronické prokrastinace, kdy u této části populace dochází ke zbytečnému odkládání důležitých a naplánovaných věcí.¹⁴

14 KUSÁK, Martin. *Sociální reprezentace akademické prokrastinace u vysokoškolských studentů*. Brno, 2009. 52 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, s. 13

1.2.2 Akademická prokrastinace

Je považována za nejvíce prozkoumanou formu prokrastinace. A jedná se, jak již sám název napovídá, o iracionální odkládání určitých činností, které se vztahují ke studiu jedince. Příkladem tedy může být záměrné odkládání učení se na zkoušku, psaní seminárních prací a provádění dalších důležitých úkolů. Bez ohledu na pohlaví či etnickou příslušnost daných osob jsou známy určité údaje hovořící o nejvyšším výskytu prokrastinace právě mezi studenty, proto je s ohledem na tuto skutečnost právě tomuto druhu prokrastinace věnována značná pozornost.¹⁵

Gabrhelík pak dále dospívá k názoru, že rozšířenost fenoménu prokrastinace v případě populace vysokoškoláků je ze strany badatelů odhadována v rozmezí 50 % až dokonce 70 %. Některými odborníky je proto s ohledem na značnou rozšířenost tohoto jevu mezi vysokoškoláky prokrastinace pokládána za určitou normu a naopak jako menšinové je pokládáno takové chování, které naopak není založeno na výskytu prokrastinace.¹⁶

Steel také shledává, že v průběhu času neustále roste počet osob, které jsou schopny otevřeně přiznat problémy s chronickým odkládáním úkolů. Kupříkladu bylo zjištěno, že mezi roky 1978 a 2002 se procento prokrastinujících studentů zvýšilo až čtyřikrát. V anglicky mluvících zemích byla kupříkladu v rámci výzkumů zjištěna četnost výskytu prokrastinace mezi vysokoškolskými studenty ve výši 20 až 50 %.¹⁷

Je však možné si v tomto ohledu položit otázku, zda se skutečně jedná o odpovídající statistiky, nebo jde v jejich rámci spíše o nesprávné rozlišování mezi prokrastinací a liknavým přístupem. Gabrhelík v tomto směru zjistil, že za studenty skutečně trpící prokrastinací je možné v praxi označit pouze velice malé procento jedinců, rozložení je zde normální.¹⁸

Schouwenburg pak na základě této skutečnosti uvádí, že odhady týkající se výskytu akademické prokrastinace nejsou dostatečně přesnými do té doby, než budou k dispozici výzkumy přímo se zaměřující na odlišnosti ve výskytu prokrastinace

15 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0, s. 11

16 GABRHELÍK, Roman. Od zítřka se začnu učit. *Psychologie Dnes*. Portál, 2006, č. 2, ISSN 1211-5886

17 KRAMULOVÁ, Daniela. Prokrastinace: Zítřka už určitě začnu. *Psychologie dnes*. Portál, 2011, roč. 2011, č. 3, ISSN 1211-5886

18 GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebeuposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita.

mezi studentskou a jinou populací. Nicméně podobně orientovaných výzkumů je k dispozici prozatím nedostatek.¹⁹

2 Další formy prokrastinace

V následující podkapitole budou blíže představeny další formy prokrastinace, s nimiž je možné se v praktické rovině setkat, nicméně je nutné zdůraznit, že odborná literatura nenabízí jednotný přístup ke klasifikaci.

2.1.1 Situační a chronická prokrastinace

Nejčastěji je rozlišováno mezi prokrastinací situační a chronickou. Souvisí to se skutečností, že v případě některých jedinců je prokrastinace pouze příležitostně se vyskytujícím jevem, naproti tomu u jiných osob se může vyskytovat relativně často. Situační (časově omezená) a chronická (všeprostupující) prokrastinace jsou tedy s ohledem na uvedené charakteristiky protipóly. Situační prokrastinace je pokládána za takový jev, kdy jedinec nacházející se v určité konkrétní situaci odkládá danou činnost na později. Chronická prokrastinace pak je naproti tomu spojena s takovým chováním, kdy je ze strany dané osoby odkládána veškerá naplánovaná činnost, a to opakovaně. Každá z osob se přitom nepochybně může v praxi vyskytovat v jiné části dané škály.²⁰ Jako dysfunkční (chronická) prokrastinace pak je označováno časté a běžné odkládání začátku či dokončení určitého úkolu, což má negativní dopady na život prokrastinující osoby. Právě této formě prokrastinace je věnována pozornost ze strany mnoha autorů.

U situační prokrastinace lze provést rozdělení na dva typy: pozitivní a negativní. Prvním typem je pozitivní-prospěšná/funkční prokrastinace a představuje racionální odložení plánovaných záležitostí na později, k čemuž je jedinec veden opodstatněnými důvody. Takové důvody pak spočívají zejména v úmyslu neukvapovat se v rozhodování, proto jde o naprosto logický a pozitivní jev.

19 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 18

20 KUSÁK, Martin. *Sociální reprezentace akademické prokrastinace u vysokoškolských studentů*. Brno, 2009. 52 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, s. 15-16

Druhý typ je negativní (dysfunkční) forma situační prokrastinace a ta je spojena s případy, kdy se daná osoba dopouští neplánovaného odkládání určité činnosti, což má bezprostřední dopady na její život. Jedinec se například nedostaví na chystaný sraz, a to ve spojitosti s neplánovaným zdržením například na pracovním pohovoru, a následně zjistí, že ze srazu již všichni odešli.

2.1.2 Osobní a sociální prokrastinace

Knaus rozděluje prokrastinaci na osobní a sociální, a toto dělení staví na charakteru úkolu, na kterém se dotýčná osoba dopouští prokrastinace.

Případy sociální prokrastinace zahrnují případy takových jedinců, kteří v praxi zbytečně odkládají splnění stanovených sociálních povinností (například úhrada poplatků, návštěva zubaře).

Druhou formu pak představuje prokrastinace osobní, která je zbytečným odkládáním věcí na později, což má bezprostřední (osobní) dopad na život jedince. Důležité může být v praxi například vypořádat se se strachem, nebo problémem (například pracovní pohovor, návštěva lékaře). Osobní prokrastinace může přitom v průběhu času přerůst až ve formu sociální, a to v okamžiku, kdy problém vzniklý v souvislosti se stálým odkládáním povinností začne mít praktické dopady také na okolí jedince. Jedinec například v době nemoci stále odkládá návštěvu lékaře a postupně se v souvislosti s tím stává odkázaným na pomoc ze strany rodiny nebo přátel.²¹

2.1.3 Aktivní a pasivní prokrastinace

Dle záměrnosti odkládání pak je některými odborníky rozlišována prokrastinace jako aktivní a pasivní. Pasivní prokrastinace je pokládána v rámci tohoto konceptu za prokrastinaci chronickou a dysfunkční. Aktivní prokrastinace je naopak vnímána pozitivně. Je spojována s takovými jedinci, kteří s oblibou v praxi pracují pod tlakem, proto jde o jev zcela dobrovolný. Základem je proto pozitivní složka stresu, a tedy

21 KUSÁK, Martin. *Sociální reprezentace akademické prokrastinace u vysokoškolských studentů*. Brno, 2009. 52 s., s. 16

takzvaný eustres. V případě aktivně prokrastinujících jedinců je přítom osobnostní profil velmi podobný jedinců bez prokrastinace.²²

Další odlišností zde je, že u aktivních prokrastinátorů jsou naplánované povinnosti v daném termínu splněny, naproti tomu pasivní prokrastinátoři jsou chápáni jako typičtí líknavci s obtížemi zvládnout v určitém čase vypracovat daný úkol. Pozitivní podoba prokrastinace tedy přichází v úvahu rovněž v souvislosti s chronickou prokrastinací, což je velmi podnětným prvkem, současně však toto není dostatečně podloženo výsledky výzkumů.²³

2.1.4 Dysfunkční formy prokrastinace

Nakonec je vhodné zmínit rovněž přístup Ferrariho, který rozlišuje mezi několika dílčími typy dysfunkční formy prokrastinace²⁴:

- Vyhýbavá prokrastinace – v případě vyhýbavé prokrastinace se daný jedinec vyhýbá takovým úkolům, díky kterým by mohly být zjištěny jeho potenciální slabiny. Motivací pak je snaha ochránit své sebehodnocení či zachovat si sebeúctu. Pokud jedinec nesplní určitý úkol v daném čase, může pak kupříkladu tvrdit, že příčinou toho je nedostatek úsilí z jeho strany či přílišný nátlak na jeho osobu (například mezi důvody může patřit únava, vyčerpanost, nemoc, nedostatek soustředění atd.). Naopak nepřipouští možný nedostatek schopností.
- Nabuzující prokrastinace – jedincem je v rámci nabuzující prokrastinace záměrně vyhledáváno vzrušení a shon, proto je práce dokončována těsně před vypršením dané doby. S tímto se lze setkat především v případě takových úkolů, které jsou vnímány jako nezáživné, případně nepříjemné. Takové úkoly si pak podle prokrastinátorů nezasluhují dostatek pozornosti a práce pod tlakem je jimi vnímána jako ideální. Nicméně z důvodu nedostatku

22SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 14

23 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 14

24 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 15

času a prostředků za účelem náležitého plnění úkolu pak takové osoby mnohdy selhávají.

- Rozhodovací prokrastinace – rozhodovací prokrastinace pak odpovídá určité formě kognitivní neschopnosti, která se vztahuje k určitému zpoždění v situacích rozhodování, základem je tedy v tomto případě nerozhodnost. Jedinec v takovém případě odkládá svá rozhodnutí na později. Nadále je kromě toho možné rozlišovat mezi adaptivními a neadaptivními způsoby zvládnutí konfliktu, které s významným rozhodováním v praxi souvisejí. Za jeden z neadaptivních způsobů je přitom možné považovat defenzivní vyhýbání. V takovém případě, kdy se dané osobě libovolná alternativa řešení jeví jako neuspokojivá i riskantní, a nedoufá v to, že bude nalezeno lepší řešení, je únikem právě samotná prokrastinace.

Z uvedeného je tedy zřetelné, že jsou odborníky rozlišovány různé formy prokrastinace, jednotliví odborníci k její klasifikaci přistupují odlišně. V rámci následující podkapitoly bude bližší pozornost věnována hlavním příčinám, které vedou k prokrastinaci v praxi.

3 Příčiny prokrastinace

Odborníci obecně nabízejí různé teorie příčin, které vedou v praktické rovině u jedince k prokrastinaci. V jedné z nich je předpokládáno, že poněkud paradoxně jedna z existujících příčin prokrastinace vzniká v cíli. Jedinci se učí motivovat cílem, o jehož dosažení je usilováno. Jestliže je znám stanovený cíl, dostaví se poté, co dojde k jeho dosažení, pocit uspokojení. Avšak právě samotná skutečnost, jak je důležitá tato motivace, může představovat podle názoru odborníků základní problém. Tím, že žádný cíl pro jedince nebude cílem dostatečně dobrým, emoční uspokojení velmi rychle vyprchá a dostaví se namísto toho pocit nespokojenosti. Takový průběh bývá označován jako takzvaná Hédonická adaptace.

Jak uvádí Ludwig, tak v rámci této hédonické adaptace sehrává roli taková skutečnost, že si jedinec na dosahování libovolného cíle velmi rychle zvyká. Proto také

v řádu několika minut, hodin, případně pak nanejvýše v řádu několika dnů již dosažený cíl nevede ve skutečnosti k vytváření důležitých pozitivních emocí.²⁵

Další teorie nás zavede do naší vlastní „hlavy“. V rámci chování nám mozek (kognice, zkušenost), radí, co je správné, naše jednání však mohou ovlivňovat spíše emoce. Ty danou osobu podněcují k tomu, aby byl veden vnitřní dialog, který může být rozličného charakteru. Může být založen na výčitce, polemice, konfliktu, ale stejně tak i na smířlivosti. Proto Ludwig na podkladu uvedeného dospívá k názoru, že typickou příčinou prokrastinace představuje selhání dovedností spočívajících v uposlechnutí sebe sama.²⁶

Fiore pak vychází z poznatků psychologa Riche Beeryho z Berkeley, který se domnívá, že základem pro strach z nezdaru je obecně takový předpoklad, že výsledky dosahované jedincem zcela reflektují jeho schopnosti. Proto pak v praktické rovině nastává prokrastinace z toho důvodu, aby se jedinec nevystavoval hodnocení sebe sama.²⁷

Kromě toho Fiore dospívá také k názoru, že v případě, kdy k sobě jedinec hovoří v autoritativním duchu, pak se jedná o úsilí se k něčemu přinutit prostřednictvím toho, že jedna část já určitý nátlak v tomto ohledu vyvíjí, ta druhá však nikoliv. Snaha o sebe motivaci s tím, že jedinec něco „musí“, nebo případně by to „měl udělat“ je v praktické rovině velice rozšířenou záležitostí. Nicméně současně je třeba upozornit na to, že v takovém případě jedinec své mysli díky tomu sděluje, že se mu do určité činnosti nechce, nicméně musí se k tomu přinutit. S takovým interním dialogem pak je spojeno ve skutečnosti určité sebeodcizení, přičemž daná sdělení, která jsou tímto prostřednictvím vysílána do podvědomí, vedou nutně ke vzniku interního konfliktu a prokrastinace.²⁸

Jiná z teorií příčin nežádoucího prokrastinačního chování se týká jednoduchého slova „ne“. Toto slovo má však větší sílu, než si je ochotná řada lidí připustit. Součástí kognitivního a osobnostního vývoje dítěte, a tedy na rodičích nezávislého já, je v období vzdoru opakování slova „ne“. To pak je možné vnímat jako určitý projev sebeúcty. Postupem času se však u jedince tato vlastnost pozvolna vytrácí. Vyslovení to-

25 LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil. Briquet, 2013. ISBN 978-80-87270-51-6, s. 53

26 LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil. Briquet, 2013. ISBN 978-80-87270-51-6, s. 53

27 FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5083-5, s. 66

28 FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5083-5, s. 72

hoto slova například vůči zaměstnavateli by totiž mohlo vést k riziku, že jedinec díky tomu ztratí své zaměstnání.

Existují také takové situace, kdy je vyslovení slova „ne“ jednodušší, a to typicky například v období, kdy je jedinec nemocen. Fiore pak k této problematice dodává, že právě samotná schopnost odmítání je v případě prokrastinátora velice důležitým úkolem. Díky schopnosti říci „ne“ v praktické rovině klesá pravděpodobnost toho, že jedinec poněkud neuváženě přislíbí splnění nového úkolu, v době kdy je již plně vytížen a časově úkoly nezvládá. Přímým a dospělým „ne“ je proto možné ve skutečnosti dát najevo svůj postoj daleko rychleji ve srovnání s vyslovením pasivního výroku „ano, hádám, že budu muset“, které však bude později jedinec litovat a splnění svého závazku se začne bránit ve skutečnosti právě prostřednictvím prokrastinace.²⁹

Dále je možné poukázat také na některé z dalších teorií popisujících vznik prokrastinace, kdy například ze strany Passiga a Loba jsou za ústřední důvody vzniku prokrastinačního chování uváděny zejména genetické předpoklady osobnosti. Některé z dostupných studií jsou pak v tomto případě založeny na předpokladu, že určitý úkol je vnímán jako nezáživný a nudný, proto následně dochází k jeho odkládání. Ekonomové David Ackermann a Barbara Grosová zjistili, že zajímavé úkoly žáky a studenty ve skutečnosti baví, proto také jejich splnění neodkládají. Odklad měl naopak většinou příčinu spočívající v nemožnosti dosáhnout v rámci splnění úkolu perfektního výsledku.

Obecně se však většina odborných autorů shoduje na příčinách vedoucích u jedince ke vzniku prokrastinačního chování, kdy kupříkladu Andres s Dobrovskou ukazují v tomto ohledu na příčiny spočívající v určitém strachu z možného selhání, další příčinou pak je rovněž úsilí o perfekcionismus, zmatek, náročnost daného úkolu, nedostatek motivace, lenost, problémy v rovině soustředění, případně pak také nepříjemnost daného úkolu.³⁰

29 FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5083-5, s. 82-83

30 ANDRES, P.; DOBROVSKÁ, D. Procrastination: One of the students worst enemies. In: *WEEF 2015, World Engineering Education Forum*. 2015.

4 Následky prokrastinačního jednání

Pokud jde o konkrétní následky, které jsou v praxi s prokrastinačním jednáním spojeny, pak jsou rozděleny podle Sliviakové na následky vnitřní (psychologické) a následky vnější.³¹

4.1.1 Vnitřní následky prokrastinace

Pokud jde o následky charakteru vnitřního, poznatky Burky a Yuen hovoří o tom, že mezi typické psychické následky patří v praxi zejména podrážděnost, pocity frustrace, lítost, obavy, mimo to pak také pocity studu a viny, intenzivní pocity sebe zavržení a zoufalství. Z uvedeného plyne, že jde o značně negativní emoce, které se mohou individuálně velmi lišit.³²

Sliviaková se zaměřila na to, z jakých důvodů se kupříkladu studenti rozhodnou pro vyhledání poradenské pomoci za účelem zbavení se chronické prokrastinace, ale současně se nedokážou od tohoto problému oprostít a stále se k tomuto chování dobrovolně vrací. Proto byla za účelem podrobnějšího zkoumání stanovena hypotéza, že v období průběhu prokrastinace nejsou zažívány negativní pocity z toho důvodu, že se jedinec prostřednictvím prokrastinace účastní odlišných aktivit, které jsou jím vnímány za pozitivní a příjemné. Následně pak na základě tohoto výzkumu mezi studenty vysokých škol byl zjištěn pozitivní vztah mezi prokrastinací a vinou a současně také na druhou stranu negativní stav panující mezi prokrastinací a motivací.³³

Na další úrovni existuje určitá spojitost prokrastinace se stresem, který je rovněž jejím typickým následkem. V tomto směru Sliviaková poukazuje na závěry výzkumu Tice a Baumeistera, kdy byla ze strany studentů během semestru studia popisována míra prokrastinace a související projevy stresu. Na počátku semestru byla díky tomu u studentů zjištěna nižší míra stresu a nemocnosti, nicméně na konci semestru studia tomu bylo naopak. V porovnání s neprokrastinujícími studenty byl kromě toho zjištěn znatelně horší zdravotní stav u skupiny studentů prokrastinujících. Autoři výzkumu pak kromě toho uvádějí, že prokrastinaci je možné vnímat coby

31 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Di-
sertační práce. Masarykova univerzita, s. 50-52

32 BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*.
Cambridge: Da Capo Press. ISBN 978-0-7382-1170-1.

33 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s.
Diplomová práce. Masarykova univerzita, s. 50-52

sebedestruktivní chování, které vede ke krátkodobým ziskům, ale současně také dlouhodobým ztrátám.³⁴

4.1.2 Vnější následky prokrastinace

Druhou skupinou jsou vnější následky, ke kterým vede prokrastinační chování. V této rovině je pozornost zaměřena specificky zejména na posuzování výkonu dané osoby, což je patrné zejména v akademické oblasti. Obecně je na prokrastinující osobu pohlíženo jako na takového jedince, který předem nepočítá s neočekávanými překážkami v rámci vytváření své činnosti/úkolů. Stejně tak nepočítá ani s větším zpožděním v tomto směru. S ohledem na následný nedostatek času se proto poté dosažený výkon stává podprůměrný a nekorresponduje se skutečnými schopnostmi jedince.³⁵ Jedince může provázet určitý pocit, že právě pod tlakem podává nejlepší výkon, ve skutečnosti je tomu však naopak. Stres související s danými okolnostmi proto ve skutečnosti zhoršuje kvalitu dosahovaných výsledků.³⁶

Od období 80. let 20. století je poukazováno na výsledky studií, v jejichž rámci došlo k potvrzení předpokladu spojitosti mezi prokrastinací a horším studijním průměrem. V tomto směru je akcentována zejména negativita postoje prokrastinujících osob k učebním předmětům. Skutečnost, že prokrastinace má vliv nejen na akademickou reputaci jedince, ale stejně tak na kompetence ke zvládnutí studia či kvalitu celého života, je kromě toho potvrzena i samotnými studenty.³⁷

Za zmínku stojí i všeobecné snížení individuálního výkonu, které rovněž patří mezi tradiční negativní vnější dopady prokrastinace. Vzhledem k nedostatku schopnosti seberegulace v případě prokrastinátorů často dochází v praxi k většímu chybění nebo případně také ke zhoršení výkonnosti v případě úkolů kognitivně náročnějších nebo případně časově limitovaných.³⁸

34 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 50-52

35 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0.

36 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 51

37 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 51

38 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0.

Jedním z dalších poměrně typických následků prokrastinace pak může být také negativní dopad na celkovou image jedince či případně pak také na životy druhých osob. To může souviset s nesplněním různých sjednaných závazků, ale dále může být průvodním jevem rovněž podvádění a lhaní ze strany prokrastinátorů.

Výzkum provedený Ferrarim byl kupříkladu zaměřen na střední školy a používání klamných výmluv a pravdivých omluv. V rámci tohoto výzkumu se kupříkladu zhruba 70 % středoškoláků dozvalo k tomu, že si ve školním prostředí své omluvy vymysleli za účelem zakrývání určitých skutečností (nesplnění úkolů, zpožděné odevzdávání úkolu, neúčast na zkoušce atd.). Mezi běžné omluvy tradičně patří návštěva lékaře či určité zdravotní problémy. Tímto chováním středoškoláci získávali více času na přípravu daného úkolu, případně na přípravu na zkoušku. Přestože tedy studenti v praxi zažívali určité pocity viny a lítosti v průběhu lhaní a v souvislosti s pozdějším přiznáním, v současnosti nepochybují o tom, že se takové jednání v budoucnu bude opětovně opakovat.³⁹

Neméně podstatný negativní dopad má prokrastinační chování v oblasti zdraví a finančního zajištění. V případě prokrastinujících osob byly zjištěny závažnější zdravotní problémy, dále pak také nižší angažovanost ve snaze o zachování a udržení si dobrého zdravotního stavu (například konzumace zdravé a vyvážené stravy a společně s tím také tělesná aktivita). Dalším faktorem pak je rovněž nižší frekvence preventivních návštěv lékařů společně se sníženou schopností finančního spoření. Takové výsledky jsou přitom v praxi podporovány tvrzením většiny odborných autorů ohledně převážné většiny negativních důsledků prokrastinace na osobu.⁴⁰

5 Metody měření prokrastinace

V oblasti metod měření prokrastinace existují dva základní metodologické směry. Zprv se jedná o testové metody, které jsou zaměřeny v praxi zejména na dotazníková šetření.⁴¹ V oblasti výzkumu prokrastinace jsou přitom typicky využívány metody sebeposuzování či případně posouzení druhými osobami. Druhou alternativu

39 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 52

40 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 52

41 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0.

pak představují kvalitativní metody, kam spadají zejména rozhovory, případně pak rovněž pozorování.⁴²

Diagnostika prokrastinace je velice obtížnou záležitostí vzhledem k povaze tohoto jevu. V tomto případě jde o takový proces, kdy se odkládání naplánovaných aktivit řídí interními normami každé osoby, které jsou značně individuální. Proto není jednoduché prostřednictvím pouhého pozorování adekvátně posoudit, zda se daná osoba dopouští prokrastinace, nebo jde o promyšlenou strategii.

Vhodné je proto využití již zmíněných sebeposuzovacích škál.⁴³ Vyhovující je i aplikace dělení s ohledem na charakter dané zkoumané populace, což zahrnuje posouzení obecné a akademické prokrastinace.⁴⁴ V případě využití této metody je důležité pravidlo jednoduchého zprůměrování (medián), kdy je za problémového prokrastinátora označována taková osoba, u které dojde k přesáhnutí mediánové hodnoty navýšené o standardní odchylku.⁴⁵

Níže jsou uvedeny nejčastěji užívané škály podle Ferrariho et al. V případě obecné prokrastinace jsou užívány následující⁴⁶:

1. Škála obecné prokrastinace (GP) – jedná se v tomto případě o nejčastěji užívanou formu škálování, kdy je obsaženo celkem na 20 položek na pětibodové Likertově stupnici. Respondent se v tomto případě pohybuje v rozmezí výroků „velice nepravdivé“ až „velice pravdivé“.
2. Škála prokrastinace v rozhodování (DP) – součástí této škály je pouze pět položek na pětibodové Likertově stupnici, přičemž respondent se pohybuje v rozmezí výroků „neplatí pro mě“ až „platí pro mě“.

42 GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebeposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 29

43 GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebeposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 30

44 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0.

45 GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebeposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 30

46 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0.

3. Inventář prokrastinace pro dospělé (AIP) – součástí této škály je celkem 15 položek na pětibodové Likertově stupnici, v tomto případě jsou uváděny výroky od „silně nesouhlasím“ až po „silně souhlasím“.
4. Tel-Avivský inventář prokrastinace (TAP) – škála zahrnuje sumu celkem 54 položek na čtyřbodové stupnici (Ihned/dlouho před deadline, v menším časovém skluzu, ale stále před deadline, v poslední minutě, případně pak po deadline/se zpožděním).

Pokud se jedná o akademickou prokrastinaci, jsou využívány následující posuzovací škály:

1. Posuzovací škála prokrastinace pro studenty (PASS) – součástí škály je v tomto případě celkem 38 položek, které jsou rozděleny na dvě dílčí části. V rámci první části jsou hodnoceny v rámci šesti akademických oblastí důvody prokrastinace prostřednictvím pětibodové stupnice. Ve druhé navazující části se respondentovi nabízí několik scénářů a každý z nich zahrnuje celkem 13 možných důvodů, kdy je ze strany respondenta hodnocen každý důvod u každého scénáře na pětibodové stupnici.
2. Aitkenové škála prokrastinace (API) – škála zahrnuje celkem 19 položek na pětibodové stupnici a respondent v tomto případě volí výrok ze škály „nepravda“ až po „pravda“.
3. Tuckmanova škála prokrastinace (TPS) – poslední škála zahrnuje celkem na 16 položek, které jsou vloženy do dalších 35 položek zkoumajících akademické chování respondentů. Ti se pohybují v tomto případě na čtyřbodové stupnici v rozpětí výroků „nízký“ až „vysoký“.

Je možné zmínit v krátkosti ještě deník prokrastinace, který je z hlediska metodického řazen mezi metody zkoumající otázku akademické prokrastinace. Deník prokrastinace byl původně navržen coby formulář zahrnující 11 položek, který byl vyvinut Strongem et al. Tento formulář byl určen za účelem zjišťování a měření prokras-

tinačního chování a následné spokojenosti s chováním. Nicméně v současnosti není tato metoda hojně využívána.⁴⁷

6 Možnosti zvládnání prokrastinace

Je třeba se dále zaměřit také na možnosti a postupy z hlediska zvládnání prokrastinace. Většina autorů odborné literatury v tomto ohledu kupříkladu prohlašuje, že naprosté odstranění prokrastinace u jedince není zcela v jeho možnostech, proto nelze hovořit o léčbě v pravém slova smyslu, nýbrž spíše o možnostech zvládnání prokrastinace. V tomto směru se však lze setkat s rozličnými východisky a názory, které mohou být i protikladného charakteru. Na prokrastinaci má vliv více faktorů, které se u jedinců liší nejen svou povahou, ale společně s tím jsou odlišné rovněž z hlediska míry zastoupení.

Základem je individuální přístup, který si žádá nutnost věnovat odpovídající pozornost exkurzu do osobní historie člověka, odkud by měly být v praxi patrné rozličné faktory, které prokrastinaci napomáhají. Sliviaková pak kromě toho poukazuje na význam vyloučení dalších psychologických/psychiatrických obtíží, kdy pak prokrastinace představuje již pouze následek sekundárního charakteru.⁴⁸

Na problematiku se pak dále zaměřují rovněž Ferrari et al., kdy je akcentována skutečnost, aby došlo v případě klienta vždy nejprve k vyloučení úzkosti a deprese v podobě primárního zdroje obtíží, proto až následně budou vyzdvihovány odpovídající metody za účelem zvládnání prokrastinačního jednání. Autoři v tomto směru na bázi klinických zkušeností identifikovali v případě studentské populace několik typických kognitivních zkreslení, která prohlubují u jedinců problém s prokrastinačním jednáním. Jedná se konkrétně o následující faktory⁴⁹:

1. Přeceňování času, který je k dispozici za účelem úspěšného dokončení úkolu.

47 GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebeuposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 37

48 SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Brno, 2007. 97 s. Masarykova univerzita, s. 25

49 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0.

2. Podceňování zbývajících času, který je nezbytný za účelem úspěšného zhotovení daného úkolu.
3. Přeceňování své vlastní motivace pro danou činnost v budoucnosti („Později na to budu mít větší chuť.“)
4. Neadekvátní přesvědčení týkajících se emocionálních hranic („Lidé by měli studovat pouze ve chvíli, kdy se na to cítí.“)
5. Přesvědčení z hlediska toho, že práce, na kterou se osoba necítí, není ani prací produktivní. („Nemá smysl to dělat v případě, kdy nemáš motivaci.“)

Za účelem úspěšného zvládnutí akademické prokrastinace se nabízí možnosti aplikace skupinového i individuálního přístupu, což zahrnuje propojení behaviorálních i kognitivních metod.

Mezi formy zvládnutí je možné dále zařadit rovněž zásahy do sféry time managementu jedince, nicméně tyto se obvykle vyznačují pouze krátkodobou účinností, neboť základ problému je třeba hledat zejména ve sféře emocionální a kognitivní. Efektivita však může být naopak pozorovatelná v případě osob trpících lehčí formou prokrastinace (například se může jednat o situační prokrastinaci, liknavost). Burka dále nabízí návod z hlediska přejití prokrastinace, akcentuje však skutečnost, že jde o vždy o zdoluhavý a poměrně náročný proces, který si žádá pozvolný postup. Vhodné je podle názoru autorů využití poznámkových bloků, kalendářů a diářů, kam by měl prokrastinátor zapisovat činnost, kterou má v určitý den a čas vykonat. Vyhotovené položky mají být následně po jejich splnění odškrtnuty, díky čemuž rovněž roste sebevědomí dané osoby. Styčné body tedy v tomto v tomto ohledu představuje pozvolnost, sledování bariér a pokračování po pozvolných krocích.⁵⁰

Podle stanoviska Ferrari et al., je možné zformulovat určitý jednoduchý návod za účelem zvládnutí prokrastinace, který se skládá z několika kroků⁵¹:

- Vytvoření seznamu všech úkolů, které mají být zhotoveny
- Napsání „prohlášení“ týkajícího se toho, k čemu se jedinec zavazuje
- Stanovení realistických cílů

50 BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press, 2008. ISBN 978-0-7382-1170-1.

51 FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0.

- Rozdělení komplexního cíle na cíle dílčí
- Stanovení daného úkolu smysluplným
- Slíbení si odměny
- Eliminace takových úkolů, které pro danou chvíli nebyly plánovány
- Odhadnutí potřebného množství času pro danou činnost, na což bude navazovat následné navýšení této hodnoty o 100%.

Z uvedeného je patrné, že jsou odborníci schopni poměrně obstojně formulovat určité konkrétní návrhy a kroky za účelem eliminace prokrastinačního chování. Kromě již zmíněného je možné se inspirovat například také v publikaci Bischofa.⁵² Hasson pak poukazuje například také na benefity techniky označované jako mindfulness, která má dle zjištěného značný dopad na zdraví a psychickou kondici jedince.⁵³

7 Prokrastinace u studentů vysokých škol

V rámci následující kapitoly bude s ohledem na téma této práce věnována bližší pozornost prokrastinaci studentů vysokých škol, a to se zaměřením na příčiny akademické prokrastinace a její negativní důsledky.

7.1 Příčiny akademické prokrastinace

V rámci následující podkapitoly bude bližší pozornost věnována příčinám, vedoucím v praktické rovině k takzvané akademické prokrastinaci. Například Solomon a Rothblum se již v minulosti v rámci druhé části škály prokrastinace pro studenty (PASS) věnovali zjišťování ústředních příčin vedoucích v praxi k prokrastinaci. Mezi škálové příčiny pak autoři zařazují strach z hodnocení, perfekcionismus, problémy v rovině rozhodování, závislost a vyhledávání pomoci, vyhnutí se úkolu společně s níz-

52 BISCHOF, Anita a Klaus BISCHOF. *Aktivní sebeřízení: Jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha: Grada Publishing, 2003, 120 s. ISBN 80-247-0647-4.

53 HASSON, Gill a Danny PENMAN. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5213-6, s. 9

kou frustrační tolerancí, nedostatečné sebevědomí, lenost, nedostatek asertivity, strach z neúspěchu, pocity nezvladatelnosti a související neadekvátní organizace času, odmítání autority, vyhledávání vzrušení, vliv vrstevníků.⁵⁴

Gabrhelík provedl v rámci pilotní studie po využití explorační faktorové analýzy škály PASS extrakci čtyř faktorů a dospěl ke zjištění, že škála příčin prokrastinace je složena ze čtyř dimenzí a je sycena faktory zahrnujícími strach z neúspěchu, nechuť k danému úkolu, podstupování rizika a závislost (na okolí).⁵⁵

Také Solomon a Rothblum věnovali pozornost možným příčinám akademické prokrastinace, vnímaným ze strany samotných vysokoškolských studentů. Bylo zjištěno, že mezi primární motivy v tomto směru patří strach z neúspěchu a nechuť k úkolu. Uvedené motivy byly rovněž replikovány s holandskými vysokoškolskými studenty ve výzkumu Schouwenburga.⁵⁶ Kromě toho je možné a pravděpodobné, že se budou ve skutečnosti příčiny prokrastinace lišit také napříč jednotlivými státy.

7.2 Negativní dopady akademické prokrastinace

Prokrastinace má v praxi vliv na mnoho dílčích aspektů života jedince. Je zřejmé, že se jedná o zbytečné a nelogické odkládání určitého úkolu. V případě populace vysokoškolských studentů pak takové jednání může mít negativní dopady na studium, sociální sféru i oblast zdraví.⁵⁷ Negativní dopady jsou přitom specificky patrné nejen ve sféře akademické, ale kromě toho rovněž ve sféře sociální, což představuje riziko pro samotné postavení prokrastinátora ve společnosti v budoucnosti. Vlivy jsou tedy patrné v rovině kvality výkonu prokrastinátora, kdy hrozí vybudování image jedince jako nespolehlivého. V horších případech pak hrozí dokonce ztráta zaměstnání, nedokončení studia, společně s tím pak také negativní dopady na partnerský život.⁵⁸

54 SOLOMON, Laura, J. a Esther D. ROTHBLUM. Academic procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counselling Psychology*. 1984, Vol. 31, Issue 4, s. 503-509

55 GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebeuposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita.

56 FERRARI, Joseph R. Still Procrastinating: The No-Regrets Guide to Getting It Done. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010. 256 p. ISBN 978-0-4706-1158-6.

57 WOLTERS, Christopher A. Understanding Procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*. Washington: American Psychological Association. 2003, vol. 95, s. 179-187

58 OWENS, Anthony a Ian NEWBEGIN. Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1997. 12(4), s. 869–887.

V rámci v minulosti provedeného výzkumu Procrastination Research Group na Carleton University v Kanadě pak celkem na 2 700 respondentů odpovídalo na otázku: „Do jaké míry má otálení negativní dopad na vaše štěstí?“ Zhruba každý druhý v rámci tohoto výzkumu odpověděl, že „trochu“ nebo naopak „velmi mnoho“, přibližně každý pátý účastník však poukázal na „extrémně negativní dopad“.⁵⁹ Z hlediska vysokoškolských studentů by za účelem bližšího zkoumání bylo možné negativní dopady prokrastinace sledovat v rámci třech základních oblastí, kdy se jedná konkrétně o dopady na samotné studium, dopady na sociální vztahy a dopady na duševní a tělesné zdraví prokrastinátora. V rámci následujících podkapitol proto budou tyto oblasti ovlivněné prokrastinací blíže představeny.

7.3 Dopady na studium

Je pochopitelné, že v případě vysokoškoláků může být v souvislosti s prokrastinací negativně ovlivněno samotné učení a dosahované studijní výkony. Proto může docházet k neplnění nebo pozdnímu odevzdávání úkolů, neúměrnému učení za účelem dohnání ztraceného času. Dalším typickým průvodním jevem je rovněž neklid v průběhu zkoušek či případně také předčasné ukončení školy v případě, kdy se jedinci nabízí relativně atraktivnější životní alternativa. Obecně jsou typickým dopadem celkově zhoršené výkony u zkoušek či aktivit, které souvisejí právě s výukou.⁶⁰ Prokrastinace má obvykle značný vliv tedy zejména na akademickou reputaci i kompetence ke zvládnutí studia, což vnímají také samotní studenti.⁶¹

Příkladem typického dopadu prokrastinačního jednání na studijní oblast může být v případě vysokoškoláků například pozdní odevzdávání zadaných prací, neúčast na seminářích a přednáškách, nesplnění zkoušky v souvislosti s odkládáním zadaného akademického závazku. To pak vede nadále k neplnění studijních požadavků, sníženému prospěchu, nedokončení určitého předmětu, v horších případech pak je také nedokončen akademický nebo vzdělávací program.

59 BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press, 2008. ISBN 978-0-7382-1170-1.

60 WOLTERS, Christopher A. Understanding Procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*. Washington: American Psychological Association. 2003, vol. 95, s. 179-187

61 SOLOMON, Laura, J. a Esther D. ROTHBLUM. Academic procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counselling Psychology*. 1984, Vol. 31, Issue 4, s. 503-509

7.4 Dopady na sociální vztahy

Další rovinou, v níž jsou pozorovatelné důsledky prokrastinace, pak jsou sociální vztahy. Podle názoru Ferrariho přitom prokrastinující studenti mohou být stíženi rovněž sníženou sociální podporou, a to s ohledem na neschopnost vyvážení akademických a sociálních plánů vedoucí nadále k nevyrovnanosti v oblasti plnění povinností s přáteli. Prokrastinace v praxi negativním způsobem ovlivňuje rovněž osobní život a celkově oblast sociálních a mezilidských vztahů (vztahy s přáteli, vztahy v rodině, partnerské vztahy). Vzhledem k odkládání důležitých studijních povinností se zvyšuje také napětí v rodinném prostředí, partnerském vztahu či případně pak v přátelských vztazích. Může dojít v praxi ke ztrátě sociálních vazeb, jedinec přestává chodit do společnosti, stýkat se s jinými lidmi, vyhýbat se jim, žít v izolaci od okolního světa. V závažnějších případech pak je rizikem rovněž ztráta partnera, manželské odloučení nebo případně rozvod manželství.⁶²

7.5 Dopady na duševní a tělesné zdraví

Prokrastinace může závažným způsobem ovlivnit rovněž rovinu duševního a tělesného zdraví jedince. Podle Wolterse je kromě toho prokrastinace spojena v praxi rovněž s negativními emočními projevy, kam typicky spadají možné silné deprese, neklid a snížená sebeúcta. V případě, kdy se z prokrastinace již stane chronický problém, vede to obvykle ke značnému psychickému nepohodlí a utrpení.⁶³ Podle názoru Balkise a Duru pak v případě chronických prokrastinátorů může případné psychické utrpení souviset s nedostatečným smyslem pro osobní kontrolu, nedostatkem sebehodnoty či případně také smyslu pro vnímání osobních schopností.⁶⁴

Prokrastinační jednání však má mimo uvedeného rovněž závažné dopady na oblast zdraví prokrastinátorů. V případě studentů, kteří chronicky odkládají věci, se zvyšuje pravděpodobnost toho, že se stravují špatně, mají méně spánku, konzumují více alkoholu ve srovnání se studenty, kteří nevykazují tyto tendence.⁶⁵ V případě po-

62 FERRARI, Joseph R. Still Procrastinating: The No-Regrets Guide to Getting It Done. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010. 256 p. ISBN 978-0-4706-1158-6.

63 WOLTERS, Christopher A. Understanding Procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*. Washington: American Psychological Association. 2003, vol. 95, s. 179-187

64 BALKIS, Murat a Erdinç DURU. Prevalence of Academic Procrastination Behavior among Pre-service Teachers, and its Relationship with Demographic and Individual Preferences. *Journal of Theory and Practise in Education*. 2009, 5 (1), 19-32

65 BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press, 2008. ISBN 978-0-7382-1170-1.

pulace vysokoškoláků může mít prokrastinace negativní vliv na rovinu duševního a tělesného zdraví, kdy je typické psychické vyčerpání, stres, psychická onemocnění, nespavost, pocity neschopnosti.⁶⁶

Na konci semestru pak kromě toho roste v případě prokrastinátorů pravděpodobnost toho, že budou chodit k lékařům se stížnostmi na nachlazení, chřipkové stavy a žaludeční problémy.⁶⁷ Typická je také vyšší úroveň stresu, větší počet akutních zdravotních problémů a praktikování méně wellness chování ve srovnání s jedinci bez prokrastinace. Prokrastinátory často trápí sevření žaludku, bolesti hlavy nebo napětí ve svalech a zádech. Opomenout nelze ani sníženou fyzickou aktivitu, konzumaci špatné stravy a také alkoholu, tabáku a drog, riskantní jízda a sexuální aktivitu, násilí a nakonec také sebevraždy.⁶⁸

8 Shrnutí teoretické části

V rámci následující podkapitoly je vhodné provést určité shrnutí výsledků, které byly zjištěny na základě zpracování teoretické části této práce.

Jak bylo zjištěno, na vymezení termínu prokrastinace se odborníci neshodují, proto se lze setkat s rozličnými vymezeními. V českém prostředí je například podle Hartla a kol. prokrastinace vymezena coby určitá liknavost, a to v podobě chronického sklonu k odkládání úkolů a povinností. Naproti tomu v zahraničních pramenech je k dispozici více přístupů, kdy například podle Ferrariho et al. je prokrastinace pojímána komplexně a je na ni pohlíženo jako na sekvenci neefektivního chování vedoucího k odkládání. Obecně jsou však odborníci schopni se shodnout na tom, že se jedná o odkládání určitých důležitých úkolů nebo záležitostí, které jedinec potřebuje vyřešit, což následně vede ke vzniku problémů.

Stejně jako se odborná literatura neshoduje ve vymezení pojmu prokrastinace, neshoduje se ani v klasifikaci jednotlivých forem prokrastinace. Nejčastěji je rozlišováno mezi prokrastinací situační a chronickou. Nicméně mezi další formy patří také osobní a sociální prokrastinace, aktivní a pasivní prokrastinace nebo případně je

66 BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press, 2008. ISBN 978-0-7382-1170-1.

67 COZOLINO, Louis. *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*. Norton: 2006. ISBN: 978-0-3937-0454-9.

68 BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press, 2008. ISBN 978-0-7382-1170-1.

možné v souladu se závěry Ferrariho rozlišovat mezi několika dílčími typy dysfunkční formy prokrastinace.

Pokud jde o příčiny vedoucí u jedince k prokrastinaci, pak v tomto případě již jsou odborníci jednotnější. Shodují se z větší části na všech příčinách, kterých je několik a vyznačují se značně subjektivní povahou.

Podobně je tomu také v případě následků prokrastinace, kdy podle Sliviakové je možné obecně rozlišovat následky vnitřní (psychologické) a následky vnější. Pokud jde o následky charakteru vnitřního, pak mezi typické psychické následky patří v praxi zejména podrážděnost, pocity frustrace, lítost, obavy. Postupně se navíc objevují pocity studu a viny, intenzivní pocity sebezavržení a zoufalství. Z uvedeného tedy plyne, že jde o značně negativní emoce, které se mohou pochopitelně individuálně velmi lišit. Druhou skupinou pak jsou také vnější následky prokrastinačního chování. V této rovině je pozornost zaměřena specificky zejména na posuzování výkonu dané osoby, což je patrné zejména v akademické oblasti. S ohledem na nedostatek času tradičně provázející prokrastinaci se obvykle dosahovaný výkon jedince stává podprůměrný a nekoresponduje se skutečnými schopnostmi jedince. Jedince může provázet určitý pocit, že právě pod tlakem podává nejlepší výkon, ve skutečnosti je tomu však naopak. Stres související s danými okolnostmi proto ve skutečnosti zhoršuje kvalitu dosahovaných výsledků. Na těchto následcích jsou obecně odborníci ve své podstatě schopni se shodnout.

Prokrastinaci lze rovněž určitými metodami měřit. Využívány jsou pro tyto účely testové metody, které jsou zaměřeny v praxi zejména na dotazníková šetření. V oblasti výzkumu prokrastinace jsou přitom typicky využívány metody sebeuposuzování či případně posouzení druhými osobami. Dál se nabízejí také kvalitativní metody, kam spadají zejména rozhovory, případně pak rovněž pozorování.

Pokud jde o zvládnutí prokrastinace, pak se většina autorů odborné literatury shoduje na tom, že naprosté odstranění prokrastinace u jedince není zcela v možnostech, obecně se však lze v tomto směru setkat s mnoha rozličnými východisky a názory, které mohou být i protikladného charakteru. Základem řešení je vždy individuální přístup, nabízí se možnosti aplikace skupinového i individuálního přístupu, což zahrnuje propojení behaviorálních i kognitivních metod.

EMPIRICKÁ ČÁST

9 Výzkumné šetření

Na základě studia odborné literatury jsem zvolil výzkumný design kvantitativně pojaté výzkumné sondy zaměřené na výskyt prokrastinačního chování u vzorku vysokoškoláků.

9.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem empirického šetření bylo zjištění rozsahu odkládání povinností u vysokoškolských studentů s pedagogickým zaměřením, porovnání míry prokrastinace u různých věkových kategorií výzkumného vzorku a zjištění vlivu distanční výuky na odkládání povinností.

9.2 Výzkumné otázky

Na základě výzkumného cíle byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- VO1: Je prokrastinační chování běžným vzorcem chování u dotazovaných studentů?
- VO2: Jaká je frekvence výskytu prokrastinace?
- VO3: Týká se prokrastinace především odkládání studijních povinností?
- VO4: Ovlivňuje distanční on-line výuka míru prokrastinace?
- VO5: Závisí míra prokrastinace na věku?

9.3 Hypotézy

Výše uvedené výzkumné otázky byly konkretizovány do následujících hypotéz:

- H1: Většina dotazovaných studentů někdy odkládá své povinnosti
- H2: Většina dotazovaných studentů nemá problém s prokrastinací, pokud jde o činnosti, které je baví.
- H3: Většina dotazovaných studentů odkládá v období distanční výuky povinnosti více než v období prezenční výuky.
- H4: S věkem studentů prokrastinace klesá.

9.4 Metodika výzkumného šetření

Pro účely výzkumné sondy byl zvolen standardizovaný dotazník - Layova škála prokrastinace pro studenty. Vzhledem k cílovým otázkám byl navíc doplněn o vstupní otázky pro sběr demografických dat a o položky zaměřující se na online výuku. Dotazník skládající se z celkem 25 otázek měl možnost výběru pouze jedné odpovědi. Otázky zařazené do dotazníku se týkaly zejména vlastních zkušeností a názorů oslovených respondentů na problematiku prokrastinace.

V úvodu dotazníku byli respondenti seznámeni s účelem dotazníku za účelem podpory motivace k vyplnění. Ve druhé části dotazníku již byly obsaženy vlastní otázky týkající se analyzovaného tématu a identifikační otázky, v jejichž rámci je zkoumán věk respondentů, jejich pohlaví a název vysoké školy.

Layova metoda je vhodná zejména pro hromadné získávání dat týkajících se velkého počtu respondentů. Použitý dotazník je součástí přílohové části této bakalářské práce. Výhodou dotazníkové metody je i její jednoduchost, finanční i časová nenáročnost společně s možností získaná data jednoduše kvantifikovat a následně počítačově zpracovat.⁶⁹

Dotazníkové šetření bylo uskutečněno s využitím sociálních sítí, kdy byli respondenti osloveni s žádostí o spolupráci přímo ve školním prostředí. Vyplnění dotazníku bylo na bázi dobrovolnosti, dotazník byl důvěrný a anonymní. Respondenti byli upozorněni na to, že jeho výsledky poslouží pouze účelům bakalářské práce. Se všemi osobními informacemi bylo v rámci šetření nakládáno zcela v souladu s platnými předpisy týkajícími se ochrany osobních údajů. Výzkum se uskutečnil během zimních měsíců roku 2022 a záměrem bylo v rámci šetření získat odpovědi od minimálně 300 respondentů. Konkrétní výzkumný vzorek respondentů, kteří se zúčastnili šetření, je uveden v rámci následující podkapitoly bakalářské práce.

Poté, co byl získán adekvátní počet odpovědí, byla následně získaná data podrobena zpracování. Data jsou v textu práce následně interpretována ve slovní podobě, což je pro přehlednost doplněno o související výstupy ve formě grafů. Akcentovány jsou přitom důležité informace, které byly získány prostřednictvím provedeného šetření.

69 MÁTEL, Andrej. *Teorie sociální práce I: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2220-2.

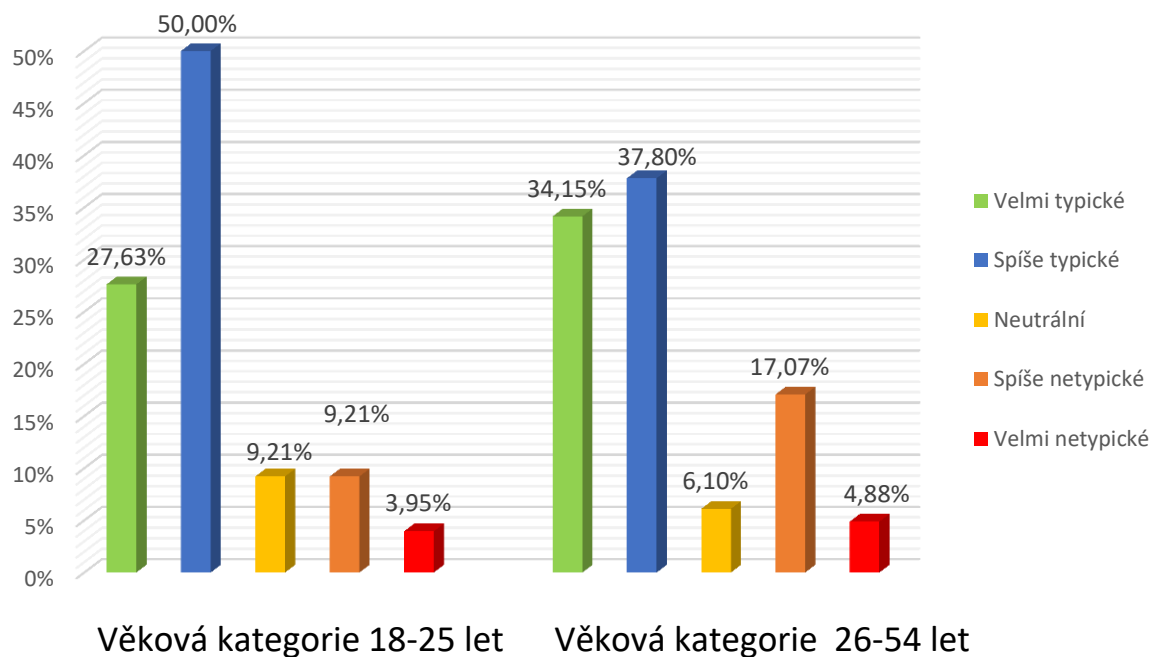
9.5 Výzkumný vzorek

Cílovou skupinou byli studenti vysokých škol s pedagogickým zaměřením. Výstup z dotazníkového šetření je z osmi takto zaměřených vysokých škol. Celkem se zúčastnilo a vyplnilo dotazník 316 respondentů, 252 žen a 64 mužů. 152 respondentů bylo ve věkové kategorii 18-25 let a 164 respondentů ve věkové kategorii 26-54 let (studenti kombinované formy). Tato věková kategorie byla nastavena z důvodu možnosti porovnání prokrastinace u různých věkových kategorií, ale zároveň se zde také předpokládá, že respondent starší 25 let již studuje při výkonu zaměstnání, a to může mít vliv na míru prokrastinace.

10 Výsledky výzkumu

Responze Layovy škály dávají na výběr volbu pěti možností odpovědí: velmi typické, spíše typické, neutrální, spíše netypické a velmi netypické (Likertova škála). Možnosti „velmi typické“ a „spíše typické“ jsou si podobné a často záleží spíše na momentálním rozpoložení respondenta, jakou možnost právě v tu chvíli zvolí. Obě nám ale říkají, že toto chování je typické. Stejně tak možnosti „velmi netypické“ a „spíše netypické“ nám říkají, že toto chování je pro respondenta netypické.

1.1 Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny.



Graf 1: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.1

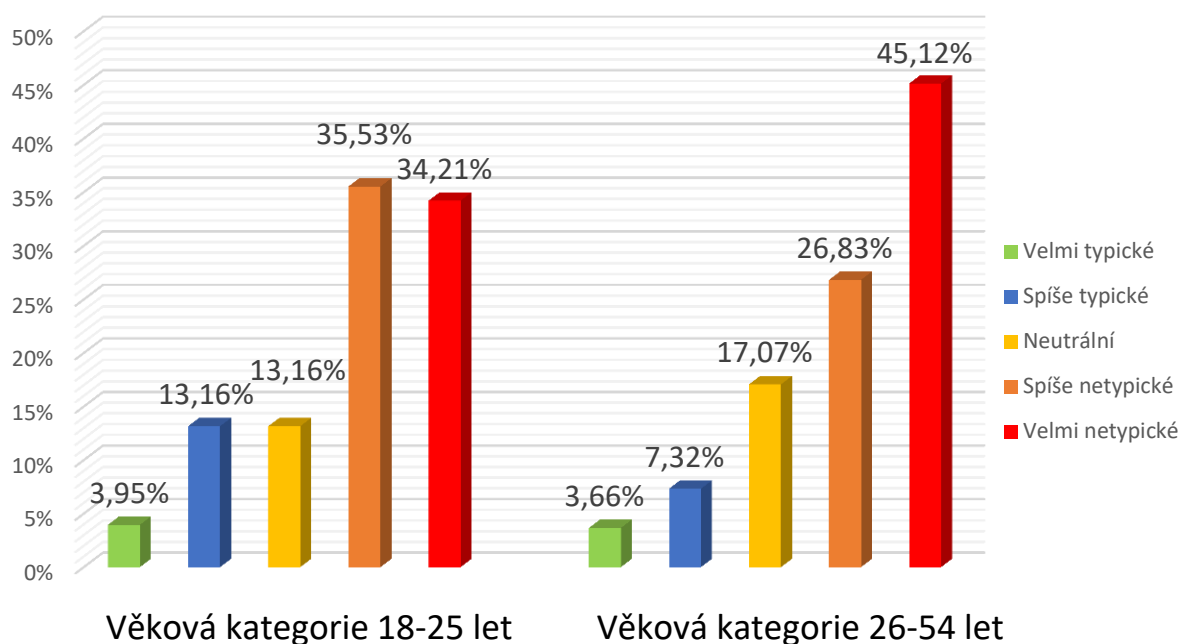
První tvrzení popisuje situaci, která je typická pro prokrastinátora. Pokud dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny, znamená to, že došlo k odložení těchto úkolů z nějakého důvodu a většinou to je právě z důvodu prokrastinace.

Skupina mladší věkové kategorie nejčastěji volila možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování. Tuto možnost vybralo 77,63% respondentů. 13,16% respondentů zvolilo možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

Skupina starší věkové kategorie hodnotila podobně. Možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ zvolilo 71,95% a 21,95% volilo „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování.

Celkově u většiny respondentů v obou skupinách převládá „velmi typické“ a „spíše typické“. U starší kategorie respondentů je zde vidět procentuální rozdíl oproti mladší kategorii v oblasti „netypické“ i „typické“. Jedná se o rozdíl poukazující na menší míru prokrastinace u této skupiny.

1.2 Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas.



Graf 2 Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.2

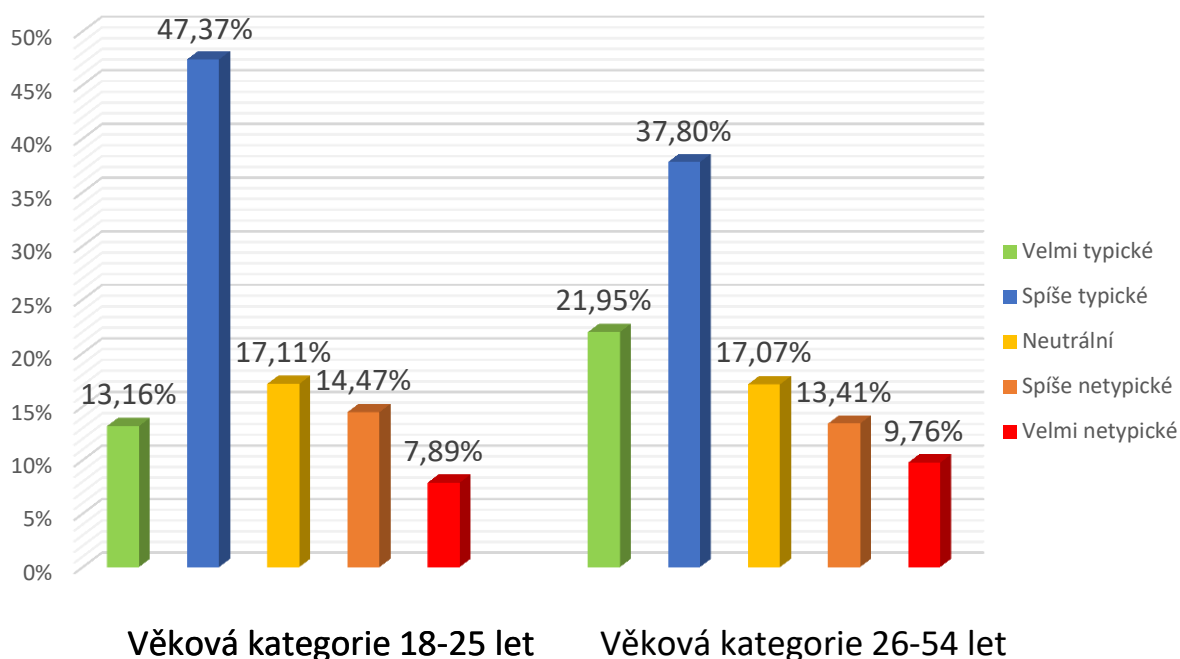
Druhé tvrzení se týká prokrastinace v oblasti volnočasových aktivit, které nejsou spojeny se školou nebo pracovními povinnostmi.

Skupina mladší věkové kategorie nejčastěji volila možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“. Takto volilo 69,74% respondentů. 17,11% respondentů zvolilo možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Podobné hodnocení se objevilo i u starší věkové kategorie. 71,95% respondentů volila možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“, a 10,98% „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Celkově u obou věkových kategorií máme velmi podobné výsledky s hodnocením spadajícím do škály „netypické“. Takto hodnotilo přes 70,89% všech respondentů.

1.3 Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.



Graf 3: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.3

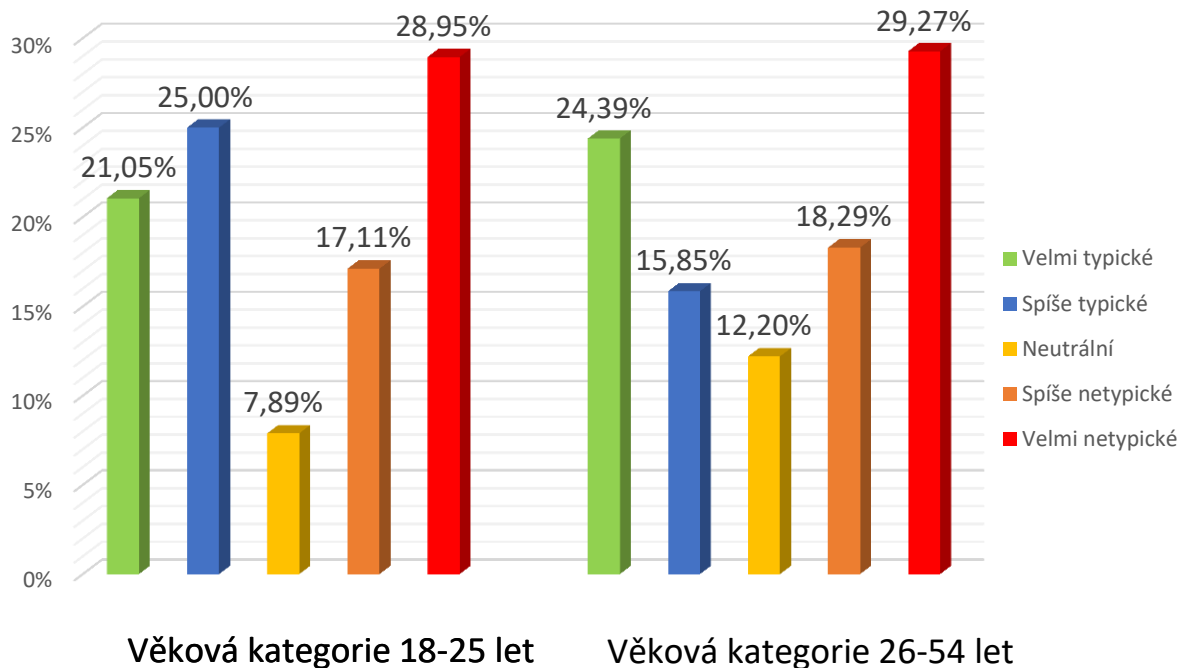
Toto tvrzení posuzuje respondenty v situaci, která není přímo spojena se školními aktivitami.

Skupina mladší věkové kategorie má při plánování setkání s přáteli potřebné věci připravené s předstihem. Možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ volila v 60,53% případech. 22,37% respondentů vybralo možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

Ve skupině u starší věkové kategorie možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ volilo 59,76% respondentů a 20,73% označilo toto chování jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

S rozdílem necelého procenta celkově u obou skupin převládají odpovědi „velmi typické“ a „spíše typické“. Většina dotazovaných tedy při plánování setkání s přáteli neprokrastinuje.

1.4 Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.



Graf 4: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.4

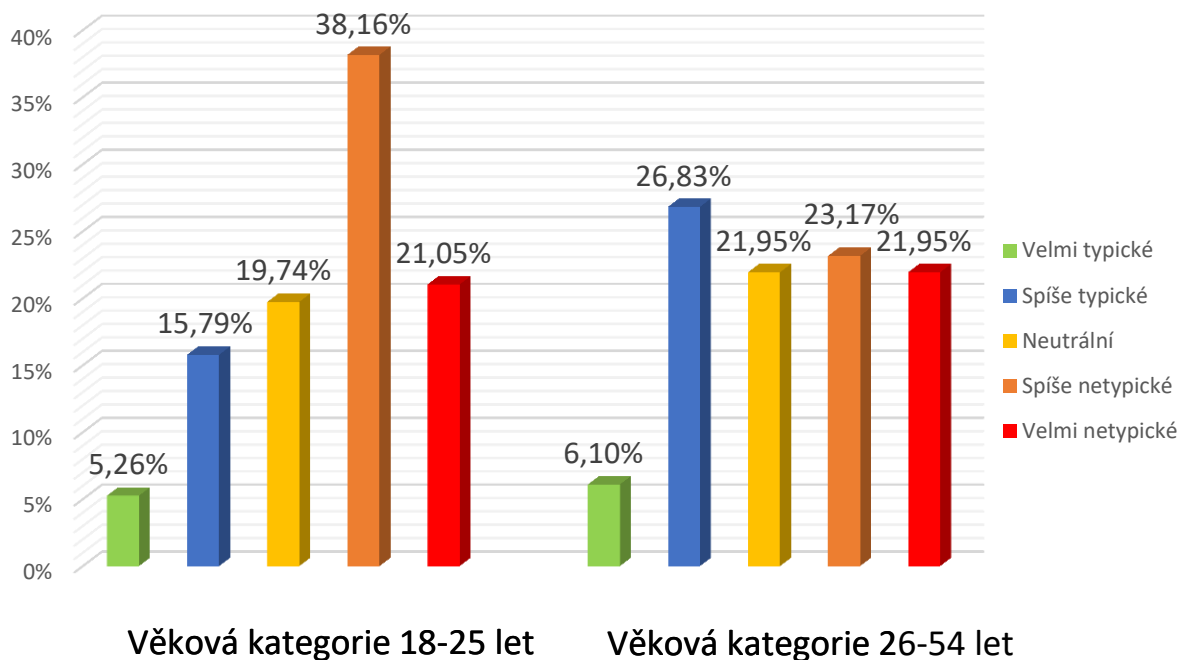
Odpověď na toto tvrzení může, ale také nemusí přímo souviset s prokrastinací. Jsou zde lidé, kterým ranní vstávání nevadí, na druhou stranu jsou zde tací, kteří s tím budou mít problém vždy, nezávisle na prokrastinaci.

V mladší věkové kategorii problém se vstáváním hodnotilo jako „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování 46,05% respondentů a 46,05% jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování.

Ve starší věkové kategorii toto hodnotilo jako „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování 40,24% respondentů a 47,56% zvolilo možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování.

Obě věkové kategorie mají v celkovém počtu s ranním vstáváním podobné výsledky, jen ve starší kategorii zvolilo více respondentů možnost neutrální.

1.5 Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.



Graf 5: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.5

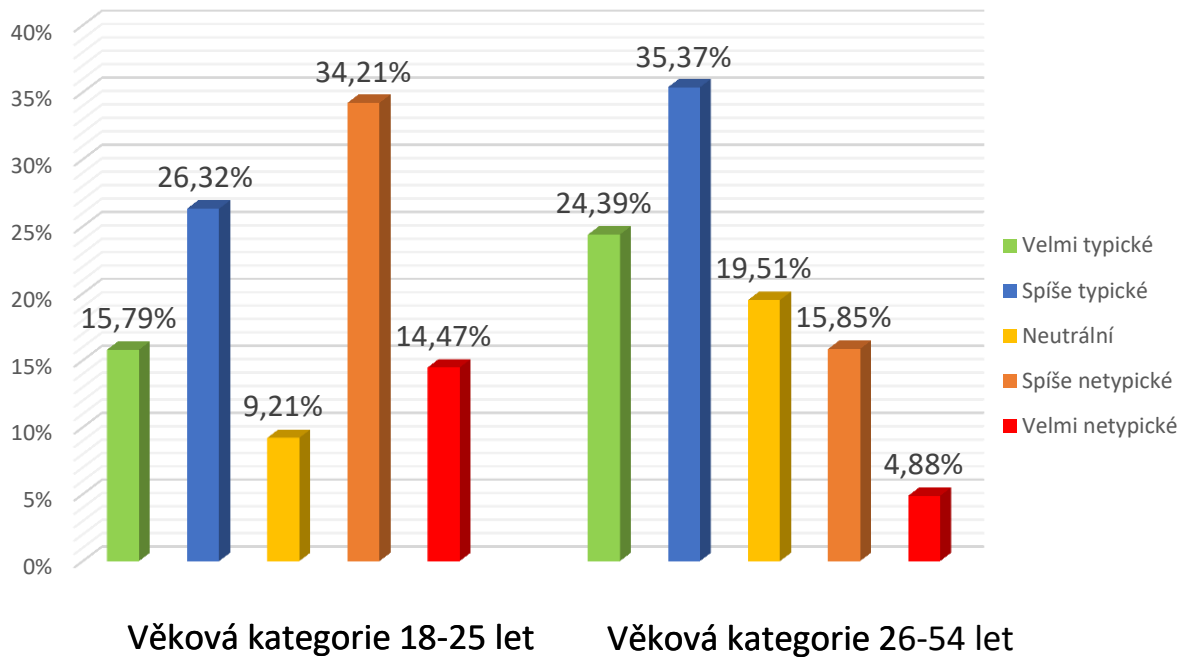
Další z tvrzení se týká dopisové korespondence. Toto tvrzení souvisí s prokrastinací, ale odpovědi na toto tvrzení budou vždy závislé na době, ve které se výzkum provádí. V dnešní době se již nevyužívá tolik klasické korespondence jako dříve a výsledky mohou být zkreslené.

V mladší věkové kategorii volilo 59,21% respondentů možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ a dává tak najevo, že nemá problém s odesláním korespondence včas. 21,05% toto označilo jako pro ně „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování.

Ve skupině u starší věkové kategorie toto hodnotilo jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování 45,12% respondentů a 32,93% „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Celkově u většiny respondentů v obou skupinách vítězí netypické chování. Procentuální rozdíl však u věkových kategorií poukazuje na větší míru prokrastinace u starší věkové kategorie.

1.6 Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.



Graf 6: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.6

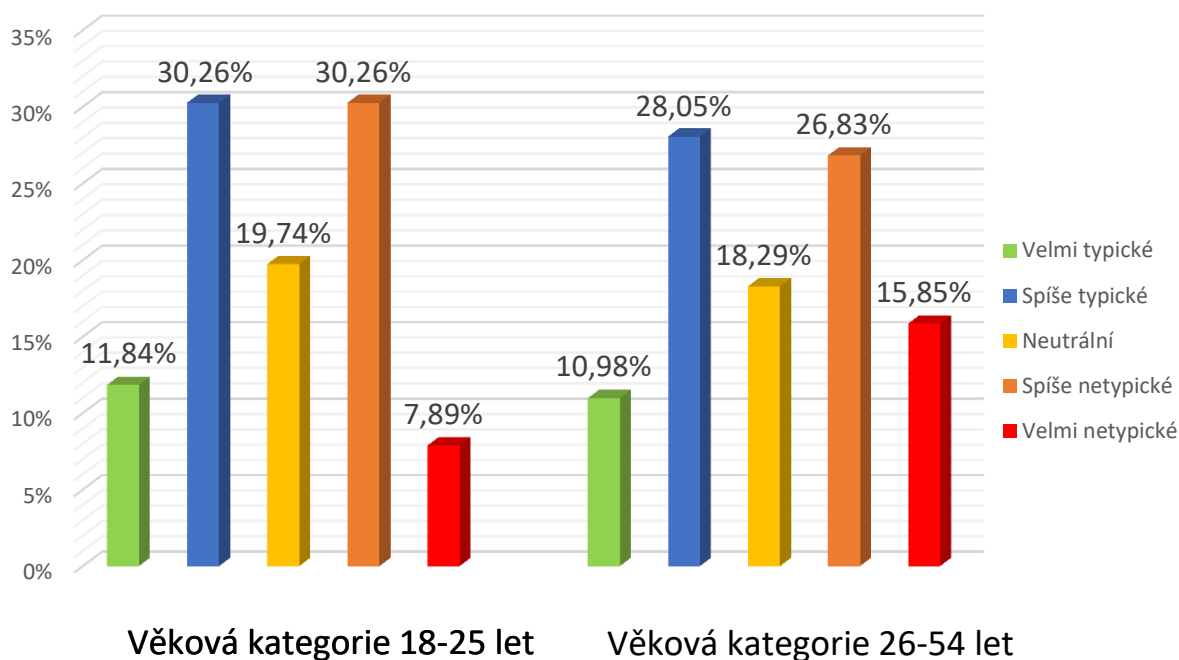
U tohoto tvrzení je zkoumána prokrastinace z hlediska rychlosti odpovědi na zmeškané telefonáty.

Skupina mladší věkové kategorie nejčastěji volila možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“. Tuto možnost zvolilo 48,68% respondentů. „Spíše typické“ nebo „velmi typické“ je odpovědět okamžitě na zmeškané telefonáty pro 42,11% respondentů.

Ve starší věkové kategorii je typické odpovědět na zmeškaný telefonát okamžitě. Možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ zvolilo 59,76% respondentů. 20,73% naopak uvedlo takové chování jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

Při porovnání u tohoto tvrzení je vidět znatelný rozdíl mezi kategoriemi. Zatímco u starší věkové kategorie je takové chování netypické u 20,73% respondentů, u druhé kategorie činí 48,68%.

1.7 I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.



Graf 7: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.7

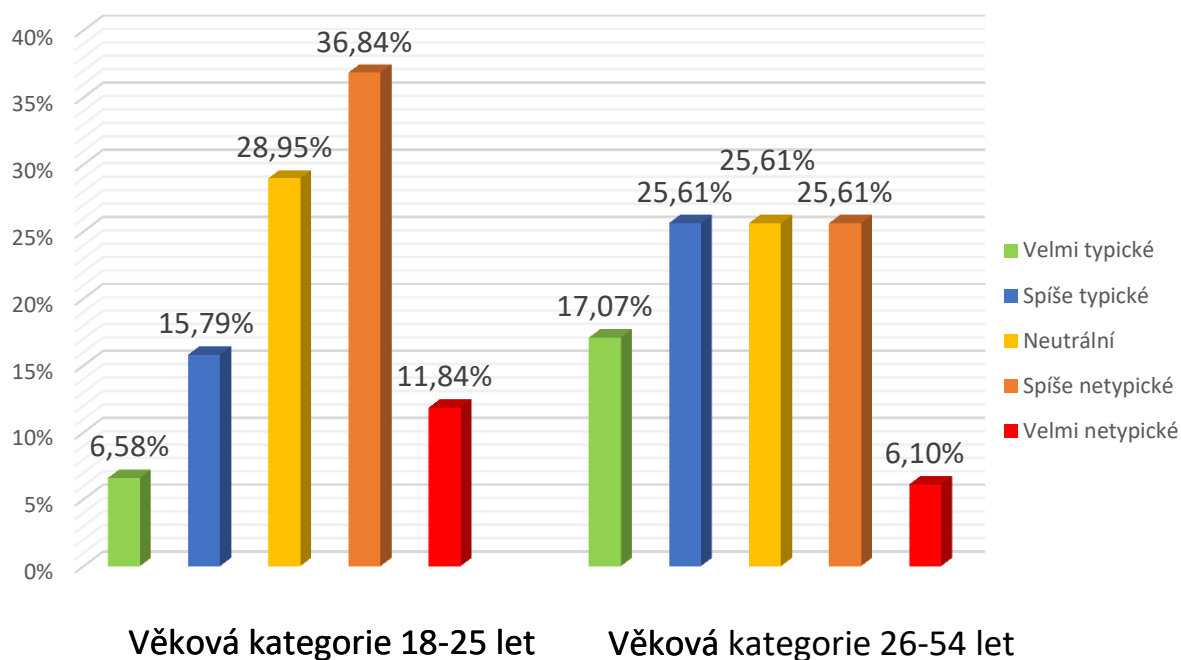
Tvrzení, které nám má poskytnout informaci o prokrastinaci při plnění úkolů s malou náročností.

U mladší věkové kategorie toto hodnotilo jako „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování 42,11% a 38,16% jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování.

V starší věkové kategorii toto hodnotilo jako „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování 39,02% a 42,68% jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování.

K odkládání i jednoduchých a nenáročných úkolů se staví obě věkové skupiny poměrně stejně. Stejný je i poměr respondentů k prokrastinaci na těchto úkolech, kdy vzhledem k menší náročnosti úkolů je i část normálně prokrastinujících schopná splnit daný úkol včas.

1.8 Obvykle se rozhodují, jak nejrychleji je to možné.



Graf 8: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.8

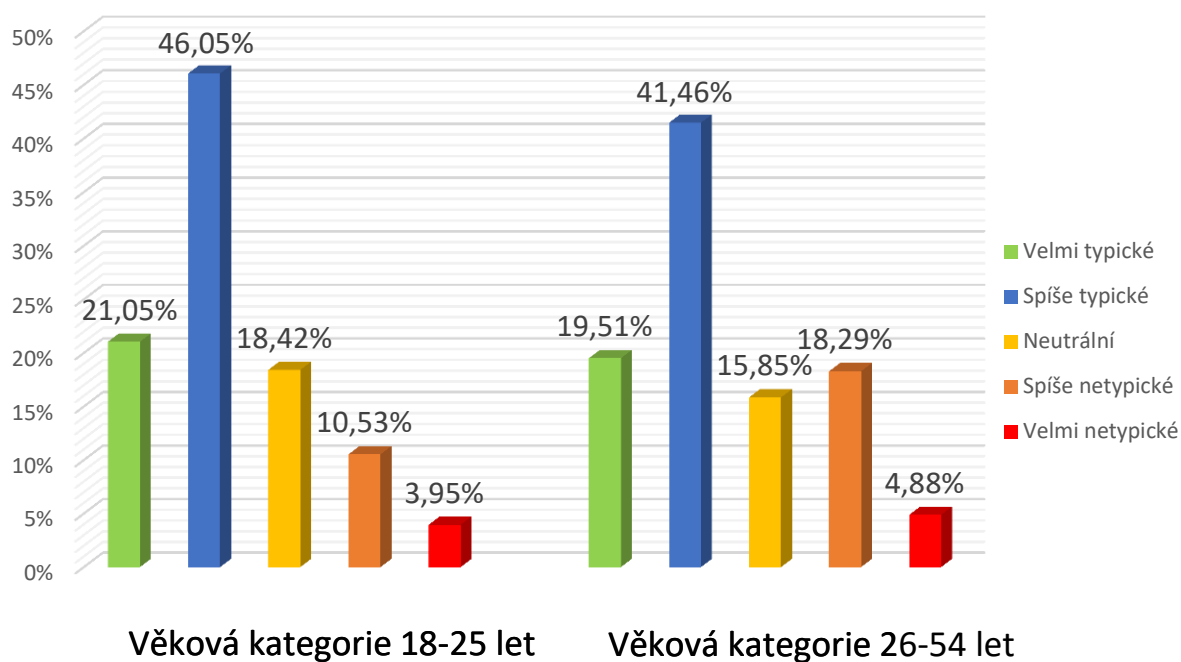
Osmé tvrzení je orientováno na rychlost rozhodování. Při rozhodování může jít na jedné straně o prokrastinaci, na druhé o rozhodovací paralýzu. Obě strany spolu ale velmi úzce souvisí.

U mladší věkové kategorie 48,68% označilo toto chování jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“. Pouze 22,37% respondentů volilo „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Skupina starší věkové kategorie volila možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ v 42,68% případech. 31,71% respondentů vybralo možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

U tohoto tvrzení nedošlo u kategorií ke shodě. Vysoký je zde i procentuální podíl neutrálních odpovědí, který může opět značit problém s rozhodováním. Při porovnání kategorií vychází jako méně prokrastinující skupina starší věkové kategorie.

1.9 Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.



Graf 9: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.9

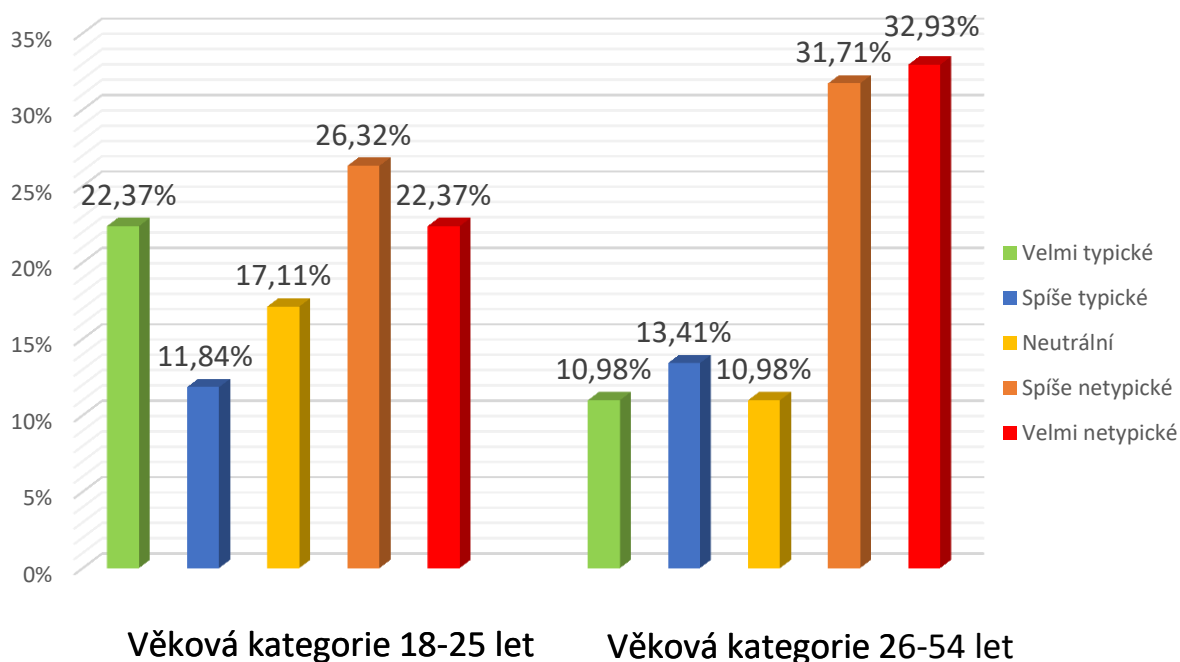
Jedná se zde opět o tvrzení typické pro prokrastinátora, způsobenou odkládáním povinností.

V mladší věkové kategorii práci včas nezahájí a volilo proto možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ 67,11% respondentů. 14,47% vybralo možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

Ve starší věkové kategorii toto hodnotilo jako „spíše typické“ nebo „velmi typické“ 60,98% respondentů a 23,17% jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

Respondenti obou skupin se shodují, že dříve, než začnou na daném úkolu pracovat, zpravidla již nějakou dobu prokrastinují. Jako o něco méně prokrastinující při porovnání se jeví respondenti ze starší věkové kategorie.

1.10 Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas.



Graf 10: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.10

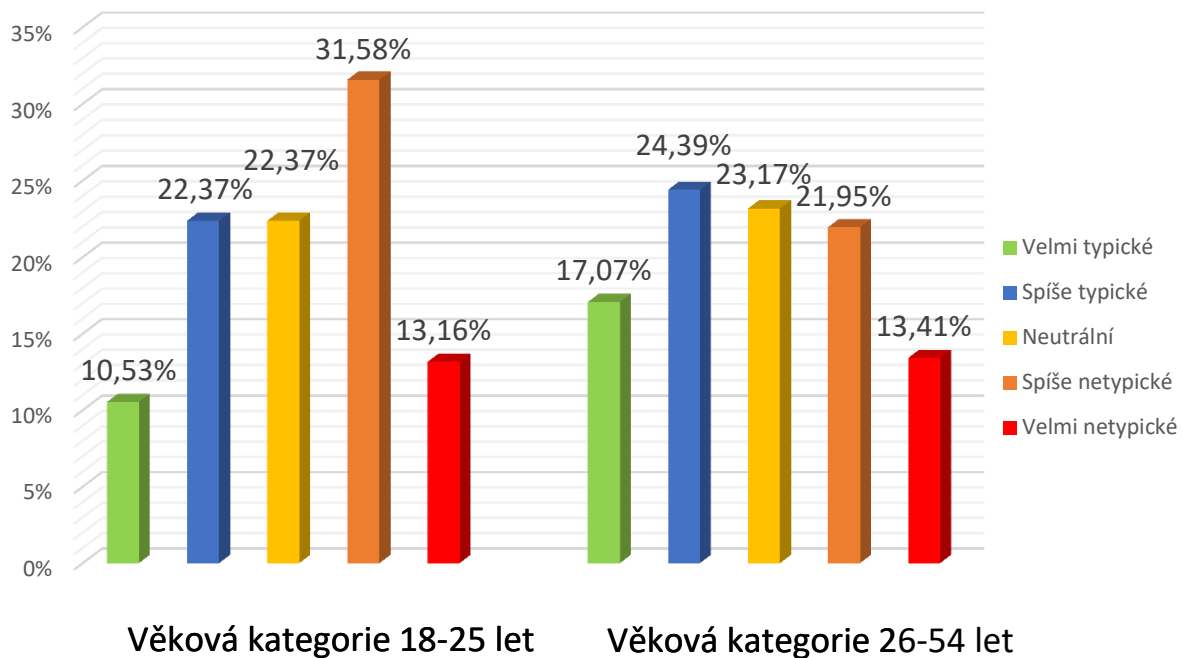
Desáté tvrzení se týká příprav a dochvilnosti spojenou s cestováním, tudíž se jedná převážně o mimoškolní a mimopracovní aktivitu.

Skupina mladší věkové kategorie nejčastěji volila možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování. Tuto možnost vybralo 48,68% respondentů. 34,21% respondentů zvolilo možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Skupina starší věkové kategorie hodnotila podobně. Možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ zvolilo 64,63% a 24,39% volilo „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování.

Obě skupiny se shodují v názoru, že nemusejí pospíchat a nemají s přípravou a dochvilností větší problémy. Menší problémy s prokrastinací má u tohoto tvrzení starší věková kategorie.

1.11 Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.



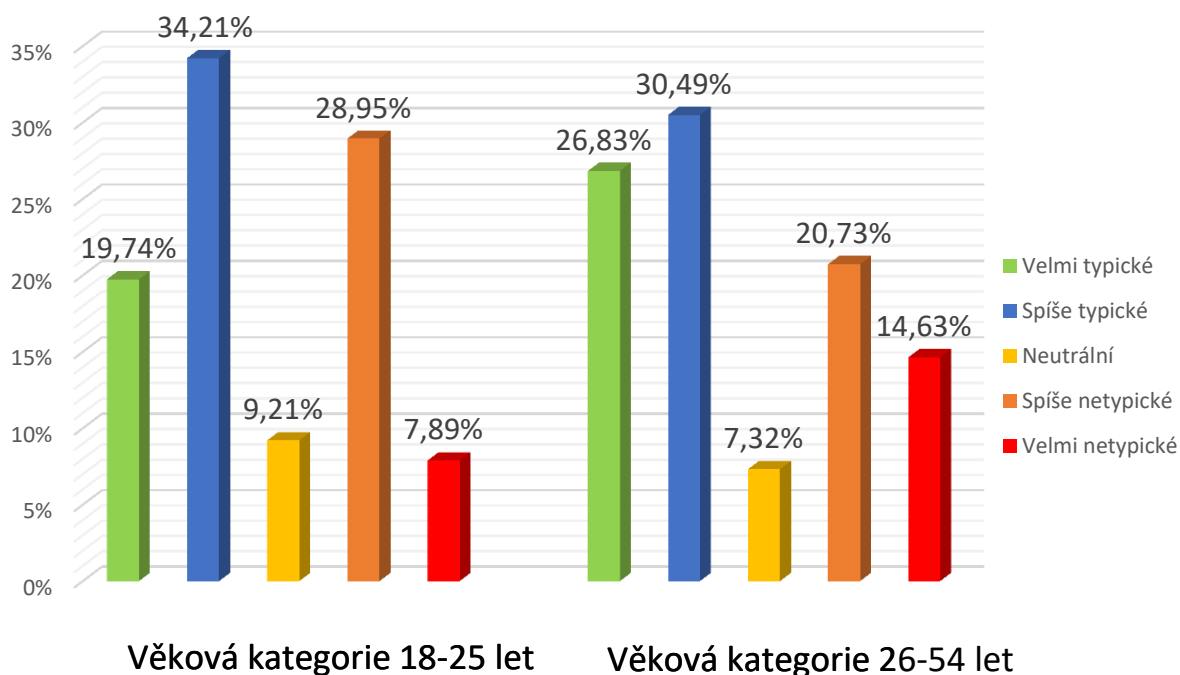
Graf 11: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.11

V mladší věkové kategorii je z větší části normální zjištění, že mají ještě nějaký nesplněný úkol před odchodem ven. Proto byla jejich volbou v 44,74% případech možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“. 32,89% respondentů uvedlo možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ a je názoru opačného.

Ve starší věkové kategorii zřídka kdy zjistí, že mají nesplněný úkol a proto bylo nejčastější volbou z 41,46% „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování a u 35,37% respondentů „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

U tohoto tvrzení nedošlo ke shodě mezi skupinami. U mladších respondentů je z větší části typické zjištění, že je potřeba něco ještě před odchodem ven dodělat. U starší věkové kategorie převládá zjištění opačné.

1.12 Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.



Graf 12: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.12

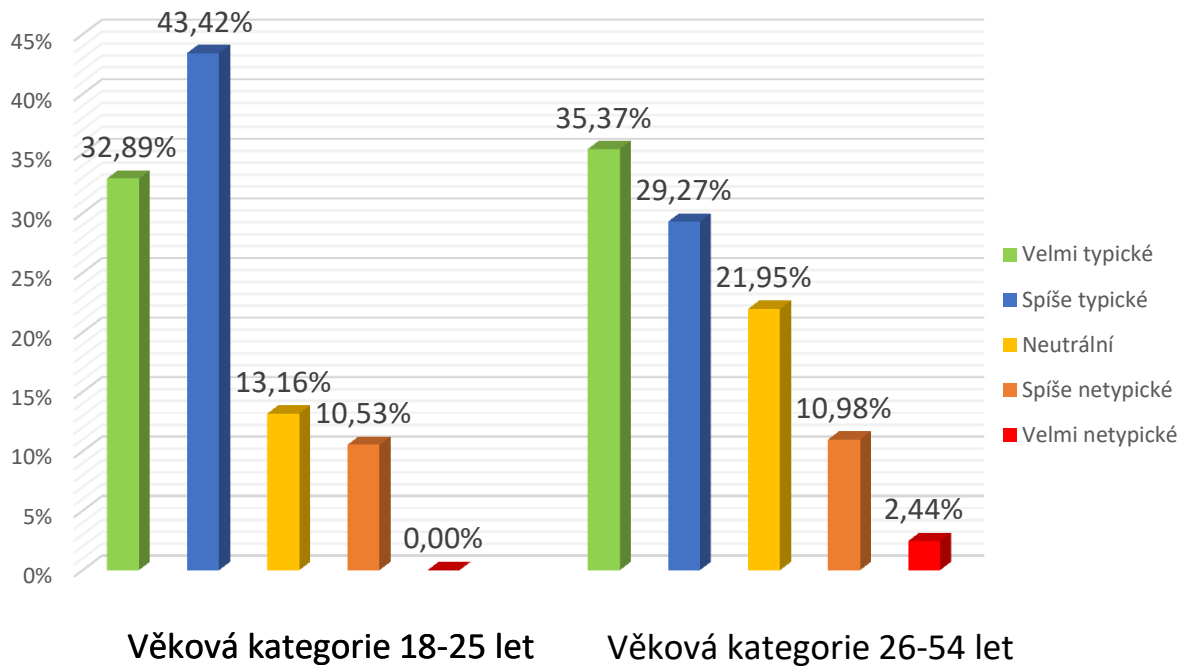
Jedná se o typické chování prokrastinátora v době před odevzdáním úkolu.

Ve skupině mladší věkové kategorii má přednost jiná aktivita před prací na úkolu, a proto volili možnosti „spíše typické“ nebo „velmi typické“ v 53,95% případech. „Spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování zvolilo 36,84% respondentů.

Ve skupině starší věkové kategorie jsou výsledky podobné. Možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ volilo 57,32% respondentů a 35,37% označilo „Spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

U tohoto tvrzení je shoda tohoto vzorce chování u obou skupin.

1.13 Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.



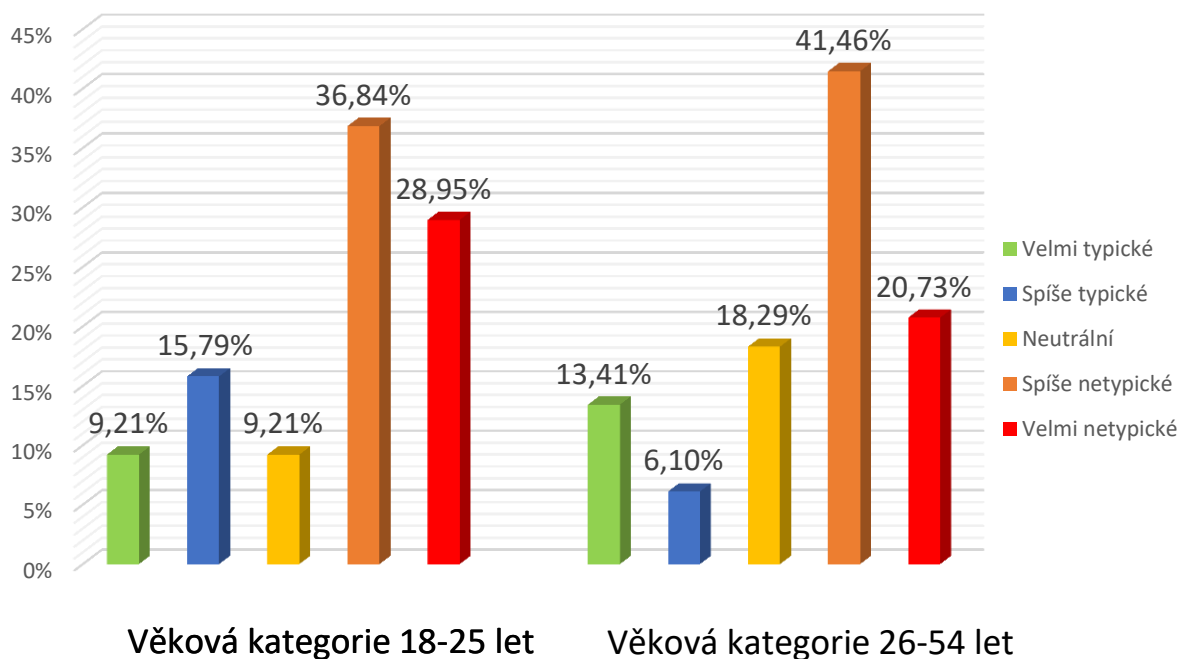
Graf 13: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.13

Problém ihned zaplatit menší obnos nemá v mladší věkové kategorii 76,32% respondentů a proto volilo nejčastěji možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“. Pouze 10,53% respondentů zvolilo toto chování jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

V starší věkové kategorii toto hodnotilo jako „spíše typické“ a „velmi typické“ chování 64,63% respondentů nebo 13,41% jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

S tímto tvrzením souhlasí 70,25% zúčastněných respondentů a shoda panuje též v obou skupinách. O něco menší prokrastinační chování zde vykazuje skupina mladší věkové kategorie.

1.14 Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.



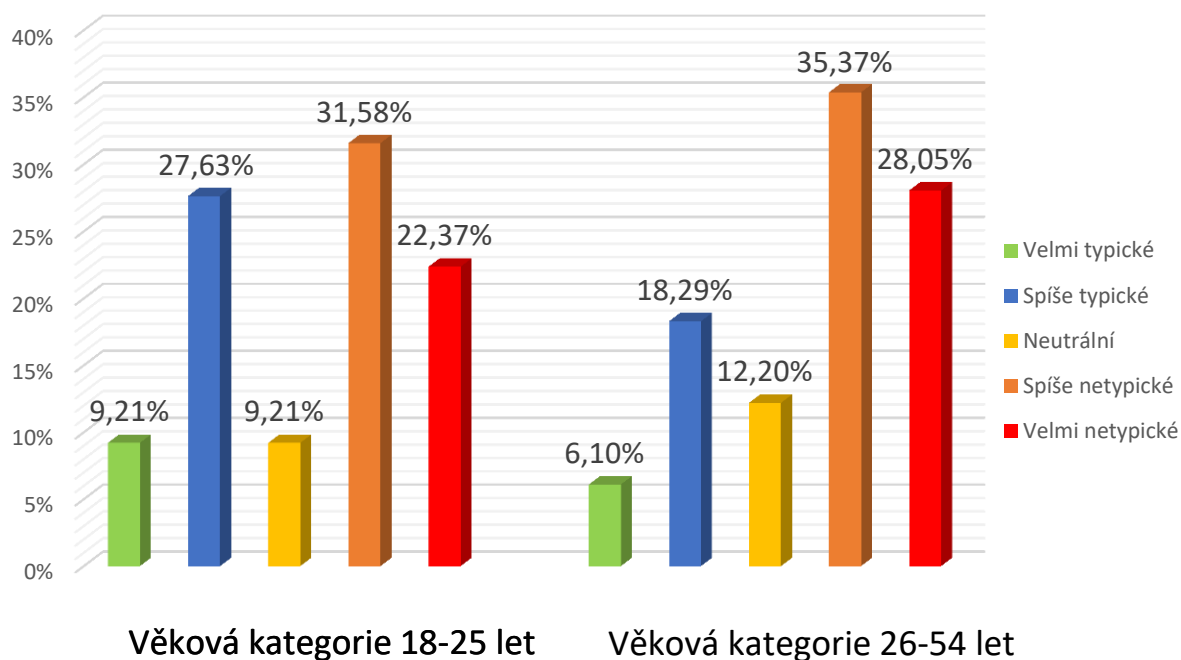
Graf 14: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.14

Mladší věková kategorie volila v 65,79% případech možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“, poukazující na odkládání úkolů. 25% respondentů vybralo možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Ve starší věkové kategorii toto hodnotilo jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování 62,20% respondentů a pro 19,51% je takovéto chování „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Respondenti se u tohoto tvrzení shodují a celková shoda je i napříč skupinami.

1.15 Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.



Graf 15: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.15

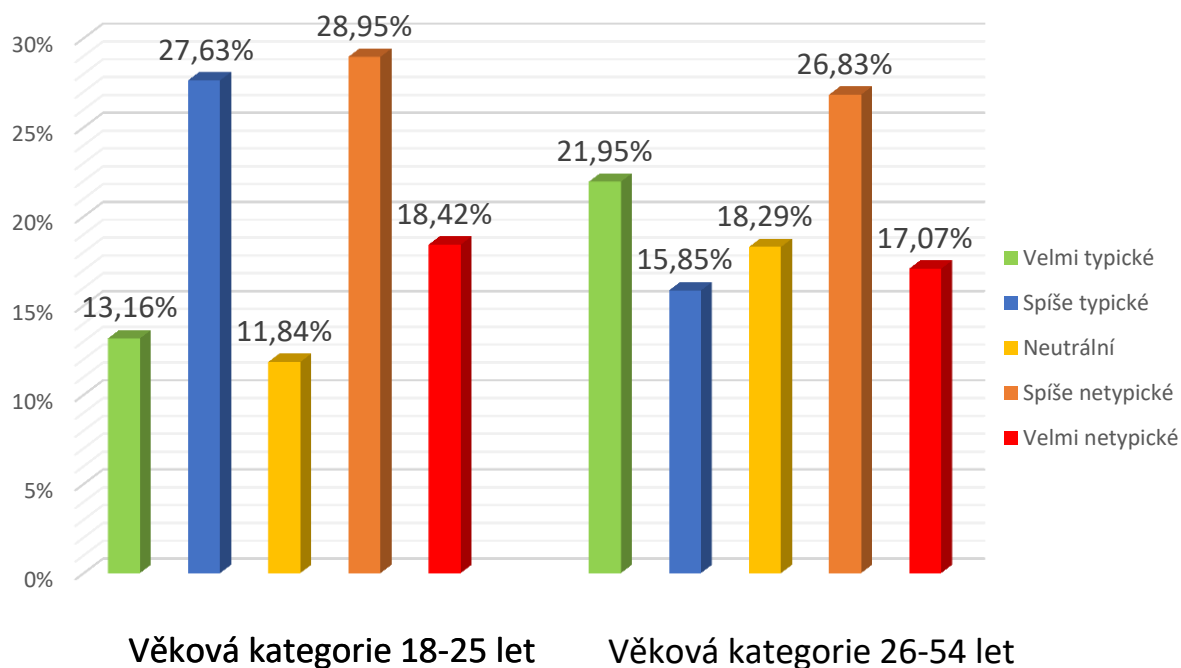
Jedná se o ne zrovna typické chování pro prokrastinujícího člověka.

V mladší věkové kategorii odpovědělo kladně na dřívější splnění úkolu a označilo ho jako „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování 36,84% respondentů. 53,95% označilo dřívější splnění úkolu jako pro ně „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování.

Ve starší věkové kategorii toto hodnotilo jako „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování 24,39% respondentů a 63,41% jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování.

V celkovém hodnocení v porovnání skupin vychází skupina mladší věkové kategorie jako méně prokrastinující.

1.16 Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.



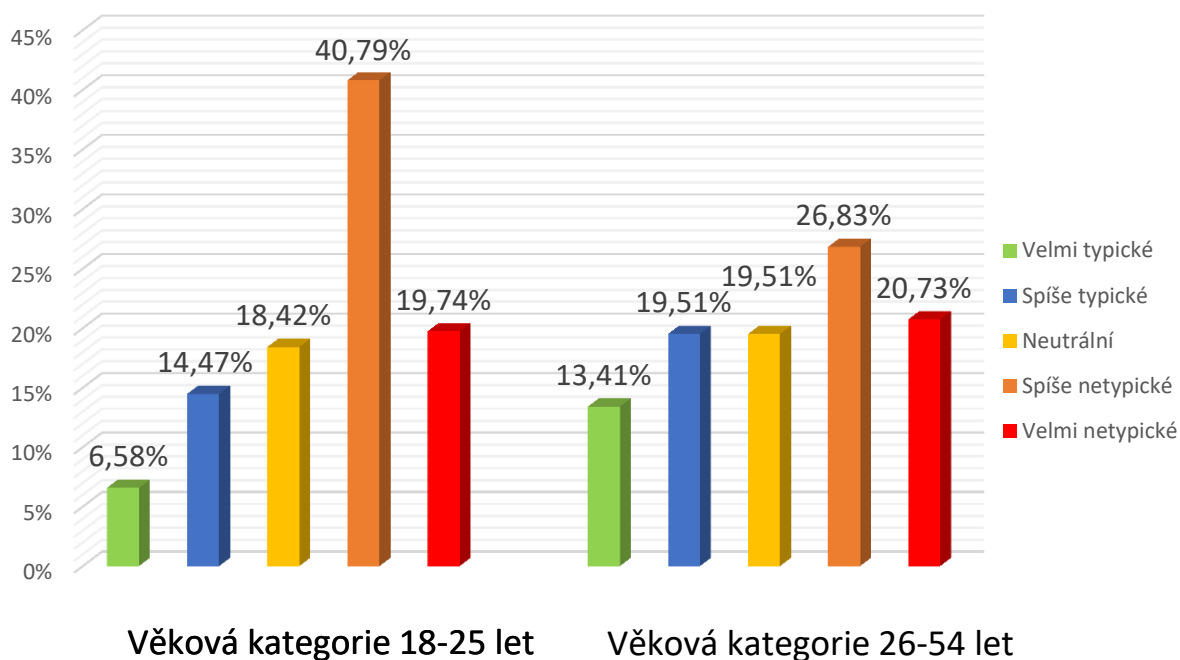
Graf 16: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.16

Dárky na Vánoce nakupují respondenti z mladší věkové kategorie z větší části včas, proto toto chování v 47,37% procentech označily jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování. 40,79% respondentů se hlásí k nákupu na poslední chvíli a volilo tak možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

V 43,90% případech volila odpověď „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování a prokrastinaci při nákupech i starší věková kategorie. 37,80% odkládá nákupy na poslední chvíli a zvolilo možnosti „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Celkově i napříč skupinami jsou výsledky mezi typickým a netypickým chováním v odpovědi na tuto otázku srovnatelné.

1.17 Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.



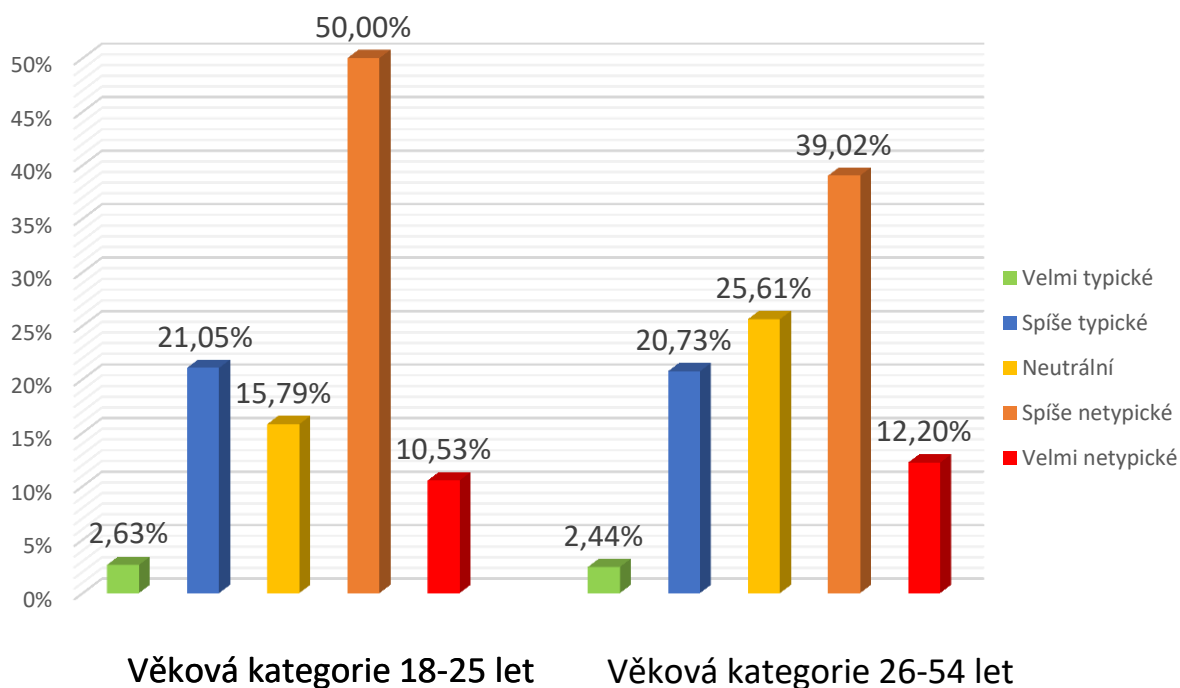
Graf 17: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.17

V mladší věkové kategorii problém s nákupy na poslední chvíli přiznalo a označilo „spíše typické“ nebo „velmi typické“ 21,05% respondentů. 60,53% hodnotilo takové chování pro ně jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

Skupina starší věkové kategorie nejčastěji volila také možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ a to v 47,56% případů. Volbu „spíše typické“ nebo „velmi typické“ a odkládání nákupů na poslední chvíli přiznává 32,93% respondentů.

Větší část všech respondentů s tímto tvrzením nesouhlasí a nenechává nákup podstatných věcí na poslední chvíli. Při porovnání výsledků skupin v celkovém hodnocení je vidět menší prokrastinační jednání u mladší věkové kategorie.

1.18 Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval.



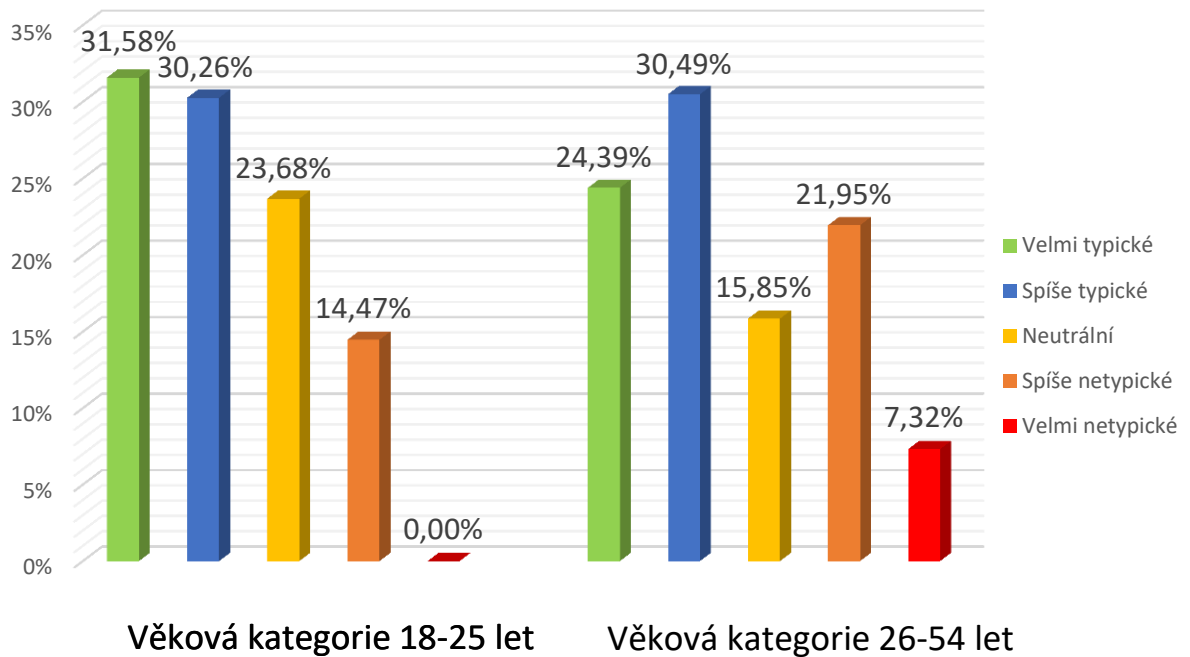
Graf 18: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.18

S dokončením všech naplánovaných úkolů na den má problém u mladší věkové kategorie a označilo „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ 60,53% dotazovaných. 23,68% respondentů volilo „spíše typické“ nebo „velmi typické“ a nemá tedy s dokončením úkolů problém.

Výběrem „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ v 51,22% případech poukazuje starší věková kategorie na stejný problém s dokončením denních naplánovaných úkolů. Toto se netýká pouze 23,17% respondentů, kteří vybrali možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

V celkovém porovnání je u tohoto tvrzení vzájemná shoda a respondenti u obou skupin z větší části prokrastinují. Viditelný rozdíl necelých 10% je způsoben výběrem „neutrální“ odpovědi u starší věkové skupiny.

1.19 Opakovaně říkám "udělám to zítra".



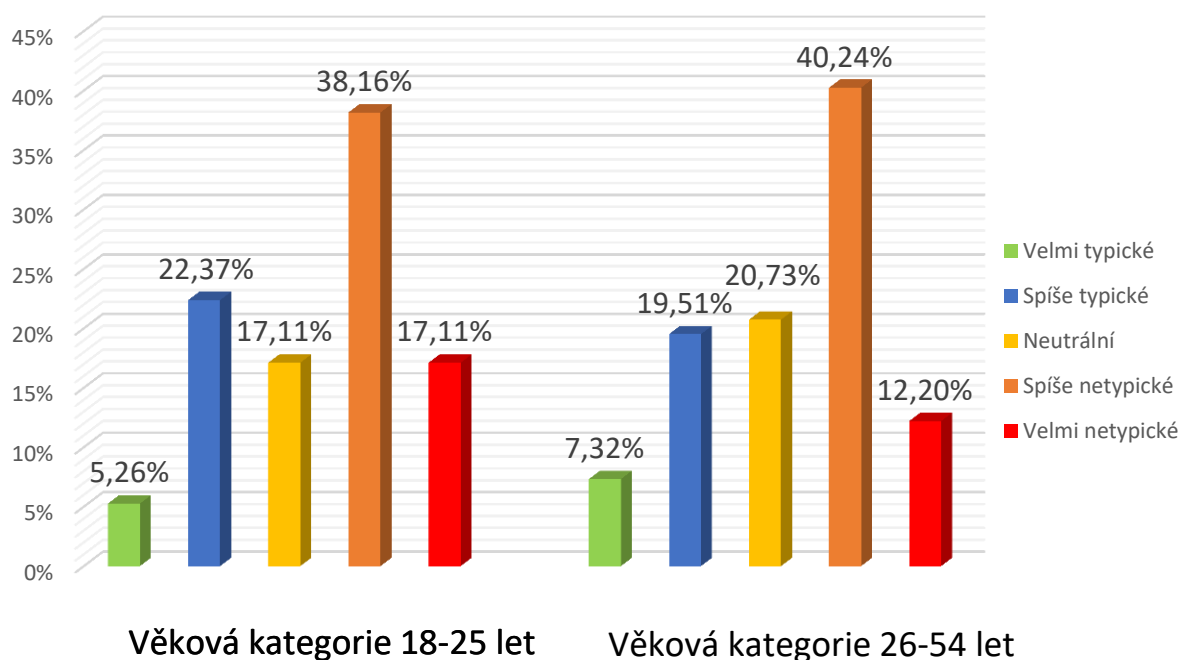
Graf 19: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.19

Zítra to udělá, respektive opakovaně odloží úkol na 61,84% respondentů z mladší věkové kategorie a převládá zde tedy ve výběru odpovědí možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“. Jako „spíše netypické“ zvolilo tuto možnost 14,47% dotazovaných, volba „velmi netypické“ nebyla vybrána ani v jednom případě.

Nechat úkol na zítra je mottem i u starší věkové kategorie. 54,88% respondentů volilo možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“. 29,27% dotazovaných z této skupiny se s tímto názorem neztotožňuje a volí toto chování jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“.

Celkově došlo ke shodě na prokrastinačním chování u všech respondentů. Při porovnání výsledků skupin v celkovém hodnocení je vidět menší prokrastinační jednání u starší věkové kategorie.

1.20 Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.



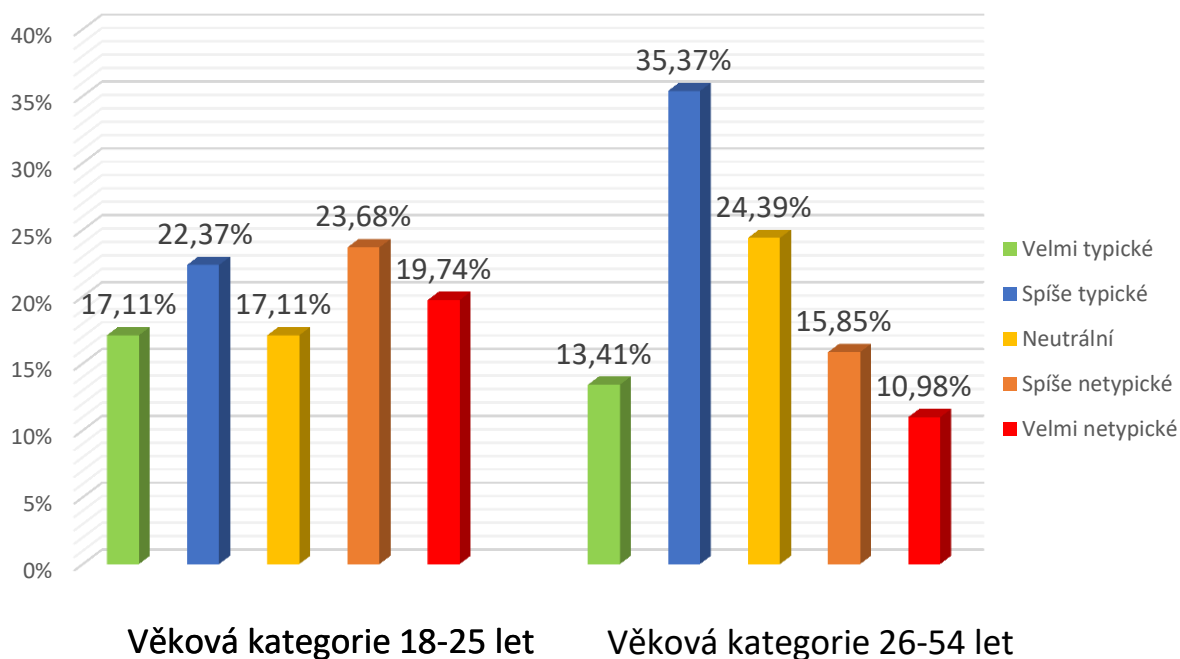
Graf 20: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.20

V mladší věkové kategorii s výrokem nesouhlasí a úkoly večer hotové nemá 55,26% respondentů a uvádí ho tedy jako „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování. 27,63% respondentů s výrokem souhlasí a volilo možnosti „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Ve skupině starší věkové kategorie jsou výsledky podobné. S výrokem nesouhlasí a označilo možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ 52,44% respondentů. 26,83% dotazovaných z této skupiny s výrokem souhlasí a vybrali možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“.

Respondenti se u tohoto tvrzení shodují a celková shoda je i napříč skupinami.

1.21 V čase online výuky dokáží využít svůj čas efektivněji.



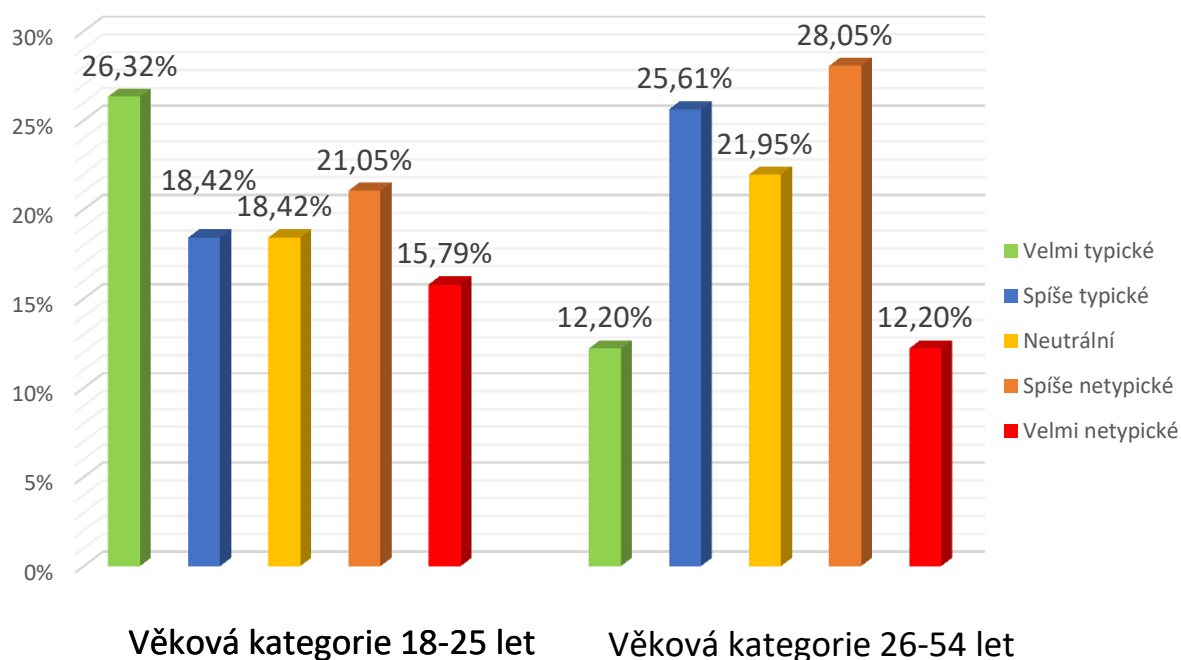
Graf 21: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.21

Ve skupině mladší věkové kategorie byla nejčastěji vybrána možnost „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“. Takto volilo 43,42% respondentů. Možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“ byla zvolena v 39,47% případech.

Ve starší věkové kategorii volilo 48,71% respondentů možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“. 26,83% dotazovaných toto označilo jako pro ně „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování.

U tohoto tvrzení nedošlo ke shodě mezi skupinami. U mladší věkové kategorie je velmi malý rozdíl mezi odpověďmi na lepší využití času. Ve skupině starší věkové kategorie hodnoty naopak ukazují na efektivnější využití času při online výuce.

1.22 Online výuka mě negativně ovlivňuje a plnění úkolů odkládám častěji než při prezenční výuce.



Graf 22: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.22

Ve skupině mladší věkové kategorie online výuka negativně ovlivňuje 44,74% respondentů. V tomto případě volily možnost „spíše typické“ nebo „velmi typické“. K ovlivnění nedochází u 36,84% respondentů s volbou „spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování.

Pro starší věkovou kategorii bylo „spíše typické“ nebo „velmi typické“ chování volbou v 37,80% případů. „Spíše netypické“ nebo „velmi netypické“ chování a s tím nesouhlas s negativním ovlivněním a častějším odkládáním vyjádřilo 40,24% respondentů.

U odpovědí na toto tvrzení nedošlo k celkové shodě z pohledu respondentů. Výsledek není jednoznačný.

11 SHRNUÍ EMPIRICKÉ ČÁSTI

Cílem empirického šetření bylo zjištění rozsahu odkládání povinností u vysokoškolských studentů s pedagogickým zaměřením, porovnání míry prokrastinace u různých věkových kategorií výzkumného vzorku a zjištění vlivu distanční výuky na odkládání povinností.

11.1 Empirické šetření

Empirické šetření uskutečněné na vysokých školách u studentů s pedagogickým zaměřením ukázalo, že prokrastinační chování je běžným vzorcem chování u dotazovaných studentů a tento vzorec neovlivňuje v celkovém součtu ani distanční online výuka. Většinou mají problémy spojené s odkládáním povinností v oblasti plnění studijních povinností. Výzkumná sonda ukázala, že pokud jde o mimoškolní aktivity spojené s cestováním, sportem, kulturou, či trávením času s přáteli, prokrastinační chování se z větší části neobjevuje.

Pro zjištění míry prokrastinace byla použita data z dotazníku Layovy škály prokrastinace pro studenty s následným výsledkem.

Největší skupinou z celkem 316 všech dotazovaných jsou „těžcí prokrastinátoři“. Do této skupiny se zařadilo 152 (48,10%) respondentů. 80 (25,32%) patří do skupiny „střední prokrastinátoři“ a 82 (25,92%) do skupiny „lehčí prokrastinátoři“. Do skupiny „neprokrastinující“ se dostali pouze 2 (0,63%) respondenti.

Data z Layovy škály prokrastinace byla též použita pro zjištění míry prokrastinace v závislosti na věku. Pro tento účel doplněná o otázky ohledně demografických dat.

U mladší věkové kategorie je více respondentů ve skupině „těžkých prokrastinátorů“, ve starší věkové kategorii je naopak více respondentů ve skupině „středních prokrastinátorů“. V celkovém součtu je rozdíl mezi věkovými skupinami 4,56%.

V mladší věkové kategorii (18-25let) je ve skupině „těžcí prokrastinátoři“ 84 (55,26%) dotazovaných. 24 (15,79%) se zařadilo do skupiny „střední prokrastinátoři“ a 44 (28,95%) do skupiny „lehčí prokrastinátoři“.

U starší věkové kategorie (26-54 let) je 68 (41,46%) ve skupině „těžcí prokrastinátoři“ 56 (34,15%) dotazovaných se zařadilo do skupiny „střední prokrastinátoři“ a 38 (23,17%) do skupiny „lehčí prokrastinátoři“. Do „neprokrastinující“ skupiny se zařadili 2 (1,22%) respondenti.

11.2 Ověření hypotéz

Na základě výsledků z dotazníku empirické sondy byly vyhodnoceny hypotézy.

H1: Většina dotazovaných studentů někdy odkládá své povinnosti

Pro vyhodnocení první hypotézy byla použita tvrzení z dotazníku 1.1-1.20. Z výzkumu vyplynulo, že 99% všech respondentů někdy odkládá své povinnosti.

Hypotéza H1 byla potvrzena

H2: Většina dotazovaných studentů nemá problém s prokrastinací, pokud jde o činnosti, které je baví.

Pro odpověď na tuto hypotézu byla použita tvrzení 1.2, 1.3, 1.10 a 1.11. Všechna tato tvrzení se týkají mimoškolních aktivit a jde u nich o přípravné činnosti spojené s následným pro studenty příjemným trávením volného času. Bylo zjištěno, že u těchto činností z větší části k odkládání povinností nedochází.

Hypotéza H2 byla potvrzena

H3: Většina dotazovaných studentů odkládá v období distanční výuky povinnosti více než v období prezenční výuky.

K vyhodnocení této hypotézy bylo použito tvrzení 1.22, týkající se přímo odkládání povinností v období online výuky a doplňující tvrzení 1.21 o efektivnějším využití času při distanční výuce. U odpovědí na tato tvrzení nedošlo ke shodě z pohledu respondentů. Více odkládá povinnosti při online výuce 130 (41,40%) studentů a méně 122 (38,61%). Výsledek není jednoznačný.

Hypotéza H3 byla falzifikována

H4: S věkem studentů prokrastinace klesá.

Poslední hypotéza byla vyhodnocena na základě všech tvrzení v dotazníku 1.1-1.22 a věkové kategorie. Ačkoliv se v celém dotazníku často výsledky mezi věkovými kategoriemi liší, celkový výsledek není jednoznačný.

Hypotéza H4 byla falzifikována

12 Závěr

Práce, úkoly a povinnosti. Každý z nás nějaké má. Ne všichni ale k plnění přistupují stejnou měrou. Ovlivnění rozhodovací paralýzou, vlastní neobjektivitou, vnější motivací a špatnou organizací jsme nerozhodní a neefektivní. To vše vede k odkládání těchto povinností, úkolů a tedy k prokrastinačnímu chování. Následky tohoto chování mohou mít negativní dopady na studium, dopady sociální, duševní i tělesné zdraví. Uvědomění si vlastní prokrastinace a pochopení dává možnost na tomto chování u sebe zapracovat. Výsledkem může být větší produktivita, spokojenost, možná i nalezení více smyslu v životě, ale hlavně to nejpodstatnější – zdraví.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, v jaké míře dochází k odkládání povinností u studentů s pedagogickým zaměřením na vysoké škole. Dále porovnání těchto výsledků u věkových kategorií 18-25 let a starších 26 let. Z důvodů aktuální situace období poznamenaného výskytem koronaviru (covid-19) a plošného zavedení distanční výuky bylo cílem také zjištění vlivu online výuky na prokrastinaci.

Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. Teoretická část byla zaměřena na rešerši odborné literatury, internetových zdrojů a tištěných publikací. Byly vymezeny pojmy ohledně prokrastinace, jejich forem, příčin, následků, metod měření a možnosti zvládnutí tohoto chování.

V empirické části byla zpracována data získaná z osmi vysokých škol s pedagogickým zaměřením. Výzkumu se zúčastnilo 316 respondentů. Pro získání dat byl použit standardizovaný dotazník Layovy škály prokrastinace doplněný o tvrzení zaměřená na online výuku a demografická data. Výsledky šetření ukázaly na vysokou prokrastinaci. 232 (73%) respondentů se zařadilo do skupiny středních a těžkých prokrastinátorů. Z dat vyplynulo, že vliv online výuky nemá na prokrastinaci prokazatelný vliv. Při porovnání míry odkládání povinností u věkových kategorií bylo zjištěno podobné chování v obou skupinách. Rozdíl byl pouhých 4,6% v prospěch věkové kategorie 26+. Souvislost prokrastinace s věkem studentů v tomto případě nebyla prokázána.

12.1 Seznam použitých zdrojů

12.1.1 Monografie, publikace, sborníky

ANDRES, P.; DOBROVSKÁ, D. Procrastination: One of the students worst enemies. In: *WEEF 2015, World Engineering Education Forum*. 2015.

BALKIS, Murat a Erdinç DURU. Prevalence of Academic Procrastination Behavior among Pre-service Teachers, and its Relationship with Demographic and Individual Preferences. *Journal of Theory and Practise in Education*. 2009, 5 (1), 19-32

BISCHOF, Anita a Klaus BISCHOF. *Aktivní sebeřízení: Jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0647-4.

BURKA, Jane B. a Lenora M. YUEN. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press, 2008. ISBN 978-0-7382-1170-1.

COZOLINO, Louis. *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*. Norton: 2006. ISBN: 978-0-3937-0454-9.

DVOŘÁKOVÁ, Vladimíra a Jiří SMRČKA. *Lesk a bída vzdělávání*. Praha: Knižní klub, 2018. Universum (Knižní klub). ISBN 978-80-242-6106-5.

FERRARI, Joseph R. *Still Procrastinating: The No-Regrets Guide to Getting It Done*. Hoboken, New Jersey: *John Wiley & Sons, Inc.*, 2010. 256 p. ISBN 978-0-4706-1158-6.

FERRARI, Joseph R., Judith L. JOHNSON a William G. McCOWN. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 978-1-4899-0229-0.

FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5083-5.

GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebezposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita.

GABRHELÍK, Roman. Od zítřka se začnu učit. *Psychologie Dnes*. Portál, 2006, č. 2, ISSN 1211-5886.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HASSON, Gill a Danny PENMAN. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5213-6.

CHU, Angela Hsin Chun a Jin Nam CHOI. Rethinking procrastination: Positive effects Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*. 2005, 145(3), 245-264.

KRAMULOVÁ, Daniela. Prokrastinace: Zítřka už určitě začnu. *Psychologie dnes*. Portál, 2011, roč. 2011, č. 3, ISSN 1211-5886

LAY, Clarry H. Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. *Motivation and Emotion*. 1994, 18(3), 269–284

LINHARTOVÁ, Dana. *Vysokoškolská psychologie*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně. ISBN 978-80-7375-172-2.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil. Briquet, 2013. ISBN 978-80-87270-51-6.

MACEK, Petr a Lenka LACINOVÁ, ed. *Vztahy v dospívání*. 2. vyd. Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87474-46-4.

MENCLOVÁ, Lenka; BAŠTOVÁ, Jarmila. *Vysokoškolský student v České republice roku 2005*. Centrum pro studium vysokého školství, 2005.

OWENS, Anthony a Ian NEWBEGIN. Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1997. 12(4), s. 869–887.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

SCOTT, S. J. *23 zabijáků prokrastinace: přestaňte lenošit a jděte za svým cílem*. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0272-2.

SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.

SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. 191 s. Disertační práce. Masarykova univerzita.

SOLOMON, Laura, J. a Esther D. ROTHBLUM. Academic procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984, Vol. 31, Issue 4, s. 503-509

STEEL, Piers. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007, vol. 133, issue 1, s. 65-94

TRPIŠOVSKÁ, Dobromila. *Postoje vysokoškolských studentů ke studiu a atribuční procesy*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. Acta Universitatis Purkynianae. ISBN 80-7044-167-4.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Strategie výuky ve vysokoškolském vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-100-1.

VETEŠKA, Jaroslav. *Trendy a možnosti rozvoje dalšího profesního vzdělávání*. [Praha]: Česká andragogická společnost, 2013. Česká a slovenská andragogika. ISBN 978-80-905460-0-4.

WOLTERS, Christopher A. Understanding Procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*. Washington: American Psychological Association. 2003, vol. 95, s. 179-187

ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada, 2017. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0051-4

12.1.2 Právní akty

zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů

12.1.3 Elektronické prameny

Podíl vysokoškoláků máme nižší než EU. In: *czso.cz* [online]. 2018 [cit. 2022-01-15] Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/podil-vysokoskolaku-mame-nizsi-nez-eu>

Trh práce 2018 v krajském srovnání. In: *czso.cz* [online]. 2018 [cit. 2022-01-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/74414201/25011918.pdf/4c0c6000-4cbd4452-8d54-15837865a4d9?version=1.1>

12.1.4 Seznam grafů

Graf 1: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.1.....	35
Graf 2 Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.2.....	36
Graf 3: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.3.....	37
Graf 4: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.4.....	38
Graf 5: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.5.....	39
Graf 6: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.6.....	40
Graf 7: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.7.....	41
Graf 8: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.8.....	42
Graf 9: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.9.....	43
Graf 10: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.10.....	44
Graf 11: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.11.....	45
Graf 12: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.12.....	46

Graf 13: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.13.....	47
Graf 14: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.14.....	48
Graf 15: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.15.....	49
Graf 16: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.16.....	50
Graf 17: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.17.....	51
Graf 18: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.18.....	52
Graf 19: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.19.....	53
Graf 20: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.20.....	54
Graf 21: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.21.....	55
Graf 22: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.22.....	56