

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Prokrastinace žáků na střední škole

Secondary School Student Procrastination

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství odborných předmětů

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

AMBROŽOVÁ

ANETA

2018

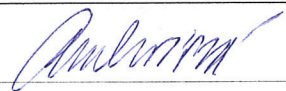
I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení:	Ambrožová	Jméno:	Aneta	Osobní číslo:	352882
Fakulta/ústav:	Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)				
Zadávající katedra/ústav:	Oddělení pedagogických a psychologických studií				
Studijní program:	Specializace v pedagogice				
Studijní obor:	Učitelství odborných předmětů				

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:	Prokrastinace žáků na střední škole		
Název bakalářské práce anglicky:	Secondary School Student Procrastination		
Pokyny pro vypracování:	<p>Cílem BP je charakterizovat problematiku prokrastinace studentů středních škol, zjistit, do jaké míry studenti tráví svůj volný čas prokrastinačními aktivitami, analyzovat důvody, proč tak činí, a zamyslet se nad možnostmi její eliminace.</p> <p>BP bude mít teoreticko-empirický charakter.</p> <p>V teoretické části bude zpracována odborná tištěná a elektronická literatura.</p> <p>Empirická část bude založena na vyhodnocení dotazníkového šetření mezi žáky vybrané střední školy. Budou zde uvedeny výsledky dotazníkového šetření a na jejich základě budou navržena doporučení, jak se nadměrné prokrastinaci vyhnout.</p>		
Seznam doporučené literatury:	<p>LUDWIG, Petr. Konec prokrastinace. Brno: Jan Melvil, 2013. 272 s. ISBN 978-80-87270-51-6.</p> <p>SCOTT, S. J. 23 zabíjáků prokrastinace. Brno: BizBooks, 2014. 112 s. ISBN 978-80-265-0272-2.</p> <p>FIORE, Neil. Snadná cesta z prokrastinace. Praha: Grada, 2014. 219 s. ISBN 978-80-247-5083-5.</p> <p>PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. Odložím to na zítra. Praha: Portál, 2010. 187 s. ISBN 978-80-7367-666-7.</p>		
Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:	doc. PhDr. Dana Dobrovská CSc., katedra inženýrské pedagogiky		
Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:			
Datum zadání bakalářské práce:	20.1.2017	Termín odevzdání bakalářské práce:	5.5.2017
Platnost zadání bakalářské práce:	30.9.2018		
			
Podpis vedoucí(ho) práce	Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry	Podpis děkana(ky)	

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

<u>5.5.2017</u>	
Datum převzetí zadání	Podpis studenta(ky)

AMBROŽOVÁ, Aneta. *Prokrastinace žáků na střední škole*. Praha: ČVUT, 2018. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci 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: 17.5.2018

Podpis:

Poděkování

Zde bych chtěla věnovat velké poděkování své vedoucí práce doc. PhDr. Daně Dobrovské, CSc. Tato závěrečná práce vznikala na několik etap a v dlouhém časovém horizontu, během kterého byla doc. Dobrovská velice trpělivá, vždy nápomocná, vstřícná a ochotná. Při zpracování práce poskytovala odborné rady, dodávala podporu a neztrácela pozitivní přístup.

Další poděkování směřuje na vybranou střední odbornou školu, jejíž profesori mi umožnili dotazníkové šetření a pomohli s jeho distribucí a studenti dotazníky ochotně a řádně vyplnili.

Abstrakt

Bakalářská práce analyzuje problematiku prokrastinace žáků středních škol. Zjišťuje, jak často a s jakou intenzitou tráví studující svůj volný čas prokrastinačními aktivitami, zda si tuto okolnost uvědomují a zda jsou připraveni prokrastinaci redukovat. Dále analyzuje bakalářská práce důvody, proč tak činí. Práce má teoreticko-empirický charakter, v empirickém šetření bylo využito metody dotazníku.

Klíčová slova

prokrastinace, žáci střední školy, studijní povinnosti, motivace k prokrastinaci, redukce nevhodného chování

Abstract

The bachelor thesis deals with the topic of secondary school student procrastination. It is focused on the frequency and intensity of procrastinational behaviour, student awareness of the problem and their readiness to reduce this behaviour. Other issue to be analysed is the student motivation to avoid or put off the scholastic duties. The thesis contains two parts - a theoretical and an empirical one, based on a questionnaire evaluation.

Key words

procrastination, secondary school students, study duties, motivation to procrastinate, improper behaviour avoidance

Obsah

Úvod	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 CHARAKTERISTIKA PROKRASTINACE	12
1.1 Pojem prokrastinace	12
1.2 Definice prokrastinace	12
1.3 Vývoj prokrastinace	14
1.3.1 Prokrastinace v průběhu historie	15
1.3.2 Prokrastinace v současné době	15
2 ANALÝZA PROKRASTINACE	16
2.1 Cyklus prokrastinace	16
2.2 Příčiny vedoucí k prokrastinaci	17
2.3 Nejčastější odůvodňování prokrastinace	18
2.4 Možné následky prokrastinace	20
3 FORMY PROKRASTINACE	21
3.1 Obecná a akademická prokrastinace	21
3.2 Aktivní a pasivní prokrastinace	22
3.3 Pozitivní a negativní prokrastinace	22
3.4 Funkční s dysfunkční prokrastinace	23
3.5 Situační a chronická prokrastinace	23
3.6 Sociální a osobní prokrastinace	24
3.7 Optimistická a pesimistická prokrastinace	25
4 ZPŮSOB BOJE PROTI PROKRASTINACI	26
4.1 Motivace	26
4.2 Akceschopnost	28
4.3 Výstupy	30
4.4 Objektivita	31
5 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI	33

EMPIRICKÁ ČÁST	34
6 CÍL VÝZKUMU	35
6.1 Výzkumné otázky	35
6.2 Pracovní hypotézy	35
7 TECHNIKA SBĚRU DAT	36
7.1 Výzkumný soubor	36
7.2 Metoda analýzy a zpracování dat	37
8 VÝSLEDKY VÝZKUMU	39
8.1 První část dotazníku	39
8.2 Druhá část dotazníku	51
8.3 Třetí část dotazníku	63
9 SHRUTÍ EMPIRICKÉ ČÁSTI, OVĚŘENÍ HYPOTÉZ	67
Závěr	69
Seznam použitých zdrojů	70
Seznam obrázků	75
Seznam tabulek	76
Seznam grafů	77
Příloha - dotazník	78
Evidence výpůjček	80

Úvod

Prokrastinace je stav, se kterým se opakovaně setkává většina lidí. Jedinec se těší na příjemné aktivity a ochotně je vykonává, zatímco méně příjemné až nepříjemné činnosti odkládá.

Pokud se jedná o méně důležité činnosti (např. nákup či úklid), nebývají důsledky prokrastinace pro jedince významné. Jestliže se ale jedná o pracovní povinnosti s přesně určenými termíny, či záležitosti, jež mají vliv nejen na nás, ale i na naše okolí, může vzniknout závažnější problém. V obou případech se jedná o prokrastinační chování, rozdíl spočívá v jeho následcích.

V případě žáků středních škol tomu není jinak. Při přípravě do školy se někteří z nich věnují všemu možnému, jen aby se nemuseli učit. K samotnému učení se dostanou s časovým skluzem, a buď se dostatečně nepřipraví, protože už nemají tolik času, nebo se připraví, ale jdou později spát. Žádná z těchto variant není pro studium ideální. Čím dříve se žáci naučí ovládat a usměrňovat své činnosti podporou a rozvojem svých volných vlastností, tím pravděpodobněji se v budoucnosti vyhnou nepříjemnostem.

Cílem bakalářské práce je analyzovat problematiku prokrastinace žáků středních škol. Zjistit, jak často a do jaké míry studující tráví svůj volný čas prokrastinačními aktivitami, a zda si to uvědomují. Analyzovat důvody, proč tak činí a zamyslet se nad možnostmi její redukce.

Práce má teoreticko-empirický charakter.

V první (teoretické) části je zpracována odborná tištěná a elektronická literatura, shrnuty a strukturovány poznatky na dané téma.

Druhá (empirická) část přináší výsledky empirické sondy - dotazníkového šetření u žáků vybrané střední školy. Na jeho základě jsou navržena doporučení, jak by se měl středoškolák nadměrné prokrastinaci, potenciálně narušující studijní výsledky, vyhnout.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA PROKRASTINACE

1.1 Pojem prokrastinace

Z latinských slov *pro-*(*pro, na*) a *crastinus* (zítřejší) je slo-
ženo sloveso *procrastinare* (odložit, posunout, přesunout). Odvoze-
ním z příčestí minulého tohoto slovesa vzniklo přídavné jméno *pro-
crastinatus*, ze kterého vzešel termín *prokrastinace*.

Náš dnešní pojem prokrastinace je převzatý z anglického (pů-
vodně latinského) *procrastination*. Za chorobné odkládání úkolů a
povinností ji považuje Ludwig (2013). Tentýž autor pak označuje
jedince, který odkládá povinnosti, za prokrastinátora. Paralelně
užívá i hovorové výrazy - „člověk zameškalý, člověk odkládavec,
člověk nedodělka“ (Ludwig, 2013, str. 21). Podobně charakterizuje
prokrastinátora Gabrhelík (2008, str. 11) - „Ten, kdo odkládá je
„odkladač“, kdo je liknavý je liknavec. V případě prokrastinace
hovoříme o prokrastinátorovi (angl. procrastinator).“

1.2 Definice prokrastinace

Ve Velkém psychologickém slovníku je prokrastinace definována
jako „liknavost, váhání; sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména
z důvodu lehkomyšlnosti či lenosti“ (Hartl a Hartlová, 2010, str.
448).

Prokrastinace se často označuje jako lenost. Rozdíl je v tom,
že línému člověku se do činnosti nechce, a proto ji odloží. Následně
se plně věnuje něčemu jinému, co nevyžaduje vysokou aktivitu.

Prokrastinátor by předepsanou činnost dělat chtěl, ale nedo-
káže se k tomu přemluvit. Za náhradní činnosti si dokonce může
vybrat i ty náročnější, aby potlačil myšlenky na to, že dělá něco
jiného, než by měl. Prokrastinační činnosti si vlastně ani neužívá.
Při lenosti má jedinec čistou hlavu a při prokrastinaci trpí výčit-
kami svědomí, vysvětlováním a ospravedlňováním sám sebe.

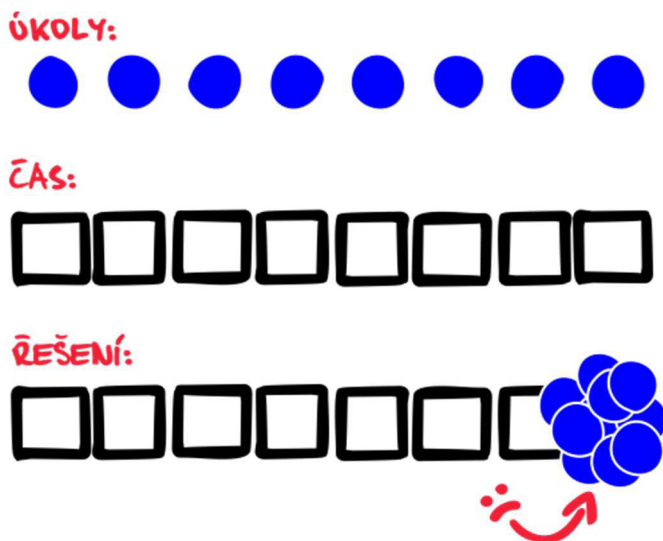
Silver a Sabini (1981, str. 207) označují prokrastinátora jako toho, „kdo ví, co chce dělat, v určitém smyslu to může dělat, zkusí to dělat - ale zatím to nedělá“.

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

Dále si můžeme mylně myslet, že si prokrastinací odpočineme. Není tomu ale tak. Když si místo učení půjdu na chvíli lehnout nebo jiným způsobem odpočinout s argumentem, že se mi později bude lépe učit, většinou toho nedocílím. Plnohodnotného odpočinku nedosáhnu, žádnou energii nenačerpám. Učení mi půjde stejně, ne-li ještě hůř, protože si ještě uvědomuji, že mám méně času.

Vědci se většinou shodují na třech hlavních kritériích pro definici prokrastinace. Takové chování musí být: a) liknavé, b) nepotřebné a c) kontraproduktivní. (Schouwenburg, 1995)

Ať si člověk prokrastinaci vysvětluje jakkoliv, podstatou zůstává, že si prokrastinátor sám nedokáže své povinnosti zorganizovat, a dostává se do situace, kdy mu na konci zbývá splnit stejný počet aktivit jako na začátku a dostává se tím do stresu.



Obr. 1: Rozvržení úkolů - zdroj: Ludwig, 2013, str. 20

Ludwig uvádí jako typický prokrastinační příklad následující přípravu studenta na zkoušku: „... Čeká ho za týden a potřebuje se naučit 30 otázek. Rozvrhne si to tak, že se každý den naučí šest otázek a dva dny mu zbudou na opakování. První den se naučí otázky

dvě a přizpůsobí si plán na sedm otázek za den. Druhý den se naučí otázky čtyři a přizpůsobí si tempo na osm otázek za den. Třetí den proběhne obdobně, čtvrtý den také a zkrátí se i doba opakování na jeden den. Poslední den dopadne tak, že mu zbude na naučení otázek deset a žádný den na opakování. O půlnoci dokončí „učení“ a jde spát s tím, že ráno před zkouškou vstane dřív a otázky si ještě jednou projede. Ráno zaspí, sotva se vypraví a po cestě to dohání. Zkoušku úspěšně složí a hmatatelnou fázi úkolu splní. Výsledkem méně viditelné složky je, že za celý týden mimo učení neudělal nic jiného, pořádně se nevyspal, ale ani nenaučil, a tím jeho tělo zažívá zbytečnou psychickou zátěž...”

Milgram (1991; cit. podle Ferrari, Johnson a McCown, 1995, str. 11) definoval prokrastinaci jako sled chování:

- a) směřující k odkladu,
- b) vedoucí k výsledku, který neodpovídá standardu,
- c) týkající se úkolu, jehož důležitost splnění si prokrastinátor uvědomuje,
- d) vedoucí k emočnímu rozladění („emotional upset“).

1.3 Vývoj prokrastinace

V české lidové slovesnosti můžeme nalézt několik příkladů (Sli-
viaková, 2007, str. 9):

- Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítra.
- Hněv je to jediné, co má smysl odložit na zítřek.
- Práce není zajíc, neuteče.
- Ráno moudřejší večera.

Přístup „tohle se mi teď nechce dělat, tak to nechám na později“ je pro nás jistým způsobem přirozená věc. Praktikovala se odjakživa, ale vzhledem k charakteru současnosti tato problematika hraje stále významnější roli u mnohých z nás.

„Prokrastinace má dlouhou historii a krátkou badatelskou minulost, která začala zhruba před 10 - 15 lety.“ (Milgram a Tenne, 2000, str. 141)

1.3.1 Prokrastinace v průběhu historie

Co se praktické podoby prokrastinace týká, vyskytuje se po celou dobu historie.

Už v antickém Řecku tuto problematiku zmiňuje básník Hésiodos (přelom 8. a 7. století př. n. l.) ve svém díle *Práce a dni* či politik Thúkýdídés (5. století př. n. l.). V dobách antického Říma to byl např. řečník Cicero (1. století př. n. l.) nebo filosof Seneca (1. století n. l.). Již ve starověku tedy nalezneme první náznaky o možném negativním vlivu odkládání.

Teorie prokrastinace je podstatně mladší. Doba, kdy se dostala do zájmu vědy a výzkumu, nastala až v druhé polovině 60. let 20. století.

1.3.2 Prokrastinace v současné době

Když se ohlédneme po historii, můžeme konstatovat, že žijeme v době, kdy se máme nejlépe.

Probíhá nejméně vojenských konfliktů a válek, vyklytuje se nejméně násilí. Můžeme se volně pohybovat po celém světě. Jazyky nám umožňují se všude domluvit a všemu rozumět. Díky internetu máme veškeré informace hned na dosah. Přenosná elektronika nám zprostředkovává internet prakticky neustále.

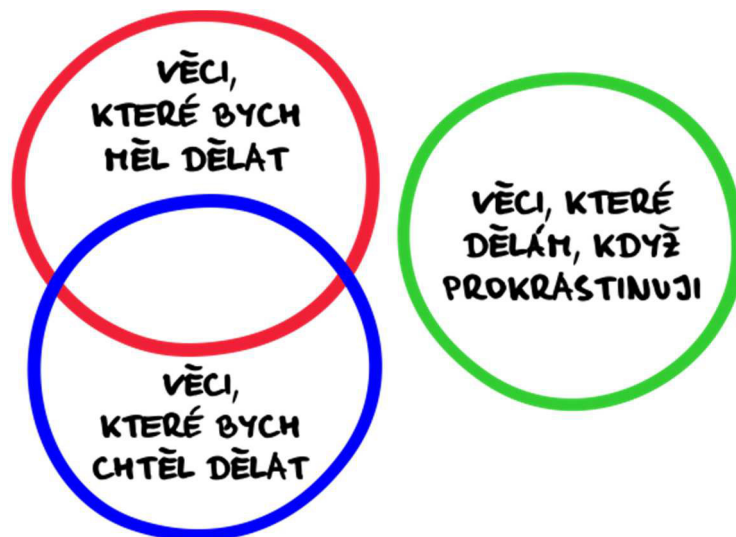
Můžeme si sami zvolit, čím se budeme živit, můžeme vypadat, jak se nám líbí, můžeme se pohybovat kroky, jakými chceme. Spotřebitelského zboží máme k dispozici tolik, že bychom mohli žít životů hned několik.

V dnešní době máme nepřeborné možnosti a díky tomu často nastávají situace, ve kterých se neumíme rozhodnout. Tuto skutečnost Ludwig ve své knize (2013, str. 24) označuje jako *rozhodovací paralýzu*. Možností volby máme tolik, že nevíme, co si zvolit.

Dalo by se také s nadsázkou říct, že se staré přísloví „co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“ postupem času díky této problematice změnilo na „co můžeš udělat dnes, odlož na pozítří a máš dva dny volna“.

2 ANALÝZA PROKRASTINACE

Naše aktivity se dají rozdělit do tří okruhů: věci, které bychom *měli* dělat, věci, které bychom *chtěli* dělat, a věci, které děláme, když *prokrastinujeme*. (Ludwig, 2013)



Obr. 2: Okruhy věcí - zdroj: Ludwig, 2013, str. 19

Člověk, kterému se nechce dělat to, co by měl, plynule přejde na aktivity, které dělat chce, čímž pokryje i nějaké z těch, které by dělat měl.

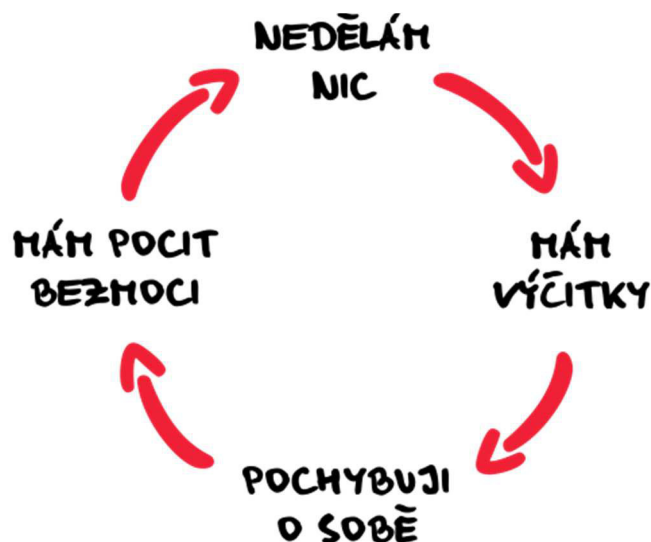
Oproti tomu člověk prokrastinující se drží toho, že chce dělat věci, které by měl, ale není schopen se k tomu přimět, a dělá prokrastinační činnosti.

2.1 Cyklus prokrastinace

Lidé, kteří trpí prokrastinací a nebojují s ní, se dostávají do prokrastinační smyčky.

Ve chvíli, kdy jedinec neplní, co by měl, má z toho později výčitky svědomí a pocit viny. Zpětné vyčítání vede k pochybování o sobě samém. Pochyby o sobě vykrystalizují v pocit bezmoci a beznaděje. Beznadějný stav pak způsobí, že člověk zase nic nedělá, protože se k tomu o to víc nemůže donutit. Při opakování této smyčky má člověk tendence se litovat. (Ludwig, 2013)

Člověk si obvykle neuvědomuje, v jakém kruhu se točí, a tím pádem si nemůže vyhodnotit, jaké dopady tento cyklus může mít. Pokud si to člověk uvědomuje, naráží na hlavní prokrastinační vlastnost, že se sám od sebe není schopen odhodlat, aby s tím něco dělal.



Obr. 3: Prokrastinační smyčka - zdroj: Ludwig, 2013, str. 183

Setrvávání v tomto stavu není přínosné pro nikoho z nás. Nemáme kde čerpat energii, utápíme ve svých myšlenkách a analýzách, hledáme způsoby, které jsou spíše důvody. Práce, povinnosti a další činnosti stojí a neubývají.

V této fázi je pro nás žádoucí, abychom si tento nekonečný koloběh uvědomili a pokusili se z něj vyskočit. Samotné uvědomění si není jednoduché, ale je nejdůležitější, je prvním a hlavním krokem z kruhu ven. K následnému výstupu z kruhu je potřeba velké odhodlání a silná vůle. Čím dříve se k těmto krokům odhodláme, tím jednodušší to bude, a naopak. Čím později toto rozhodnutí učiníme, bude to tím složitější a náročnější.

2.2 Příčiny vedoucí k prokrastinaci

Důvodů, proč prokrastinujeme je celá řada. Pomyslně bych je rozdělila na čtyři skupiny.

Do **první** bych zařadila příčiny, které si sami vytvoříme. Tou typickou je, že se nám něco nechce zrovna teď dělat. Další mohou být, že na to nemáme náladu, není dostatek času, souvisí to s něčím

jiným, co budeme mít k dispozici až zítra, apod. Jedná se o důvody, které si sami vytvoříme, abychom se nějaké činnosti nemuseli věnovat.

Druhá skupina by obsahovala důvody emocionální, případně takové, jež si ani neuvědomuji. Nemůžu se pustit do práce, protože si nevěřím, že na to mám. Mám na sebe vysoké nároky a bojím se, že výstup nebude tak dobrý, jak očekávám. Když to udělám, budu pak muset udělat spoustu dalších věcí, co s tím souvisí. Znamená to, že už dopředu předjímám negativní výsledek.

Do **třetího** okruhu by patřily příčiny vnější, vyvolané okolím. Je tím myšleno prostředí, ve kterém se pohybujeme. Každý z nás hraje více sociálních rolí současně a každá role má nějaký scénář. Rodina, přátelé, kamarádi, známí, kolegové, nadřízení, klienti... Ti všichni na nás mají různé nároky a očekávají, že je budeme stoprocentně plnit. To pak způsobuje, že ve velké míře dáme na to, jak nás ostatní vnímají a co si o nás a našich výkonech myslí. Nám se pak úkol nechce dělat, protože máme strach, že nenaplníme očekávání a že ostatní zklameme.

Do **čtvrté** skupiny by pak spadala současnost jako taková. Dnešní doba je velice pokroková, neustále se rozvíjí závratnou rychlostí, která se postupně zvyšuje. Tím vytváří podmínky, které prokrastinaci nahrávají a mají na ní velký vliv.

První okruh příčin můžeme sami změnit, je to jen na nás. Díky tomu budeme schopni se lépe vypořádat s druhou skupinou, u které hraje hlavní roli vnitřní spokojenost, jež je také v našich rukou. Třetí okruh přímo ovlivnit nemůžeme, ale před těmito důvody se dokážeme obrnit a tolik si je nepřipouštět. To nám půjde lépe, pokud dostaneme příčiny z první a druhé skupiny pod vlastní kontrolu. Vliv dnešního světa odstranit neumíme, ale je potřeba, abychom se s ním naučili pracovat a nedovolili mu, aby nám řídil život.

2.3 Nejčastější odůvodňování prokrastinace

Ve chvíli, kdy se prokrastinující člověk rozhoduje, že něco odloží, potřebuje to odůvodnit. Není to však jen kvůli okolí, ale častokrát si to musí ospravedlnit sám před sebou.

Scott ve své knize (2014, str. 12 – 17) uvádí 7 nejčastějších výmluv, které člověk používá při obhajování, proč něco neudělal:

1) „Vždyt' je to jedno.“

V našich očích se jedná o nepodstatný úkol. Není stěžejní, časově ani jinak náročný, záleží pouze na nás, kdy ho uděláme. Tento úkol ale nikam nevede, nepovažujeme ho za důležitý a nevidíme v něm smysl. A to je, co nám brání se do něj pustit.

2) „Nejdřív musím udělat...“

Než se pustíme do práce, často zvládneme udělat hromadu jiných věcí s argumentem, že jsou podstatnější a že se musí udělat dřív. Může to být telefonát, příprava jídla nebo rovnání věcí.

3) „Než začnu, potřebuji víc informací.“

Stojíme před úkolem, ke kterému je potřeba podrobnější příprava podkladů. Zde se vymlouváme, že nemáme dostatečné množství informací. Někdy to tak může být, ale to pak obvykle zase odkládáme získání těch informací.

4) „Nevím, kam dřív skočit.“

Pokud se dostaneme do situace, že se nám toho nahromadí moc, máme pocit, že musíme dělat všechno najednou. Skáčíme od úkolu k úkolu, žádný nedotáhneme do konce a to, co začneme, většinou nestojí za nic a později to předěláváme.

5) „Teď prostě nemám čas.“

Jedná se o stručné a rychlé vysvětlení, kterým dáváme jasně najevo, že teď pro úkol nemáme prostor a že to uděláme někdy potom. Při použití této výmluvy také doufáme, že toto zadání už nebude potřeba později splnit a tím se mu vyhneme úplně.

6) „Pořád na to zapomínám.“

Každému se stane, že mu někdy něco vypadne z hlavy. Pokud se to ale stává často a v krátkých intervalech, jde o prokrastinační odůvodnění. Znamená to, že k dané činnosti máme takovou nevoli, že na ní podvědomě zapomínáme a doufáme, že nám to nikdo nepřipomene.

7) „Nechce se mi do toho.“

Tato výmluva je nejjednodušší, nejběžnější a nejvýmluvnější. Zároveň je ale nejméně čitelná a v podtextu skrývá nejvíce zvědavých otázek, na které obvykle nemáme odpověď.

Ze zkušeností svých a svého okolí bych sem ještě zařadila jedno typické a velmi často používané ospravedlnění. Rádi také tvrdíme, že si úkoly necháváme na poslední chvíli, protože se nám pod tlakem lépe pracuje a jsme výkonnější. Pro velkou část z nás je to silný

argument a často ho používáme. U méně důležité činnosti je jistou obměnou tvrzení, že úkolem nechceme strávit hodně času, a proto se do něj pustíme až v nejpozdější možné chvíli, čímž máme čas na jeho splnění jasně stanovený a nedá se již prodloužit. V obou případech se ale mýlíme. Práce na poslední chvíli je dobrým zdrojem pro stres, neefektivitu a výčitky. (Ludwig, 2013, str. 20)

2.4 Možné následky prokrastinace

Prokrastinace má na svědomí mnoho následků a dopadů. Mohou být patrné, ale nemusí. Zároveň mohou mít přímý vliv pouze na nás samotné, ale také na naše okolí prostřednictvím nás.

„Prokrastinace nedělá radost ani společnosti ani prokrastinátorovi.“ (Schouwenburg, 2004, str. 208)

Nejzásadnější dopad na naši osobu je, že prokrastinací ztrácíme čas, který nám následně chybí a nedá se nahradit. Brání nám tedy v přímé cestě za dosažením cílů.

„Když prokrastinujeme, mrháme časem, unikají nám příležitosti a nežijeme skutečný život.“ (Milgram, 1991; cit. podle Ferrari, Johnson a McCown, 1995, str. 1)

V našich životech se také díky odkládání projeví negativní vliv na práci či studijní výsledky, na schopnost plnění termínů, na rychlost a spolehlivost našeho výkonu. Z hlediska plnění povinností se nám úkoly kupí a neubývají.

Samotná prokrastinace je také zátěží psychickou i fyzickou, které se vzájemně ovlivňují. Po psychické stránce je to stres, frustrace a další nepříjemné pocity (vina, výčitky, obavy, zoufalství, lítost, nejistota). Z fyzického hlediska je to pak únava, nedostatek energie či možné zdravotní potíže.

Pokud s někým spolupracujeme nebo je na našich aktivitách závislý někdo jiný, naše produktivita, kvalita a rychlost práce ho ovlivňuje. V momentě, kdy se díky naší prokrastinaci spolupráce začne narušovat, vede to ke ztrátě důvěry a vnímání naší spolehlivosti okolím je v ohrožení.

Prokrastinátor má snahu, aby jeho odkládání povinností ovlivňovalo jen jeho. Pokud ale s prokrastinací nebojuje úspěšně, časem dojde do bodu, kdy ovlivňuje někoho dalšího. Obvykle ale tento krok trvá dlouho a učiní ho opravdu velcí prokrastinátoři.

3 FORMY PROKRASTINACE

Prokrastinace se projevuje v různých formách, některé z nich uvádím v této kapitole. Na dělení mají vliv uvažování, chování a projevy prokrastinátora, ale také charakter úkolu, který odkládá, či následky prokrastinace.

Přestože vědecké bádání této problematiky nemá dlouhou historii, došlo ke členění z několika hledisek:

- dle charakteru jedince - obecná a akademická prokrastinace,
- dle míry uvědomění jedince - aktivní a pasivní prokrastinace,
- dle povahy dopadu na jedince - pozitivní a negativní prokrastinace,
- dle volby strategie odkládání - funkční a dysfunkční prokrastinace,
- dle četnosti výskytu odkládání - situační a chronická prokrastinace,
- dle povahy úkolu a jeho dopadu - sociální a osobní prokrastinace,
- dle odhadu dokončení úkolu jedincem - optimistická a pesimistická prokrastinace.

3.1 Obecná a akademická prokrastinace

Jedná se o často citované dělení prokrastinace, poprvé uvedené psychologem Ferrarim.

Obecná prokrastinace se vyskytuje v běžném životě u obecné populace. Oddalujeme každodenní aktivity. Můžou to být domácí práce, které na nás počkají, a později se jim stejně nevyhneme. Také to můžou být činnosti, které si musíme sami hlídat a u nichž se nějaké následky můžou vyskytnout, např. objednat se u lékaře, zaplatit složenky.

Akademická prokrastinace se vyvíjí u studentů na akademické půdě. Je to prostředí, kde jsou kladeny nároky, skládají se zkoušky, jsou zadávány úkoly, které se odevzdávají. Jsme zde kontrolováni (konzultace, odevzdávky, testy) a hodnoceni a je pouze v naší režii, jak uspějeme. K požadavkům školy se většinou připojují očekávání rodiny. Na studenty tak vzniká tlak a je velice jednoduché propadnout prokrastinaci díky stresu z neúspěchu.

Nejvíce se akademická forma odkládání projevuje u studentů vysokých škol, čím dál častěji se ale v dnešní době vyskytuje i u žáků středních škol. Dle charakteristiky by se dalo odvodit, že čím déle jedinec zůstává v akademickém prostředí, svojí prokrastinaci si prohlubuje. (Aitken, 1982)

Z vlastní zkušenosti můžu konstatovat, že jsem se přes akademickou prokrastinaci dostala k obecné. Jiným slovy jsem se odkládání „naučila“ během studia na vysoké škole a následně přenesla i do běžného života.

3.2 Aktivní a pasivní prokrastinace

Autory tohoto členění jsou Chu a Choi (2005) a zohledňují, zda je odkládání záměrné či nikoli.

Aktivní prokrastinátor si je svého odkládání vědom a úmyslně ho praktikuje. Dělá to proto, že pod tlakem se mu lépe pracuje a podává lepší výkony. Záměrně tedy činnosti odkládá, řeší je na poslední chvíli, ale vždycky je splní. V tomto případě bychom mohli říct, že tato forma umí využít stres v pozitivním slova smyslu.

Pasivní prokrastinátor oproti tomu neodkládá úkoly úmyslně, ale protože se k nim není schopen rozhodnout. Začne s nimi také na poslední chvíli, ale neumí stres použít tak dobře jako aktivní odkladač, a činnost se mu nepodaří splnit. Nastává pak moment, kdy se snaží situaci napravit a žádá o prodloužení termínu. Tím se mu sice na chvíli uleví, ale následně se koloběh opakuje.

3.3 Pozitivní a negativní prokrastinace

Prokrastinace, jak ji známe, je vnímána jako negativní, to jest s negativním dopadem. Můžeme se ale setkat s případy, kdy může mít i pozitivní vliv či výsledek.

Dva příklady **pozitivního odkládání** uvádějí ve svém díle Gabrhelík, Vacek a Miovský (2006) a oba se vztahují k prokrastinaci situační (více o této v kapitole 3.5). První příklad nastane ve chvíli, kdy má člověk pocit, že by se nerozhodl správně, a tak řešení odloží. Znovu si to promyslí, učiní tak později s chladnou hlavou a předejde

tak ukvapenému závěru. Druhá situace je, že jedinec neví, jak v danou chvíli reagovat. Nechá si tedy nějaký čas na rozmyšlenou, aby získal nadhled a odstup, a pak se mu podaří nalézt řešení (Osborn, 1953).

Ve valné většině případů se ale jedná o **odkládání negativní**, které nám způsobuje komplikace.

3.4 Funkční s dysfunkční prokrastinace

Dělení na funkční a dysfunkční vytvořili Ferrari a Emmons (1994) a je založeno na dopředu promyšleném racionálním odkládání.

Při **funkční formě** se jedná o záměrně volenou strategii, co a na jak dlouho oddálit. Příkladem jsou makléři spekulující na burze. Tento druh prokrastinace se shoduje s odkládáním pozitivním.

Pokud se setkáme s **dysfunkční formou**, znamená to, že zvolená strategie byla zvolena nevhodně a v nevhodnou chvíli. Názorná situace se vyskytuje u studentů, kteří místo učení sledují televizi, surfují po internetu nebo uklízí. V autě

3.5 Situační a chronická prokrastinace

Tato typologie je založena na četnosti výskytu oddalování, podílel se na ní Lay (1986) – autor nejčastěji používané diagnostické škály prokrastinace a posléze Schouwenburg (2004). Někdy bývá místo výrazu chronická uváděn pojem rysová.

Situační prokrastinace se vyskytuje v určité situaci a za konkrétních podmínek. Pouze v jistý specifický moment prokrastinují i lidé, kteří obvykle odkládáním netrpí.

Gabrhelík (2008, str. 13) vnímá situační prokrastinaci pozitivně, když mluví o tzv. kreativní pauze: *„problém na vědomé úrovni opouštíme – odkládáme, avšak správné řešení se náhle vynoří“*.

Chronická prokrastinace se projevuje velmi často bez ohledu na okolnosti. Jedná se o rys člověka, stává se jeho součástí a prostupuje do všech oblastí jeho života. Jedinec opakovaně odkládá veškeré své naplánované činnosti.

Schouwenburg (2005) v tomto dělení charakterizoval tři podtypy prokrastinátorů:

První trpí vysokou chronickou a nízkou situační prokrastinací. Příkladem je student, který je typickým chronickým prokrastinátorem, má za sebou zkouškové období, úkoly odevzdány, zkoušky splněny, vše úspěšně. Nastává období, kdy se u něj nemůže projevit rys, dokud zase nezačne další semestr a s ním spojené odevzdávací povinnosti.

U druhého typu se vyskytuje chronická a situační prokrastinace ve vyrovnané míře.

Třetí podtyp pak trpí nízkou chronickou a vysokou situační prokrastinací. V tomto případě je student svědomitý a v běžných situacích plní úkoly průběžně. Někdy se mu ale může stát, že povolí a jeden úkol odloží, anebo dá přednost jiné aktivitě.

3.6 Sociální a osobní prokrastinace

Jedná o rozdělení, jež je postaveno na charakteru úkolu, který prokrastinujeme, a vytvořil je Knaus (2000).

Sociální prokrastinace je nejvíce hmatatelná a viditelná. Jedná se o neschopnost plnění sociálních povinností, jako je dodržování termínů, placení daní či přítomnost na poradě.

V případě **osobní prokrastinace** mají odsouvané úkoly osobní charakter. Znamená to, že mají přímý dopad pouze na jedince samotného. Tato forma zároveň může být spojena s nějakým osobním problémem či fobií. Může to být návštěva u zubaře, pohovor do nového zaměstnání nebo zakoupení kupónu na tramvajenku.

Pokud se osobní prokrastinace bude stále prohlubovat, může plynule přejít do sociální. Stává se tak v případech, kdy následky odsunutých úkolů osobní povahy začnou ovlivňovat další jedince z našeho okolí. Názorným příkladem by mohlo být námi odkládané a tím pádem zanedbané lékařské vyšetření, které odhalí onemocnění později, než by bylo ideální, a v následné léčbě potřebujeme pomoc rodiny.

3.7 Optimistická a pesimistická prokrastinace

Jedná se o členění, které se používá méně často a jehož autorem je opět Ferrari (1995).

Optimistický prokrastinátor v průběhu činnosti neztrácí naději na dokončení. I když se mu nevede, jak si naplánoval, a ztrácí tempo, nehází flintu do žita a věří, že to zvládne.

Ve stejné situaci se **pesimistický prokrastinátor** začíná zne-
pokojovat, pochybovat o sobě a ztrácet důvěru ve své schopnosti.

Ve zdrojích můžeme také narazit na termín **všeobecná prokrastinace**. Jedná se o druh, jehož projevy rovnoměrně zasahují do všech oblastí života jedince

Empirická část této bakalářské práce se zaměřuje na kombinaci forem:

- akademické,
- pasivní,
- negativní,
- dysfunkční,
- chronické,
- osobní,
- a pesimistické.

Jedná se o podobu prokrastinace, jak je nejčastěji vnímána.

4 ZPŮSOB BOJE PROTI PROKRASTINACI

Pokud si uvědomujeme, že trpíme odkládáním věcí a chceme s tím něco dělat, budeme hledat způsob, jak toho dosáhnout. Prokrastinace se obvykle úplně nezbavíme. Můžeme se ale naučit s ní pracovat (bojovat) a z velké části i redukovat.

Ludwig označuje tento boj jako „*system osobního rozvoje*“ a ve své knize (2013, str. 31) tento proces rozděluje do čtyř relativně nezávislých kategorií:

První se zabývá naší **motivací**, díky níž si vytváříme *osobní vizi*, a ta nám udržuje naši vnitřní motivaci.

Druhá kategorie je zaměřená na **akceschopnost**, jež slouží k naplnění *osobní vize*. Pod touto skupinou bychom si mohli představit dovednost, jak účinně provádíme své činnosti, vyplňujeme svůj čas a řídíme úkoly, které patří do každodenních návyků, ať už pozitivních nebo negativních.

Třetí skupinou jsou **výstupy** našich činností. Jedná se o metody pro udržení spokojenosti a slouží k nim praktické nástroje, díky kterým se naučíme být více emočně stabilní a více odolní vůči nepříznivým věcem z okolí.

Posledním druhem je **objektivita**. Je to schopnost uvědomit si, že se mýlíme v našich představách o nás, ale i o světě. „*Pouze člověk, který dokáže najít své nedostatky, na nich může začít pracovat.*“ (Ludwig, 2013, str. 31)

Pokud na těchto jednotlivých bodech budeme pracovat a zlepšíme je, máme velkou šanci nad prokrastinací vyhrát.

V následujících podkapitolách budeme jednotlivé skupiny podrobněji charakterizovat.

4.1 Motivace

Náš pobyt na tomto světě není nekonečný, život začíná a končí. Každý tedy máme svůj čas stanovený a ohraničený, nikdo nám ho nemůže prodloužit. Je proto pouze na nás samotných, jak s ním naložíme. I když prošvihneme nějakou neopakovatelnou chvíli, čas jde dál a nedá se vrátit. My toho můžeme pouze litovat, ale ve výsledku nám to k ničemu není.

Kvůli tomu bychom se měli naučit čas využívat pečlivě a s rozmyslem. K tomu nám pomůže stanovení *osobní vize*, kterou si najdeme a pomyslně určíme jako motivaci, ke které budeme směřovat. Tím docílíme, že se svým časem budeme nakládat smysluplně.

Motivace je nejdůležitější složkou osobního rozvoje a má různé podoby. Zde se budeme věnovat těm, které Ludwig popisuje ve své knize. Jsou jimi:

- vnější motivace,
- vnitřní motivace cíli,
- vnitřní motivace cestou.

Vnější motivace se uplatňuje v případech, kdy máme něco dělat, ale nevidíme v tom naprosto žádný smysl, přijde nám to zbytečné a nechce se nám tím plýtvat čas. Přesto je potřeba, aby nás k činnosti někdo přiměl. Určí nám odměny a tresty a tím vytvoří vnější motivaci. Díky těmto nástrojům nás k práci přiměje.

Negativní u této motivace je, že neděláme, co chceme, nebaví nás to, nenaplňuje a nepodporuje naši tvořivost. Zároveň jsme nespokojení a tuto emoci přenášíme na své okolí. Při dlouhodobém vlivu vnější motivace se také stává, že ve chvíli, kdy na jedince přestane působit, nedokáže se motivovat a plnit úkoly sám od sebe.

Vnější motivace se uplatňovala v dřívějších dobách, kdy se pracovalo především manuálně, a nebyla potřeba kreativita. Oproti tomu dnes, kdy převažují úkoly náročné na přemýšlení, je tvořivost vyžadována. S tím se tento druh motivace neslučuje, protože kreativitu potlačuje.

Příkladem může být dítě, kterému rodiče určili, jakou střední školu bude studovat. Žák nastoupí ke studiu, plní dané povinnosti, ale studium jej nenaplňuje. Znechucenost z této situace u něj pak ještě způsobí, že se jeho prokrastinace ve školních úkolech prohloubí.

Další forma je **vnitřní motivace cíli**. Na základě vlastních snů a cílů si vytvoříme motivaci a ženeme se za ní s přesvědčením, že až ji dosáhneme, budeme spokojení. Jedinec na této cestě intenzivně sám od sebe pracuje a *chce* pracovat, v tom je hlavní rozdíl oproti motivaci vnější. V oné cestě jako takové, ale nenalézá smysl a uspokojení, protože cíl ještě nemá ve svých rukách. Přesto ji dříve či později zdolá, svého cíle dosáhne a zažívá pocit radosti.

Emoce ale netrvá příliš dlouho, během chvíle si na ni jedinec zvykne a bere jako samozřejmost. Popsaný jev by se dal přirovnat ke

rčení „lehce nabyt, lehce pozbyl“. Jedinec je překvapen, není dostatečně uspokojen a stanovuje si další, vyšší cíl. Cestu si zopakuje, výsledek je obdobný a koloběh se bude opakovat. Ve chvíli, kdy dosahuje stále vyšších a vyšších cílů, se z něj stává „cílový feták“. (Ludwig, 2013, str. 57)

Zde si uvedeme příklad vlivu peněz na naši spokojenost. Lidé z nich mají požitek ve chvíli, kdy zajišťují jejich potřeby. Když tohoto bodu dosáhnou, uspokojují je peníze méně.

Poslední formou je **vnitřní motivace cestou** a jedná se o nejsilnější typ motivace vůbec. Člověk takto motivovaný dělá věci, které chce a ve kterých vidí smysl. Základním předpokladem vytvoření je *osobní vize*, nikoli cíl. Díky ní jedinec ví, čemu se má během svého života věnovat, klade důraz na činnosti a ne na výsledky aktivit, zaměřuje se tedy na cestu. Na té si může stanovit pomyslné milníky, které mu pomáhají s orientací a dávají mu zpětnou vazbu, že se drží správné cesty.

Vnitřní motivace cestou se od předchozích odlišuje tím, že jedinec dokáže být šťastný i v přítomnosti. Naplňuje svojí vizi činnostmi, které do ní zapadají. Tím vize nabírá na síle a táhne nás stále kupředu. Jsme spokojenější, kreativnější a lépe se učíme, naše schopnosti se neustále zlepšují.

Spolu s tímto typem motivace je úzce spjat pocit, při kterém se do činnosti zabereme natolik, že nevnímáme čas a úplně nás pohltí. Tato emoce je z dlouhodobého hlediska žádoucí. Z třetí formy motivace vyplývá, že po spokojenosti následují výsledky.

4.2 Akceschopnost

Akceschopnost je dovednost, jak se přemluvit k činnosti. Je tedy opakem prokrastinace. Skládá se ze dvou složek: z produktivity a efektivity.

Produktivita procentuálně vyjadřuje, kolik času věnujeme smysluplným činnostem z času produktivního, čímž má Ludwig na mysli veškerou dobu, kterou nevěnujeme spánku. Ke zvýšení produktivity napomáhají aktivity, jako je time-management nebo pravidelný odpočinek.

Efektivita poté vyhodnocuje aktivity, které nás posouvají dál a jsou pro nás klíčové. Následně se pak jedinec naučí, kudy jít a jak si které činnosti organizovat.

„Představte si vizi jako cestu. Produktivita vyjadřuje, jak dlouho po této cestě každý den jdete. Efektivita určuje, zda děláte nejdelší možné kroky.“ (Ludwig, 2013, str. 38)

Díky vysoké akceschopnosti jsme schopni plnit větší množství smysluplných úkolů, dosáhnout vyšší produktivity a efektivity. Umožní nám tedy naplňovat naši vizi a pomáhá nám být spokojenější.

Jejím základem je seberegulace (schopnost překonat vlivy, které negativně působí na snahu plnit úkoly), umění rozhodnout se a hrdinství (schopnost opustit naše pohodlné prostředí).

Umět si poručit a sám sebe uposlechnout je dovednost, která se nazývá **seberegulace**. Díky ní jsme schopni ovládat své emoce ve chvílích, kdy jejich působení není žádoucí. Nedostatek seberegulace je prvotní příčinou prokrastinace.

Dalším důvodem k odkládání je nezvládnuté **umění se rozhodnout**. Pokud máme problémy s rozhodováním, vede to k nízké akceschopnosti. Často je to pro nás natolik nepříjemný proces, že ho odložíme a spolu s ním oddálíme i navazující činnosti. Rozhodovací proces je energeticky náročný, unavuje nás a vyčerpává, nemáme pak z čeho brát na plnění jiných úkolů.

Neschopnost rozhodnout se je způsobena příliš širokou škálou možností výběru. Tento fakt zvyšuje pravděpodobnost, že později budeme litovat své volby. Budeme přemýšlet, jak by to asi vypadalo, kdybychom si vybrali jinak, nad zvolenou verzí tedy budeme stále pochybovat. Čím větší výběr máme, jsme méně spokojeni se svojí volbou.

Každý den činíme různá rozhodnutí. Čím méně možností máme, tím snadněji se rozhodneme. Čím méně jsme nuceni se rozhodovat, tím více elánu máme.

Setrvávání v neustálém procesu odkládání je také známkou pohodlnosti a návyku. Tato naše zóna nám vyhovuje, jsme zde zvyklí a nechce se nám ji opouštět, jsme pohodlní. Obecně se jedinec bojí opustit své prostředí, aby nevybočoval a aby na sebe neupozorňoval. Bojí se tlaku, který by při vybočení nastal. Umět vystoupit z vlastního komfortního prostředí je dovednost nazývaná se **hrdinství**.

Naše komfortní zóny mají fyzický či sociální charakter. Fyzická zóna je materiální a může to být křeslo v obývacím pokoji, které máme vždy k dispozici. Sociální zóna je prostředí našeho kolektivu.

Podstatou spokojenosti je naplňování naší vize. Činnosti k tomu vedoucí se ale obvykle nachází mimo naše navyklé prostředí. Potřebujeme se tedy stát hrdinou a z naší zóny vystoupit. Pokud ráno chceme vstát, musíme poslechnout budík a postel opustit.

Když budeme mít hrdinství na paměti každý den, zvýšíme svou akceschopnost, budeme méně prokrastinovat a budeme zase o krok blíže své *osobní vizi*.

4.3 Výstupy

Pokud máme svoje vize a daří se nám pro ně něco dělat, dříve či později se dostaví očekávané výstupy. Jsou dvojího druhu: materiální a emoční.

Materiální výstupy jsou konečné výsledky určité činnosti, jsou prokazatelné a viditelné.

Emoční výstupy jsou ty, které nám napomáhají naplňovat naši spokojenost.

Pokud člověk má vize a nic pro ně nedělá nebo naopak něco dělá, ale nemá vize, nachází se v nepříjemném bodu, kdy výstupy nemohou přijít. K těm je potřeba akce i vize.

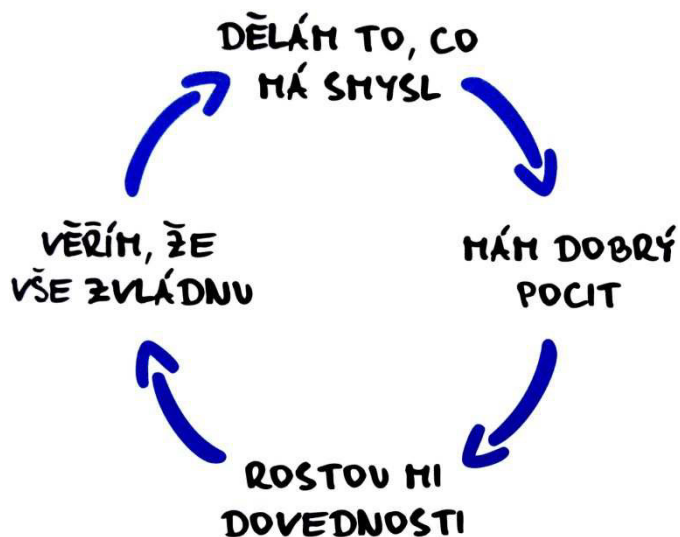
Můžeme se ale také dostat do situace, kdy máme vizi, svým jednáním k ní směřujeme, ale výstupy nejsou takové, jaké by měly být. Nastalo u nás nějaké vykojení, při kterém svojí spokojenost začínáme ztrácet. Příčinou může být naše selhání, negativní podněty z okolí či nepříjemné vzpomínky na minulost. Abychom se těmto stavům vyvarovali, je potřeba dosáhnout vyšší *emoční vyrovnanosti*.

Pro jedince je přirozené vnímat intenzivněji podněty negativní. Pokud je ale nekompenzujeme pozitivními podněty, četnost a síla vnímání negativ se zvyšuje. Tím postupně ztratíme schopnost vnímat pozitiva a postupně budeme prohlubovat vnímání negativ. Tento proces způsobí, že začneme být nespokojení.

Nespokojenost je sociálně přenositelná na další lidi, u nichž se zase o něco navýší, a od nich pak silnější putuje dál. Ve výsledku se za čas vrátí k nám. Celý proces se tak bude opakovat a může se to dít do „nekonečna“. Náš nespokojený stav se bude geometricky prohlubovat a nahradí ho pocit bezmoci.

Je pro nás tedy důležité své vnímání přeorientovat z podnětů negativních na pozitivní a setrvávat tak. To nám pomůže zvýšit naší

emoční vyrovnanost a budeme dosahovat výsledků a větší spokojenosti. Nakonec se nám podaří prokrastinační smyčku (viz str. 15) přetvořit do smyčky pozitivní.



Obr. 4: Pozitivní smyčka - zdroj: Ludwig, 2013, str. 189

4.4 Objektivita

Poslední částí tohoto systému je objektivita, která je pro osobní rozvoj velice důležitá.

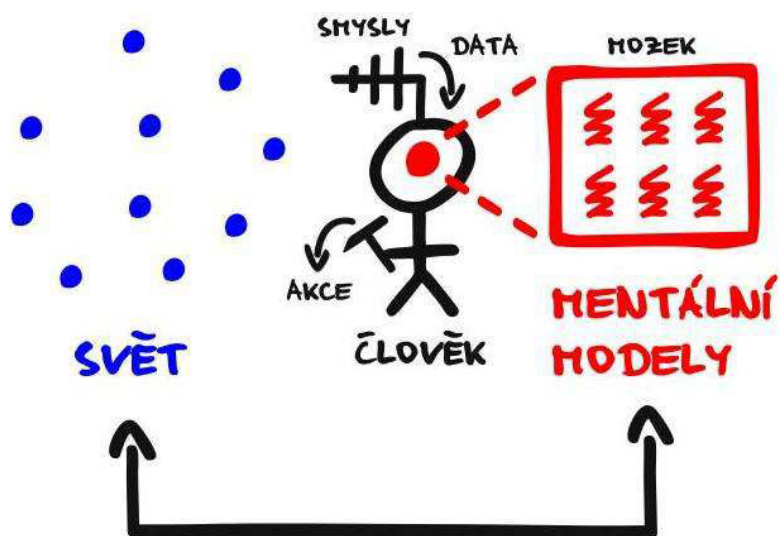
Pokud má člověk silnou motivaci, přiměřenou akceschopnost a požadované výstupy, ale nemá pod kontrolou svou objektivitu, nepodaří se mu správným způsobem dosáhnout své vize.

Okolní svět vnímáme smysly. Jejich prostřednictvím načerpáme informace, ty dojdou do mozku, který je vyhodnotí a najde řešení, na jehož základě pak reagujeme.

Pravidla a postupy, podle kterých mozek jedná, označujeme jako **mentální modely**. Jsou to naše představy o fungování světa, které máme uloženy v mozku. Otázkou je, do jaké míry tyto jednotlivé modely odpovídají realitě, tzn. jak jsou objektivní.

Ludwig se ve své knize (2013, str. 219) zmiňuje o testování lidí, při kterém se testovaly jejich schopnosti v různých oblastech, a zároveň se pak měli testovaní sami odhadnout. Ukázalo se, že schopnější jedinci měli tendenci se podceňovat. Naopak méně schopní lidé měli tendenci se přeceňovat, a čím méně byli schopní, tím více se přeceňovali.

Jedinec má tendence být velice neobjektivní. Má nepřesnou intuici, vybírá si informace, které se mu líbí a chce jim věřit, ale které nemusí být pravdivé. Proto musí svojí objektivitu zvyšovat a hledat místa, kde mu chybí. Pomáhá mu v tom zpětná vazba okolí, která je směřována na jeho osobu, jeho činnosti a názory.



Obr. 5: Lidské vnímání - zdroj: Ludwig, 2013, str. 215

5 SHRNU TÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

V teoretické části jsme si vysvětlili pojem prokrastinace, vymezili její charakteristiku a popsali její vývoj. Dále jsme se zaměřili na cyklus prokrastinace, hlavní příčiny jejího vzniku a subjektivní zdůvodňování. Vymezili jsme její následky. V poslední subkapitole jsme popsali „systém osobního rozvoje“, jak jej uvádí Petr Ludwig v knize *Konec prokrastinace* (2013).

Po studiu tištěných a elektronických zdrojů můžeme konstatovat, že se jedná o téma, jež stále nabývá na významu, čemuž odpovídá narůstající počet našich i zahraničních odborných publikací v posledních 15 letech.

Prokrastinace zasahuje do různých oblastí života jedince, je na ni proto nahlíženo z různých úhlů pohledu jednotlivých vědeckých oborů, např. psychologie sociální, pedagogické, klinické, poradenské či psychologie osobnosti. Jednotlivá pojetí přinášejí variace pojmosloví, členění i charakteristiku prokrastinačního chování.

EMPIRICKÁ ČÁST

6 CÍL VÝZKUMU

Cílem mého empirického šetření bylo zjistit, do jaké míry studenti zvolené střední školy odkládají své školní povinnosti, zda si to uvědomují a snaží se s prokrastinací bojovat.

Dále pak zjistit důvody, proč tak činí, a na základě jejich analýzy se zamyslet nad možnostmi redukce prokrastinace.

6.1 Výzkumné otázky

Na základě výzkumného cíle jsem si stanovila výzkumné otázky, na které by měly z dotazníkového šetření vyplnout odpovědi.

Jsou jimi:

VO.1: V jaké míře se studenti dopouštějí prokrastinace?

VO.2: Jakým způsobem studenti prokrastinují?

VO.3: Do jaké míry si studenti své prokrastinační chování uvědomují?

VO.4: Jak si toto chování vysvětlují?

6.2 Pracovní hypotézy

V rámci svého výzkumu jsem si vytýčila čtyři pracovní hypotézy, které byly odvozeny z jednotlivých výzkumných otázek:

H.1: Většina dotazovaných studentů někdy odkládá své školní povinnosti.

H.2: Většina dotazovaných studentů dělá většinu svých úkolů a povinností na poslední chvíli.

H.3: Většina dotazovaných studentů vnímá, že odkládání povinností může mít negativní následek.

H.4: Většina dotazovaných studentů uvádí jako příčinu prokrastinace lenost.

7 TECHNIKA SBĚRU DAT

Vzhledem k cíli výzkumu jsem zvolila kvantitativní postup, sběr dat proběhl formou dotazníkového šetření.

Dotazník jsem si sestavila tak, aby zodpovězení jednotlivých položek respondenty odpovídal výzkumným otázkám. Se souhlasem vedení střední školy jsem administrovala dotazník v průběhu běžné výuky na škole.

7.1 Výzkumný soubor

Dotazníkové šetření bylo prováděno s žáky střední odborné školy s technickým zaměřením v Praze.

Žáci studovali v různých studijních oborech: filmová a televizní tvorba, globální síťové technologie, komunikace a multimédia, technické lyceum. Dotazování probíhalo anonymně, bez ohledu na pohlaví. Věkový rozptyl činil 16 - 19 let, byli zastoupeni studenti z 1., 2. a 3. ročníku.

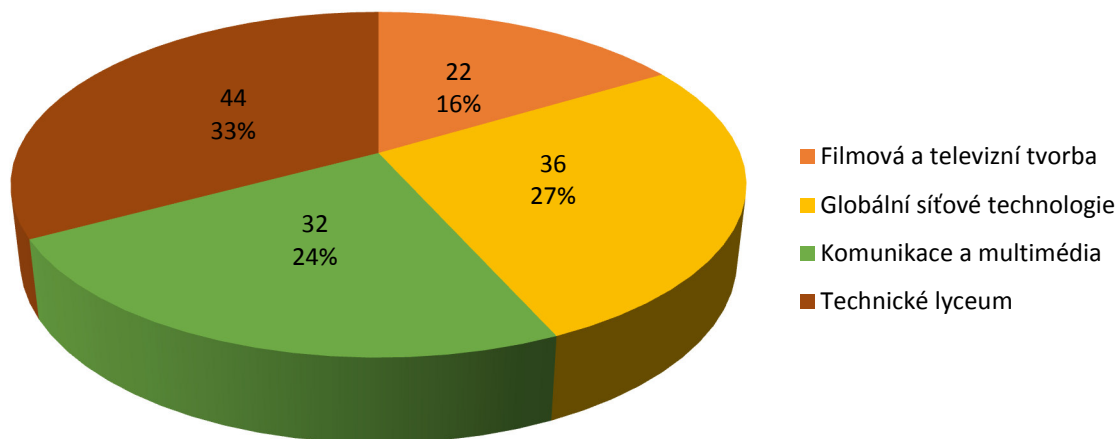
Celkem bylo vyplněno 135 dotazníků, z toho jeden irelevantně, a byl proto vyřazen. Pro empirické šetření bylo využito zbývajících 134, z toho bylo ale 14 vyplněno neúplně (ve dvanácti dotaznících byla 1 nezodpovězená otázka, ve dvou dotaznících byly 2 nezodpovězené otázky).

Rozložení dotazovaných žáků dle oboru vzdělání a výše ročníku je zaznamenáno v následující tabulce.

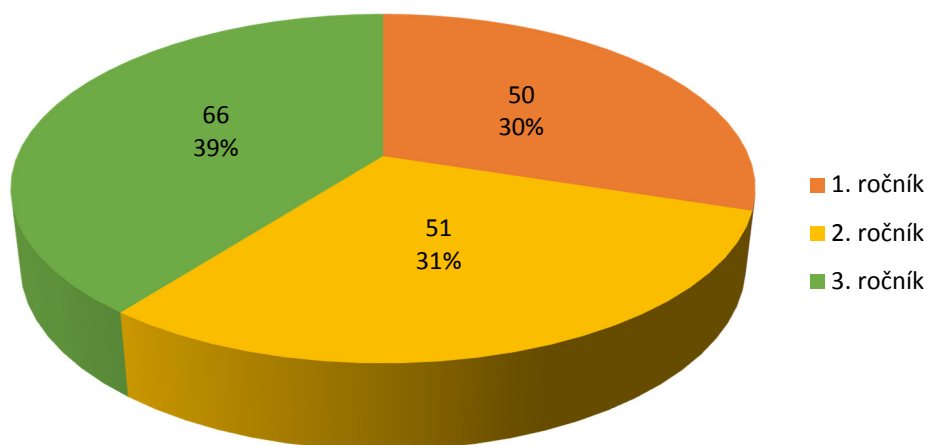
obor vzdělání	1. ročník	2. ročník	3. ročník
Filmová a televizní tvorba	22	0	0
Globální síťové technologie	14	11	11
Komunikace a multimédia	0	10	22
Technické lyceum	14	30	0
celkem	50	51	33
dotazníků celkem	134		

Tabulka 1: Rozložení respondentů dle oboru a ročníku

Níže jsou uvedeny grafy, ve kterých je procentuálně znázorněno zastoupení dotazovaných žáků dle oboru vzdělání (Graf 1) a dle výše ročníku (Graf 2).



Graf 1: Procentuální zastoupení respondentů dle oboru



Graf 2: Procentuální zastoupení respondentů dle ročníku

7.2 Metoda analýzy a zpracování dat

Pro výzkumné šetření jsem vytvořila vlastní dotazník, který je přílohou této práce. Dotazník byl tedy nestandardizovaný.

Formulář je rozdělen do tří částí:

První část je zaměřena na vnímání časového rozvržení povinností a na schopnost toto rozvržení dodržet. Žáci měli vyhodnotit, jak často se setkávají s určitou situací. Je zde jedenáct otázek, vyhodnocení probíhá podle Likertova modelu pětibodové škály (1 = velmi často, 2 = často, 3 = někdy, 4 = málokdy, 5 = nikdy) a žáci měli svou odpověď zakroužkovat.

Druhá část zjišťuje, zda si žáci uvědomují své záměrné odkládání činností a scénáře, které pak mohou následovat – tato část je zaměřena na důsledek odkládání povinností. Obsahuje jedenáct položek, hodnotící škála je dvoubodová (ANO x NE) a žáci měli svou odpověď zakroužkovat.

Třetí část slouží k podrobnějšímu rozvinutí některých poznatků z předcházejících částí. Byly zde položeny tři individuální otázky k prohloubení poznatků z první a druhé části dotazníku. Odpověď byla volná a žáci ji měli vypsát do volného místa pod otázku.

Výsledky první a druhé části jsou zpracovány do tabulek a vyhodnoceny pomocí výsečových grafů, třetí část je vyhodnocena slovně a je doplněna pomocnými grafy.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMU

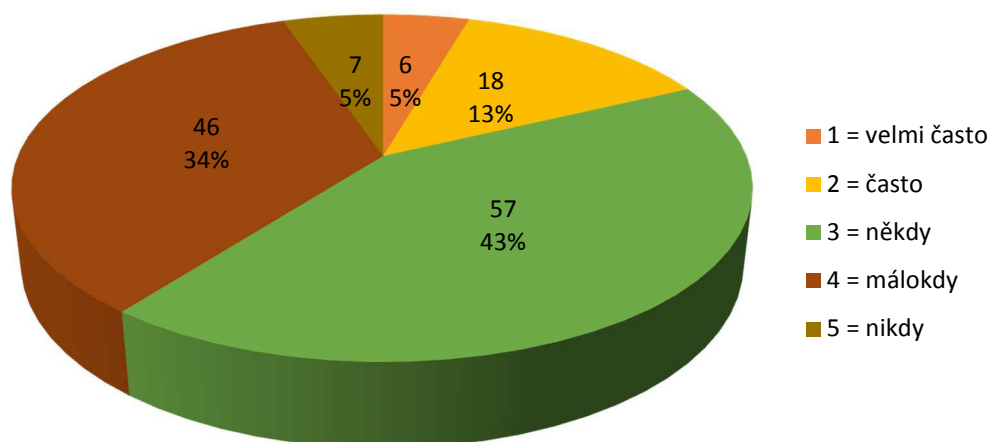
Na začátku první a druhé podkapitoly je zobrazena tabulka, kde jsou číselně vyjádřeny výsledky příslušné části dotazníkového šetření. Dále pak následuje rozbor a vyhodnocení jednotlivých otázek.

8.1 První část dotazníku

č.	otázka	1	2	3	4	5
1.1	Veškeré povinnosti si plním hned, abych si je odbyl/a a měl/a potom klid.	6	18	57	46	7
1.2	Stanovím si čas, během kterého bych měl/a mít hotový úkol, a daný časový limit se mi podaří splnit.	17	19	39	30	29
1.3	Mám trochu času, ale vím, že ho není dostatek na celou práci. Přesto ji ale započnu, poté přeruším a dodělám později.	12	41	37	34	10
1.4	Pokud máme ve škole zadanou skupinovou práci, na niž je vyhrazena vyučovací hodina, dělám vše pro to, abych to stihl/a ve stanovený čas a nemusel/a se tím zabývat ve svém volnu.	57	33	28	14	2
1.5	Když píšeme závěrečný test, který mi může ještě vylepšit známku, je to pro mě motivující a o to víc se na test připravím.	46	37	33	13	5
1.6	Přistihnu se, že dělám všechno možné, než se dostanu ke svým důležitým povinnostem.	48	46	26	11	3
1.7	Když si něco naplánuji, nestihnu to tak, jak jsem si představoval/a, a musím své plány oddálit na další dny.	17	30	46	24	16
1.8	Přijdu ze školy a na zbytek dne mi zbývají pouze nějaké z mých povinností, napíšu si tedy jejich seznam a důkladně si promyslím jejich pořadí.	5	2	19	29	79
1.9	Myslím si, že když mám na úkol dostatečný časový prostor, trvá mi jeho splnění déle, než když jsem v časové tísní.	43	39	23	15	14
1.10	Když se vyskytne nepříjemná situace, která vyžaduje reakci z mé strany, odložím řešení na později s tím, že si ho dobře promyslím.	3	31	56	31	13
1.11	Snažím se pracovat a plnit své povinnosti tak, abych tím negativně neovlivňoval/a lidi v mém okolí.	33	54	27	13	7

Tabulka 2: Shrnutí výsledků první části dotazníkového šetření

1.1 Veškeré povinnosti si plním hned, abych si je odbyl/a a měl/a potom klid.



Graf 3: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.1

První tvrzení popisuje situaci, která není pro prokrastinátora typická.

Odpověď „nikdy“ použilo na tuto otázku přibližně stejné množství žáků jako odpověď „velmi často“. Oproti tomu odpověď „málokdy“ označilo skoro třikrát více žáků než odpověď „často“. Největší podíl tvoří odpověď „někdy“.

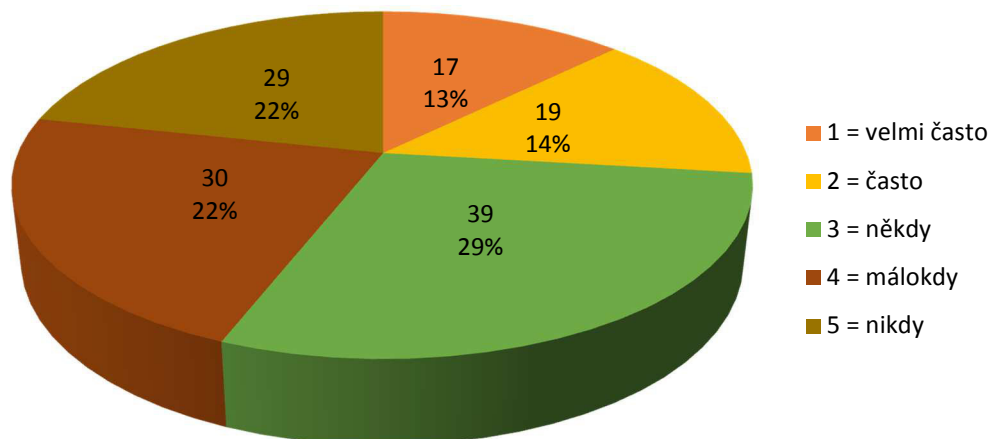
Žáci s odpovědí „velmi často“ mají dobře osvojený návyk. Žáci s odpovědí „často“ jsou na tom podobně, návyk si ale ještě potřebují prohloubit. Obě tyto skupiny ale bohužel zabírají pouze necelou pětinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „někdy“ se často rozhodují mezi povinností a zábavou. Jednou si zvolí povinnosti, jindy zábavu. Tato skupina by potřebovala svůj návyk neodkládat úkoly posílit. Zaujímá více než dvě pětiny z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „málokdy“ si jsou vědomi, že by měli plnit své povinnosti, ale většinou si zvolí jinou činnost. Tito studenti nemají dostatečně vybudované volní úsilí a jen obtížně se obejdou bez vnější pomoci. Tvoří třetinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „nikdy“ své povinnosti odkládají prakticky vždy a potýkají se s typickou prokrastinací. Spolu s předcházející skupinou tvoří téměř dvě pětiny z celkového množství respondentů.

1.2 Stanovím si čas, během kterého bych měl/a mít hotový úkol, a daný časový limit se mi podaří splnit.



Graf 4: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.2

Druhé tvrzení se týká schopnosti, jak člověk dokáže splnit časový limit, který si sám stanovil.

Odpověď „nikdy“ použilo na tuto otázku přibližně stejné množství žáků jako odpověď „málokdy“. Největší podíl opět tvoří odpověď „někdy“. Odpověď „často“ použilo přibližně stejné množství žáků jako odpověď „velmi často“.

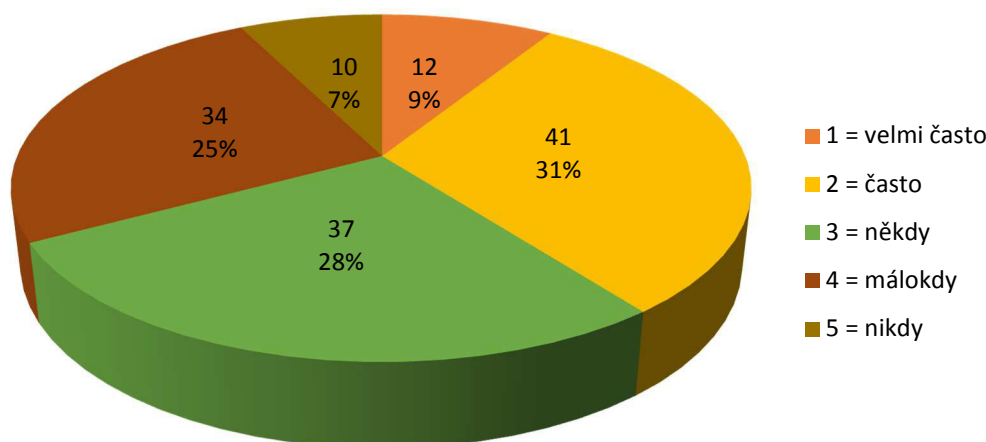
Žáci s odpovědí „velmi často“ si svůj časový cíl dokážou s rozvahou stanovit tak, že ho dodrží. Žáci s odpovědí „často“ v této dovednosti pokulhávají a ne vždy se jim cíle podaří dosáhnout. Každá z těchto skupin je necelou osminou z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „někdy“ se této dovednosti učí, někdy jim jejich odhad vyjde, někdy ne. Tato skupina je necelou třetinou z celkového počtu respondentů.

Žáci s odpovědí „málokdy“ si buď neumí dobře stanovit časový limit a následně je nemožné ho dosáhnout, nebo po stanovení limitu neumí čas k práci efektivně využít. Žáci s odpovědí „nikdy“ mají stejný problém, ale ve znatelně větší míře. Každá z těchto skupin je větší pětinou z celkového množství respondentů.

Schopnost splnit vlastní časový limit prakticky nezvládá skoro polovina respondentů. Tato schopnost snahu vyhnout se prokrastinaci posiluje.

1.3 Mám trochu času, ale vím, že ho není dostatek na celou práci. Přesto ji ale započnu, poté přeruším a dodělám později.



Graf 5: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.3

Třetí tvrzení vystihuje velmi častou výmluvu prokrastinátora, proč něco neudělal, respektive popisuje výmluvu pro odložení činnosti.

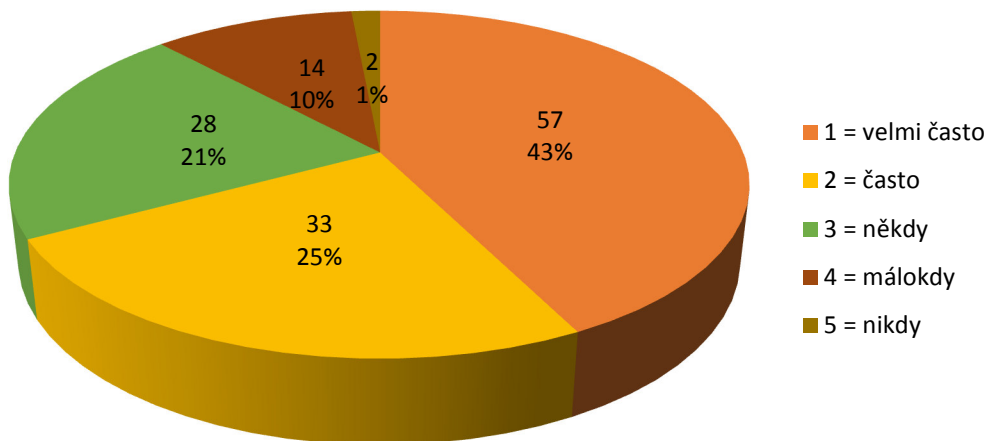
Odpověď „nikdy“ použilo na tuto otázku přibližně stejné množství žáků jako odpověď „velmi často“. Odpověď „málokdy“ označilo o něco málo žáků méně než odpověď „někdy“. Stejný rozdíl je mezi odpověďmi „někdy“ a „často“.

Žáci s odpovědí „velmi často“ od činnosti neodradí nedostatek času a nebojí se činnost přerušit. Žákům s odpovědí „často“ se občas nedostatečným časovým prostorem odradit nechají. Tyto skupiny dohromady tvoří dvě pětiny z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „někdy“ občas činnost začnou, jindy ji ale také odloží. Potřebovali by silnější volní nasazení, aby se nenechali odradit nedostatkem času. Tato skupina tvoří něco přes čtvrtinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „málokdy“ nedostatečný časový prostor k činnosti využijí jen zřídka, čímž se řadí mezi prokrastinátory. Často ještě díky jiným činnostem ten prostor ještě zkracují. Žáci s odpovědí „nikdy“ nedostatečný čas nevyužijí nikdy, často ale také označují i dostatečný časový prostor za nedostatečný. Dohromady tyto dvě skupiny zaujímají necelou třetinu z celkového množství respondentů.

1.4 Pokud máme ve škole zadanou skupinovou práci, na niž je vyhrazena vyučovací hodina, dělám vše pro to, abych to stihl/a ve stanovený čas a nemusel/a se tím zabývat ve svém volnu.



Graf 6: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.4

Čtvrté tvrzení spojuje odkládání povinností a ohleduplnost vůči ostatním, kteří se na činnosti také podílejí.

Nejvíce zastoupená odpověď je „velmi často“, následuje „často“, potom „někdy“, pak „málokdy“ a odpověď „nikdy“ se vyskytla minimálně.

Žáci s odpovědí „velmi často“ by nedopustili, aby jejich nečinnost ovlivnila výsledky někoho dalšího. Jedná se o víc jak dvě pětiny z celkového množství respondentů.

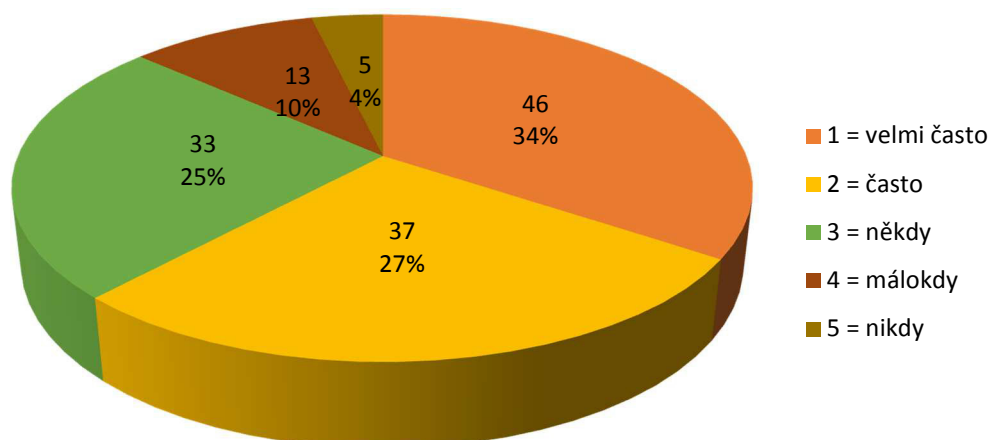
Žáci s odpovědí „často“ jsou na tom podobně, ale ne vždy se jim to podaří. Čítají čtvrtinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „někdy“ to mají zhruba půl na půl. Někdy je vědomí dopadu na výsledky jiných ovlivní, jindy už ne. Tvoří pětinu z celkového množství respondentů.

Na žáky s odpovědí „málokdy“ nemá vliv vědomí, že jejich nečinnost ovlivní výsledky někoho jiného. Žákům s odpovědí „nikdy“ pak tato skutečnost nepomáhá vůbec. Dohromady tyto dvě skupiny zaujímají něco přes desetinu z celkového množství respondentů.

Procentuální posun odpovědí z „negativní“ oblasti do „pozitivní“ je pravděpodobně způsoben tím, že si žáci uvědomují, že jejich prokrastinace v tomto případě nemá vliv jen na ně, ale i na ostatní. Proto se dokáží k činnosti vyburcovat.

1.5 Když píšeme závěrečný test, který mi může ještě vylepšit známku, je to pro mě motivující a o to víc se na test připravím.



Graf 7: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.5

Páté tvrzení prokazuje, do jaké míry je poslední možnost zlepšení studijního výsledku pro žáky motivací. Jedná se o aktivaci „s nožem na krku“, což je další typická prokrastinační výmluva.

Zde je opět nejvíce zastoupená odpověď „velmi často“, následuje „často“, potom „někdy“, pak „málokdy“ a nejméně zastoupená je odpověď „nikdy“.

Žáci s odpovědí „velmi často“ se na poslední chvíli snaží zachránit, co lze. Žáci s odpovědí „často“ jsou na tom podobně, už do toho ale investují méně energie. Celkově jsou tyto dva typy odpovědí zastoupeny ve třech pětinach případů.

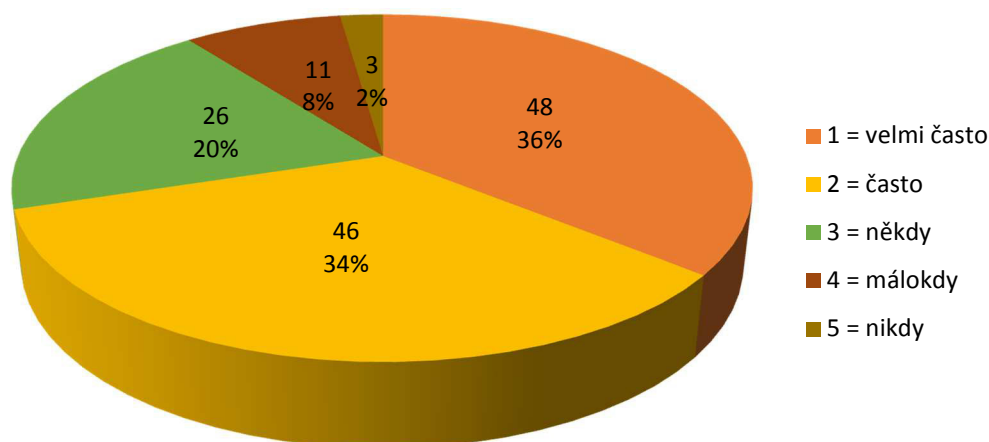
U žáků s odpovědí „někdy“ pravděpodobně záleží, jak na tom v dané situaci jsou a jestli má smysl se ještě namáhat. Je jich čtvrtina z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „málokdy“ nemají potřebu do závěrečných testů investovat více energie než běžně. Jedná se o desetinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „nikdy“ mají výkony nejstabilnější, ale je jich pouhá dvacatina z celkového množství respondentů.

„Pozitivní“ odpovědi značně převyšují odpovědi „negativní“. Potvrzuje to, že poslední pokus je často teprve ta chvíle, kdy se prokrastinátor donutí k činnosti.

1.6 Přistihnu se, že dělám všechno možné, než se dostanu ke svému důležitým povinnostem.



Graf 8: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.6

Šestá položka se vztahuje k tomu, jak často žáci propadají prokrastinaci.

Výsledné odpovědi se dají rozdělit do tří třetin. Jednu tvoří odpověď „velmi často“, druhou odpověď „často“ a třetí odpovědi „někdy“, „málokdy“ a „nikdy“. Poslední jmenovaná třetina čítá nejmenší počet odpovědí.

Žáci s odpovědí „velmi často“ představují skupinu typických prokrastinátorů a tvoří nejvyšší podíl z celkového množství respondentů.

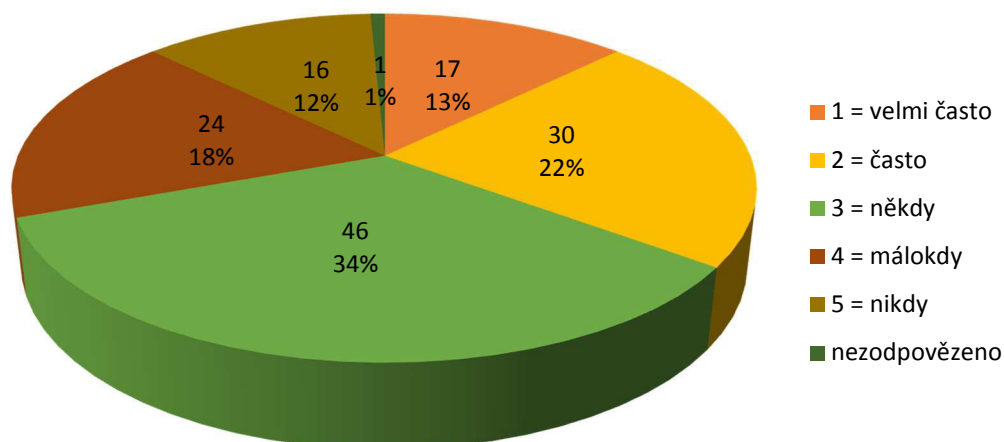
Žáci s odpovědí „často“ také trpí prokrastinací, jsou ale chvíle, kdy jí nepodlehnu. Z celkového množství respondentů se jedná o třetinu, která je o trochu menší než skupina předcházející.

Jak se zachovají žáci s odpovědí „někdy“ opět záleží na okolnostech. Pravděpodobným vlivem bude, o jak náročnou činnost se jedná. Tyto odpovědi tvoří pětinu z celkového počtu respondentů.

Žáci s odpovědí „málokdy“ sice prokrastinují, ojediněle se jim ale někdy podaří z procesu prokrastinace vystoupit. Oproti tomu žáci s odpovědí „nikdy“ prokrastinují pravidelně. Dohromady tyto dvě skupiny tvoří desetinu z celkového množství respondentů.

Poslední dvě jmenované skupiny studentů jsou přesně ty, které shledávám jako nejvíc problémové a na které je zaměřena tato bakalářská práce.

1.7 Když si něco naplánuji, nestihnu to tak, jak jsem si představoval/a, a musím své plány oddálit na další dny.



Graf 9: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.7

Sedmé tvrzení je podobné tvrzení v otázce 1.2, opět se týká splnění činností, které si sami naplánujeme. Zde však není prostor časově limitovaný a otázka je položena z druhé strany.

Odpověď „nikdy“ byla na tuto otázku použita stejně často jako odpověď „velmi často“. Odpověď „málokdy“ byla označena téměř se stejnou frekvencí jako odpověď „často“. Nejvíce zastoupena je odpověď „někdy“. V jednom dotazníku nebyla tato otázka zodpovězena.

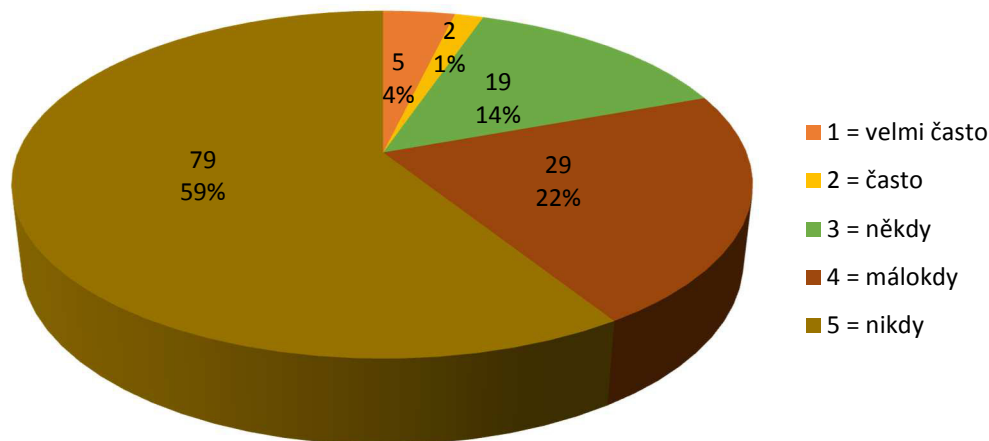
Žáci s odpovědí „velmi často“ přecení své schopnosti, naplánují si mnoho činností a pak je nestihnou. Nebo neodhadnou svoje limity, a proto své cíle nesplní. Tím se řadí mezi prokrastinátory a zaujmají víc jak desetinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „často“ se potýkají se stejným nedostatkem, ale mají ho o trochu lépe zvládnutý. Tato skupina tvoří více jak pětinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „někdy“ své cíle někdy zvládnou, jindy ne. Z celkového množství respondentů představují víc jak třetinu.

Žáci s odpovědí „málokdy“ tuto dovednost zvládají velmi dobře, ale i tak jim to někdy nevyjde. Žáci s odpovědí „nikdy“ dokážou své plány jak výborně odhadnout, tak je i následně splnit. Dohromady tyto dvě odpovědi tvoří necelou třetinu z celkového množství respondentů.

1.8 Přijdu ze školy a na zbytek dne mi zbývají pouze nějaké z mých povinností, napíšu si tedy jejich seznam a důkladně si promyslím jejich pořadí.



Graf 10: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.8

Osmé tvrzení naznačuje možný postup, jak své povinnosti ještě o chvíli oddálit.

V největším počtu byla označena odpověď „nikdy“, následuje odpověď „málokdy“, potom „někdy“. Nejméně jsou zastoupeny odpovědi „často“ a „velmi často“.

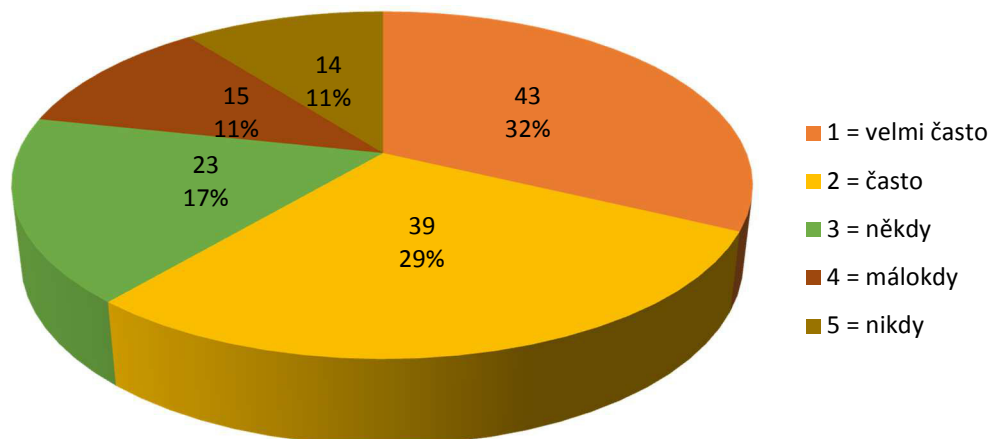
Žáci s odpovědí „velmi často“ jsou pokročilí prokrastinátoři. Na seznam povinností si píší sebemenší maličkosti, pořadí povinností si velmi důkladně promýšlí a neváhají ho několikrát změnit. Po té, co po dlouhé době nějakou činnost udělají, ji ze seznamu hned vyškrtnou. Zbylé povinnosti si přepíší na jiný seznam a jejich pořadí často změní. Tento postup pak stále opakují. Spolu s žáky s odpovědí „často“ tvoří pouhou desetinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „někdy“ si seznam udělají podle okolností a zaujmají sedminu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „málokdy“ se k této metodě uchylují minimálně, žáci s odpovědí „nikdy“ se k ní neuchylují. Dohromady tvoří čtyři pětiny z celkového množství respondentů.

Skutečnost, že naprostá většina žáků se k sepisování seznamů neuchyluje, dokazuje, že u nich není prokrastinace hluboce a pevně zakořeněna.

1.9 Myslím si, že když mám na úkol dostatečný časový prostor, trvá mi jeho splnění déle, než když jsem v časové tísní.



Graf 11: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.9

Devátá položka popisuje další možnou výmluvu prokrastinátora, proč něco odložit.

Odpovědi „velmi často“ a „často“ byly označeny ve stejném počtu dotazníků, výskytově následuje odpověď „někdy“, nejméně časté byly odpovědi „málokdy“ a „nikdy“, které byly použity stejně.

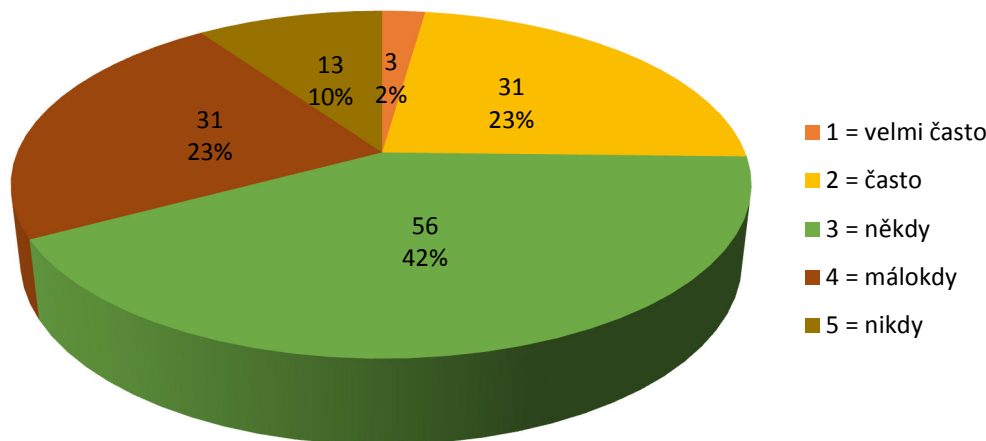
Žáci s odpovědí „velmi často“ si myslí, že jim povinnost zabere tolik času, kolik si ho vyhradí, a tvrdí, že se činností nechtějí zabývat déle, než je nezbytně nutné. Ve skutečnosti se ale může jednat pouze o prokrastinační výmluvu. Nechají plynout čas a na poslední chvíli se do činnosti pustí a následně ji obvykle nestihnou nebo odbydou.

Žáci s odpovědí „často“ umí s odkládáním bojovat o něco lépe, je to ale hodně nestabilní. Tyto dvě skupiny tvoří tři pětiny z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „někdy“ jednají náhodně dle momentálního rozpoložení, činnost někdy odloží a někdy ne. Tvoří necelou pětinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „málokdy“ nebo „nikdy“ se do úkolu pustí hned a nevyplní jím celý časový interval. Dohromady ale tvoří tyto varianty odpovědí jen něco přes pětinu z celkového množství respondentů.

1.10 Když se vyskytne nepříjemná situace, která vyžaduje reakci z mojí strany, odložím řešení na později s tím, že si ho dobře promyslím.



Graf 12: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.10

Desáté tvrzení je opět jednou z věcí, na kterou se prokrastinátoři vymlouvají. Koresponduje se rčením „ráno moudřejší večera“, které svým způsobem k odložení navádí.

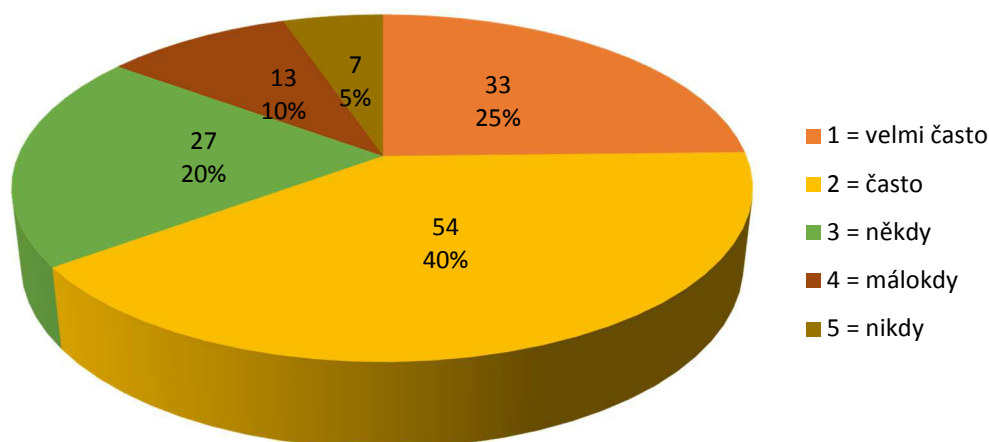
Odpověď „málokdy“ použilo na tuto otázku stejné množství žáků jako odpověď „často“. Oproti tomu odpověď „nikdy“ označilo skoro čtyřikrát více žáků než odpověď „velmi často“. Největší podíl opět tvoří odpověď „někdy“.

Žáci s odpovědí „velmi často“ se bojí zodpovědnosti za své rozhodnutí, jsou nerozhodní, reakci oddalují a tím prokrastinují. Žáci s odpovědí „často“ se bojí méně a oddalují v menší míře. Dohromady tyto odpovědi tvoří čtvrtinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „někdy“ se dokáží rozhodovat rychle ve věcech, ve kterých mají jasno a které jsou jim příjemné. Hůře ale zvládají reakce v oblastech pro ně nepříjemných. Tito žáci zaujímají něco přes dvě pětiny z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „málokdy“ mají ve většině případů své rozhodování pod kontrolou a nebojí se ho, občas ale zaváhají. Žáci s odpovědí „nikdy“ neváhají téměř nikdy a rozhodování neodkládají. Neznamena to ale, že se vždy rozhodnou správně. Dohromady jsou tyto dvě skupiny třetinou z celkového množství respondentů.

1.11 Snažím se pracovat a plnit své povinnosti tak, abych tím negativně neovlivňoval/a lidi v mém okolí.



Graf 13: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.11

Jedenáctá položka se podobá otázce 1.4, tato otázka ale není zasazena do školního prostředí. Nemusí mít tedy vliv jen na spolužáky, ale např. na rodinu, učitele či širší okolí žáka.

Nejčastější odpověď je „často“, následuje „velmi často“, poté „někdy“, „málokdy“ a nejméně častou odpovědí je „nikdy“. Od odpovědi „často“ se počet respondentů ve skupině vždy sníží na polovinu.

Žáci s odpovědí „velmi často“ jsou ohleduplní a povinnosti si plní tak, že své okolí neovlivňují. Představují čtvrtinu z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „často“ se o to také snaží, ale ne vždy se jim to zadaří. Jsou na dobré cestě a zaujímají dvě pětiny z celkového množství respondentů.

Žáci s odpovědí „někdy“ tvoří pětinu, s odpovědí „málokdy“ tvoří desetinu a s odpovědí „nikdy“ tvoří dvacetinu z celkového množství respondentů. Jednotlivé skupiny se liší mírou odpovědnosti vůči okolí.

Opět se tu setkáváme s podstatně vyšším počtem „pozitivních“ odpovědí než „negativních“. Předpokládáme, že ve většině žáci nechtějí svým odkládáním ovlivnit jiné.

Zajímavé je, že když není otázka aplikovaná do školního prostředí a nemá vliv na volný čas žáků, výskyt kladných odpovědí je o něco nižší.

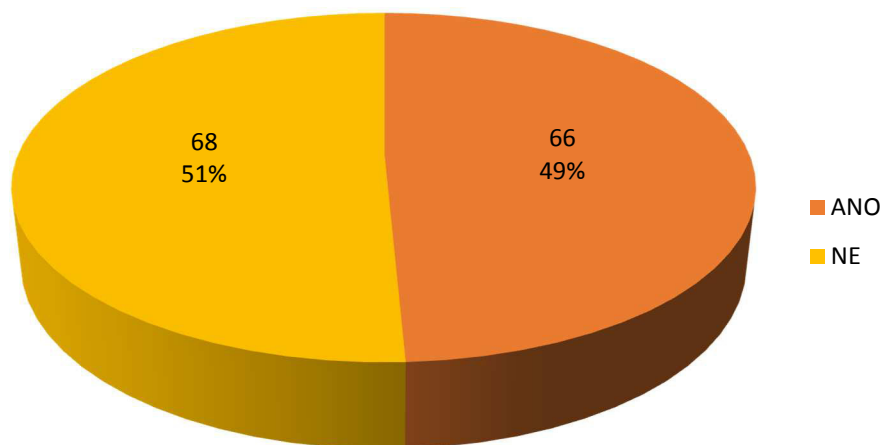
8.2 Druhá část dotazníku

Druhou část dotazníku tvořily položky s dichotomickými variantami odpovědí (ano - ne). Důvodem byla snaha přimět respondenty k jednoznačné odpovědi a vyhnout se příklonu k méně jednoznačné reakci (někdy, možná, jak kdy). Jednotlivé položky v této části dotazníku byly naformulovány tak, aby monitorovaly respondentovy kroky a pocity tak, jak po sobě následují během prokrastinačního koloběhu (dle Ludwiga).

č.	otázka	ANO	NE
2.1	Když odložím povinnost na později, směřuje to k tomu, že ve výsledku nedělám nic.	66	68
2.2	Pokud nastane odklad povinnosti, mám z toho později výčitky.	53	80
2.3	Přibývající výčitky způsobí, že o sobě začnu pochybovat.	34	99
2.4	Na základě pochybností o sobě často trpím pocitem bezmoci.	29	105
2.5	Uvědomuji si, že jsou věci, které bych měl/a dělat.	130	3
2.6	Uvědomuji si, že jsou věci, které bych chtěl/a dělat.	128	5
2.7	Uvědomuji si, že jsou věci, které dělám, když se snažím vyhnout svým povinnostem.	117	17
2.8	Stává se mi, že když už konečně splním povinnost, kterou jsem dlouhodobě odkládal/a, zjistím, že to nebylo tak hrozné, a říkám si, proč jsem to tak dlouho odkládal/a?	75	59
2.9	Z předcházející situace se poučím a příště povinnost již neodložím.	23	110
2.10	Často o svých povinnostech pouze přemýšlím a myslím na ně, spíše než abych se do nich pustil/a.	92	42
2.11	Snažím se povinnosti odkládat co nejméně.	60	72

Tabulka 3: Shrnutí výsledků druhé části dotazníkového šetření

2.1 Když odložím povinnost na později, směřuje to k tomu, že ve výsledku nedělám nic.

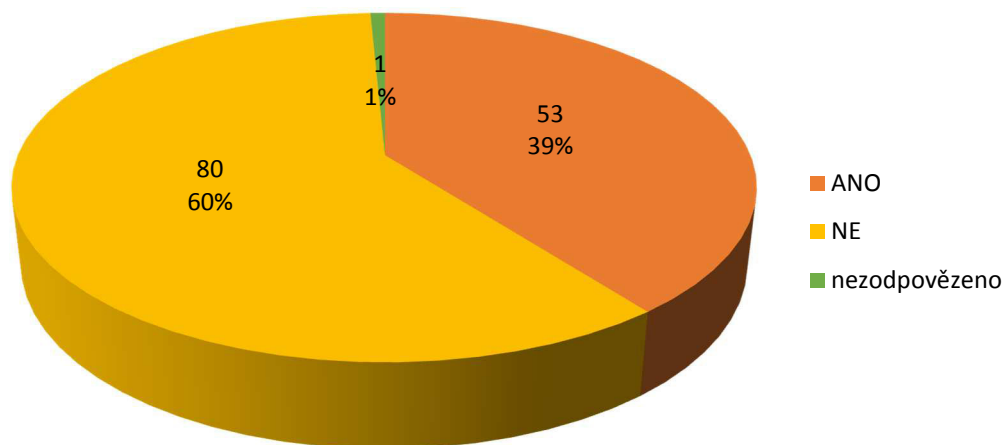


Graf 14: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.1

První položka této části vyjadřuje hlavní charakteristický znak prokrastinace – formulaci charakteristiky první fáze prokrastinační smyčky podle Ludwiga.

Z odpovědí vyplývá, že kladné a záporné odpovědi jsou vyrovnané, polovina žáků si uvědomuje riziko odkladu, jež vyústí v nesplnění povinnosti.

2.2 Pokud nastane odklad povinnosti, mám z toho později výčitky.



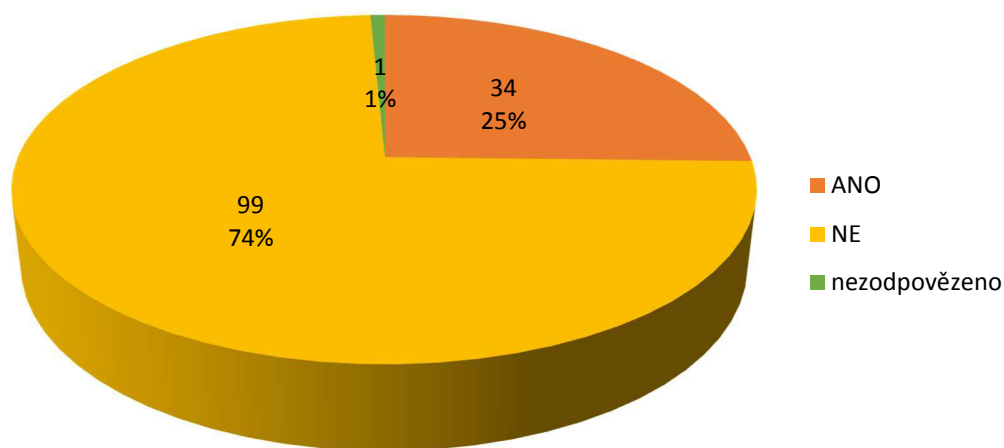
Graf 15: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.2

Druhé tvrzení zkoumá, zda má odklad činnosti vliv na negativní pocity respondentů. Jedná se o druhou fázi prokrastinační smyčky od Ludwiga.

Kladně se vyjádřily dvě pětiny respondentů, odpověď „ne“ zvolily tři pětiny respondentů. V jednom dotazníku tato otázka nebyla zodpovězena.

Studenti, kteří odpověděli nesouhlasně, nemají výčitky, když nějakou povinnost odloží, dvě pětiny naopak výčitky připouštějí.

2.3 Přibývající výčitky způsobí, že o sobě začnu pochybovat.



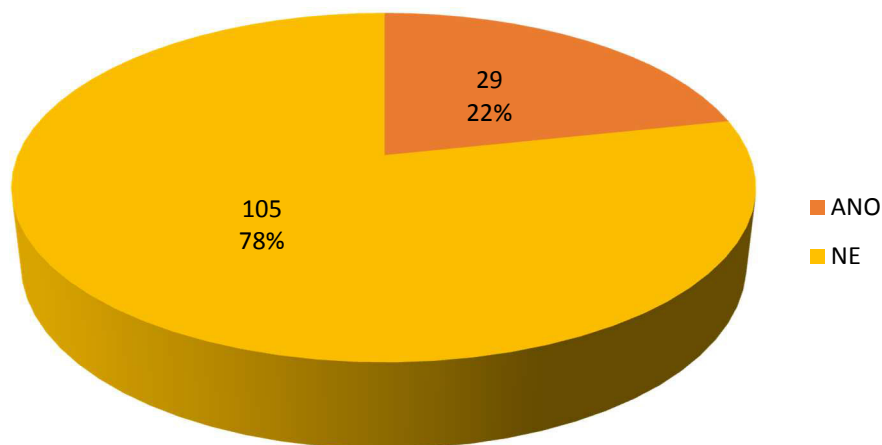
Graf 16: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.3

Třetí položka zjišťuje, zda mají pocity vyvolané prokrastinací u studující hlubší dopad. Jedná se o třetí fázi prokrastinační smyčky od Ludwiga.

Kladná odpověď byla zvolena v jedné čtvrtině případů, záporná ve zbývajících třech čtvrtinách dotazníků, v jednom případě nebyla otázka zodpovězena.

Odpověď „ne“ si vybrali studenti, kteří následky odložení činnosti nevnímají. Odpověď „ano“ zvolili studenti, u nichž působením výčitek dochází k pochybnostem o sobě samém. Tím se v prokrastinační smyčce dostávají až na třetí úroveň.

2.4 Na základě pochybností o sobě často trpím pocitem bezmoci.



Graf 17: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.4

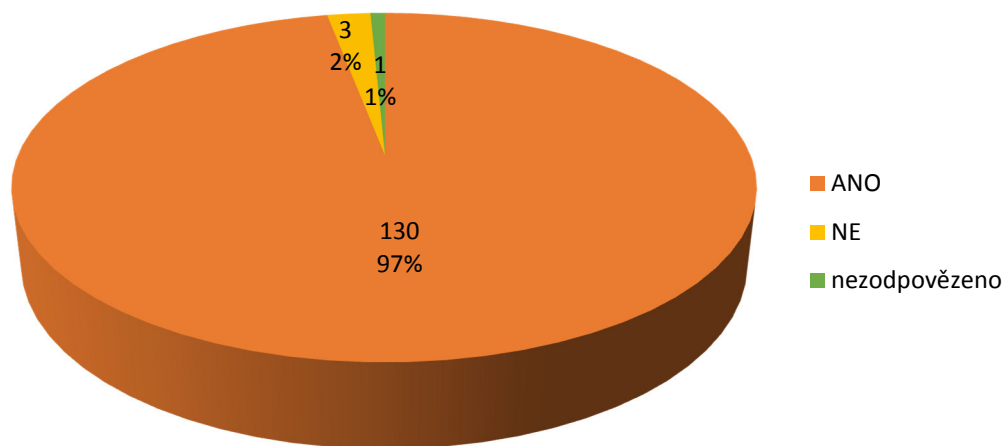
Čtvrtá otázka popisuje závěrečnou fázi prokrastinační smyčky podle Ludwiga. Jedinec plynule přechází zpět do situace, kdy nic nedělá a cyklus se opakuje.

Otázka byla zodpovězena ve všech dotaznících. Pětina respondentů odpověděla „ano“, čtyři pětiny zvolily zápornou odpověď.

Z odpovědí vyplývá, že většina studentů neprožívá v důsledku odkladů vyhraněně negativními pocity, menšina ano.

Na základě odpovědí na první 4 položky v této části dotazníku můžeme konstatovat, že negativními pocity spojenými s prokrastinačním chováním trpí jen menšina dotazovaných studujících, přibližně jedna pětina.

2.5 Uvědomuji si, že jsou věci, které bych měl/a dělat.



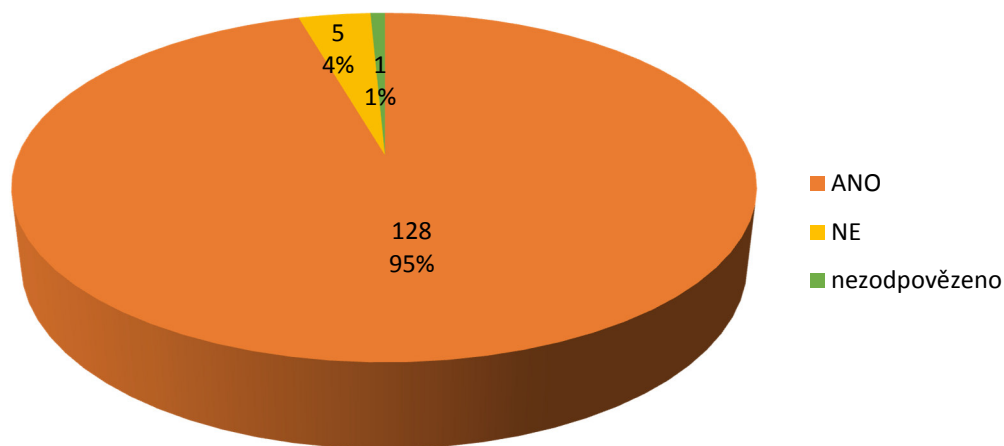
Graf 18: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.5

Pátá položka je zaměřena na uvědomění si povinností, které by měli žáci plnit.

Naprostá většina respondentů si zvolila odpověď „ano“, pouze dvě procenta si vybrala odpověď „ne“. Jeden žák neoznačil žádnou odpověď.

Výsledky naznačují, že prakticky všichni dotazovaní si své povinnosti uvědomují a mají je nějak nastavené a utříděné.

2.6 Uvědomuji si, že jsou věci, které bych chtěl/a dělat.

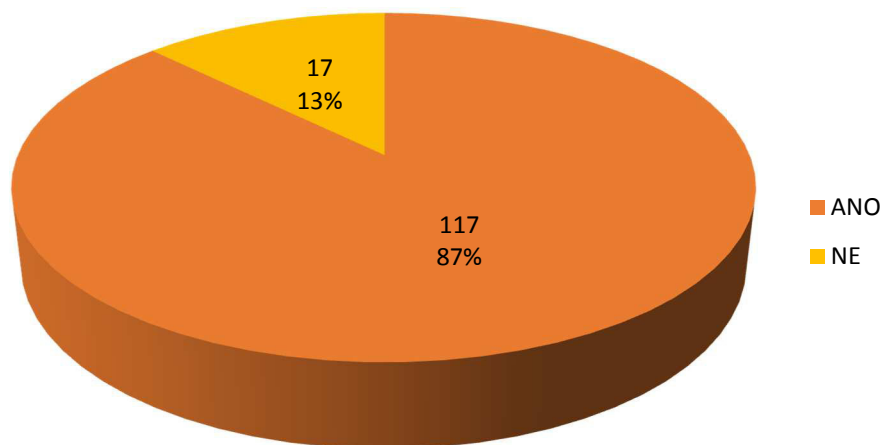


Graf 19: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.6

Šestá položka se od předcházející liší tím, zda studenti mají přesně specifikované zájmy a vědí, co chtějí dělat mimo své povinnosti.

Očekávala jsem, že reakce studujících bude jednoznačná, což se také potvrdilo - prakticky všichni dotazovaní odpověděli kladně. Přesto lze konstatovat překvapení v tom, že záporných odpovědí bylo více než v předchozí otázce. Jde o studenty, kteří si uvědomují, co mají nebo musí dělat, ale neuvědomují si, co by chtěli dělat. Pravděpodobně se jedná o jednotlivce, kterým okolí určuje povinnosti, zatímco oni sami jsou ve svých zájmech nevyhranění.

2.7 Uvědomuji si, že jsou věci, které dělám, když se snažím vyhnout svým povinnostem.



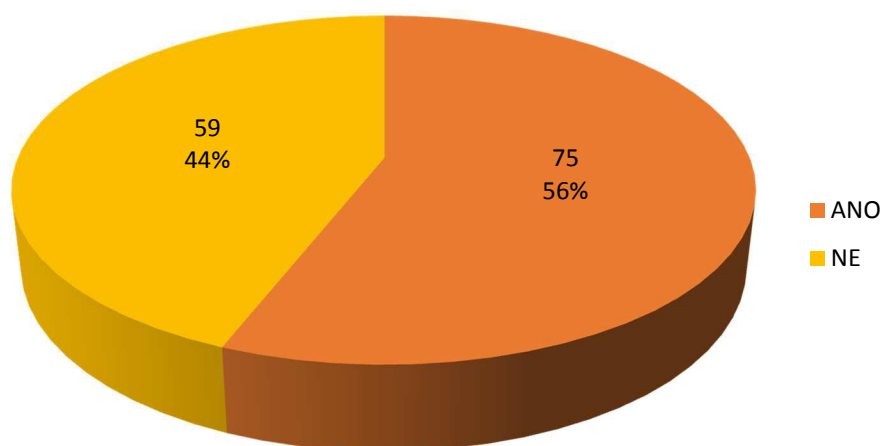
Graf 20: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.7

Sedmá položka je zaměřena na konkretizaci činností, jimiž se studenti zabývají, když prokrastinují.

Většina studujících si existenci „náhradních“ činností uvědomuje, pouze osmina studentů nikoliv.

Pravděpodobně se nejedná o činnosti, které by měli dotazovaní dělat ani které chtějí dělat. Jsou to činnosti, které by pravděpodobně za normálních okolností ani nedělali. Nejsou pro ně zajímavé, ale při prokrastinaci se k nim uchylují.

2.8 Stává se mi, že když už konečně splním povinnost, kterou jsem dlouhodobě odkládal/a, zjistím, že to nebylo tak hrozné, a říkám si, proč jsem to tak dlouho odkládal/a?



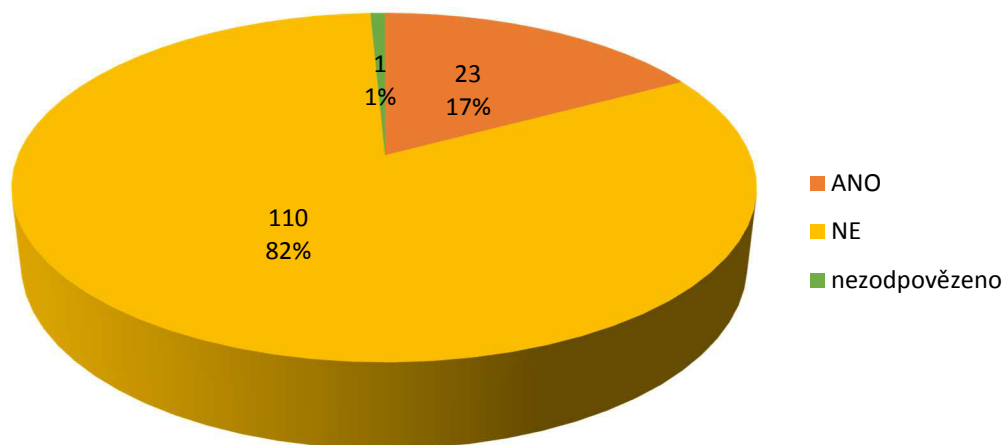
Graf 21: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.8

Osmá otázka je zaměřena na sebereflexi dotazovaných. Jediněc nutně nemusí být prokrastinátor, aby před sebou dlouhodobě odtlačoval nějaké činnosti. Motivačně je ale důležité, že si ve chvíli, kdy práci vykoná, uvědomí, že to nebylo tak náročné, jak očekával.

Z odpovědí vyplývá, že nadpoloviční většina respondentů odpověděla kladně, menší záporně.

Záporná odpověď může zahrnovat studenty, kteří dlouhodobě činnosti neodkládají nebo ty, kteří činnosti dlouhodobě odkládají, ale po jejím splnění nemají pocit, že to bylo snadné. Odpověď „ano“ tedy zahrnuje žáky, kteří se s touto formulací ztotožňují, ale nevyplývá z ní, zda takto odpověděli prokrastinující.

2.9 Z předcházející situace se poučím a příště povinnost již neodložím.



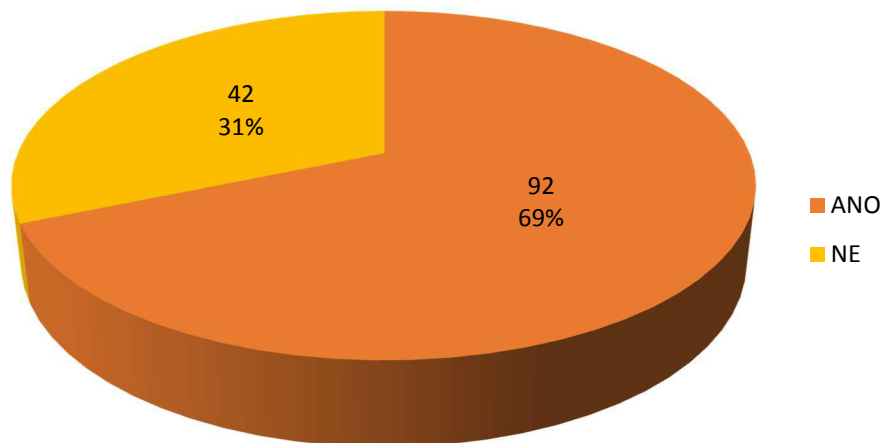
Graf 22: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.9

Devátá položka navazuje na předchozí a prohlubuje ji.

Pouze necelá pětina studentů zvolila odpověď „ano“, více jak čtyři pětiny odpovědělo záporně. Jeden student otázku nezodpověděl.

U této položky přepokládáme kladné a záporné odpovědi u stejných respondentů.

2.10 Často o svých povinnostech pouze přemýšlím a myslím na ně, spíše než abych se do nich pustil/a.

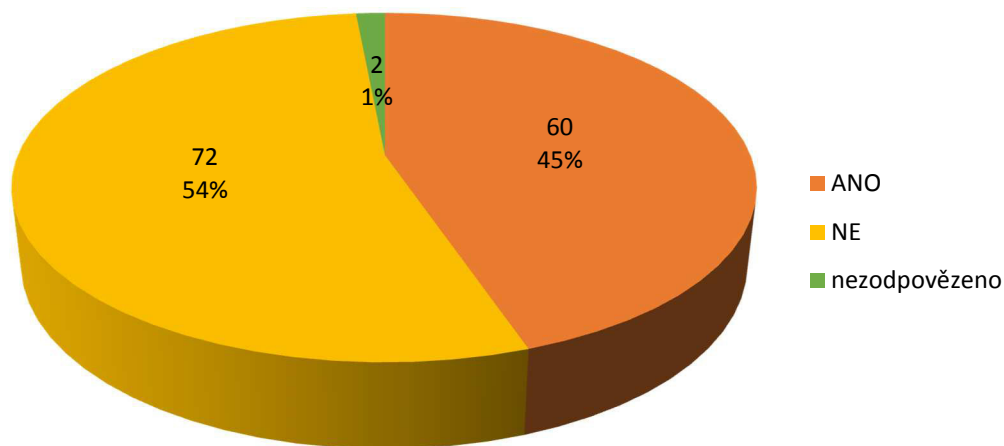


Graf 23: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.10

Desáté tvrzení je obdoba tvrzení z otázky 2.1. Pokud jedinec o svých povinnostech přemýšlí a nedělá je, oddaluje je tím a ve výsledku nedělá nic.

Prakticky se tedy jedná o obdobnou formulaci, přesto se odpovědi v obou položkách liší - téměř sedm desetin studentů odpovědělo „ano“, tři desetiny „ne“. Za příčinu těchto rozdílů považuji větší nebo menší míru explicitnosti položky.

2.11 Snažím se povinnosti odkládat co nejméně.



Graf 24: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.11

Poslední tvrzení druhé části je jednoduché zhodnocení postoje studenta.

Kladně odpověděla necelá polovina respondentů, větší polovina odpověděla záporně. Dva studenti tuto otázku vynechali.

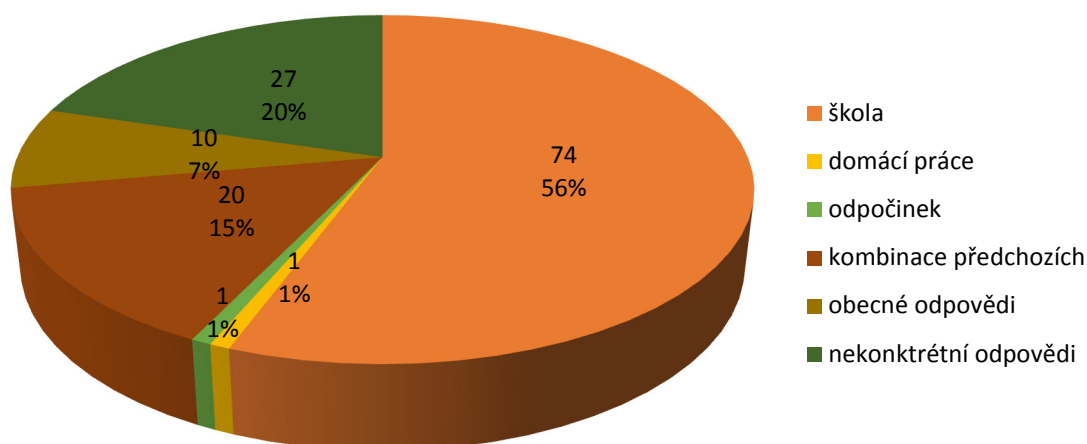
Výsledky dělí studenty na dvě skupiny - na ty, kteří mají tento vzorec chování zažitý, a na ty, kteří se snaží o změnu.

8.3 Třetí část dotazníku

Ve třetí části dotazníku byly studentům položeny tři otevřené otázky. Tuto variantu jsem použila s cílem zjistit věrněji postoj respondenta k tématu (není omezen variantními odpověďmi) a podnítit jej k hlubšímu zamyšlení. Výsledky ukazují, že ne všichni studenti dokázali nebo byli schopni či ochotni verbalizovat své postoje – častěji se zde stávalo, že otázka nebyla zodpovězena nebo odpověď byla irelevantní.

Odpovědi jsem roztřídila do jednotlivých kategorií a jejich souhrn je uveden v následujících grafech.

3.1 Jaké povinnosti nejčastěji odkládáte?



Graf 25: Grafické znázornění kategorií odpovědí na otázku 3.1

Tato otázka nebyla zodpovězena v jednom dotazníku, vyhodnocovaných odpovědí bylo 133.

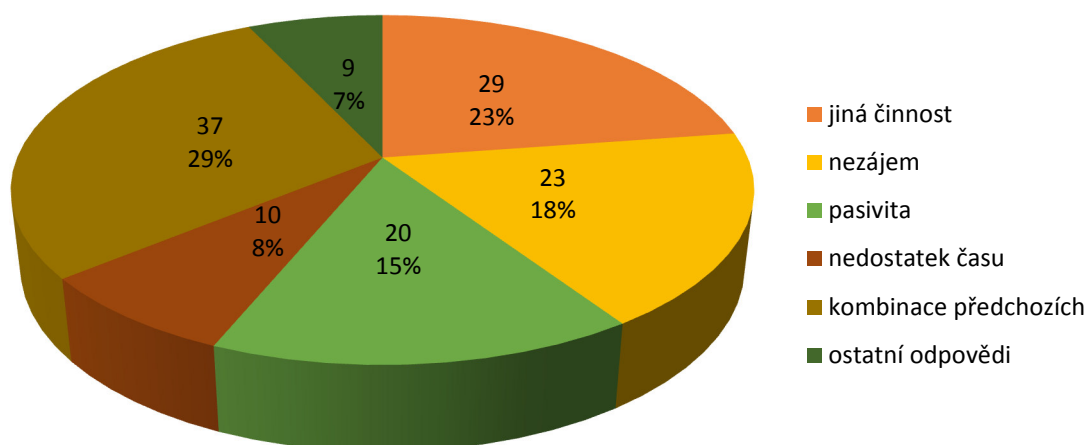
Kategorie *škola* obsahuje odpovědi, jako jsou např. *škola obecně, domácí úkoly, dlouhodobé práce, úkoly z konkrétních předmětů, učení obecně, učení na testy*. Tyto odpovědi byly nejčetnější, což odpovídá situaci, kdy studenti chápou školní povinnosti jako něco negativního, jako nepříjemnou povinnost. Svůj vliv mohla sehrát i skutečnost, že dotazování probíhalo ve školním prostředí, a proto studenti asociačně volili odpověď související se školou.

Kategorie *domácí práce* a *odpočinek* jsou zastoupeny minimálně. Očekávala jsem, že se *domácí práce* vyskytnou častěji, naopak výskyt varianty *odpočinek* pro mě byl překvapivý. Studenti nejčastěji kombinovali kategorie *škola* a *domácí práce*, podstatně méně častá kombinace byla *škola* a *odpočinek*.

Pro deskripci povinností byla použita nejčastěji přídavná jména *nedůležité* a *nepříjemné* (obecné odpovědi). Pravděpodobně je využili žáci, kteří nechtěli svou odpověď konkretizovat.

V nekonkrétních odpovědích je formulováno množství nebo druh povinností, např. *všechny*, *většina*, *žádné* nebo *různé*. Z těchto reakcí se nedá nic vyvodit.

3.2 Jaké máte nejčastější důvody k odkládání povinností?



Graf 26: Grafické znázornění kategorií odpovědí na otázku 3.2

Otázka byla v pěti dotaznících odpovězena irelevantně, proto nebyly tyto odpovědi započítány. V jednom dotazníku nebyla zodpovězena, platných odpovědí tedy zůstalo 128.

Nejčastější konkrétní odpovědi se řadí do kategorie *jiná činnost*. Studenti odpovídali např. *důležitější činnost*, *zábava*, *osobní volno*, *práce* či *odpočinek*. Pokud budeme brát v úvahu, že většina odpovědí těchto studentů na předcházející otázku byla školně zaměřena, není zde odpověď *jiná činnost* překvapivá.

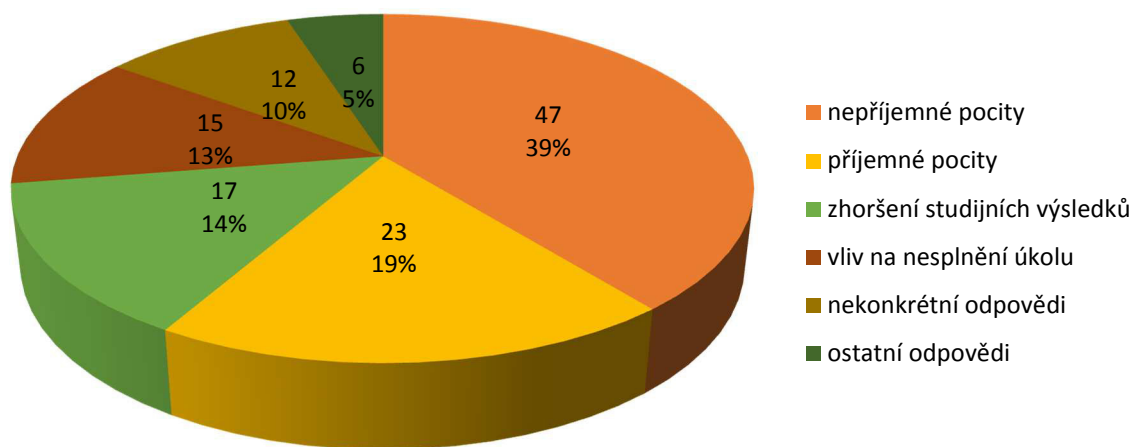
Druhá nejčetnější kategorie je *nezájem*. Řadí se sem odpovědi typu *nechut', nezábavnost, nezájem, demotivace*. Tito studenti v od-
dalovaných činnostech nevidí subjektivně smysl a odkládají je.

Následující kategorií je *pasivita*, zde je ve většině dotazníků jednoznačně jmenována *lenost*, jež je často chybně ztotožňována s prokrastinací. Byla použita i odpověď *nedostatek času*.

Kombinace výše uvedených typů odpovědí tvoří největší část. Nejčastěji se vyskytuje *lenost, nedostatek času, zábava a únava* (kombinace extrapunitivní, intropunitivní a impunitivní reakce) v různých variacích a obměnách.

Mezi ostatní odpovědi se řadí např. *momentální rozpoložení, nálada* či nekonkrétní odpovědi.

3.3 K čemu si myslíte, že může vést odkládání povinností?



Graf 27: Grafické znázornění kategorií odpovědí na otázku 3.3

Tato otázka nebyla zodpovězena v šesti dotaznících. V dalších osmi byla zodpovězena irelevantně. Platných odpovědí zůstalo 120.

Nejvíce početná kategorie *nepříjemné pocity* zahrnuje odpovědi, jako jsou např. *problémy, časová tíseň, stres, nepříjemnosti, neúspěch, chyby* či jiný negativně vnímaný dopad. Pravděpodobně se jedná o skupinu zahrnující studenty, kteří mají sklon k prokrastinaci.

Početně se shoduje se skupinou, jež jsme vyvodili jako problémovou v otázce 2.4.

Odpovědi z kategorie *příjemné pocity* jsou dle mého názoru překvapivé. Patří sem např. *pohoda, získání času na něco jiného, dobré výsledky v náhradní činnosti, osobní volno*. Může se jednat o studenty, kteří jsou pohodlní, nechtějí si kazit náladu nebo berou věci na lehkou váhu.

Zhoršení studijních výsledků je odpověď, která se vyskytla v sedmině dotazníků bez jakýchkoliv obměn. Pokud se student bude vyhýbat školním povinnostem a bude je odkládat, bude zhoršení studijních výsledků přirozeným následkem. Opět tu může hrát velkou roli prostředí, v němž byl dotazník vyplňován.

Kategorie *vliv na splnění úkolu* obsahuje např. *nesplnění úkolu, neúplné nebo nekvalitní splnění*.

V nekonkrétních odpovědích převážně najdeme, že odkládání povinností nevede k ničemu. Ve skupině ostatních odpovědí je dvakrát jmenovaná samotná prokrastinace.

9 SHRNUÍ EMPIRICKÉ ČÁSTI, OVĚŘENÍ HYPOTÉZ

Empirické šetření provedené na střední škole prokázalo očekávaný výskyt prokrastinačního chování u velké části studujících. Na základě sebraných dat prostřednictvím dotazníku, jehož položky byly formulovány se záměrem postihnout jednotlivé fáze prokrastinačního cyklu formulované Ludwigem, jsme zjistili, že se 22 procent respondentů opakovaně a s vysokou frekvencí dopouští prokrastinačního chování, 27 procent vykazuje příznaky jednotlivých fází cyklu a 51 procent prokrastinační chování nedeklaruje.

Respondenti nejčastěji odkládají činnosti kvůli jiným aktivitám, nedostatečné motivaci, lenosti či uváděného nedostatku času. Četnost odkládání se odvíjí od charakteru úkolu. O svém prokrastinačním chování vědí a k odkládání často dochází z jejich strany vědomě, místy i cíleně. Studující primárně nevnímají svůj postoj jako závažný problém, oni „pouze odloží práci na domácím úkolu a maximálně jim to vynese horší známku“.

Na základě výsledků empirické sondy bylo možné vyhodnotit hypotézy, zformulované v oddílu 6.2.

H.1: Většina dotazovaných studentů někdy odkládá své školní povinnosti.

Dá se předpokládat, že se téměř všichni jedinci občas uchylují z různých důvodů k prokrastinačnímu chování, v první hypotéze jsme si ale chtěli ověřit, jak vysoký je podíl opakovaně prokrastinujících žáků v našem souboru.

Při vyhodnocování první hypotézy jsme celkově vycházeli z několika položek první a druhé části dotazníku (1.6, 2.1, 2.7 a 2.10).

Z výsledků vyplývá, že opravdu naprostá většina studentů své povinnosti někdy odloží, jedná se až o 90 procent z dotazovaných žáků.

Respondenti uvádějí, že čas vymezený pro povinnosti věnují konkrétní náhradní činnosti a že si jsou této okolnosti vědomi. Z odpovědí na položku 2.7 vyplývá, že se jedná až o 87 procent žáků. To potvrzuje, že se jedná o opakovanou prokrastinaci a ne o jednorázové odložení povinnosti.

Hypotéza H.1 byla potvrzena.

H.2: Většina dotazovaných studentů dělá většinu svých úkolů a povinností na poslední chvíli.

Druhá hypotéza byla vyhodnocována na základě první části dotazníku, konkrétně pomocí otázek 1.1 a 1.9.

Z odpovědí vyplývá, že až 82 procent studentů nemá návyk přednostně plnit své povinnosti, a potom se teprve věnovat zájmovým činnostem. Následkem pak je, že díky odkládání studujícím nezbude dostatek času na plnění školních úkolů.

Z odpovědí na otázku 1.9 je patrné, že až 78 procent žáků je přesvědčeno, že čím méně času jim na úkol zbude, tím méně času mu věnují. Pokud jim práce pod časovým tlakem vychází, mají tendenci postupovat stejným způsobem opakovaně.

Hypotéza H.2 byla potvrzena.

H.3: Většina dotazovaných studentů vnímá, že odkládání povinností může mít negativní následek.

K vyhodnocení třetí hypotézy jsem použila otázku 3.3.

Odpovědi zaměřené pozitivním směrem jsou pouze v kategorii *příjemné pocity*, která čítá 19 procent odpovědí. Vyřadíme-li nekonkrétní a ostatní odpovědi, které nejsou uchopitelné, vychází, že až 66 procent studentů vnímá, že odkládání může mít negativní následky.

V souvislosti s touto hypotézou zmíním ještě otázky 1.4 a 1.11, které se týkají potenciálně negativního vlivu na někoho dalšího. Z odpovědí respondentů vyplývá, že se více jak 65 procent snaží, aby jejich jednání neovlivňovalo jiné jedince.

Hypotéza H.3 byla potvrzena.

H.4: Většina dotazovaných studentů uvádí jako příčinu prokrastinace lenost.

Vyhodnocení čtvrté hypotézy probíhalo na základě odpovědí na otázku 3.2.

Ze 128 platných odpovědí byla lenost použita ve 31 případech. Znamená to tedy, že pouze 24 procent z celkového množství respondentů vnímá lenost jako příčinu odkládání povinností.

Ostatní odpovědi „ospravedlňují“ prokrastinační chování spíše vnějšími vlivy, než vlastním přičiněním.

Hypotéza H.4 byla falzifikována.

Závěr

Prokrastinační chování představuje komplexní modely a vzorce reakcí jedince, vedoucí k odkládání činností, jež by měl člověk neodkladně řešit. Přesto se přikláníme k závěru, že prokrastinaci je možné zkoumat, měřit a ovlivňovat zvnějšku i zevnitř.

Na základě studia odborné literatury jsem ve své empirické studii vyšla z modelu významného českého psychologa Ludwiga, jehož monografie byla přeložena do mnoha jazyků, popisujícího prokrastinační chování ve formě uceleného cyklu (sledu) jeho fází.

Ve snaze co nejkompaktněji podchytit a vysvětlit celý proces prokrastinace a zjistit, jak se projevuje u sledovaného vzorku středoškoláků, jsem si vytvořila dotazník s převahou uzavřených položek (Likertovského typu a dichotomického typu), doplněný o položky s volnou odpovědí, umožňující získat odpovědi, které původně nemusely autora dotazníku napadnout. Dalším důvodem k volbě otevřených položek byla snaha přimět respondenty k hlubšímu zamyšlení nad tématem.

Každá část dotazníku mi poskytla určitý typ dat - u uzavřené položky s více možnostmi odpovědi jsem získala diferencovanější odpovědi respondentů, ovšem s rizikem „neurčitějších“ odpovědí, u položky dichotomicky utvořené jednoznačně vyjádřené postoje a položky s volnými odpověďmi přiměly respondenty k alespoň základní verbalizaci popisu vlastního chování.

Výsledky dotazníkového šetření lze pro danou skupinu sumarizovat takto: velká většina studentů opakovaně prokrastinuje a je si tohoto chování vědoma. V některých případech studující prožívají emoční nepohodu, jež ovšem není tak intenzivní, aby je přiměla změnit navyklé způsoby chování. Motivační pozadí odkládání povinností je různorodé, převažují však vnější důvody nad vnitřními. Nabízí se tak otázka o možné souvislosti studentských postojů k odkládání povinností s postoji ke studiu obecně (opět možná převaha vnější motivace nad vnitřní).

Předpokládám, že provedené empirické šetření stimulovalo alespoň část dotazovaných středoškoláků k zamyšlení nad vlastními modely chování a možnostmi ovlivnění vlastních návyků ovlivňujících studijní výsledky. Empirické šetření přineslo i určitou zpětnou vazbu vedení střední školy, jež projevilo o výsledky výzkumné sondy zájem.

Seznam použitých zdrojů

Tištěná literatura

- 1) AITKEN, M. *A personality profile of the college student procrastinator*. Unpublished doctoral dissertation. University of Pittsburgh, 1982. (cit. podle FERRARI, J.R., JOHNSON, J.L. & MCCOWN, W.G. *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 03-064-4842-4.)
- 2) ALLEN, David. *Mít vše hotovo*. Umění produktivity bez stresu. Brno: Jan Melvil Publishing, 2016. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-000-2.
- 3) ARIELY, Dan. *Jak drahá je intuice? Proč nás selský rozum často vede ke ztrátovým rozhodnutím*. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-327-6.
- 4) ARIELY, Dan. *Jak drahé je zdarma? Proč chytří lidé přijímají špatná rozhodnutí. Iracionální faktory v ekonomice i v životě*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-239-2.
- 5) BABAUTA, Leo. *Zen a hotovo*. Zcela jednoduchý systém osobní produktivity. Brno: Jan Melvil, 2010. ISBN 978-80-87270-03-5.
- 6) BRODSKÝ, Jan. *Time management*. Praha: Ústav práva a právní vědy, 2014. Edice právo a management. ISBN 978-80-905247-9-8.
- 7) CANFIELD, Jack a SWITZER, Janet. *Pravidla úspěchu*. Jak se dostat z místa kde jste, tam kde chcete být. Praha: Pragma, 2006. ISBN 80-7349-004-8.
- 8) COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí*. Zásady osobního rozvoje, které změní váš život. Praha: Management Press, 2006. ISBN 978-80-7261-156-0.
- 9) EMMETT, Rita. *Cokoli můžete odložit na zítra, zásadně nedělejte dnes*. Příručka pro liknavce a odkládače. Praha: Columbus, 2002. ISBN 80-7249-107-5.
- 10) FERRARI, Joseph R., JOHNSON, Judith & MCCOWN, William George. *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 03-064-4842-4.
- 11) FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace*. Jak přestat odkládat úkoly. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5083-5.

- 12) FORSTER, Mark. *Udělej to zítra a další tajemství time managementu*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4526-8.
- 13) GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
- 14) HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- 15) HASSON, Gill. *Technika Mindfulness. Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí VŠÍMAVOSTI a BDĚLÉ POZORNOSTI*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5213-6.
- 16) HEATH, Chip a HEATH, Dan. *Proměna. Jak věci změnit, když je změna zdánlivě nemožná*. Brno: Jan Melvil, 2011. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-09-7.
- 17) HEPPELL, Michael. *Jak získat hodinu denně*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4155-0.
- 18) KAHNEMAN, Daniel. *Myšlení. Rychlé a pomalé*. Brno: Jan Melvil, 2012. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-42-4.
- 19) KNOBLAUCH, Jörg. *Time management. Mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4431-5.
- 20) LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace. Jak přestat odkládat a začít žít naplno*. 1.vydání. Brno: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 978-80-87270-51-6.
- 21) PASSIG, Kathrin a LOBO, Sascha. *Odložím to na zítra. Jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-666-7.
- 22) PERRY, John D. *Umění prokrastinace. Úžasný způsob, jak se vyhnout práci*. Bratislava: Noxi, 2013. ISBN 978-80-8111-187-7.
- 23) PINK, Daniel H. *Pohon. Překvapivá pravda o tom, co nás motivuje!*. Olomouc: ANAG, 2011. ISBN 978-80-7263-671-6.
- 24) SCHOUWENBURG, Henri C., LAY, Clarry H., PYCHYL, Timothy A. & FERRAR, Joseph R. *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*. Washington, DC: American Psychological Association, 2004. ISBN 978-1-59147-107-3.
- 25) SCOTT, S. J. *23 zabijáků prokrastinace. Přestaňte lenořit a jděte za svým cílem*. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0272-2.
- 26) TRACY, Brian. *Snězte tu žábu! 21 rad, jak v co nejkratším čase udělat co nejvíce*. Olomouc: ANAG, 2007. ISBN 978-80-7263-403-3.

Články z odborných časopisů a sborníků

- 1) FERRARI, Joseph R., & EMMONS, Robert A. (1994). *Procrastination as revenge: Do people report using delays as a strategy for vengeance?* *Personality and Individual Differences*, 17, 539-544.
- 2) GABRHELÍK, Roman (2016). *Od zítřka se začnu učit.* *Psychologie dnes*, 12(2), 22-23.
- 3) GABRHELÍK, Roman, VACEK, Jaroslav, & MIOVSKÝ, Michal (2006). *Prokrastinace: Validizace sebesposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol.* *Československá psychologie*, 50(4), 361-371.
- 4) CHU, Angela H. Ch. & CHOI, Jin N. (2005). *Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance.* *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- 5) KNAUS, William J. (2000). *Procrastination, blame, and change.* *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 153-166.
- 6) KRAMULOVÁ, Daniela (2011). *Prokrastinace: Zítřka už určitě začnu.* *Psychologie dnes*, 17(3), 30-33.
- 7) LAY, Clarry H. (1986). *At last, my research article on procrastination.* *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- 8) MILGRAM, Norman & TENNE, Rachel (2000). *Personality Correlates of Decisional and Task Avoidant Procrastination.* *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
- 9) OSBORN, Alex (1953). *Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Problem Solving.* New York: Charles Scribner's Sons.
- 10) SCHOUWENBURG, Henri C. & LAY, Clarry H. (1995). *Trait procrastination and the Big-Five factors of personality.* *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-90.
- 11) SCHOUWENBURG, Henri C. (2005). *Procrastination, motivation, and personality: towards a motivational theory of procrastination.* Paper presented at the 4th Biennial International Conference of Procrastination, July 2005, London, Great Britain.
- 12) SILVER, Maury & SABINI, John (1981). *Procrastinating.* *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 11(2), 207-221.

Elektronická literatura

- 1) FRIEBOVÁ, Ivana. *Problematika prokrastinace u studentů pedagogické fakulty Masarykovy university*. Brno: MU, 2016. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta.
Dostupné z: https://is.muni.cz/th/mohaf/PROBLEMATIKA_PROKRASTINACE_U_STUDENTU_PEDAGOGICKE_FAKULTY_MASARYKOVOY_UNIVERZITY.pdf
- 2) GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebezpůsobivostní škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha: MU, 2008. Disertační práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sociálních studií.
Dostupné z: https://is.muni.cz/th/qi4jy/Proc_disertace_gab.pdf
- 3) HABRNÁLOVÁ, Iva. *Akademická prokrastinace v období mladé dospělosti*. Brno: MU, 2016. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Filozofická fakulta.
Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ja3qp/Diplomova_prace_Iva_Habrna-lova_77ieh.pdf
- 4) HEJLOVÁ, Jana. *Problematika prokrastinace u žáků SŠ*. Brno: MENDELU, 2013. Bakalářská práce. Mendelova univerzita v Brně, Institut celoživotního vzdělávání.
Dostupné z: https://is.mendelu.cz/zp/portal_zp.pl?prehled=vyhledavani;podrobnosti=55540;zp=40450;jazyk_zalozka=1;lang=cz
- 5) HUSÁKOVÁ, Kateřina. *Problematika prokrastinace u studentů vysokých škol*. Brno: MU, 2013. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta.
Dostupné z: https://is.muni.cz/th/cvr71/Husakova_BP.pdf
- 6) JANČOVÁ, Radana. *Akademická prokrastinace bakalářských studentů FHS UK*. Praha: UK, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta humanitních studií.
Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/45250/BPTX_2011_2__0_293391_0_118869.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 7) KEJMAROVÁ, Jana. *Prokrastinace na středních školách*. Praha: ČVUT, 2015. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.
Dostupné z: <https://dspace.cvut.cz/bitstream/handle/10467/64540/MU-BP-2015-Kejmarova-Jana-Bakalarska%20prace%20-%20Kejmarova%20Jana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 8) LAY, Clarry H. *Procrastination scale - for student populations*. 1986.
Dostupné z: <http://www.yorku.ca/rokada/psycetest/prcrasts.pdf>

9) SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Brno: MU, 2007. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Filozofická fakulta.

Dostupné z: https://is.muni.cz/th/64581/ff_m/Akademicka_prokrastinace_ve_vztahu_k_perfekcionismu.pdf

10) SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno: MU, 2011. Teze dizertační práce. Masarykova univerzita v Brně, Filozofická fakulta.

Dostupné z: https://is.muni.cz/th/64581/ff_r/Teze_disertacni_prace.pdf

11) ŠVAJČROVÁ, Jana. *Prokrastinace (odkládání povinností) a její zvládání u vysokoškolských studentů*. Praha: UK, 2009. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, 3. lékařská fakulta.

Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/65275/>

Seznam obrázků

Obr. 1: Rozvržení úkolů - zdroj: Ludwig, 2013, str. 20	13
Obr. 2: Okruhy věcí - zdroj: Ludwig, 2013, str. 19	16
Obr. 3: Prokrastinační smyčka - zdroj: Ludwig, 2013, str. 183 ..	17
Obr. 4: Pozitivní smyčka - zdroj: Ludwig, 2013, str. 189	31
Obr. 5: Lidské vnímání - zdroj: Ludwig, 2013, str. 215	32

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozložení respondentů dle oboru a ročníku	36
Tabulka 2: Shrnutí výsledků první části dotazníkového šetření ..	39
Tabulka 3: Shrnutí výsledků druhé části dotazníkového šetření ..	51

Seznam grafů

Graf 1: Procentuální zastoupení respondentů dle oboru	37
Graf 2: Procentuální zastoupení respondentů dle ročníku	37
Graf 3: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.1	40
Graf 4: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.2	41
Graf 5: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.3	42
Graf 6: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.4	43
Graf 7: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.5	44
Graf 8: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.6	45
Graf 9: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.7	46
Graf 10: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.8	47
Graf 11: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.9	48
Graf 12: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.10	49
Graf 13: Grafické znázornění odpovědí na otázku 1.11	50
Graf 14: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.1	52
Graf 15: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.2	53
Graf 16: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.3	54
Graf 17: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.4	55
Graf 18: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.5	56
Graf 19: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.6	57
Graf 20: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.7	58
Graf 21: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.8	59
Graf 22: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.9	60
Graf 23: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.10	61
Graf 24: Grafické znázornění odpovědí na otázku 2.11	62
Graf 25: Grafické znázornění kategorií odpovědí na otázku 3.1 ..	63
Graf 26: Grafické znázornění kategorií odpovědí na otázku 3.2 ..	64
Graf 27: Grafické znázornění kategorií odpovědí na otázku 3.3 ..	65

Příloha – dotazník

1. strana:

třída:

DOTAZNÍK

datum:

e-mail (pro zájemce):

1. ČÁST: Jak často se setkáváte s následujícími situacemi?

Hodnotící škála: 1 = velmi často, 2 = často, 3 = někdy, 4 = málokdy, 5 = nikdy

Svou odpověď zakroužkujte.

1.1	Veškeré povinnosti si plním hned, abych si je odbyl/a a měl/a potom klid.	1	2	3	4	5
1.2	Stanovím si čas, během kterého bych měla mít hotový úkol, a daný časový limit se mi podaří splnit.	1	2	3	4	5
1.3	Mám trochu času, ale vím, že ho není dostatek na celou práci. Přesto ji ale započnu, poté přeruším a dodělám později.	1	2	3	4	5
1.4	Pokud máme ve škole zadanou skupinovou práci, na niž je vyhrazena vyučovací hodina, dělám vše proto, abych to stihl/a ve stanovený čas a nemusel/a se tím zabývat ve svém volnu.	1	2	3	4	5
1.5	Když píšeme závěrečný test, který mi může ještě vylepšit známku, je to pro mě motivující a o to víc se na test připravím.	1	2	3	4	5
1.6	Přistihnu se, že dělám všechno možné, než se dostanu ke svým důležitým povinnostem.	1	2	3	4	5
1.7	Když si něco naplánuji, nestihnu to tak, jak jsem si představoval/a, a musím své plány oddálit na další dny.	1	2	3	4	5
1.8	Přijdu ze školy a na zbytek dne mi zbývají pouze nějaké z mých povinností, napíšu si tedy jejich seznam a důkladně si promyslím jejich pořadí.	1	2	3	4	5
1.9	Myslím si, že když mám na úkol dostatečný časový prostor, trvá mi jeho splnění déle, než když jsem v časové tísní.	1	2	3	4	5
1.10	Když se vyskytne nepříjemná situace, která vyžaduje reakci z mé strany, odložím řešení na později s tím, že si ho dobře promyslím.	1	2	3	4	5
1.11	Snažím se pracovat a plnit své povinnosti tak, abych tím negativně neovlivňoval/a lidi v mém okolí.	1	2	3	4	5

2. strana:

2. ČÁST: Důsledek odkládání povinností

Hodnotící škála: ANO x NE

Svou odpověď zakroužkujte.

2.1	Když odložím povinnost na později, směřuje to k tomu, že ve výsledku nedělám nic.	ANO - NE
2.2	Pokud nastane odklad povinnosti, mám z toho později výčitky.	ANO - NE
2.3	Přibývající výčitky způsobí, že o sobě začnu pochybovat.	ANO - NE
2.4	Na základě pochybností o sobě často trpím pocitem bezmoci.	ANO - NE
2.5	Uvědomuji si, že jsou věci, které bych měl/a dělat.	ANO - NE
2.6	Uvědomuji si, že jsou věci, které bych chtěl/a dělat.	ANO - NE
2.7	Uvědomuji si, že jsou věci, které dělám, když se snažím vyhnout svým povinnostem.	ANO - NE
2.8	Stává se mi, že když už konečně splním povinnost, kterou jsem dlouhodobě odkládal/a, zjistím, že to nebylo tak hrozné, a říkám si, proč jsem to tak dlouho odkládal/a?	ANO - NE
2.9	Z chování z bodu 2.8 se následně poučím a příště povinnost již neodložím.	ANO - NE
2.10	Často o svých povinnostech pouze přemýšlím a myslím na ně, než abych se do nich pustil/a.	ANO - NE
2.11	Snažím se povinnosti odkládat co nejméně.	ANO - NE

3. ČÁST: Individuální otázky

Hodnotící škála: volná odpověď

Svou odpověď vypište do volného místa pod otázku.

3.1 Jaké povinnosti nejčastěji odkládáte?

3.2 Jaké máte nejčastější důvody k odkládání povinností?

3.3 K čemu si myslíte, že může vést odkládání povinností?

