

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Prokrastinace studentů na střední škole

Procrastination of Secondary School Students

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

LUKÁŠOVÁ

ANNA

2022

Lukášová, Anna. *Prokrastinace studentů střední školy*. Praha: ČVUT 2021. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

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

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

V Praze dne:

Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Daně Dobrovské CSc. za poskytnutí cenných rad, vstřícný přístup a vedení mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala vedení Střední průmyslové školy strojní a elektrotechnické v severočeském kraji za umožnění výzkumu pro empirickou část této práce a zároveň mé díky patří všem studentům střední školy za ochotu při vyplňování výzkumného dotazníku. V neposlední řadě bych ráda poděkovala mé kolegyni Ing. Pavle Holmanové, Ing. Kateřině Staňkové a Danielovi Kudlovi za trpělivost, podporu a vstřícnost během mého psaní bakalářské práce.

Prokrastinace studentů na střední škole

Abstrakt

Cílem mé bakalářské práce je zjištění, v jaké míře se u studentů střední školy vyskytuje prokrastinace. Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část se věnuje charakteristice pojmu prokrastinace, historii a současné době, příčinám odkladu povinností na pozdější dobu, ale také vhodným metodám, jak s prokrastinací bojovat.

Obsahem empirického šetření jsou výsledky studentů střední školy zaměřené na chování ve vztahu k prokrastinaci. Dotazníkové šetření bylo provedeno na Střední průmyslové škole strojní a elektrotechnické v severočeském kraji. Výzkumné šetření se opírá o dotazník a na základě jeho dat byly poskytnuty informace o výskytu prokrastinace, důvodech odkladu povinností na pozdější dobu a přístupu samotných studentů k prokrastinaci. Závěr práce tvoří doporučení pro studenty, jak si efektivně plánovat školní povinnosti.

Klíčová slova

Prokrastinace, odkládání úkolů, studenti, střední škola, povinnosti

Abstract

Procrastination, putting off tasks, students, secondary school, duties

Key words

The aim of my bachelor thesis is to find out to what extent procrastination occurs in high school students. The thesis consists of a theoretical and a practical part. The theoretical part deals with the characteristic of the concept of procrastination, the history and current times, the causes of postponing duties to a later time, as well as appropriate methods to fight procrastination.

The content of the empirical investigation is the results of high school students focused on behavior in relation to procrastination. The questionnaire survey was conducted at the Secondary School of Mechanical and Electrical Engineering in the North Bohemia Region. The research

investigation was based on a questionnaire and the data provided information on the prevalence of procrastination, reasons for postponing obligations to a later time and students' approach to procrastination. The conclusion of the thesis is a recommendation for students on how to plan school duties effectively.

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Lukášová** Jméno: **Anna** Osobní číslo: **492858**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávací 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 střední/vysoké školy

Název bakalářské práce anglicky:

Procrastination of Secondary School/University Students

Pokyny pro vypracování:

Bakalářská práce má teoreticko-empirický design. Prostřednictvím standardizované škály se zjistí rozsah, příčiny a prevence odkládání povinností u studentů. Bude použita kvantitativní výzkumná metoda.

Seznam doporučené literatury:

Ludwig, P.: Konec prokrastinace. Melville 2013. Neile Fiore: 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: **19.08.2022**

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

Studentka bere na vědomí, že je povinna 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 studentky

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 5 |
| 1 Charakteristika pojmů prokrastinace | 7 |
| 1.1 Původ a význam slova prokrastinace | 7 |
| 1.2 Definice pojmů prokrastinace | 7 |
| 1.3 Prokrastinátor | 8 |
| 2 Prokrastinace v historickém kontextu | 9 |
| 2.1 Významné osobnosti historie spojované s prokrastinací | 9 |
| 2.2 Leonardo da Vinci | 9 |
| 2.3 Charles Darwin | 9 |
| 2.4 Frank Lloyd Wright | 10 |
| 3 Současný přístup k vymezení pojmu prokrastinace | 11 |
| 4 Formy prokrastinace | 12 |
| 4.1 Pasivní a aktivní prokrastinace | 12 |
| 4.2 Obecná a akademická prokrastinace | 13 |
| 4.3 Situační a chronická prokrastinace | 13 |
| 4.4 Funkční a dysfunkční prokrastinace | 15 |
| 4.4.1 Formy dysfunkční prokrastinace | 15 |
| 4.5 Optimistická a pesimistická prokrastinace | 16 |
| 4.6 Strukturovaná prokrastinace | 16 |
| 5 Příčiny prokrastinace | 16 |
| 5.1 7 výmluv dle S. J. Scotta | 17 |
| 6 Metody a techniky zvládnání prokrastinace | 18 |
| 6.1 Technika mindfulness | 18 |
| 6.2 Mentální techniky | 20 |
| 6.3 Paretův zákon | 21 |
| 6.4 ABCDE | 21 |
| 6.5 Metoda MIT | 21 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 7 | Zvládání prokrastinace | 22 |
| 7.1 | Osobní efektivita..... | 22 |
| 7.2 | Motivace | 23 |
| 7.3 | Akceschopnost..... | 24 |
| 7.4 | Výstupy | 24 |
| 7.5 | Objektivita | 24 |
| 8 | Shrnutí poznatků | 26 |
| 9 | Praktická část | 28 |
| 9.1 | Výzkum a jeho cíle | 28 |
| 9.2 | Výzkumné otázky | 28 |
| 9.3 | Hypotézy | 28 |
| 9.4 | Zvolená metodologie | 29 |
| 9.5 | Technika sběru dat | 29 |
| 10 | Výsledky výzkumu a jeho vyhodnocení | 31 |
| 10.1 | Identifikační položky dotazníku | 31 |
| 10.2 | Výsledky Layovy škály a doplňujících autorských položek..... | 33 |
| 10.3 | Vyhodnocení hypotéz | 59 |
| | Závěr | 61 |
| | Doporučení pro studenty | 62 |
| | Seznam použité literatury | 64 |
| | Knižní zdroje | 64 |
| | Internetové zdroje | 65 |
| | Seznam obrázků | 67 |
| | Seznam tabulek | 68 |
| | Seznam grafů | 70 |
| | Příloha | 72 |

Úvod

Studenti jsou denně stavěni do situací, kdy přijímají nové povinnosti, které musí dříve nebo později vypracovat. Plnit své školní povinnosti by mělo být pravidelné, avšak většina studentů se dostane ke svým školním úkolům až na poslední chvíli. Důvodů, proč tomu tak je, existuje celá řada, například vzdálený deadline, nepřiměřená důležitost úkolů, obavy z neúspěchu nebo chybějící vidina v dokončení úkolů. Nejčastěji studenti upřednostňují různé aktivity na úkor školních povinností. Toto téma jsem si vybrala ze dvou důvodů. Prvním důvodem je fakt, že téma prokrastinace je samo o sobě zajímavé a chtěla jsem si rozšířit vědomosti v této problematice a druhým důvodem je můj osobní postoj ke způsobu organizace času a včasnému odevzdání školních povinností.

Jsem typ člověka, který pracuje nejraději s velkým časovým předstihem do odevzdání práce nebo ústního zkoušení. Proto jsem chtěla pochopit lidi, kteří své úkoly odsouvají a pracují raději pod stresem.

Cílem práce je zjistit míru prokrastinace u dotazovaných studentů střední školy a nalézt příčiny, zda by studenti chtěli změnit své prokrastinační chování.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část je zaměřena na vysvětlení původu, významu a historie slova prokrastinace, na druhy a příčiny odkladů a na vhodné metody, jak s prokrastinací bojovat.

Empirická část práce je založena na ověření hypotéz prostřednictvím dotazníkového šetření a Layovy škály prokrastinace pro studenty. Pro výzkum budou vybráni studenti středních škol. Jejich odpovědi budou následně zpracovány, vyhodnoceny a analyzovány.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika pojmů prokrastinace

1.1 Původ a význam slova prokrastinace

Pojem prokrastinace pochází z latiny, kde *cras* znamená zítra a *crastinus* náležející zítřejšímu dni. Do současné češtiny bylo slovo prokrastinace (prokrastinovat, prokrastinátor) přejato z angličtiny (procrastination). V anglickém jazyce se tento výraz objevil poprvé již v roce 1588 (Passig, Lobo, 2010).

V období, kdy pojem prokrastinace v češtině nebyl příliš známý, již existoval komplexní návod, jak s prokrastinací pracovat. Tímto komplexním návodem byla tzv. metoda PNV (zkratka složená ze slov přinutit, nepřestat a vytrvat). PNV je metodou známou již od 80. let jako multimetoda profesionální koncentrace nebo jako psychovzorec profesionální koncentrace (Gruber, 2021). Zahajuje se jednodušší etapou – přinutit sebe sama začít s danou činností. Po úspěšném přinucení se k začátku práce následuje potřeba s činností nepřestat, nenechat se ovlivnit vnitřními nebo vnějšími vlivy. Jakmile se přeneseme přes tyto dvě fáze, následuje fáze vytrvání.

Prokrastinaci lze chápat jako odkládání činností nebo úkolů, které v nás mohou vyvolávat nepříjemné pocity, obzvláště obavy ze selhání. Podle Ludwiga (2021) nelze prokrastinaci spojovat s leností. Lidé, kteří prokrastinují, by se rádi věnovali konkrétním činnostem, ale nedokážou se k nim přemluvit, zatímco línějším lidem vyhovuje nicnedělání. Pokud prokrastinujeme, ztrácíme tak energii, a čím méně energie máme, tím se pro nás zvyšuje šance, že naše činnosti budou opět odsunuté. Pro některé jedince je prokrastinace pozitivní vlastnost, neboť jim vyhovuje pracovat pod časovým tlakem.

1.2 Definice pojmů prokrastinace

Existuje mnoho různých definic, ale doposud nebyla vytvořena jednotná ucelená formulace. Ačkoli se tyto definice od sebe odlišují, pro většinu z nich platí následující: pojem prokrastinace je úzce spojený s odkládáním úkolů a činností. Hartl a Hartlová definují prokrastinaci ve Velkém psychologickém slovníku jako „*liknavost, sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyšlnosti a lenosti.*“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 448)

D. Gruber (2021, s. 5) uvádí ve své knize k definici prokrastinace toto: „*jde o časovou záměnu činností rozumově důležitých naplánovaných činnostmi rozumově méně důležitými, nejednou i rozumově bezvýznamnými, rozumově neproduktivními; avšak vždy momentálně prvoplánově emočně příjemnějšími, než je potlačena či odložená činnost. Činnostmi náhražkovými, vycpávkovými. Nebo nečinnosti. Shrnutí: Prokrastinace je upřednostnění činností náhražkové nebo*

nečinnosti před činností plánovanou.“ K zastoupení prokrastinace v populaci Gruber uvádí, že „*jde o velkou a hojně rozšířenou slabinu neznalých lidí.*“ A dále popisuje, že při prokrastinaci jde „*o upřednostnění příjemnějšího před méně příjemným. Přesněji: Jde o upřednostnění momentálně příjemnějšího před momentálně méně příjemným. V delším časovém horizontu je však celková bilance nepříjemná, neúspěšná.*“

Pokud podle psychologa Normana Milgrama (Passig, Lobo, 2010) lidé prokrastinují, plýtvají svým časem, a přicházejí tak v životě o příležitosti.

Odborník v oblasti prokratinace Clarry H. Lay doporučuje jako cestu k úspěšnému životu „*realizaci plánu v dohledné době.*“ (Passing, Lobo, 2010, s. 19). Jinými slovy Clarry H. Lay poukazuje na fakt, že o prokrastinaci hovoříme tehdy, jakmile nastane mezi plánem a realizací práce delší časová prodleva (Passing, Lobo, 2010).

1.3 Prokrastinátor

Pojem prokrastinátor je odvozen z anglického slova *procrastinator*, který dosud nemá v českém jazyce vhodný ekvivalent. Prokrastinátora vystihuje zejména účelné odkládání nepříjemných povinností a věnování se činnostem méně podstatným. Mezi upřednostňující aktivity prokrastinátora patří podle mého názoru například sledování televize nebo brouzdání na sociálních sítích (Facebook, Instagram).

Robert Benchley v roce 1930 vydal sloupek pro Chigago Tribune, kde prohlásil: „*Kdokoliv může vykonat jakékoliv množství práce, pokud to není práce, která by právě v tom okamžiku měla být konaná.*“ (Perry, 2013, s. 14).

2 Prokrastinace v historickém kontextu

Problematice odkládání činností se věnoval již antický básník Hésiodos ve své básni „*Práce a dni*“, kde poukazuje převážně na negativní nahlížení odkládání činností. Taktéž římský filozof Seneca se zabýval prokrastinací a varoval před ní ve svém slavném citátu: „*Zatímco ztrácíme svůj čas váháním a odkládáním, život utíká.*“ (Ludwig, 2013, s.21).

Je tedy zjevné, že problematika odkládání není pouze současným fenoménem, ale lidstvo se s prokrastinací potýkalo dlouhodobě.

2.1 Významné osobnosti historie spojované s prokrastinací

2.2 Leonardo da Vinci

„Jednoduchost je nekonečná dokonalost.“ (Ludwig, 2013, s.119)

Mezi významné osoby spojované s problematikou otálení patří italský malíř Leonardo da Vinci. Vyjma úspěchů jeho uměleckých děl je Leonardo da Vinci spojován s prokrastinací v souvislosti s odkládáním práce: například s prací na nejznámějším portrétu Mona Lisa. Své veledílo začal tvořit kolem roku 1503. Původně plánoval dokončení obrazu do jednoho roku. Avšak ani po čtyřech letech nebyl s obrazem hotov. Leonardo da Vinci dokončil tak obraz po 16 letech, těsně před svou smrtí v roce 1519 (Passig, Lobo, 2010). Podle Andrewa Santella si Leonardo da Vinci na konci života byl vědom svého způsobu jednání a litoval tak nedokončených děl (Santella, 2018).

2.3 Charles Darwin

„Ignorance častěji než intelligence plodí sebevědomí.“ (Ludwig, 2013, s. 219)

S otálením je spojován rovněž přírodovědec a zakladatel evoluční biologie Charles Darwin. Nejznámější autorovo dílo „*O původu druhů*“ (The Origin of Species) bylo uveřejněno až po téměř dvaceti letech, v roce 1859. Jak uvádí A. Santella (2018), byly jedním z možných důvodů, proč Charles Darwin publikoval knihu po tolika letech, kupříkladu obavy z reakce lidí po přečtení jeho vědeckého bádání. Obavy nebyly zcela bezdůvodné, neboť v knize uveřejnil svou myšlenku, že lidé pochází z opic. Pro věřící byla tato myšlenka v rozporu s vírou v Boha a jeho stvořením lidstva.

2.4 Frank Lloyd Wright

Významný architekt Frank Lloyd Wright se ve srovnání s Leonardem da Vincim a Charlesem Darwinem ve způsobu dokončování práce příliš neodlišuje. Byl pověřen podnikatelem Edgarem Kaufmannem v roce 1934, aby mu navrhl dům v Pensylvánii. Po dobu devíti měsíců se architekt věnoval jiným aktivitám nežli navrhování domů, a to do doby, než mu klient zavolal s oznámením příjezdu. Wright tak v časové tísni za dvě hodiny navrhl dům, který získal pozitivní reakce a dodnes se řadí mezi architektovy nejznámější projekty (Santella, 2018).

I přesto, že jsou tyto tři osobnosti do jisté míry spojovány s prokrastinací, nezabránilo jim to v dosažení úspěchu, který zřejmě ani sami neočekávali. Zásluhou Leonarda da Vinci vznikl nejznámější i nejkrásnější portrét svých dob, Charles Darwin nás seznámil se svou evoluční teorií, která změnila pohled lidstva na svět a Frank Lloyd Wright se zásluhou svého úspěšného návrhu domu významně zapsal do dějin architektury.

3 Současný přístup k vymezení pojmu prokrastinace

Ačkoliv je problematika otálení popisována napříč historií, stává se v současnosti prokrastinace stále častěji diskutovaným tématem. Je důležité zmínit fakt, že prokrastinace není žádné onemocnění, ale způsob jednání a rozhodování se, jakým způsobem budeme k povinnostem přistupovat.

Existuje řada návodů, zejména na internetu, jak s prokrastinací bojovat. Převážná většina z nich se snaží motivovat člověka ke změně postoje, myšlení a jednání. Paul Graham k tomu uvádí: *„Většina publikací k tématu prokrastinace se zabývá jejím léčením. To je ovšem přísně vzato nerealizovatelné. Počet možných činností je nekonečný. Ať už pracujeme na čemkoli, všechno ostatní zůstane neudělané. Otázkou proto není, jak zamezit prokrastinaci, ale jak správně prokrastinovat“* (Passig, Lobo, 2010, s. 51).

4 Formy prokrastinace

Existuje několik variant, jak členit prokrastinaci (Ambrožová, 2018). Nejčastěji uváděnými typologiemi jsou:

- dle angažovanosti jedince – pasivní a aktivní prokrastinace
- dle charakteru jedince – obecná a akademická prokrastinace
- dle počtu výskytu odkládání – situační a chronická prokrastinace
- dle strategie odkládání – funkční a dysfunkční prokrastinace
- dle předpokladu dokončení práce – optimistická a pesimistická prokrastinace
- dle struktury úkolu – strukturovaná prokrastinace

4.1 Pasivní a aktivní prokrastinace

Pasivní a aktivní prokrastinace

Pasivní prokrastinace vyjadřuje negativní postoj v reakci na vykonání povinností. Jak uvádí Choi (Chu & Choi, 2005), odpovídá pasivní prokrastinace tradičnímu pojetí. Člověk pasivně prokrastinující preferuje své otálení z důvodu neschopnosti rozhodnout se a jednat včas. Úkoly často vzdává proto, že je vystaven tlaku z blížícího se termínu odevzdání úkolů. Tento typ prokrastinace je spojen s řadou negativních důsledků, jako je horší pracovní výkon a zvýšený stres.

Aktivní prokrastinace

Naproti tomu u aktivní prokrastinace se jedná o záměrné odkládání povinností, o kterých aktivní prokrastinátor ví, že je může splnit později. Aktivní prokrastinátoři rádi pracují pod časovým tlakem, neboť cítí výzvu a motivaci. Zde existuje podstatný rozdíl mezi zmíněnými typy: pasivní prokrastinátor často úkol nedodělá a vzdá se, ale aktivní prokrastinátor je schopen úkol splnit do poslední minuty. Tento typ prokrastinace může být spojován s pozitivními výsledky, například se zlepšením akademických výsledků.

Choi a Moran (Kaprová, 2018) definovali aktivní prokrastinaci na základě čtyřstupňové škály vycházející z následujících charakteristik:

- preference časového tlaku
- úmyslné odkládání
- schopnost dodržovat termíny
- spokojenost s výsledkem

Jak již bylo řečeno, aktivní prokrastinující preferují práci pod časovým tlakem, neboť mají ověřeno, že s blížícím se termínem odevzdání práce dosahují lepších výsledků. S preferencí časového tlaku souvisí také druhá uvedená charakteristika, a to je úmyslné odkládání povinností za účelem docílení maximální možné míry motivace pro splnění úkolu. Třetí uvedená charakteristika aktivní prokrastinace je schopnost dodržovat termíny, které však předchází správné načasování práce. V důsledku všech těchto charakteristik dosahují aktivní prokrastinující spokojenosti s výsledkem práce.

4.2 Obecná a akademická prokrastinace

Obecná prokrastinace

Dle Štveráka (2017) se obecná prokrastinace zabývá zkoumáním dospělé populace, která není nijak spojována s akademickým prostředím. Obecnou prokrastinaci charakterizují například odklady povinností či závazků, které se týkají každodenních činností dospělých lidí.

Mezi typické odklady u obecné prokrastinace v každodenním životě lze například zařadit prodlení při splatnosti účtů nebo omluvení absence lékařské prohlídky po termínu. Jedná se tedy o povinnosti, které si musí dospělý člověk ohlídat sám a neřadí se mezi příjemné povinnosti.

Akademická prokrastinace

Jedná se o typ prokrastinace, který je spojován výhradně se studiem. Tento typ prokrastinace je považován za nejčastěji zkoumaný. Studenti středních a vysokých škol jsou vystaveni vysokému tlaku a zároveň se od nich vyžaduje určitý přístup odpovědnosti (Štverák, 2017).

Příklady akademické prokrastinace

- Student, který má týden do zkoušky, ale studium odkládá do posledního dne, přestože si plánoval, že s přípravou začne dříve
- student, který ztrácí hodiny brouzdáním na internetu, než aby zahájil práci na domácím úkolu
- student, který upřednostňuje úklid pokoje před studiem na zkoušku

Akademická prokrastinace je spojována s negativními vlivy na studenta, a tak často studentům způsobuje zhoršení studijních výsledků anebo zhoršení duševního a fyzického zdraví.

4.3 Situační a chronická prokrastinace

Celá řada autorů se nejčastěji shodne na situační a chronické formě typologie prokrastinace.

Situační (neboli časově omezená či ohraničená) prokrastinace se vyskytuje u člověka, který v určitém čase a za konkrétních podmínek odkládá své povinnosti na pozdější dobu. Situační prokrastinaci lze rozdělit na pozitivní a negativní.

Pozitivní situační prokrastinace se vyskytuje u lidí, kteří pociťují jakési nejasnosti ohledně vypracování úkolů, a tak zvolí záměrné odložení. V praxi to může znamenat, že v určitý moment studenta nenapadne k danému úkolu nic vhodného, a tak záměrně doufá v to, že pokud upustí od úkolu, vhodný nápad se dostaví. Tento typ prokrastinace lze vnímat jako tzv. racionální odložení.

Negativní situační prokrastinace se vyskytuje u lidí, kteří odkládají úkoly z důvodu, že nebyly plánovány. Úkoly, s nimiž člověk nepočítá, mohou vyvolávat nepříjemné pocity, a proto jedinec zvolí cestu odložení (Štverák, 2017).

Chronická prokrastinace se pak vztahuje k situacím, kdy člověk opakovaně odkládá veškeré naplánované činnosti. Tehdy se jedinec dostane do situace, kdy vznikají pocity selhání nebo frustrace (Husáková, 2013).

Gruber (2021, s. 8.) uvádí, že „*občas proskočí médii statistiky, jaká část obyvatelstva citelně, pravidelně a opakovaně prokrastinuje. Chronicky prokrastinuje. Někdy se ty statistky týkají obyvatelstva jako celku, jindy jen té skupiny obyvatelstva, která prožívá nejnáročnější životní periodu své duševní práce – tedy vysokoškolského studenstva. V obou případech se uvádí podíl chronicky prokrastinujících osob v desítkách procent, podíl občas prokrastinujících osob jako drtivá většina celku.*“

Podle výzkumu Dr. Steela (2010) přibližně 95 % osob přiznává, že alespoň část svého času prokrastinuje. Ovšem mezi těmi 95 % existuje určitá podskupina osob, která pokládá otálení za jednu ze svých osobních charakteristik. Dále autor uvádí, že dle průzkumu ze sedmdesátých let pouhých 5 % lidí se samo označilo za chronicky prokrastinující. V současné době toto číslo dle výzkumu vzrostlo až na 20 %.

Aktuálně je jedním z hlavních důvodů vzrůstu chronické prokrastinace skutečnost, že se obklopujeme novými technologiemi, které nás svým způsobem rozptylují a zapříčiňují nám neefektivitu práce.

Vztah mezi situační a chronickou prokrastinací vysvětluje ve své práci Sliviaková (2007) a znázorňuje jej následovně (viz obrázek č. 1):



Obrázek 1: Vztah mezi situační a chronickou prokrastinací – graficky znázorněno (Sliviaková, 2007, s. 13)

4.4 Funkční a dysfunkční prokrastinace

Podle Ferrariho a Emmonse (1994) lze prokrastinaci rozdělit na funkční a dysfunkční, na základě založení předem promyšleného logického odkládání (Ambrožová, 2018).

Funkční formu lze přirovnat k pozitivní prokrastinaci, neboť vychází z předem naplánovaného úkolu, kdy a co chceme odložit. Pro prokrastinátora je tento druh prokrastinace přínosný. S funkční prokrastinací se lze setkat při nákupech na burzách, kdy je pro makléře prospěšné vyčkat na správný čas ke koupi akcií. Jinak je tomu u dysfunkční prokrastinace. Tu lze chápat jako nevhodně naplánovanou strategii. S dysfunkční prokrastinací se můžeme setkat u studentů, kteří upřednostňují věnování se různým aktivitám před prací na úkolech (Ambrožová, 2018).

Kaprová (2018, s. 19) ve své práci uvádí definici dysfunkční prokrastinace podle McCowna a Robertse (Ferrari et. al., 1995) jako „*dobu, která následuje po optimálním časovém bodě, kdy by daný jedinec měl začít pracovat na důležitém úkolu, jelikož představuje povinnost, kterou bude muset s nejvyšší pravděpodobností dokončit a která tak současně neklade nepřiměřené nároky na jeho osobní výkon.*“

4.4.1 Formy dysfunkční prokrastinace

Ferrari (1994) se zabýval převážně zkoumáním dysfunkční prokrastinace, které spolu s autory Olivettem (1994) a Steelem (2010) vymezili do tří typů (Kaprová, 2018):

1. vyhýbavá
2. nabuzující neboli excitační
3. rozhodovací

Při vyhýbavé prokrastinaci lidé upřednostňují různé činnosti práce, aby se odvrátili od povinností, se kterými mají spojené nepříjemné emoce, jako jsou obavy z neúspěchů nebo strach ze selhání v návaznosti na ochranu sebeúcty.

Vzhledem k tomu, že se věnujeme různým aktivitám na úkor plnění úkolů, umožňuje nám vyhýbavé chování se na chvíli vyhnout nepříjemným emocím, a tím tak pomoci přenést na sebe duševní pohodu. Díky tomu se na okamžik zbavíme pocitu úzkosti, frustrace a strachu z možného zklamání.

Nabuzující neboli existenční druh chronické prokrastinace se vyskytuje u lidí, kteří záměrně a rutinně odkládají úkoly na poslední chvíli. Tento způsob odkladu úkolů v krátkém časovém limitu vyvolává u lidí jisté vzrušení, které využívají jako prostředek motivace. S tímto druhem prokrastinace mohou být spojeny negativní odezvy: například nekvalitně odevzdaná práce vedoucímu předmětu a také vytváření nadměrného stresu, které se může projevit jako sebezničující (Sliviaková, 2007).

Podle Slivíkové (2011) a Gabrhelíka (2008) je rozhodovací prokrastinace formou kognitivní, na rozdíl od behaviorálních forem, vyhýbavé a nabuzující. Lidé v rozhodovací prokrastinaci využívají delšího času na svá rozhodnutí proto, aby získali více informací, na základě kterých se pak rozhodují. Ne vždy tomu tak ale je. S vyhledáváním nových možností k dané práci se oddaluje termín splnění a způsobuje tak prokrastinaci. Tito lidé mají problém s rozhodováním (Peller, 2018).

4.5 Optimistická a pesimistická prokrastinace

Optimistická prokrastinace

Optimista je typ člověka, který nahlíží na svět pozitivně a snaží se najít v negativních situacích cokoli pozitivního. Tohoto člověka netrápí obavy z termínu odevzdání, jedná s čistou hlavou a nenechá se ovlivnit napětím, které by mohlo ovlivnit jeho jednání a způsob postavení se k dokončení práce.

M. Štverák ve své práci uvádí, že optimistický prokrastinátor neztrácí naději v dokončení práce a pevně věří v její odevzdání, a to i přesto, že je již po termínu. Optimistický prokrastinátor je plný optimismu, kterým nahlíží na plnění úkolů (Štverák, 2017).

Pesimistická prokrastinace

Pesimista nahlíží na svět negativně, vše vidí černě a neočekává nic pozitivního. Pesimistický prokrastinátor nedoufá v dobré konce, jeho naděje a schopnosti odevzdat úkol se dostávají na úroveň nereálného splnění. Nevěří v možnost odevzdání úkolu (Štverák, 2017).

4.6 Strukturovaná prokrastinace

Podle filozofa J. Perryho lze strukturovanou prokrastinaci využít ve svůj prospěch. Hlavním principem strukturované prokrastinace je uspořádání struktury povinností tak, aby člověk z povinností těžil. V praxi to znamená vytvořit si seznam úkolů podle důležitosti. Strukturovaný prokrastinátor si poté záměrně zvolí pořadí úkolů.

5 Příčiny prokrastinace

Důvodů prokrastinace je mnoho. Řada z nich je ovlivněna sebeomezujícím přesvědčením nebo pocitem strachu. Občas se dostáváme při zpracovávání úkolu do tzv. mrtvého bodu, který je zapříčiněn škodlivými myšlenkami, které se nám honí hlavou. Sebeomezující přesvědčení je jedním z důvodů návyku prokrastinace, který v nás vyvolávají záminky, proč něco nejde. Většina záminek

pramení ze skrytých obav nebo z destruktivního stylu jednání. Scott (2015, s. 13–16) uvádí celkem sedm výmluv, které lidé obvykle užívají.

5.1 7 výmluv dle S. J. Scotta

1. **„Vždyť je to jedno.“**

Obvykle se lidé vyhýbají úkolům, které nemají brzký termín odevzdání, anebo z důvodu vyvolání nepříjemných pocitů z nich. Někdy naopak volíme cestu odkladu, neboť se nám úkol nejeví jako důležitý. Autor ve své knize zmiňuje jednoduché rozhodnutí, jak se k této výmluvě postavit: spočívá v okamžitém zahájení práce na úkolu nebo v rozhodnutí úkolu se zbavit.

2. **„Nejdřív musím udělat...“**

Jedním z důvodů, proč úkoly zůstávají stát, je, že se věnujeme jiným činnostem, které se nám v tu chvíli zdají důležitější. Mezi ně patří například telefonování nebo potřeba jít nakoupit.

3. **„Než začnu, potřebuji víc informací.“**

Obvykle můžeme dostat zadání úkolu, které vyžaduje získání více informací k jeho vypracování. Tato výmluva by se ovšem neměla objevovat na denní bázi. Autor knihy poukazuje na fakt, že některé úkoly se bez získání informací a podkladů neobejdou, ale zároveň je důležité, abychom se úkolům nevyhýbali z důvodu bezradnosti. V současnosti si můžeme navíc většinu podkladů dohledat na internetu.

4. **„Nevím, kam dřív skočit.“**

Problém nastává, když se sami snažíme všechno stihnout. Autor přirovnává tyto osoby k mentalitě Supermana a zároveň radí, jak se z mentality Supermana dostat. Stačí se jen věnovat důležitějším úkolům a ty méně důležité svěřit někomu jinému. Ovšem problémem zůstává určení, jaké úkoly ze svého seznamu považujeme za důležité a které za méně důležité (Scott, 2015).

5. **„Teď prostě nemám čas.“**

Tato výmluva může mít i svůj pádný důvod. Obvykle se totiž věnujeme jednomu úkolu a nezačínáme tedy pracovat na dalším. Avšak musíme si dát pozor, aby se tato výmluva nestala našim návykem, díky kterému budeme neustále prokrastinovat. Touto výmluvou totiž přesouváme úkol do budoucna s myšlenkou, že nyní není vhodná doba na vypracování úkolu. Bohužel u řady těchto odkladů doufáme, že se k danému úkolu nedostaneme, anebo věříme v jakousi naději, že se úkol vyřeší sám.

6. **„Pořád na to zapomínám.“**

Zapomínání je běžné. Musíme si ale dát pozor, abychom nezapomínali na každý úkol, který je před námi. Scott uvádí několik možných důvodů, které mohou mít na svědomí naši zapomnětlivost. Mezi ně řadí například odpor vůči úkolu, obavy z neúspěchu nebo pocit nedůležitosti úkolu.

7. „*Nechce se mi do toho.*“

Pokud odkládáme úkol, protože se nám nechce, měli bychom si uvědomit příčinu, proč tomu tak je. Jakmile si uvědomíme důvod nebo důvody, můžeme s nimi pracovat a vymyslet způsob, jak se přes tyto problémy přenést. Důvod, že se nám teď do toho nechce, neznamená, že ten úkol neuděláme.

Každá z těchto sedmi výmluv má své opodstatnění a příčinu. Záminky nám napomáhají v našem rozhodování, díky nim se pak cítíme v danou chvíli dobře a bez výčitek svědomí z odložení práce. Někdy si vytvoříme pro oddálení práce nesmyslnou výmluvu, které bez pochyb věříme. Později se však mohou objevit výčitky spojené s použitím nesmyslné výmluvy.

6 Metody a techniky zvládnání prokrastinace

Existuje více metod a technik, jak prokrastinaci redukovat. Většina z nich se zaměřuje na změnu způsobu myšlení, chování anebo všímavosti. Metody a techniky se od sebe odlišují převážně svým postupem a časovou náročností. Některé jsou z časového hlediska krátkodobějšího charakteru s cílem pochopení problematiky odkládání v nejkratším možném časovém úseku. Dále následují metody nebo techniky dlouhodobého charakteru, u kterých je vyžadováno věnování se problematice odkládání v delším časovém úseku.

6.1 Technika mindfulness

„Být tady a teď, to je to jediné, na čem záleží. Minulost ani budoucnost neexistují... jediné, co existuje, je přítomnost. Minulost může být zdrojem zkušeností, ale někdy je těžké se těch nepříjemných zbavit: a budoucnost v nás může vzbuzovat naději, ale nikdy si nemůžeme být stoprocentně jistí, že nás nějaká budoucnost vůbec čeká“ (Hassonová, 2015, s. 9).

Jednou z příčin vedoucích k prokrastinaci jsou určité obavy, které vznikají zpracováním konkrétního úkolu. Jak již z předchozího tvrzení vyplývá, zaměřuje se technika mindfulness na život v přítomnosti a snaží se odvrátit pozornost týkající se minulosti nebo budoucnosti přenesené zpět do přítomnosti (Hassonová, 2015).

U studenta se mohou objevit obavy například z vypracování slohové práce, se kterou má spojené negativní vzpomínky, neboť dostal u předchozí práce za vypracování špatnou známku. A

tak může student zadanou slohovou prací odkládat do doby po termínu odevzdání. Za neodevzdání slohové práce mu však bude přiděleno negativní hodnocení. V podvědomí studenta se mohou objevit myšlenky lhostejnosti týkající se výsledku hodnocení, neboť jeho myšlení vychází ze zkušenosti, kdy v porovnání s předchozí prací, kterou i přestože vypracoval, dopadla klasifikačně shodně s prací, kterou neodevzdal. A proto je právě technika mindfulness jednou z metod snažících se změnit styl chování a myšlení spojené s již uskutečněnými úkoly v minulosti nebo budoucnosti.

U techniky mindfulness je důležitá všímavost a bdělá pozornost, s její pomocí se soustředíme na aktuální moment. Uvedeme si názorný příklad – hraní her. U společenských aktivit s přáteli jsme ponořeni do hraní a je zcela nemožné se od této aktivity odtrhnout. Toto chování vychází z charakteristických vlastností, všímavosti a bdělé pozornosti, které jsou hlavními typy techniky mindfulness.

Autorka Hassonová (2015) uvádí sedm fází, které vedou ke změně chování s cílem být všímavý:

1. **Před-vědomá fáze**

V před-vědomé fázi si člověk není vědom potřeby změny stylu myšlení a chování.

2. **Fáze identity a hloubání**

U této fáze dochází již k uvědomění si možnosti změny. Člověk si je vědom možnosti změny, která by mu mohla prospět, ale zároveň má obavy, zdali změnu zvládne.

3. **Přípravná fáze**

Třetí fáze je náročnější z hlediska času a může zahrnovat několik kroků:

- zvážení výhod a nevýhod (například: možná to z časového hlediska bude náročnější, ale vyplatí se to)
- sběr informací a nápadů, vedoucí ke změně chování (například: četba knih je dobrý začátek)
- uvědomění si, zda je vhodná doba pro změnu chování (například: ano, nyní je ta správná doba na změnu) a co vše je potřeba ke změně chování udělat (například: s pomocí četby odborné literatury)
- formulace cílů (například: předejít vzniku starostí, které nelze ovlivnit)

4. **Zavedení změny**

Táto fáze se týká zavedení změny, která má za cíl změnu stylu uvažování a chování.

5. **Údržba**

Fáze údržby je zaměřena na upevnění nového stylu myšlení a chování. V této fázi je nezbytné vytrvat a nový styl udržet až do následující fáze.

6. **Zakončení**

V předposlední fázi jsou již nové styly myšlení a chování upevněny. Aby došlo k úspěšné změně, je potřeba projít všech sedm kroků, bez přeskokování či uspěchání.

7. Cesta zpět k původnímu stavu

U každého nového návyku může být očekáván krok zpět, v tomto případě ke starému stylu chování a myšlení. Je důležité vědět, jaká příčina k tomuto kroku vedla a zvolit tak vhodné nápravné opatření, které bude předcházet návratu ke starému chování.

6.2 Mentální techniky

Mentální techniky nejsou složité na osvojení. Urban (2015) uvádí čtyři hlavní metody spojené s prokrastinací, mezi které zahrnuje: motivační, salámovou, bilanční a změnu zvyklostí.

Motivační metoda je jednou z nejjednodušších. Spočívá v daru, který si za odměnu poskytneme, jestliže překonáme prokrastinaci a konkrétní úkol se nám podaří dotáhnout až do konce. Motivační metoda v nás vyvolává odhodlání a zároveň nám dodává sílu vedoucí k vypracování úkolu.

Hlavní cíl **salámové metody** je, aby odkládání jednoho úkolu bylo rozděleno na části, které jsou snadno zvládnutelné. Tím předcházíme vykonání nepříjemné práce jako celku. Rozdělení úkolu by mělo být jednoduché a z časového hlediska co nejkratší.

Metoda bilanční je v porovnání s motivační a salámovou metodou složitější na osvojení. Podstatou této metody je schopnost analyzování výhod a nevýhod týkajících se odložených úkolů s využitím kusu papíru. Urban uvádí následující postup: levá strana papíru by měla sloužit k odůvodnění odkladu úkolu, zatímco pravá strana se vztahuje k zapisování bodů, co nám vypracování přinese. V běžném případě lze očekávat, že na levé straně bude uvedeno méně argumentů než na straně pravé, kde bude většina pozitivních, jako je úleva, uspokojení a pocit úspěšnosti z dokončené práce.

Změna zvyklostí je poslední z výše uvedených metod autora. Příčina odkládání dle této metody tkví ve způsobu chování. Zvyk, který v sobě máme zakořeněný, nelze jednoduše změnit, ale s použitím vhodného postupu se můžeme o změnu zvyku pokusit. První kroky spočívají v okamžitém rozhodnutí změny zvyklostí. Úkoly zpracováváme postupně krok za krokem. Den zahajujeme vykonáním nepříjemné práce uvedené na seznamu. Budeme se sice hned ráno potýkat s nepříjemností úkolu, ale na druhou stranu, jestliže úkol zvládneme udělat, získáme tak příjemné započítání dne.

6.3 Paretův zákon

V roce 1895 popsal italský ekonom Vilfredo Pareto tzv. Paretův zákon označovaný občas také jako pravidlo 80/20, který je jednou z metod efektivního řízení času. Podle Pareta představuje z 80 % výsledku jen 20 % pracovní úsilí. (Tracy, 2017) Pravidlo 80/20 lze využít v praxi následovně. V první řadě je potřeba si uvědomit, jakým úkolům z našeho seznamu se budeme věnovat a jakým se budeme záměrně vyhýbat. Ne vždy se na seznamu vyskytují úkoly, které jsou opravdu důležité. A proto je nezbytné, abychom si uvědomili významnost a ziskovost úkolů. Jedině tak dokážeme oddělit od seznamu ty správné úkoly, kterým se budeme věnovat (Scott, 2015).

6.4 ABCDE

Metodu ABCDE lze využívat na denní bázi. Jedná se o jednoduchou a efektivní metodu. Písmena ABCDE představují úroveň důležitosti úkolů. Postup spočívá v přiřazení písmena k úkolům, které máme na seznamu. Písmeno A značí vysokou prioritu vypracování úkolu. Jestliže máme na seznamu více takových úkolů, rozdělíme tyto úkoly na A1, A2, A3.

Označení úkolu písmenkem B na seznamu představuje úkol, který bychom měli zpracovat, ale oproti písmenku A, není úkol B tak důležitý. Mezi úkoly B řadíme například čtení e-mailů. Zde však platí pravidlo, že jestliže nemáme vyřešené úkoly A, nezačínáme s úkoly B. K písmenku C řadíme úkoly, které by bylo vhodné vypracovat, ale zároveň se nic nestane, pokud se jim nebudeme věnovat, například zajít do kavárny s přáteli. Předposlední písmenko D je spojeno s delegací úkolů z našeho seznamu. Delegováním získáme více času, který použijeme na úkoly s vyšší prioritou. Úkoly označené písmenkem E jsou určeny k odstranění ze seznamu. Na seznam se mohly takové úkoly dostat v čase, kdy bylo jejich zpracování ještě reálné (Tracy, 2017).

6.5 Metoda MIT

Metodu MIT neboli Most Important Task vytvořil Leo Babauta za účelem určit si priority, které mají značný vliv na náš život nebo práci. Důležité je těmito prioritami začít každý den. Osvojení této metody je snadné. Postup zahrnuje pět fází:

1. První fáze je založena na plánování. Je potřeba zvolit si tři nejdůležitější úkoly nebo činnosti a těmi započít hned druhý den.
2. Druhá fáze tkví v systematické organizaci. Činnosti nebo úkoly, které jste si určili mezi tři nejdůležitější, je potřeba seřadit podle nutnosti vypracování. Na první místo umístit tu

činnost nebo úkol, který je z nějakého důvodu pro vás zásadní a je potřeba se mu věnovat co nejdříve.

3. Třetí fáze spočívá v zahájení dne prvním úkolem, který byl zvolen jako nejdůležitější, a věnovat se mu do té doby, než nebude splněn.
4. U předposlední fáze dojde na úkoly, které byly umístěny na druhém a třetím místě. Opět platí nezačínat s třetím úkolem do té doby, než nebude druhý dokončen.

Jestliže byly zvládnuty všechny čtyři fáze, nastává ta poslední fáze metody MIT. Do konce dne se věnovat činnostem, které se jsou významné, nikoliv důležité (Scott, 2014).

7 Zvládání prokrastinace

Nejčastějším důvodem, proč většina lidí nic nestihá, je způsoben ztrátou schopnosti v organizaci práci. Bez účinného plánování bude na úkoly vždy méně času, bez ohledu na jejich počet.

7.1 Osobní efektivita

Osobní efektivita spočívá v účinném plánování postupu práce, kde hlavním cílem je úspora našeho času. Efektivně řídit svůj čas není důležité jen v oblasti práce. Pro většinu lidí bývá problematické nalezení volného času pro další životní priority, mezi které lze zařadit čas pro odpočinek, zájmy a zdravý životní styl. Urban (2015) uvádí tři předpoklady osobní efektivity. Jsou jimi:

- schopnost určit si priorit a dodržovat je
- udržet si tempo
- být pozitivně citově naladěn

Schopnost správně si určit priority a dodržovat je lze za předpokladu, že se budeme věnovat důležitým úkolům na úkor těch, které jsou bezvýznamné. Často s nedostatkem času bojují i lidé, kteří jsou sice schopni rychle vykonat svou práci, ale zbytek svého pracovního i volného času věnují úkolům, které se neřadí mezi důležité. V souvislosti s tímto významem jsou spojeny empirické průzkumy, které uvádí, „že u většiny pracovních činností (jejichž časový postup není zvnějšku jednoznačně stanoven, především činností administrativních, „papírových“, ale i řídicích) závisí osobní efektivita především na poměru mezi celkově vynaloženým pracovním časem a časem věnovaným „skutečné“ či „užitečné“ práci“ (Urban, 2015, s. 12).

Schopnost udržet si své tempo může být pro řadu lidí problematická. Zpomalení tempa může nastat v důsledku přílišného upoutání se na aktivitu, která zabraňuje rychlému dosažení výsledku.

Poslední z předpokladů osobní efektivity spočívá v udržení pozitivně emocionálního naladění, a to i v situacích, kdy jsme vystaveni překážkám anebo musíme čelit našemu neúspěchu. Důležité pro udržení emocionální pohody je podporovat emoce, které v nás vyvolávají příjemné pocity a zároveň nám dodávají sílu a motivaci pro vykonání práce, (Urban, 2015).

7.2 Motivace

Motivace je spojena s našimi emocemi, duševní pohodou nebo stresem, které jsou odezvou na jakoukoliv složitou situaci. Má vliv na způsob našeho jednání a chování. Jestliže se chceme motivovat, je potřeba znát spojení mezi motivy motivací na konkrétní činnosti. Pacovský (2006) hovoří o třech pohledech na motivaci, které lze nalézt v praxi:

1. Člověk může být ovlivněn z pohledu motivace od ostatních lidí.
2. Lidská zvědavost či zájem o věci může vést k motivaci. Tento pohled souvisí s vnitřní motivací.
3. Třetí pohled na motivaci vychází z Maslovovy pyramidy lidských potřeb. Dle Maslowa má člověk sklon uspokojit své potřeby v posloupnosti. Pyramida lidských potřeb je řazena hierarchicky a skládá se z pěti úrovní. Na nejnižší položené úrovni jsou tělesné a fyziologické potřeby, mezi které lze zařadit žízeň nebo hlad. Nad tělesnou a fyziologickou úroveň je potřeba bezpečí a jistoty. Na třetí úrovni je umístěna potřeba sounáležitosti, sem lze řadit pocit soudržnosti, tedy mít své postavení v sociálním prostředí. Následuje potřeba úcty a ocenění. Na nejvyšší úrovni je umístěna seberealizace a porozumění.



Obrázek 2: Teorie motivace podle Maslowa

Motivace je psychologický proces založený na přáních, odměnách nebo potřebách. Odměny lze rozdělit na vnitřní (nehmotné) a vnější (hmotné). Vnitřní odměny vychází z pocitu, jako je radost, klid nebo pochopení. Jsou neúčinnější metodou a přináší zisk za předpokladu dlouhodobé motivace.

Vnější odměny představují motivace na základě hmotných statků, jako jsou finanční prostředky, profesní povýšení či uznání. Řadí se mezi snadno poskytnuté odměny a z pohledu dosažení krátkodobé motivace jsou efektivním nástrojem. Nevýhoda vnější motivace je, že si na ni lze snadno zvyknout. Jestliže jsme byli odměněni za určitou činnost v minulosti, očekáváme tak odměnu i příště za podobnou činnost (Pacovský, 2006).

7.3 Akceschopnost

Akceschopnost je protikladem prokrastinace. V osobním rozvoji zastává akceschopnost po motivaci druhé nejdůležitější místo. Základní členění akceschopnosti se skládá ze dvou složek: z produktivity a efektivity. Produktivní čas spočítáme odečtením doby stráveného spánku od celkového počtu hodin za den, tedy 24 hod.

„Produktivita vyjadřuje, kolik procent z tohoto času věnujeme děláním smysluplných věcí, tedy naplňování naší osobní vize“ (Ludwig, 2013, s. 36). Navýšení tohoto procenta dosáhneme, jestliže zařídíme správné zvolené aktivity, jako je pravidelný odpočinek nebo pozitivní návyky.

Druhá základní složka akceschopnosti je efektivita. Ta posuzuje, zda nás činnosti, kterým se věnujeme, posouvají vpřed. A od ní se reflektuje delegace práce, stanovení si prioritních úkolů nebo určenou práci vhodně rozdělit do menších částí (Ludwig, 2013).

7.4 Výstupy

Pro úspěšnou realizaci výstupů je důležitá vize a akce. Často se stává, že lidé disponují pouze jednou z těchto částí. Někteří lidé sice mají jasnou vizi, ale činnostně pro její splnění nedělají nic. Naopak jsou zde lidé, kteří vykonávají činnost, avšak v práci nevidí smysl. Správné zapojení vize a akce vede k dostavení emočních a materiálních výstupů. Emoční výstupy fungují na základě splnění vize, kde dochází k uvolnění hormonu dopaminu, díky kterému se cítíme spokojení. Materiální výstupy fungují na poohlížení výsledku již z dokončených úkolů (Ludwig, 2013).

7.5 Objektivita

Být objektivní a naučit se vypořádat se s vlastními nedostatky je schopností, jak správně pracovat či bojovat proti prokrastinaci. Je důležité být k sobě upřímný a dokázat tak pracovat se

svými nedostatky. Lidský mozek má tendenci vidět věci v co nejlepším světle. Nedostatečná objektivita zabraňuje v našem osobním růstu. Proto je důležité být objektivní a včas odhadnout příčiny našeho chování (Ludwig, 2013).

8 Shrnutí poznatků

V teoretické části jsme si vysvětlili a objasnili pojem a význam slova prokrastinace a prokrastinátor. Nahlédli jsme do historických kontextů prokrastinace, kde jsme si uvedli tři slavné osobnosti spojené s prokrastinací. Věnovali jsme se i současné době prokrastinace, která se stává aktuálně stále více diskutovaným tématem. Zabývali jsme formami rozdělení prokrastinace a uvedli možné příčiny odkladu povinností. Důležitou částí teoretické části bylo zvládnání odkládání a nastínění vhodných metod. Na prokrastinaci lze nahlížet z psychologického, sociálního a pedagogického pohledu.

Pro boj s prokrastinací je důležité si v první řadě uvědomit příčinu vzniku odkladu. Proč tak jednáme a čemu se vědomě i nevědomě vyhýbáme. Jestliže se nám podaří analyzovat důvody, je pak na každém z nás, jak s nimi následně naložíme. Je důležité mít vůli, protože právě ona nám dodává sílu nezbytnou pro dosažení cíle. V neposlední řadě je důležité mít realisticky stanovené cíle, vhodně zvolenou metodu a neuspěchat realizaci úkolů.

PRAKTICKÁ ČÁST

9 Praktická část

9.1 Výzkum a jeho cíle

Cílem empirického šetření je zjištění míry výskytu prokrastinace u zvoleného vzorku středoškolských studentů, jejich postojů k tomuto jevu, důsledků, jež jim prokrastinační chování přináší a jaké jsou podle jejich názoru příčiny odkladů povinností.

9.2 Výzkumné otázky

Na základě formulace výzkumného cíle byly vymezeny níže uvedené výzkumné otázky:

- V jaké míře se vyskytuje prokrastinace u dotazovaných středoškolských studentů?
- Jsou si dotazovaní studenti vědomi faktu, že odkládají svoje povinnosti?
- Jak přistupují k vlastní prokrastinaci?
- Jak chápou pojem prokrastinace a jeho vztah k lenosti?
- Jak přistupují k plnění školních úkolů?
- V jaké míře se vyskytuje prokrastinace u středoškolských studentů s ohledem na mimoškolní aktivity?

9.3 Hypotézy

Z výzkumných otázek byly konkretizovány následující hypotézy:

- **H1)** Většina dotazovaných studentů vykazuje zvýšené skóre prokrastinace.
- **H2)** Většina dotazovaných studentů, kteří si jsou vědomi odkládání povinností, by si přála snížit vlastní míru prokrastinace.
- **H3)** Většina dotazovaných studentů pojem prokrastinace zaměňuje s leností.
- **H4)** Většina dotazovaných studentů si je vědoma práce na úkolech s časovým zpožděním.
- **H5)** U většiny dotazovaných studentů má liknavost vliv na jejich způsob chování a jednání v běžném životě.

9.4 Zvolená metodologie

Pro výzkumnou sondu byla zvolena kvantitativně pojatá metodologie s cílem zjistit a analyzovat studentskou prokrastinaci u daného vzorku. Dotazník byl vytvořen za pomoci internetové stránky www.surveo.cz, která je dostupná z kteréhokoli internetového prohlížeče. Tento způsob sběru dat byl zvolen s ohledem na pandemickou situaci, kdy část studentů nebyla fyzicky přítomna ve škole, nebo vyučování probíhalo online formou. Elektronický dotazník se dělí na dvě části. Pro první část byla zvolena Layova škála prokrastinace pro studenty. Druhá část se skládá z osmi autorových otázek vztahujících se k prokrastinačnímu chování, z nichž sedm je uzavřených a jedna je otevřená (*Jaké jsou příčiny mého odkládání školních povinností?*).

9.5 Technika sběru dat

Cílovou skupinou dotazníkového šetření byli studenti Střední průmyslové školy strojní a elektrotechnické v severočeském kraji. Sběr dat probíhal od listopadu 2021 do února roku 2022. Byli osloveni pedagogové s žádostí o poskytnutí informace žákům. Získané výstupy byly analyzovány a zpracovány do tabulek a grafů pomocí aplikace Excel.

Layova škála prokrastinace pro studenty

Česká verze Layovy škály prokrastinace pro studenty byla upravena v roce 2005 Mgr. Romanem Gabrhelíkem. Posuzovací škála se skládá z dvaceti položek. Respondenti se k položkám vyjadřují výběrem varianty na pětibodové škále, která jejich postoje nejlépe charakterizuje (od velmi netypické po velmi typické). Dotazníkové šetření je zaměřeno na studenty vysokých a středních škol. Součástí posuzovací škály je bodové hodnocení dle níže uvedeného skórování:

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

1 – velmi netypické

2 – spíše netypické

3 – neutrální

4 – spíše typické

5 – velmi typické

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

5 – velmi netypické

4 – spíše netypické

3 – neutrální

2 – spíše typické

1 – velmi typické

Body u jednotlivých odpovědí byly zpracovány a dle výsledného skóre byla určena míra akademické prokrastinace takto:

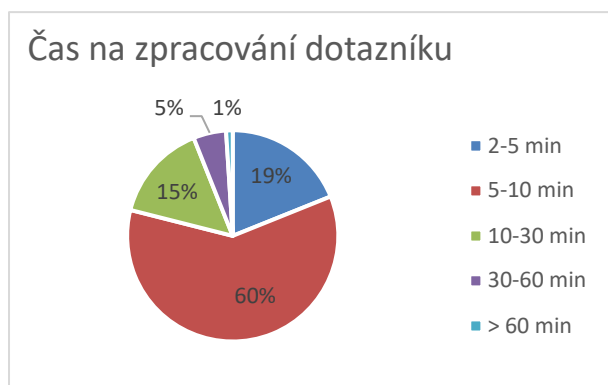
- 1) Neprokrastinující respondenti (20–28 bodů)
- 2) Lehčí „prokrastinátoři“ (29–52 bodů)
- 3) Střední „prokrastinátoři“ (53–63 bodů)
- 4) Těžcí „prokrastinátoři“ (64 bodů a výše)

Pokud by respondent vybral například u otázky č. 12 odpověď „*spíše netypické*“ a u otázky č. 17 odpověď „*velmi typické*“, získal by 7 bodů. (dostupné z *Adiktologie*, 2019)

Dotazník zahrnuje úvodní část, základní demografické otázky a Layovu škálu prokrastinace. Závěr dotazníku je ukončen poděkováním respondentům za jejich čas. Dotazník vyplnilo celkem 135 respondentů. Z celkového počtu dotazníkového šetření byliP dva respondenti vyřazeni z důvodu nevěrohodných odpovědí.

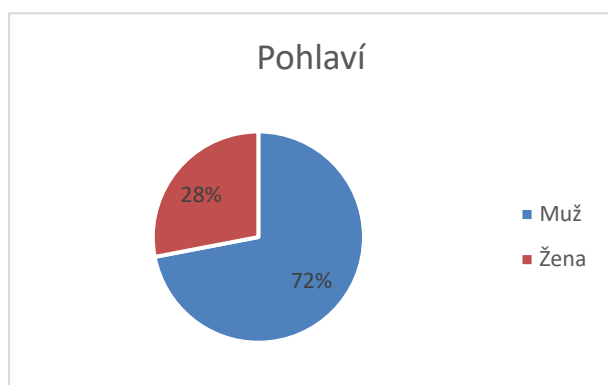
10 Výsledky výzkumu a jeho vyhodnocení

10.1 Identifikační položky dotazníku



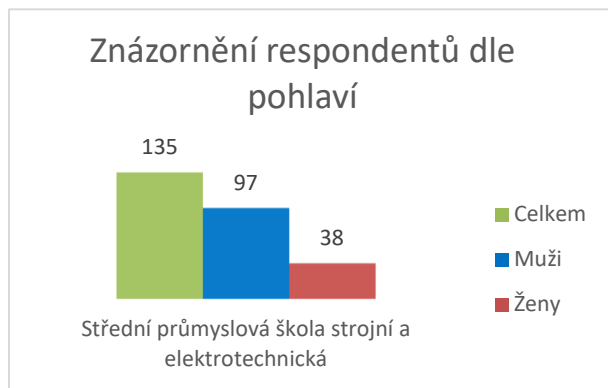
Graf č. 1 - Znázornění času věnovaného vyplnění dotazníků

Internetová stránka, prostřednictvím které probíhal sběr dat, kromě vyhodnocení otázek, vyhodnocuje čas strávený vyplněním dotazníku. Až 60 % respondentů zvládlo vyplnit dotazník v časovém rozmezí 5–10 min. Nejrychleji odpovědělo 19 % respondentů v rozmezí dvou až pěti minut. Delší dobu (10–30 min.) strávilo vyplňováním dotazníku 15 % respondentů. Dále z dostupných údajů vyplývá, že 5 % respondentů strávilo vyplňováním 30–60 min. a 1 % zabralo vyplnění dotazníku 60 min. a více. Na základě zjištěných údajů můžeme konstatovat, že dotazník nezabral většině respondentů více než 10 min.



Graf č. 2 - Počet respondentů a jejich procentuální rozložení dle pohlaví

Dotazník vyplnilo celkem 135 respondentů, z toho 97 (72 %) mužů a 38 (28 %) žen. Z grafického rozložení pohlaví je patrné, že se dotazníkového šetření zúčastnilo o 59 mužů více než žen (šetření probíhalo na střední odborné škole s převahou studujících mužského pohlaví).



Graf č. 3 - Znázornění respondentů dle pohlaví

Znázornění počtu respondentů dle ročníků

| Ročník | Počet respondentů | Procenta |
|-----------|-------------------|----------|
| 1. ročník | 25 | 19 % |
| 2. ročník | 38 | 28 % |
| 3. ročník | 38 | 28 % |
| 4. ročník | 34 | 25 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

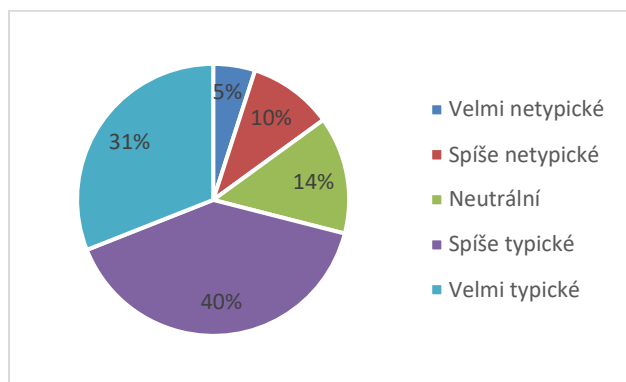
Tabulka 1 - Znázornění počtu respondentů dle ročníků

V tabulce můžeme vidět počet všech respondentů (135) rozdělených podle ročníků studia. Nejméně dotazovaných odpovědělo v prvním ročníku, a to 25 respondentů (19 %). Ve druhém a třetím ročníku odpověděl stejný počet respondentů 38 (28 %). O čtyři respondenty méně oproti druhému a třetímu ročníku odpověděl čtvrtý ročník se 34 respondenty (25 %). Z tabulkového znázornění vyplývá, že mezi všemi čtyřmi ročníky není vysoká nivelace a nelze tedy vyhodnotit, jaký ročník převyšoval nad ostatními ročníky.

10.2 Výsledky Layovy škály a doplňujících autorských položek

Každá otázka z dotazníkového šetření byla jednotlivě zpracována do grafu a procentuálně vyhodnocena. Spolu s grafickým znázorněním byl výsledek dané otázky popsán.

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



Graf č. 4 – Znázornění odpovědi na 4. otázku: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel/a dělat před několika dny.

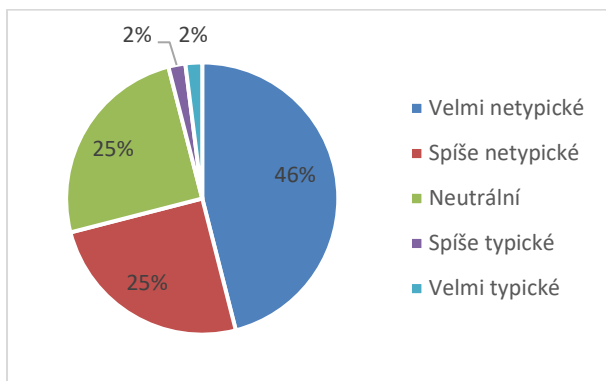
| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|----------|
| Velmi netypické | 7 | 5 % |
| Spíše netypické | 14 | 10 % |
| Neutrální | 19 | 14 % |
| Spíše typické | 54 | 40 % |
| Velmi typické | 41 | 31 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 2 – Odpovědi na 4. otázku: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel/a dělat před několika dny.

Z grafického znázornění lze konstatovat, že pro 40 % respondentů je „spíše typické“ věnovat se úkolům, na kterých chtěli již pracovat nebo se nad tím zamýšleli. O něco méně respondentů (31 %) odpovědělo na čtvrtou otázku „velmi typické“. „Neutrální“ odpověď zvolilo 14 % respondentů. Odpověď „spíše netypické“ zvolilo 10 % a 5 % dotazovaných odpovědělo „velmi netypické“.

Na základě tohoto vyhodnocení je patrné, že většina respondentů, pro které je toto „spíše typické“ a „velmi typické“ (95 studentů ze 135 celkového počtu dotazovaných) pracuje na úkolech, nad kterými mínili pracovat před několika dny.

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



Graf č. 5 - Znárodnění odpovědi na 5. otázku v dotazníku: Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil/a lístky včas.

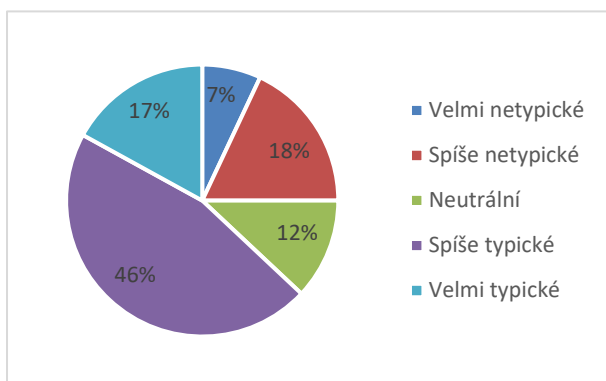
| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 62 | 46 % |
| Spíše netypické | 34 | 25 % |
| Neutrální | 34 | 25 % |
| Spíše typické | 3 | 2 % |
| Velmi typické | 2 | 2 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 3 - Odpovědi na 5. otázku v dotazníku: Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil/a lístky včas.

Z vyhodnocení vyplývá, že 46 % (62 respondentů z celkového počtu 135 dotazovaných) zvolilo odpověď „*velmi netypické*“ nezúčastnit se sportovních či kulturních akcí z důvodu liknavosti. Odpověď „*spíše netypické*“ volilo 25 % a obdobně volili respondenti odpověď „*neutrální*“ (25 %).

Pouze 4 % dotazovaných (volících odpověď „*spíše typické*“ nebo „*velmi typické*“) přiznalo, že často propásnou kulturní akce, kterých se chtěli zúčastnit jen proto, že si včas nezakoupili vstupenky.

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



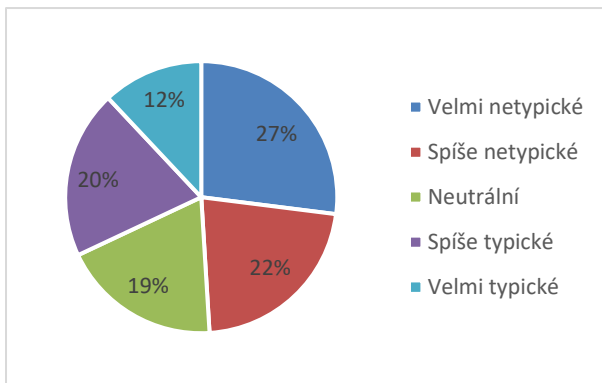
Graf č. 6 - Znárodnění odpovédi na 6. otázku v dotazníku: Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.

| Odpovědi | Počer respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 9 | 7 % |
| Spíše netypické | 24 | 18 % |
| Neutrální | 17 | 12 % |
| Spíše typické | 62 | 46 % |
| Velmi typické | 23 | 17 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 4 - Odpovědi na 6. otázku v dotazníku. Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.

V tabulce je znázorněno, že 25 % dotazovaných, kteří volili odpověď „velmi netypické“ (7 %) a „spíše netypické“ (18 %) připustilo, že pro ně není důležité, aby na setkání s přáteli měli včas vše připravené. Naopak 63 % respondentů volilo odpověď „spíše typické“ (46 %) a „velmi typické“ (17 %), tedy se s dostatečným předstihem věnují potřebným přípravám před plánovaným setkáním s přáteli.

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



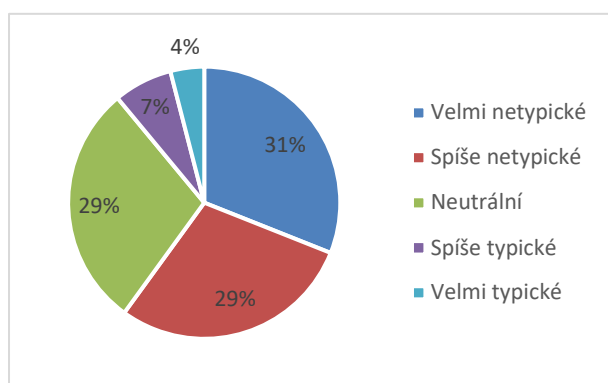
Graf č. 7 - Znáznornění odpovědí na 7. otázku v dotazníku: Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|----------|
| Velmi netypické | 37 | 27 % |
| Spíše netypické | 29 | 22 % |
| Neutrální | 26 | 19 % |
| Spíše typické | 27 | 20 % |
| Velmi typické | 16 | 12 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 5 - Odpovědi na 7. otázku v dotazníku: Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.

Z tabulkového znázornění je patrné, že 37 z celkového počtu 135 dotazovaných má problém ráno ihned vstát z postele a raději si o pár minut přispí. Podobný problém řeší i dalších 29 respondentů, kteří zvolili odpověď „spíše netypické“. Naopak ranní vstávání je bezproblémové pro 43 respondentů, pro které je „spíše typické“ (27) až „velmi typické“ (16) vstát z postele, jakmile zazvoní budík. Posledních 26 respondentů se k sedmé otázce vyjádřilo „neutrálně“. Z výsledku lze usuzovat, že téměř polovina dotazovaných vstává později, než by měla.

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



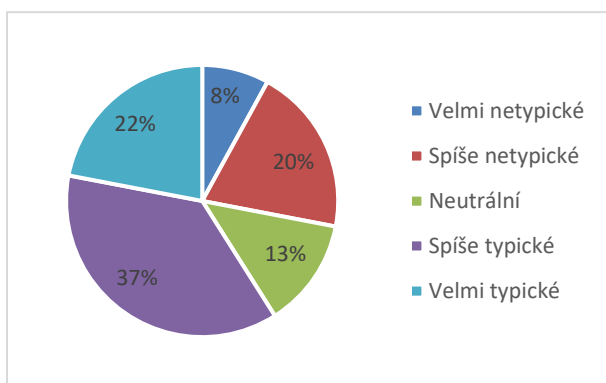
Graf č. 8 - Znáznornění odpovědí na 8. otázku v dotazníku: Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 42 | 31 % |
| Spíše netypické | 39 | 29 % |
| Neutrální | 40 | 29 % |
| Spíše typické | 9 | 7 % |
| Velmi typické | 5 | 4 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 6 - Odpovědi na 8. otázku v dotazníku: Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.

Graf znázorňuje, že 31 % respondentů považuje za „*velmi netypické*“ neodeslat dopis ihned po jeho napsání. Obdobně volilo odpověď „*spíše netypické*“ 29 % dotazovaných. Naopak pro 11 % respondentů je toto jednání „*spíše typické*“ (7 %) a „*velmi typické*“ (4 %). Posledních 29 % respondentů volilo odpověď „*neutrální*“. Jedním z možných důvodů volby neutrální odpovědi je položení otázky jako takové. V současné moderní době většina mladých lidí neposílá dopisy poštou. Formulace otázky tedy mohla respondenty překvapit a zapříčinit tak jejich neutrální rozhodnutí. Jestliže z dotazníkového šetření vyřadíme neutrální odpovědi, lze usuzovat, že pro většinu respondentů není problém odeslat dopis po jeho napsání.

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



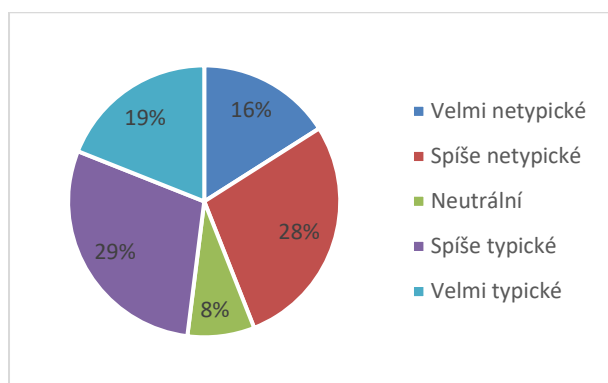
Graf č. 9 - Znárodnění odpovědí na 9. otázku v dotazníku: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 11 | 8 % |
| Spíše netypické | 26 | 20 % |
| Neutrální | 18 | 13 % |
| Spíše typické | 50 | 37 % |
| Velmi typické | 30 | 22 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 7 - Odpovědi na 9. otázku v dotazníku: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.

Většina dotazovaných, celých 59 %, volila odpověď „spíše typické“ (37 %) a „velmi typické“ (22 %), čili reaguje ihned na zmeškaný hovor. Naopak 28 % respondentů odpovídá na zmeškané hovory se zpožděním. Odpověď „velmi netypické“ volilo 8 % dotazovaných a 20 % respondentů uvedlo, že je pro ně „spíše netypické“ volat po zjištění nepřijatého hovoru. Poslední „neutrální“ odpověď volilo 13 % respondentů.

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



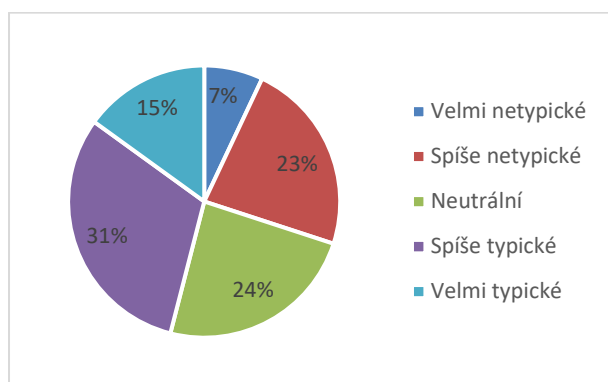
Graf č. 10 - Znáznornění odpovědí na 10. otázku v dotazníku: I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 22 | 16 % |
| Spíše netypické | 38 | 28 % |
| Neutrální | 11 | 8 % |
| Spíše typické | 39 | 29 % |
| Velmi typické | 25 | 19 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 8 - Odpovědi na 10. otázku v dotazníku: I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.

Z výsledku vyplývá, že nejfrekventovaněji respondenti volili odpovědi na rozhraní „spíše netypické“ (28 %) a „spíše typické“ (29 %). Odpověď „velmi netypické“ zvolilo 16 % respondentů a pro „velmi typické“ se rozhodlo 19 % dotazovaných. Posledních 8 % respondentů uvedlo odpověď „neutrální“. Jestliže z dotazníkového šetření vyřadíme neutrální odpovědi, lze na toto vyhodnocení nahlížet dvěma směry. Odpovědi „velmi netypické“ a „spíše netypické“ zvolilo celkem 60 respondentů. Tito respondenti nestráví na úkolech více času, než je potřeba. Naopak pro 64 respondentů je „spíše typické“ až „velmi typické“ strávit na úkolech mnohem více času, než obecně vyžadují.

Otázka č. 11: Obvykle se rozhodují, jak nejrychleji je to možné.



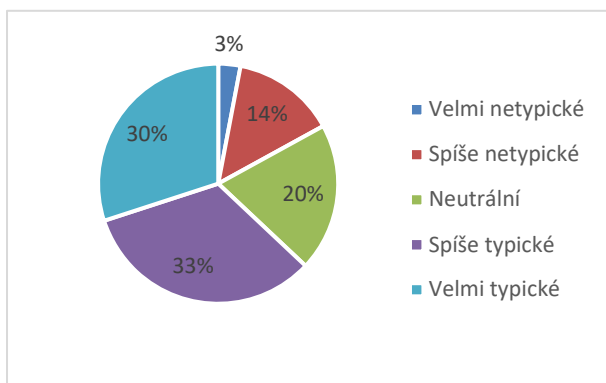
Graf č. 11 - Znárodnění odpovědí na 11. otázku v dotazníku: **Obvykle se rozhodují, jak nejrychleji je to možné.**

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|----------|
| Velmi netypické | 10 | 7 % |
| Spíše netypické | 31 | 23 % |
| Neutrální | 33 | 24 % |
| Spíše typické | 41 | 31 % |
| Velmi typické | 20 | 15 % |
| celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 9 - Odpovědi na 11. otázku v dotazníku: **Obvykle se rozhodují, jak nejrychleji je to možné.**

Celkem 46 % respondentů, kteří zvolili odpověď „spíše typické“ nebo „velmi typické“, se rozhodují, jak nejrychleji je to možné. Více času na rozhodnutí potřebuje celkem 30 % dotazovaných (ti zvolili odpověď „velmi netypické“ nebo „spíše netypické“). Zbýlých 24 % se rozhodlo pro odpověď v neutrální rovině. Volba neutrální odpovědi mohla být ovlivněna osobním postojem a zkušenostmi dotazovaných s mírou závažnosti úkolů a otázek, se kterými se doposud setkali.

Otázka č. 12: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.



Graf č. 12 - Znárodnění odpovědí na 12. otázku v dotazníku: **Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.**

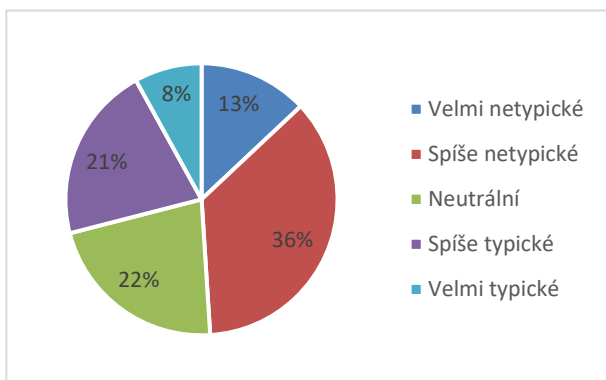
| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|----------|
| Velmi netypické | 4 | 3 % |
| Spíše netypické | 19 | 14 % |
| Neutrální | 27 | 20 % |
| Spíše typické | 45 | 33 % |
| Velmi typické | 40 | 30 % |
| celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 10 - Odpovědi na 12. otázku v dotazníku: **Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.**

Z grafického znázornění vyplývá, že většina dotazovaných (63 %) nabírá zpoždění již před zahájením práce (zvolila odpověď „spíše typické“ nebo „velmi typické“). Pro 17 % dotazovaných je pak „velmi netypické“ (3 %) a „spíše netypické“ (14 %) začít pracovat neprodleně. Zbývajících 20 % respondentů volilo odpověď v „neutrální“ rovině.

Lze vydedukovat, že většina dotazovaných nabere zpoždění z důvodu věnování se jiným aktivitám na úkor zahájení povinností. Pro tyto respondenty to pak může znamenat méně času na práci, nekvalitní vypracování úkolu i nedodržení termínu pro odevzdání práce či úkolu.

Otázka č. 13: Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel/a na letiště nebo nádraží v příhodný čas.



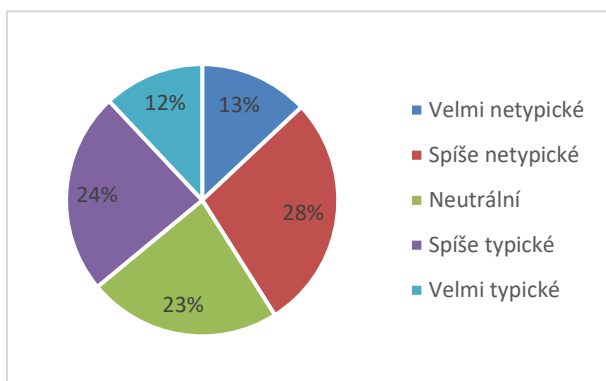
Graf č. 13 - Znáznornění odpovědí na 13. otázku v dotazníku: Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel/a na letiště nebo nádraží v příhodný čas.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 18 | 13 % |
| Spíše netypické | 48 | 36 % |
| Neutrální | 30 | 22 % |
| Spíše typické | 28 | 21 % |
| Velmi typické | 11 | 8 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 11 - Odpovědi na 13. otázku v dotazníku: Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel/a na letiště nebo nádraží v příhodný čas.

Z tabulkového znázornění můžeme vyčíst, že 49 % respondentů z celkového počtu 135 dotazovaných nemá problém s časovým zdržením před odjezdem, jelikož volili odpověď „*velmi netypické*“ (13 %) nebo „*spíše netypické*“ (36 %). Časový nedostatek pro přípravu věcí před odjezdem pociťuje celkem 39 respondentů, z nichž 28 dotazovaných volilo odpověď „*spíše typické*“ (21 %) a zbylých 11 respondentů se rozhodlo pro odpověď „*velmi typické*“ (8 %). „*Neutrální*“ odpověď volilo 30 respondentů (22 %).

Otázka č. 14: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.



Graf č. 14 - Znárodnění odpovědí na 14. otázku v dotazníku: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.

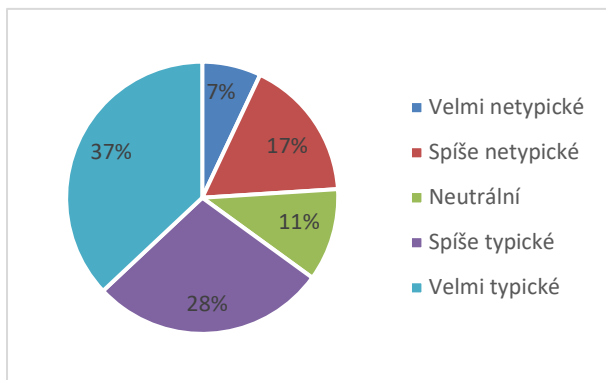
| Odpovědi | Počer respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|----------|
| Velmi netypické | 18 | 13 % |
| Spíše netypické | 38 | 28 % |
| Neutrální | 31 | 23 % |
| Spíše typické | 32 | 24 % |
| Velmi typické | 16 | 12 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 12 - Odpovědi na 14. otázku v dotazníku: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.

Z tabulkového znázornění vyplývá, že nejfrekventovaněji respondenti volili odpovědi v rozmezí „spíše netypické“ (28 %), „spíše typické“ (24 %) a „neutrální“ (23 %). Nejméně dotazovaných volila odpověď „velmi netypické“ (13 %) a „velmi typické“ (12 %).

Pro 36 % respondentů je toto tvrzení „spíše typické“ nebo „velmi typické“, což znamená, že tato část před odchodem ven nepociťuje nutnost dělat něco na poslední chvíli. Pro „velmi netypické“ nebo „spíše netypické“ se rozhodlo celkem 41 % dotazovaných, kteří před odchodem pocítují nutnost věnovat se úkolům na poslední chvíli. Posledních 23 % volilo odpověď „neutrální“.

Otázka č. 15: Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.



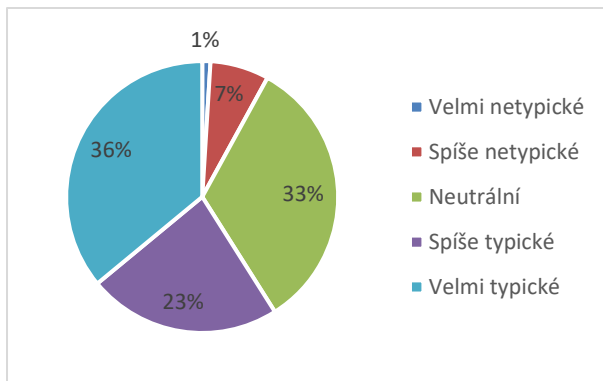
Graf č. 15 - Znárodnění odpovědí na 15. otázku v dotazníku: Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 10 | 7 % |
| Spíše netypické | 23 | 17 % |
| Neutrální | 14 | 11 % |
| Spíše typické | 38 | 28 % |
| Velmi typické | 50 | 37 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 13 - Odpovědi na 15. otázku v dotazníku. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.

Celkem 88 respondentů z celkového počtu 135 dotazovaných ztrácí čas věnováním se jiným aktivitám na úkor povinností. Odpověď „*velmi typické*“ volilo 50 respondentů a „*spíše typické*“ 38 respondentů. Pro „*velmi netypické*“ (10) a „*spíše netypické*“ (23) se rozhodlo celkem 33 dotazovaných. Ti uvádějí, že při práci na úkolech neztrácejí čas jinými aktivitami a mohou se tak plně věnovat povinnostem. Pouze 14 dotazovaných volilo pro tuto otázku „*neutrální*“ odpověď.

Otázka č. 16: Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.



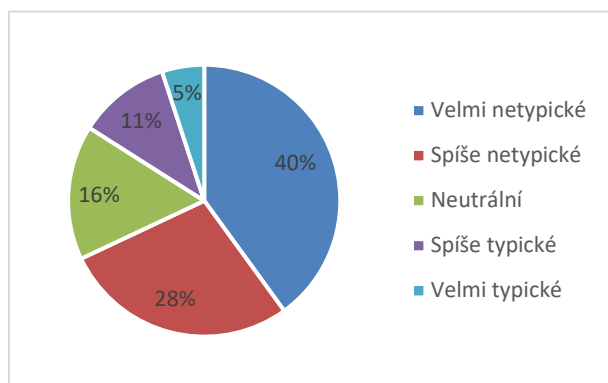
Graf č. 16 - Znáznornění odpovědí na 16. otázku v dotazníku: Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 2 | 1 % |
| Spíše netypické | 9 | 7 % |
| Neutrální | 45 | 33 % |
| Spíše typické | 31 | 23 % |
| Velmi typické | 48 | 36 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 14 - Odpovědi na 16. otázku v dotazníku: Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.

Na tuto otázku respondenti nejfrekventovaněji volili odpovědi v rozmezí „*neutrální*“ (33 %), „*spíše typické*“ (23 %) nebo „*velmi typické*“ (36 %). Z volby odpovědí je jasně patrné, že celkem 59 % dotazovaných uhradí účet ihned po jeho obdržení. Pouhé 1 % respondentů zvolilo odpověď „*velmi netypické*“ a pro „*spíše netypické*“ se rozhodlo 7 % dotazovaných. Tito respondenti platí účty na malý obnos se zpožděním. Posledních 33 % volilo odpověď „*neutrální*“.

Otázka č. 17: Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.



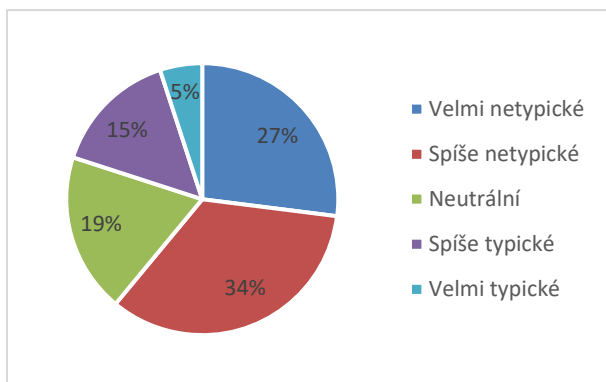
Graf č. 17 - Znáznornění odpovědí na 17. otázku v dotazníku: Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|----------|
| Velmi netypické | 54 | 40 % |
| Spíše netypické | 38 | 28 % |
| Neutrální | 21 | 16 % |
| Spíše typické | 15 | 11 % |
| Velmi typické | 7 | 5 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 15 - Odpovědi na 17. otázku v dotazníku: Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.

Z tabulkového i grafického znázornění vyplývá, že celkem 92 respondentů z celkového počtu 135 dotazovaných nezačíná na úkolu pracovat ihned po jeho zadání. Důvodem může být věnování se dříve zadaným úkolům, kterým je nutné věnovat se přednostně. Naopak 15 respondentů považuje za „spíše typické“ začít na úkolu pracovat okamžitě po jeho zadání. Podobně to má 7 respondentů, pro které je toto chování „velmi typické“. Posledních 21 respondentů zvolilo odpověď „neutrální“.

Otázka č. 18: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.



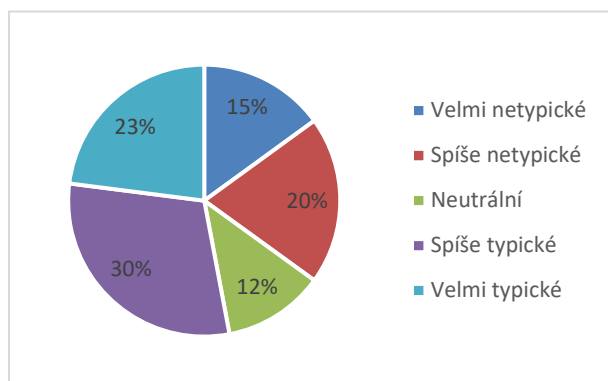
Graf č. 18 - Znárodnění odpovědí na 18. otázku v dotazníku: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 37 | 27 % |
| Spíše netypické | 46 | 34 % |
| Neutrální | 25 | 19 % |
| Spíše typické | 20 | 15 % |
| Velmi typické | 7 | 5 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 16 - Odpovědi na 18. otázku v dotazníku: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.

Vzhledem k podobnosti zadané otázky s předchozí otázkou lze předpokládat, že i odpovědi budou podobné. Splnění úkolu před termínem považuje za „spíše typické“ 15 % a „velmi typické“ 5 %. Naopak pro „velmi netypické“ mít hotový úkol před termínem odevzdání se rozhodlo 27 % a pro „spíše netypické“ 34 %. V „neutrální“ rovině u této otázky zůstalo 19 %. Lze tedy konstatovat, že odpovědi na tuto a předchozí otázku byly obdobné.

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



Graf č. 19 - Znárodnění odpovědí na 19. otázku v dotazníku: **Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.**

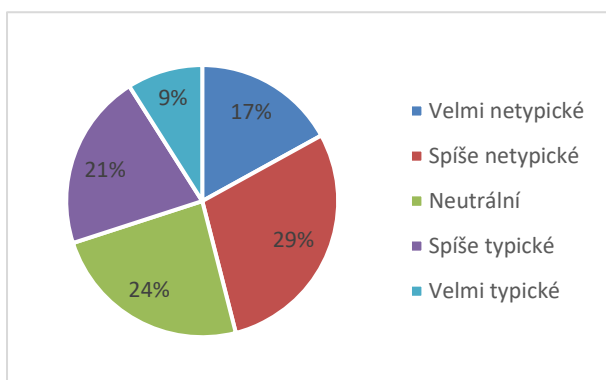
| Odpovědi | Počer respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|----------|
| Velmi netypické | 20 | 15 % |
| Spíše netypické | 27 | 20 % |
| Neutrální | 16 | 12 % |
| Spíše typické | 41 | 30 % |
| Velmi typické | 31 | 23 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 17 - Odpovědi na 19. otázku v dotazníku: **Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.**

S vánočními svátky jsou spojeny různé slevové akce. Obchody své zákazníky lákají například na výprodeje skladů týkající se starého nebo nového zboží. Tuto otázku tedy nepovažují zcela za liknavost nakupovat dárky na poslední chvíli, ale beru v potaz i vyčkávání na správnou dobu nákupu za co nejlepší cenu.

Odpověď „spíše typické“ zvolilo 41 respondentů a pro „velmi typické“ se rozhodlo 31 respondentů. Lze tedy konstatovat, že tito respondenti vybírají dárky pro své blízké na poslední chvíli. Za „velmi netypické“ kupovat dárky s časovým zpožděním považuje celkem 20 respondentů. Podobně volilo 27 respondentů odpověď „spíše netypické“. Posledních 16 respondentů zůstává v „neutrální“ rovině.

Otázka č. 20: Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.



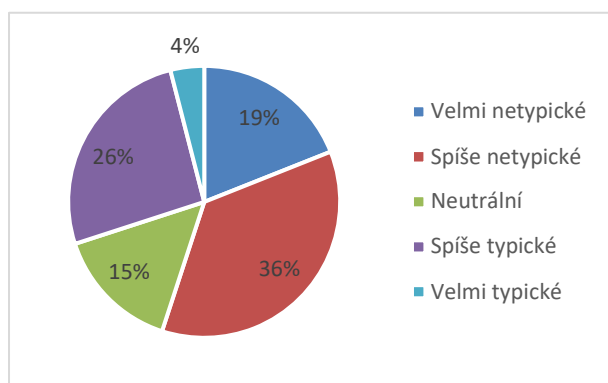
Graf č. 20 - Znáznornění odpovědí na 20. otázku v dotazníku: Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|----------|
| Velmi netypické | 23 | 17 % |
| Spíše netypické | 40 | 29 % |
| Neutrální | 32 | 24 % |
| Spíše typické | 28 | 21 % |
| Velmi typické | 12 | 9 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 18 - Odpovědi na 20. otázku v dotazníku: Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.

Dle tabulkového znázornění můžeme konstatovat, že téměř polovina respondentů neodkládá nákup důležité věci na poslední chvíli. 40 z celkového počtu 135 dotazových považuje za „spíše netypické“ nakupovat nejpodstatnější věc na poslední chvíli. Obdobně zvolilo toto chování za „velmi netypické“ 23 respondentů. Za „spíše typické“ chování nakupovat věci důležitého charakteru na poslední chvíli považuje 28 dotazovaných. Odpověď „velmi typické“ volilo 12 respondentů a 24 % dotazovaných volilo „neutrální“ odpověď.

Otázka č. 21: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval/a.



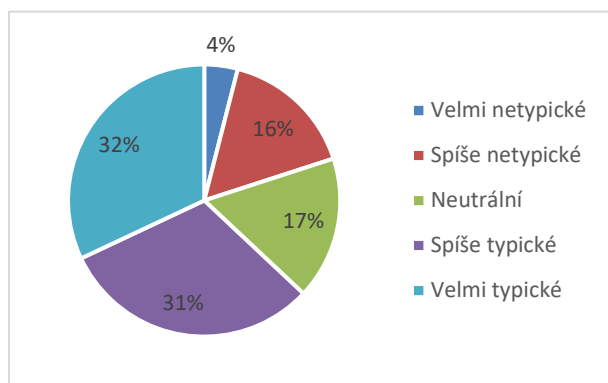
Graf č. 21 - Znárodnění odpovédi na 21. otázku v dotazníku: **Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval/a.**

| Odpovédi | Počer respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 25 | 19 % |
| Spíše netypické | 49 | 36 % |
| Neutrální | 20 | 15 % |
| Spíše typické | 35 | 26 % |
| Velmi typické | 6 | 4 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 19 – Odpovédi na 21. otázku v dotazníku: **Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval/a.**

Z grafického znárodnění lze konstatovat, že nejméně často respondenti volili odpovédi na tuto otázku v rozmezí „spíše netypické“ (36 %) nebo „spíše typické“ (26 %). Vzhledem k odlišnosti odpovédi můžeme zhodnotit, že pro 49 respondentů je „spíše netypické“ dokončit úkoly plánované na daný den. Naopak 35 respondentů nemá problém si naplánovat činnosti na určitý den tak, aby je ještě tentýž den vypracoval. Pouhých 6 respondentů volilo odpovédi „velmi typické“. Na druhé straně volilo 25 respondentů odpovédi „velmi netypické“. „Neutrální“ odpovédi zvolilo 20 respondentů.

Otázka č. 22: Opakovaně říkám: „Udělám to zítra.“



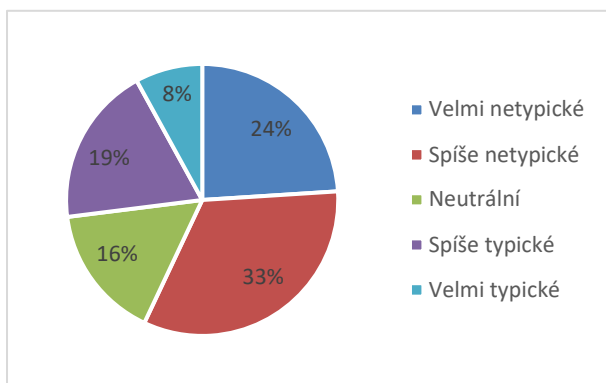
Graf č. 22 - Znárodnění odpovědí na 22. otázku v dotazníku: **Opakovaně říkám: „Udělám to zítra.“**

| Odpovědi | Počet respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Velmi netypické | 6 | 4 % |
| Spíše netypické | 21 | 16 % |
| Neutrální | 23 | 17 % |
| Spíše typické | 42 | 31 % |
| Velmi typické | 43 | 32 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 20 - Odpovědi na 22. otázku v dotazníku: **Opakovaně říkám: „Udělám to zítra.“**

Pro většinu respondentů (63 %) je typické odkládat své povinnosti na pozdější dobu. „*Spíše typické*“ zvolilo odpověď 31 % a dalších 32 % zvolilo odpověď „*velmi typické*“. Tito respondenti se opakovaně dopouští odkladu povinností na druhý den. Na druhou stranu celkem 20 % respondentů se řadí mezi svědomité studenty, kteří se nepotýkají s odkladem povinností na následující den. Odkládání povinností je „*velmi netypické*“ pro 4 % dotázaných a „*spíše netypické*“ pro 16 %. V „*neutrální*“ rovině zůstává 17 % dotazovaných.

Otázka č. 23: Obvykle se postarám o to, abych měl/a všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.



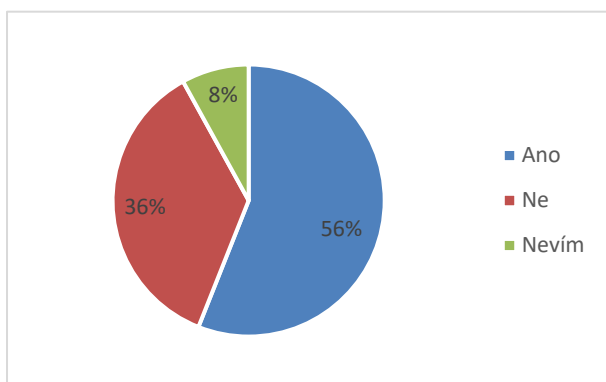
Graf č. 23 - Znárodnění odpovědí na 23. otázku v dotazníku: Obvykle se postarám o to, abych měl/a všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.

| Odpovědi | Počer respondentů | Procenta |
|-----------------|-------------------|----------|
| Velmi netypické | 33 | 24 % |
| Spíše netypické | 44 | 33 % |
| Neutrální | 21 | 16 % |
| Spíše typické | 26 | 19 % |
| Velmi typické | 11 | 8 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 21 - Odpovědi na 23. otázku v dotazníku: Obvykle se postarám o to, abych měl/a všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.

Z tabulkového znázornění jednoznačně vyplývá, že pro většinu dotazovaných (77 respondentů) je netypické mít své povinnosti splněné do večera. Odpověď „*velmi netypické*“ zvolilo 33 respondentů a 44 respondentů odpovědělo na tuto otázku, že je to pro ně „*spíše netypické*“. Mít všechny úkoly hotové a večer se věnovat příjemnějším aktivitám zvolilo celkem 37 respondentů. Pro „*spíše typické*“ se rozhodlo 26 respondentů a pro „*velmi typické*“ 11 dotazovaných. Posledních 21 respondentů zůstává v „*neutrální*“ rovině.

Otázka č. 24: Prokrastinaci chápu jako lenost.



Graf č. 24 - Znárodnění odpovědí na 24. otázku v dotazníku: Prokrastinaci chápu jako lenost.

| Typy odpovědí | Počet respondentů | Procenta |
|---------------|-------------------|----------|
| Ano | 76 | 56 % |
| Ne | 49 | 36 % |
| Nevím | 10 | 8 % |
| Celkem | 135 | 100 % |

Tabulka 22 – Odpovědi na 24. otázku v dotazníku: Prokrastinaci chápu jako lenost.

Většina dotazovaných (56 %) nesprávně zaměňuje pojem prokrastinace s leností. Na druhou stranu 36 % respondentů si správně lenost nespojuje s prokrastinací. Posledních 8 % dotazovaných si nebyla jistá odpovědí a zvolila poslední možnost „nevím“.

Otázka č. 25: Jaké příčiny jsou spojeny s mým odkládáním školních aktivit?

| Odpovědi | Počet zvolených odpovědí | Procentuální vyhodnocení |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Volnočasové aktivity | 42 | 27 % |
| Využití internetu | 23 | 15 % |
| Nedostatek motivace | 17 | 11 % |
| Nedostatek energie | 13 | 8 % |
| Přátelé | 12 | 8 % |
| Nezájem o studium | 10 | 6 % |
| Lenost | 8 | 5 % |
| Stresová zátěž | 6 | 4 % |
| Nedůležitost úkolů | 5 | 3 % |
| Náročnost úkolů | 4 | 3 % |
| Nedostatek času | 4 | 3 % |
| Rodina | 3 | 2 % |
| Domácí práce | 3 | 2 % |
| Nezařazené | 5 | 3 % |
| Celkem | 155 | 100 % |

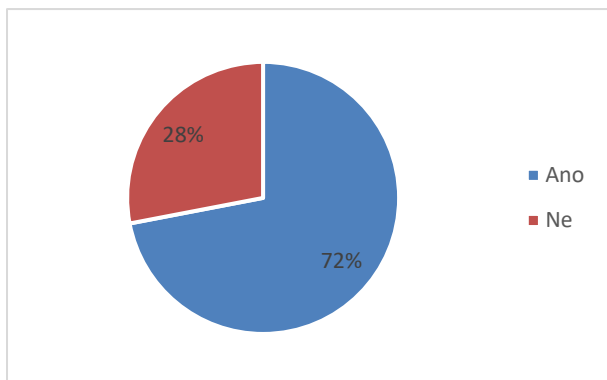
Tabulka 23– Odpovědi na 25. otázku v dotazníku: Jaké příčiny jsou spojeny s mým odkládáním?

Na otázku č. 25 respondenti odpovídali volně dle svého uvážení. Odpovědi byly jednotlivě zpracovány a vyhodnoceny podle počtu zastoupení.

Z výsledku vyplývá, že celkem 42 respondentů upřednostňuje volnočasové aktivity před prací na školních úkolech. Mezi volnočasové aktivity respondenti uváděli například sport, poslech hudby, četbu knih nebo venčení domácího mazlíčka. Hraní her, sledování filmů nebo surfování na internetu představuje pro 23 respondentů důvod odkladu povinností. Nedostatek motivace vede k odkladu školních povinností pro 17 respondentů. Vleklá únava a vyčerpání připisuje 13 respondentů svému chování prokrastinace. Strávení času s přáteli na úkor plnění úkolů volilo 12 respondentů. Z důvodu nezájmu o dané studium odkládá své povinnosti 10 respondentů. Lenost jako důvod odkládání svých povinností volilo 8 dotazovaných. Odkládání povinností spojené s pocity stresu a úzkosti volilo 6 respondentů. Oddalování nedůležitých úkolů, které se mohou jevit jako nezákladní, volilo 5 dotazovaných. Náročný úkol, do jehož vypracování se nám příliš nechce a může nám připadat zbytečné s ním vůbec začít, volili 4 respondenti. Obdobný počet respondentů volil jako důvod k odkladu školních povinností nedostatek času. Strávit volný čas s rodinnými příslušníky na úkor věnování se školním povinnostem volili 3 respondenti a stejný počet respondentů za příčinu

odkladu uvádí domácí práce. Posledních 5 odpovědí od respondentů nebylo z důvodu nerelevantních odpovědí vyhodnoceno.

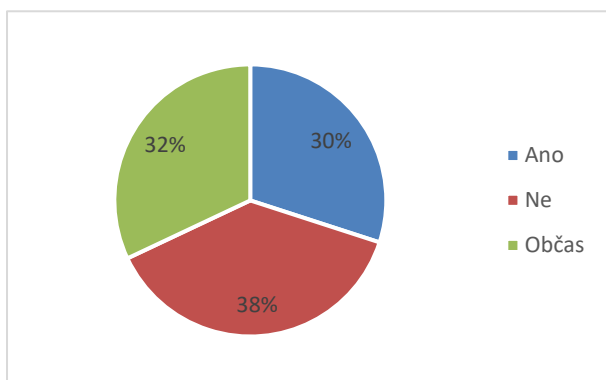
Otázka č. 26: Příklad/a bych si lépe a systematicky zorganizovat svůj čas a tím tak předejít k odkladu úkolů.



Graf č. 25 - Znárodnění odpovědí na 26. otázku v dotazníku: Příklad/a bych si lépe a systematicky zorganizovat svůj čas a tím tak předejít k odkladu úkolů.

Většina dotazovaných respondentů (72 %) by si přála lépe a systematicky organizovat svůj čas ve prospěch splnění školních povinností. Lze tedy konstatovat, že tito dotazovaní respondenti si jsou vědomi své omezené schopnosti v organizaci nebo plánování činností, které mohou vést k odkladu povinností. Na druhou stranu pouhých 28 % respondentů by své organizační schopnosti neměnilo.

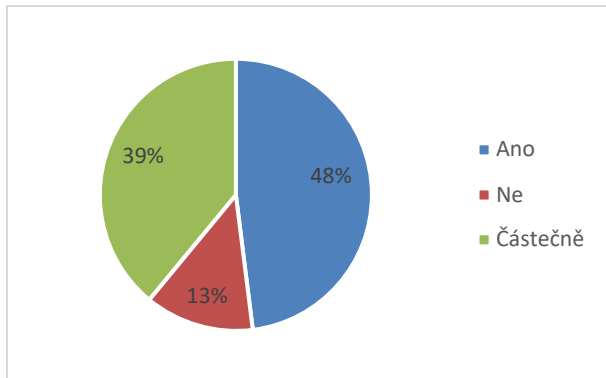
Otázka č. 27: Domácí úkoly si zapisuji, abych měl/a přehled a nezapomněl/a na ně.



Graf č. 26 - Znáznornění odpovědí na 27. otázku v dotazníku: Domácí úkoly si zapisuji, abych měl/a přehled a nezapomněl/a na ně.

Z grafu lze vyčíst, že odpovědi na 27. otázku se nijak od sebe neliší. Domácí úkoly si 30 % respondentů poctivě zapisuje, aby předešla jejich zapomenutí. Naopak 38 % respondentů se neřadí mezi ty, kteří si úkoly poznamenají. Posledních 32 % respondentů volilo odpověď „občas“. U této části dotazovaných lze předvídat, že si mohou úkoly zapisovat v závislosti na jejich důležitost splnění nebo aktivity spojené s náročným vypracováním.

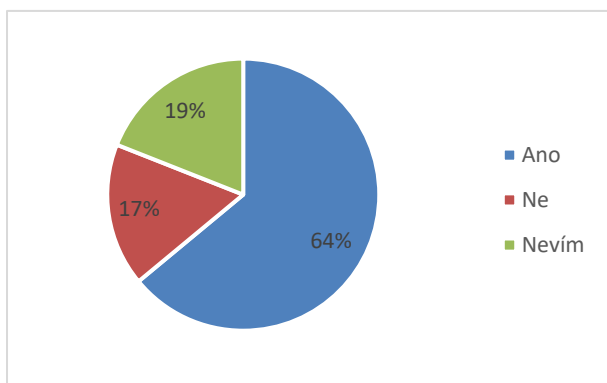
Otázka č. 28: Považuji se za prokrastinátora.



Graf č. 27 - Znáznornění odpovědí na 28. otázku v dotazníku: Považuji se za prokrastinátora.

Z grafického znázornění vyplývá, že téměř většina dotazovaných 65 (48 %) se považuje za člověka trpící prokrastinací. Odpověď „částečně se považuji za prokrastinátora“ volilo 53 dotazovaných (39 %). Tito jedinci si nemusí být zcela jisti svým způsobem jednání vedoucím k možnému odkladu povinností. Zbýlých 17 respondentů (13 %) neodkládá povinnosti na později.

Otázka č. 29: Příklad/a bych si snížit u sebe míru prokrastinace.

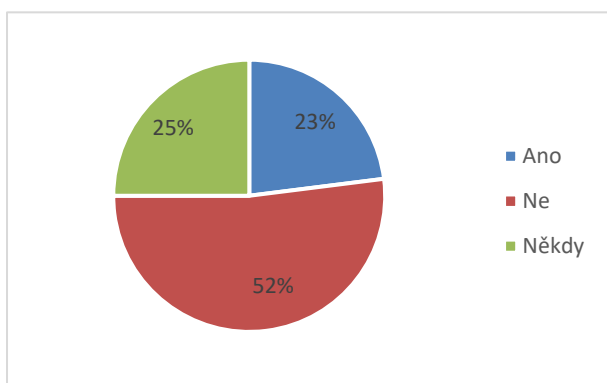


Graf č. 28 - Znárodnění odpovědí na 29. otázku v dotazníku: Příklad/a bych si snížit u sebe míru prokrastinace.

Většina dotazovaných (64 %) z celkového počtu dotazovaných 135, by si přála u sebe snížit vlastní míru prokrastinace. Naopak 17 % respondentů by neměnilo své současné chování. Posledních 19 % dotazovaných si nejsou jistí změnou týkající se odkladu povinností a volili tak odpověď „nevím“.

Jestliže spojíme předchozí otázku č. 28 s otázkou č.29, dojdeme k závěru, že ze 65 dotazovaných, považujících se za prokrastinátoři, by si přálo 56 dotazovaných snížit u sebe míru prokrastinace. Zbýlých 9 dotazovaných považujících se za prokrastinujících, volilo odpověď na otázku č. 29 „ne“ a „nevím“.

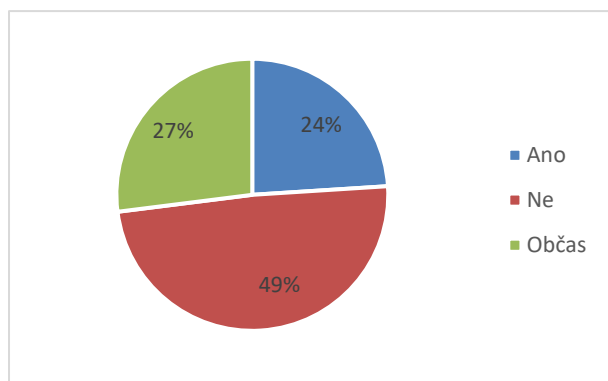
Otázka č. 30: Je strach z úkolu důvodem odkládání školních povinností?



Graf č. 29 - Znárodnění odpovědí na 30. otázku v dotazníku: Je strach z úkolu důvodem odkládání školních povinností.

Pro 52 % respondentů není důvodem odkladu školních povinností strach z úkolu. Naopak obavy a strach je pro 23 % dotazovaných příčinou k odkladu úkolů na pozdější dobu. Zbývajících 25 % volila odpověď na tuto otázku „někdy“. Lze tedy předpokládat, že tato část respondentů se již setkala s určitými úkoly, které v nich zanechaly negativní nebo pozitivní stopy. Podle zadání úkolů se u studentů objeví buďto pozitivní či negativní zkušenosti, na základě kterých se úkolů zhostí nebo je odloží.

Otázka č. 31: Večer před usnutím si zrekapitulují úkoly, kterým se musím věnovat druhý den nebo v nejbližším termínu.



Graf č. 30 - Znáznornění odpovědí na 31. otázku v dotazníku: Večer před usnutím si zrekapitulují úkoly, kterým se musím věnovat druhý den nebo v nejbližším termínu.

Na poslední otázku z dotazníkového šetření volila většina dotazovaných (49 %) odpověď „ne“. Tito respondenti si večer před usnutím nezrekapitulují školní povinnosti týkající se brzkého odevzdání. 24 % respondentů si na konci dne shrnou splněné nebo nesplněné úkoly s blížícím se termínem odevzdání. Zbýlých 27 % dotazovaných volilo na tuto otázku odpověď „občas“.

Vyhodnocení dotazníkového šetření

| Typy odpovědí | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | Celkem | Procenta |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|----------|
| Lehcí prokrastinátoři | 4 | 8 | 9 | 7 | 28 | 21 % |
| Střední prokrastinátoři | 15 | 14 | 9 | 19 | 57 | 42 % |
| Těžcí prokrastinátoři | 7 | 11 | 20 | 12 | 50 | 37 % |
| Celkem | 26 | 33 | 38 | 38 | 135 | 100 % |

Tabulka 24– Vyhodnocení Layovy škály prokrastinace

Po sečtení a analýze veškerých odpovědí dle Layovy škály příslušného bodové hodnocení bylo zjištěno, že většina dotazovaných celkem 79 %, se řadí mezi středně prokrastinující (42 %) a těžce prokrastinující (37 %). Bodové vyhodnocení bylo nejvíce ovlivněno otázkami souvisejícími s pracemi na úkolech. U otázek (4, 10, 12, 15, 17, 18, 21,23) týkajících se plnění úkolů studenti nejčastěji volili odpovědi směřující k prokrastinačnímu chování. Výsledky u otázek čísel 5,6,7,8,9,11,13,14,16,19,20 související s volnočasovými aktivitami nebo činnostmi nevztahujícími se ke vzdělávání byly nejfrekventovaněji volenými odpověďmi v obdobné formě jako u otázek souvisejících s pracemi na úkolech, což byly otázky (4, 10, 12, 15, 17, 18, 21,23).

10.3 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1: Většina dotazovaných studentů vykazuje zvýšené skóre prokrastinace

Po vyhodnocení dotazníkového šetření a sečtení příslušných bodů u dvaceti otázek dle Layovy škály prokrastinace bylo zjištěno, že většina respondentů celkem 79 % se řadí mezi středně (42 %) a těžce prokrastinující (37 %). Lze tedy konstatovat, že většina studentů této střední školy odkládá často úkoly nebo povinnosti a neodevzdává úkoly včas.

Hypotéza č. 1 byla potvrzena.

Hypotéza č.2: Většina dotazovaných studentů, kteří si jsou vědomi odkládání povinností, by si přála snížit vlastní míru prokrastinace.

Z odpovědí vyplývá, že pouze 41 % studentů, kteří jsou si vědomi svého prokrastinačního chování, by si přáli toto chování zmírnit. Tato hypotéza je potvrzena v dotazníku hned v několika jednotlivých otázkách. Odpovědi na 28. otázku jasně ukazují, že 65 (48 %) respondentů z celkového počtu dotazovaných se považuje za osobu trpící prokrastinací. Z výsledku odpovědí na otázku č. 29 vyplývá, že z těchto 65 respondentů by si 56 přáli zmírnit vlastní míru prokrastinace.

Hypotéza č. 2 byla vyvrácena.

Hypotéza č. 3: Většina dotazovaných studentů pojem prokrastinace zaměňuje s leností.

Z výzkumu vyplývá, že většina studentů si pojem prokrastinace chybně zaměňuje s leností. Toto tvrzení potvrdila otázka č. 24.

Hypotéza č. 3 byla potvrzena.

Hypotéza č. 4: Většina dotazovaných studentů si je vědoma práce na úkolech s časovým zpožděním.

Většina dotazovaných studentů pracuje na úkolech s časovým zpožděním. Pro potvrzení nebo vyvrácení hypotézy č. 4 jsem vycházela z otázek č. 4, 12, a 15. Z vyhodnocení otázky č. 4 vyplývá, že pro 71 % studentů je typické se věnovat úkolům, na kterých chtěli již pracovat nebo se nad tím zamýšleli (volilo odpověď „*velmi typické*“ či „*spíše typické*“).

Z otázky č. 12 vyplývá, že celkem 63 % (volilo odpověď „*velmi typické*“ či „*spíše typické*“) obecně nabere zpoždění před tím, než začne s prací na úkolech. Z vyhodnocení otázky č. 15 vyplývá, že většina studentů (65 %) se věnuje jiným aktivitám na úkor plnění povinností.

Hypotéza č. 4 byla potvrzena.

Hypotéza č. 5: U většiny dotazovaných studentů má liknavost vliv na jejich způsob chování a jednání v běžném životě.

Potvrzení či vyvrácení poslední hypotézy bylo zjišťováno pomocí otázek č. 5, 13, 16 a 20. Naprostá většina dotazovaných (71 % studentů) nepropásne kulturní akce z důvodu nezakoupení vstupenek včas (volila odpověď na otázku č. 5 „*velmi netypické*“ či „*spíše netypické*“). Problém s chystáním a příjezdem včas na místo odjezdu nepociťuje 49 % studentů (otázka č. 13). Téměř o polovinu méně, tedy 29 % dotázaných, uvedlo, že je pro ně problematické být v příhodný čas na místě odjezdu. Z výsledku otázky č. 16 vyplývá, že většina studentů (59 %) hradí účty ihned. U poslední otázky č. 20 je zřejmé, že 46 % studentů předchází shánění a koupí důležitých věcí na poslední chvíli. O něco méně, tedy 30 % dotázaných, nenakupuje potřebné věci včas.

Hypotéza č. 5 byla vyvrácena.

Závěr

S prokrastinací se v současné době potýká čím dál více lidí. Vzhledem k neustálému vývoji společnosti se zvyšují nároky na lidi, jak po osobní, tak i po pracovní stránce. Studenti jsou k vývoji technologií otevřenější, neboť poznávají doposud neznámé věci. A proto se raději věnují těmto aktivitám, místo aby plnili své školní úkoly.

V teoretické části práce jsem se věnovala objasnění problematiky prokrastinace a jejím druhům. Nahlédli jsme do historie i na současné pojetí samotného pojmu. Z historického kontextu jsme si představili tři slavné umělce spojované s prokrastinací. Dále jsme si uvedli několik metod k boji proti prokrastinaci a také postupy, jak zvládat odkládání.

V empirické části byla představena kvantitativní výzkumná sonda realizovaná u vzorku studentů střední školy průmyslové strojní a elektrotechnické v severočeském kraji. Dotazník se skládal z položek Layovy škály prokrastinace a doplňkových autorských otázek. Šetření se zúčastnilo 135 respondentů dané školy. Z výzkumného šetření byly vyjmuty pouze dva dotazníky od respondentů z důvodu irelevantních odpovědí.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že většina dotazovaných studentů spadá do kategorie středně a těžce prokrastinujících. Nejčastější příčinu odkladu svých povinností připisují studenti volnočasovým aktivitám a pobytu na sociálních sítích. Respondenti dle vyhodnocení odpovědí otálejí jak v plnění úkolů, tak i částečně v osobním životě.

Doporučení pro studenty

Závěrem bych ráda studentům doporučila, jak si pomoci při plánování a organizování povinností do díáře. Vzhledem k neustálému vývoji mobilních aplikací lze stáhnout nespočet druhů aplikací na organizaci času. Mezi známé aplikace lze zařadit Any.do, Trello, Todoist, Things nebo OmniFocus. (dostupné z <https://forbes.cz/jak-poznat-nastroj-diky- kteremu-si-zvladnete-efektivne-zorganizovat-praci/>). Zmíněné aplikace jsou podporovány operačním systémem Android, kromě posledních dvou zmíněných, které jsou určeny výhradně pro iOS.

Všechny aplikace fungují na podobném principu. Můžeme si zapisovat do kalendáře důležité úkoly a účasti na povinných či nepovinných aktivitách. Konkrétně aplikace Any.do je pro studenty vynikajícím prostředkem na pomoc s plánováním.

Výhody aplikace Any. do jsou:

1. Jednoduché stažení aplikace do svých mobilních zařízení.
2. Ovládání v českém jazyce.
3. Aplikace je dostupná zdarma.
4. Funguje i bez internetového připojení.
5. Snadno se ovládá.
6. Kalendář lze propojit s Google kalendářem a mít tak veškeré informace pohromadě.
7. K úkolům lze přidat barevný štítek podle určení priority. Jakou barvu se rozhodneme dát pro vysokou prioritu a jakou pro nízkou, je pouze na nás.
8. Úkoly nemusíme do aplikace pouze zapisovat, lze je i nahrát pomocí mikrofону. To ocení ti, kteří neradi píšou.

Hlavní nevýhodu této aplikace bych viděla v závislosti na mobilním zařízení. Většina z nás tráví celé dny nebo část dne na telefonech. A tím, že se mobil stane nyní naším organizátorem a plánovačem času, se naše závislost prohlubuje.

Většina z nás prokrastinuje z důvodu špatného načasování práce a povinností. Místo toho, abychom se věnovali povinnostem, sledujeme videa nebo hrajeme online hry. Proto je důležité, abychom si také úkoly plánovali podle času, kdy se nám nejlépe pracuje. Někteří si přivstanou dříve o víkendu a začnou s plněním úkolů, neboť mají pocit, že ráno udělají

nejvíce práce. Jiní preferují pozdější hodiny a pročítání učiva těsně před spaním. Každý z nás si musí sám určit, co mu vyhovuje. Pokud si nejsme jisti v čase, je dobré vyzkoušet si možné časové úseky během dne. Jakmile nalezneme pro nás vhodný čas, budou se nám lépe organizovat povinnosti a aktivity do svých diářů a aplikací.

Jestliže je před námi úkol, do jehož plnění se nám nechce, doporučila bych vymyslet si odměnu za jeho splnění. Odměň pak může být více v závislosti na náročnosti plnění úkolu. Pokud je před námi těžký úkol, můžeme si ho rozdělit na více částí a za každou splněnou část si něco dopřát, zpříjemnit si den. Každého z nás potěší něco jiného. Odměňovat bychom se měli smysluplně a přiměřeně k našim finančním a osobním možnostem.

Seznam použité literatury

Knižní zdroje

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

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

HEPPELL, Michael, 2012. *Jak získat hodinu denně*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4155-0.

CHU, Angela & CHOI, Jin, 2005. *Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance*. *The Journal of social psychology*. 145(3), 245-264.

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

PACOVSKÝ, Petr, 2006. *Člověk a čas: time management IV. generace*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1701-8.

PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha, 2010. *Odložím to na zítra: jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-666-7.

PERRY, John, 2013. *Umění prokrastinace: průvodce efektivním zahálením, lelkováním a otálením*. Přeložila Šárka KADLECOVÁ. Bratislava: Noxi. ISBN 978-80-8111-187-7.

SANTELLA, A. Soon, 2018. *An Overdue History of Procrastination, from Leonardo and Darwin to You and Me*. Dey Street Books. New York: Dey Street Books. ISBN 978-0-06-249158-9.

SCOTT, S. J., 2014. *23 zabijáků prokrastinace: přestaňte lenořit a jděte za svým cílem*. 1. vyd. Brno: BizBook. ISBN 978-89-265-0272-2.

STEEL, Piers, 2011. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. 1. vyd. United States: HarperCollins. ISBN 0062035258

TRACY, Brian, 2017. *Snězte tu žábu! 21 skvělých rad, jak přestat s prokrastinací a udělat v co nejkratším čase co nejvíc*. Přeložila Bronislava GRÝGOVÁ. ??? . přepr. vyd. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7554-099-7.

URBAN, Jan, 2015. *Jak lépe naložit s časem: 50 doporučení pro ty, jejichž čas je vzácný*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-5752-0.

Internetové zdroje

AMBROŽOVÁ, Aneta, 2018. *Prokrastinace žáků na střední škole* [online]. 1. vyd. Praha: České vysoké učení technické v Praze [cit. 19. 11. 2021]. Bakalářská práce. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/sjn73g/>>

FERRARI, Joseph R., JOHNSON Judith a MCCOWN, William George, 1995. *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment* [online]. 1. vyd. New York: Plenum Press. [cit. 26. 11. 2021]. ISBN 978-1-4899-0227-6. Dostupné z: <<http://www.amazon.com/Procrastination-Task-Avoidance-Treatment-Psychology-ebook>>

GABRHELÍK, Roman, 2008. *Akademická prokrastinace: Ověření sebekopuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií [cit. 26. 9. 2021]. Disertační práce. Dostupné z: <<https://is.muni.cz/th/qi4jy/>.Disertační práce>

Gamrot, Daniel, 2018. Forbes. 2021 [cit. 19. 11. 2021]. Dostupné z: <https://forbes.cz>

GRUBER, David, 2021. *Prokrastinace – odklad, který mrzí...* [online]. 1. vyd. Praha: E-knihy jedou [cit. 23. 9. 2021]. ISBN 978-80-7644-890-2. Dostupné z: <<https://reader.alza.cz/Book/193927>>

HUSÁKOVÁ, Kateřina, 2013. *Problematika prokrastinace u studentů vysokých škol* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta [cit. 30. 11. 2021]. Bakalářská práce. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/rb00hs/>>

KAPROVÁ, Aneta, 2018. *Prokrastinace vysokoškolských studentů ve vztahu k Big Five modelu osobnosti* [online]. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta [cit. 10. 11. 2021]. Bakalářská práce. Vedoucí práce Mgr. Tomáš Mrhálek. Dostupné z: <https://theses.cz/id/g7rrf6/>

Layova škála prokrastinace pro studenty. In: *Klinika adiktologie*, 1. lékařská fakulta Univerzita Karlova v Praze: Nástroje pro evaluaci preventivních a léčebných programů [online]. Praha, 2021 [cit. 26. 9. 2021]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/586/3767/Layova-skala-prokrastinacepro-studenty>

PELLER, Michal, 2018. *Prokrastinace žáků na středních školách* [online]. 1. vyd. Praha: České vysoké učení technické v Praze, Celoškolská pracoviště (studium mimo fakulty) [cit. 1. 10. 2021]. Bakalářská práce. Dostupné z: <https://theses.cz/id/e3luog/>

SLIVIAKOVÁ, Andrea, 2007. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta [cit. 9. 10. 2021]. Diplomová práce. Vedoucí práce Helena KLIMUSOVÁ. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/bnr5y/>

ŠTVERÁK, Milan, 2017. *Prokrastinace žáků střední školy* [online]. 1. vyd. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta [cit. 26. 9. 2021]. Bakalářská práce. Vedoucí práce Mgr. Radka Skorunková, Ph.D. Dostupné z: <https://theses.cz/id/hmjtfu/>

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek 1: Vztah mezi situační a chronickou prokrastinací – graficky znázorněno (Sliváková, 2007, s. 13) | 14 |
| Obrázek 2: Teorie motivace podle Maslowa | 23 |

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka 1 - Znázornění počtu respondentů dle ročníků | 32 |
| Tabulka 2 – Odpovědi na 4. otázku: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel/a dělat před několika dny. | 33 |
| Tabulka 3 - Odpovědi na 5. otázku v dotazníku: Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil/a lístky včas. | 34 |
| Tabulka 4 - Odpovědi na 6. otázku v dotazníku. Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem. | 35 |
| Tabulka 5 - Odpovědi na 7. otázku v dotazníku: Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele. | 36 |
| Tabulka 6 - Odpovědi na 8. otázku v dotazníku: Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu. | 37 |
| Tabulka 7 - Odpovědi na 9. otázku v dotazníku: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě. | 38 |
| Tabulka 8 - Odpovědi na 10. otázku v dotazníku: I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny. | 39 |
| Tabulka 9 - Odpovědi na 11. otázku v dotazníku: Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné. | 40 |
| Tabulka 10 - Odpovědi na 12. otázku v dotazníku: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím. | 41 |
| Tabulka 11 - Odpovědi na 13. otázku v dotazníku: Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel/a na letiště nebo nádraží v příhodný čas. | 42 |
| Tabulka 12 - Odpovědi na 14. otázku v dotazníku: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat. | 43 |
| Tabulka 13 - Odpovědi na 15. otázku v dotazníku. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí. | 44 |
| Tabulka 14 - Odpovědi na 16. otázku v dotazníku: Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím. | 45 |
| Tabulka 15 - Odpovědi na 17. otázku v dotazníku: Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání. | 46 |
| Tabulka 16 - Odpovědi na 18. otázku v dotazníku: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba. | 47 |
| Tabulka 17 - Odpovědi na 19. otázku v dotazníku: Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli. | 48 |
| Tabulka 18 - Odpovědi na 20. otázku v dotazníku: Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli. | 49 |
| Tabulka 19 – Odpovědi na 21. otázku v dotazníku: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval/a. | 50 |
| Tabulka 20 - Odpovědi na 22. otázku v dotazníku: Opakovaně říkám: „Udělám to zítra.“ | 51 |
| Tabulka 21 - Odpovědi na 23. otázku v dotazníku: Obvykle se postarám o to, abych měl/a všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji. | 52 |
| Tabulka 22 – Odpovědi na 24. otázku v dotazníku: Prokrastinaci chápu jako lenost. | 53 |

| | |
|---|----|
| Tabulka 23– Odpovědi na 25. otázku v dotazníku: Jaké příčiny jsou spojeny s mým odkládáním? | 54 |
| Tabulka 24– Vyhodnocení Layovy škály prokrastinace..... | 58 |

Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf č. 1 - Znázornění času věnovaného vyplnění dotazníků..... | 31 |
| Graf č. 2 - Počet respondentů a jejich procentuální rozložení dle pohlaví..... | 31 |
| Graf č. 3 - Znázornění respondentů dle pohlaví..... | 32 |
| Graf č. 4 – Znázornění odpovědi na 4. otázku: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel/a dělat před několika dny. | 33 |
| Graf č. 5 - Znázornění odpovědi na 5. otázku v dotazníku: Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil/a lístky včas. | 34 |
| Graf č. 6 - Znázornění odpovědi na 6. otázku v dotazníku: Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem. | 35 |
| Graf č. 7 - Znázornění odpovědi na 7. otázku v dotazníku: Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele. | 36 |
| Graf č. 8 - Znázornění odpovědi na 8. otázku v dotazníku: Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu. | 37 |
| Graf č. 9 - Znázornění odpovědi na 9. otázku v dotazníku: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě. | 38 |
| Graf č. 10 - Znázornění odpovědi na 10. otázku v dotazníku: I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny. | 39 |
| Graf č. 11 - Znázornění odpovědi na 11. otázku v dotazníku: Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné. | 40 |
| Graf č. 12 - Znázornění odpovědi na 12. otázku v dotazníku: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím. | 41 |
| Graf č. 13 - Znázornění odpovědi na 13. otázku v dotazníku: Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel/a na letiště nebo nádraží v příhodný čas. | 42 |
| Graf č. 14 - Znázornění odpovědi na 14. otázku v dotazníku: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat. | 43 |
| Graf č. 15 - Znázornění odpovědi na 15. otázku v dotazníku: Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí. | 44 |
| Graf č. 16 - Znázornění odpovědi na 16. otázku v dotazníku: Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím. | 45 |
| Graf č. 17 - Znázornění odpovědi na 17. otázku v dotazníku: Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání. | 46 |
| Graf č. 18 - Znázornění odpovědi na 18. otázku v dotazníku: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba. | 47 |
| Graf č. 19 - Znázornění odpovědi na 19. otázku v dotazníku: Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli. | 48 |
| Graf č. 20 - Znázornění odpovědi na 20. otázku v dotazníku: Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli. | 49 |
| Graf č. 21 - Znázornění odpovědi na 21. otázku v dotazníku: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval/a. | 50 |
| Graf č. 22 - Znázornění odpovědi na 22. otázku v dotazníku: Opakovaně říkám: „Udělám to zítra.“ | 51 |

| | |
|--|----|
| Graf č. 23 - Znázornění odpovědí na 23. otázku v dotazníku: Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji. | 52 |
| Graf č. 24 - Znázornění odpovědí na 24. otázku v dotazníku: Prokrastinaci chápu jako lenost. | 53 |
| Graf č. 25 - Znázornění odpovědí na 26. otázku v dotazníku: Přál/a bych si lépe a systematicky zorganizovat svůj čas a tím tak předejít k odkladu úkolů. | 55 |
| Graf č. 26 - Znázornění odpovědí na 27. otázku v dotazníku: Domácí úkoly si zapisuji, abych měl/a přehled a nezapomněl/a na ně. | 56 |
| Graf č. 27 - Znázornění odpovědí na 28. otázku v dotazníku: Považuji se za prokrastinátora. | 56 |
| Graf č. 28 - Znázornění odpovědí na 29. otázku v dotazníku: Přál/a bych si snížit u sebe míru prokrastinace. | 57 |
| Graf č. 29 - Znázornění odpovědí na 30. otázku v dotazníku: Je strach z úkolu důvodem odkládání školních povinností. | 57 |
| Graf č. 30 - Znázornění odpovědí na 31. otázku v dotazníku: Večer před usnutím si zrekapituluji úkoly, kterým se musím věnovat druhý den nebo v nejbližším termínu. | 58 |

Příloha

Příloha 1 Layova škála prokrastinace pro studenty

| | | Velmi netypické | Spíše netypické | Neutrální | Spíše typické | Velmi typické |
|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4 | Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel/a dělat před několika dny... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil/a lístky včas... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel/a na letiště nebo nádraží v příhodný čas... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | | |
| 15 | Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 | Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval/a... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 | Opakovaně říkám "udělám to zítra"... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 | Obvykle se postarám o to, abych měl/a všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(Gabrhelík, 2008)

Doplňující otázky k autorovu šetření

1. Jste žena nebo muž?
2. V jakém ročníku jste?
3. Název střední školy, kterou studujete
24. Prokrastinaci chápu jako lenost *Ano/ Ne/ Nevím*
25. Jaké příčiny jsou spojené s mým odkládáním školních aktivit? *Volná odpověď*

26. Příklad bych si lépe a systematicky zorganizovat svůj čas a tím tak předejít k odkladu úkolů? *Ano/ Ne*
27. Domácí úkoly si zapisuji, abych měl/a přehled a nezapomněl/a na ně *Ano/ Ne/ Občas*
28. Považuji se za prokrastinátora *Ano/ Ne/ Částečně*
29. Příklad bych si snížil u sebe míru prokrastinace *Ano/ Ne/ Nevím*
30. Je strach z úkolu důvodem odkládání školních povinností? *Ano/ Ne/ Někdy*
31. Večer před usnutím si zrekapituluji úkoly, kterým se musím věnovat druhý den nebo v nejbližším termínu *Ano/ Ne/ Občas*

