



PROKRASTINACE ŽÁKŮ NA STŘEDNÍ ŠKOLE

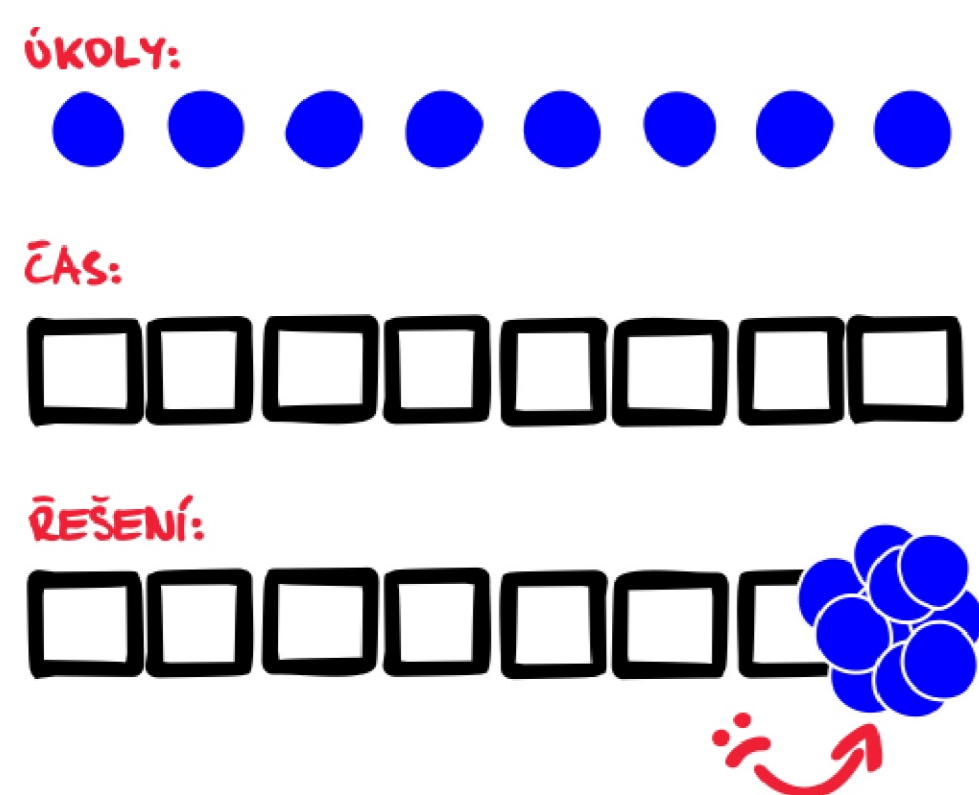
SECONDARY SCHOOL STUDENT PROCRASTINATION

ABSTRAKT

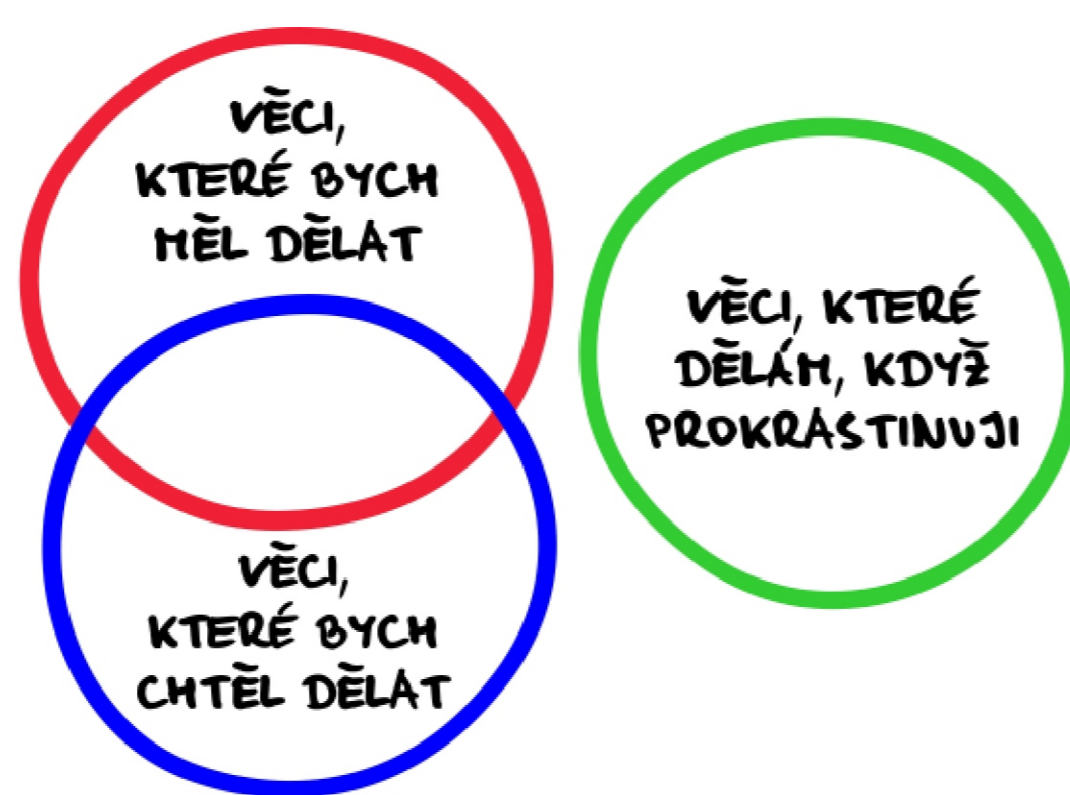
Bakalářská práce analyzuje problematiku prokrastinace žáků středních škol. Zjišťuje, jak často a s jakou intenzitou tráví studující svůj volný čas prokrastinačními aktivitami, zda si tuto okolnost uvědomují a zda jsou připraveni prokrastinaci redukovat. Dále analyzuje bakalářská práce důvody, proč tak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

ABSTRACT

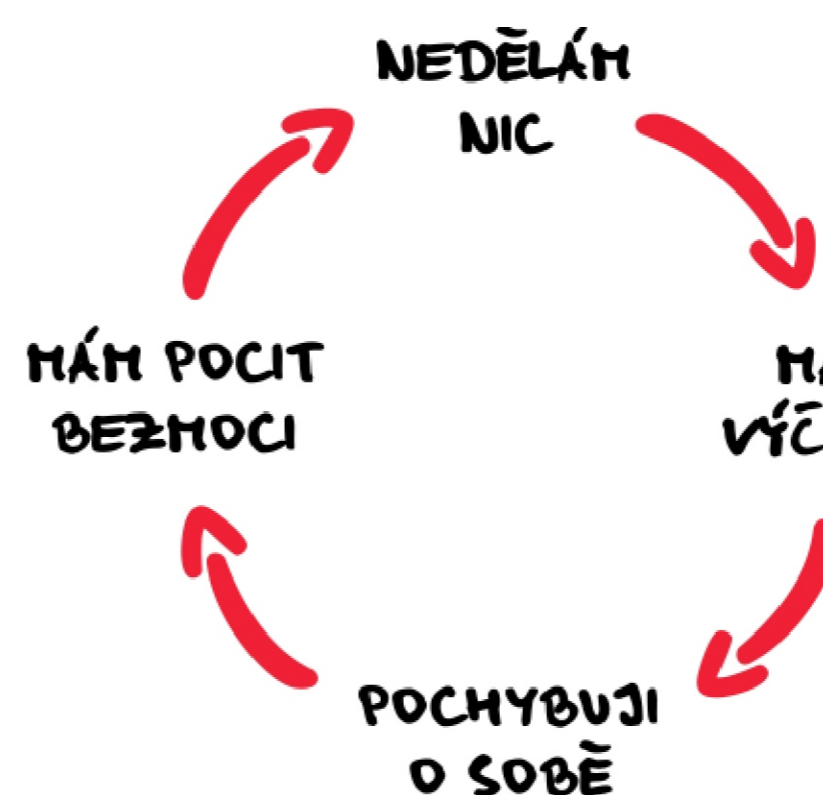
The bachelor thesis deals with the topic of student procrastination. It is focused on the frequency and intensity of procrastinational behaviour, student awareness of the problem and their readiness to reduce this behaviour. Other issue to be analysed is the student motivation to avoid or put off the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



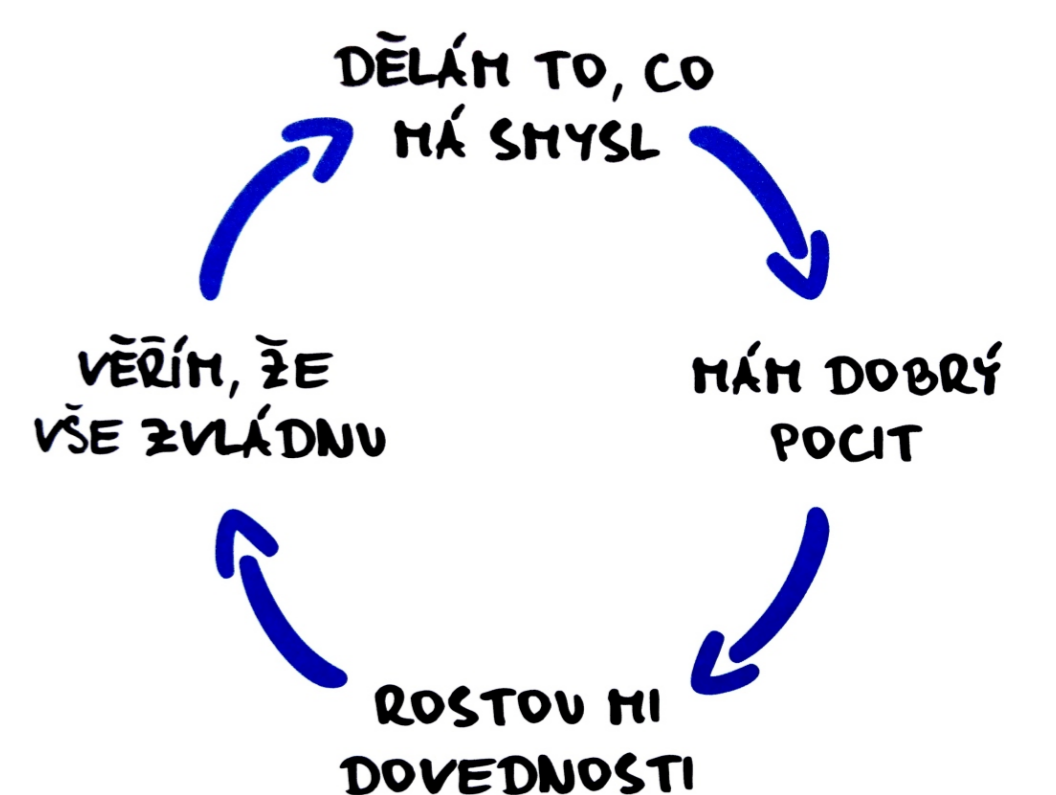
Rozvržení úkolů *



Okruhy činností *



Prokrastinační smyčka *



Pozitivní smyčka *

*zdroj: LUDWIG, Petr. Konec prokrastinace. Jak přestat odkládat a začít žít naplno. 1. vydání. Brno: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 978-80-87270-51-6.

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.

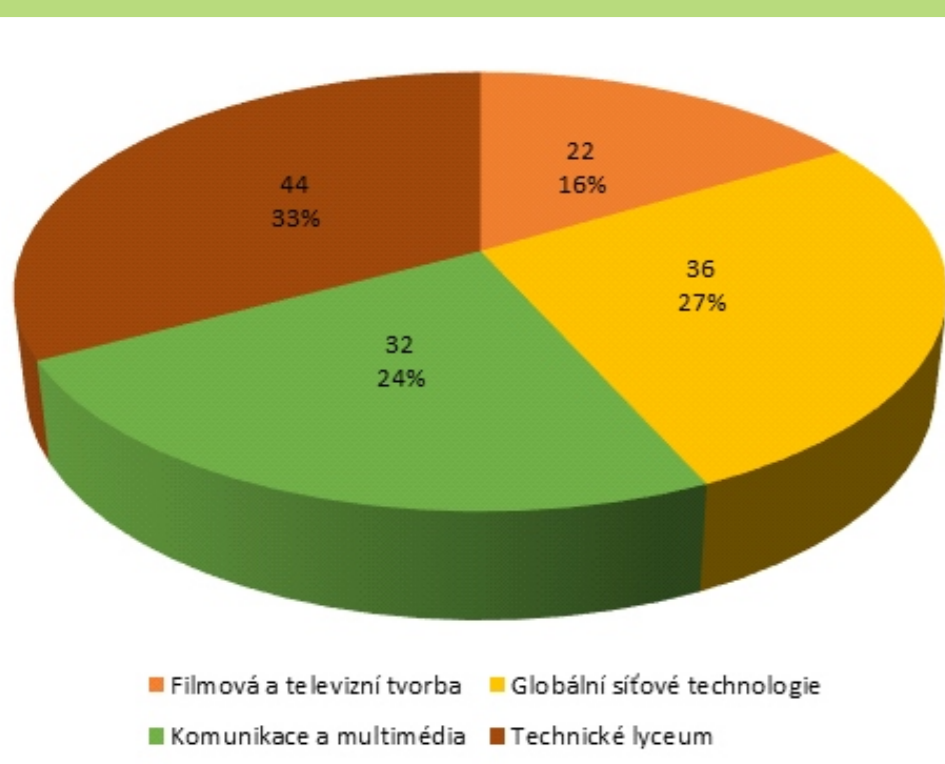
Pokud se jedná o méně důležité činnosti, nebývají důsledky prokrastinace pro jedince významné. Jestliže se ale jedná o pracovní povinnosti s přesně určenými termíny, či záležitosti, jež mají vliv nejen na nás, ale i na naše okolí, může vzniknout závažnější problém. V obou případech se jedná o prokrastinační 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 volních vlastností, tím pravděpodobněji se v budoucnosti vyhnou nepříjemnostem.

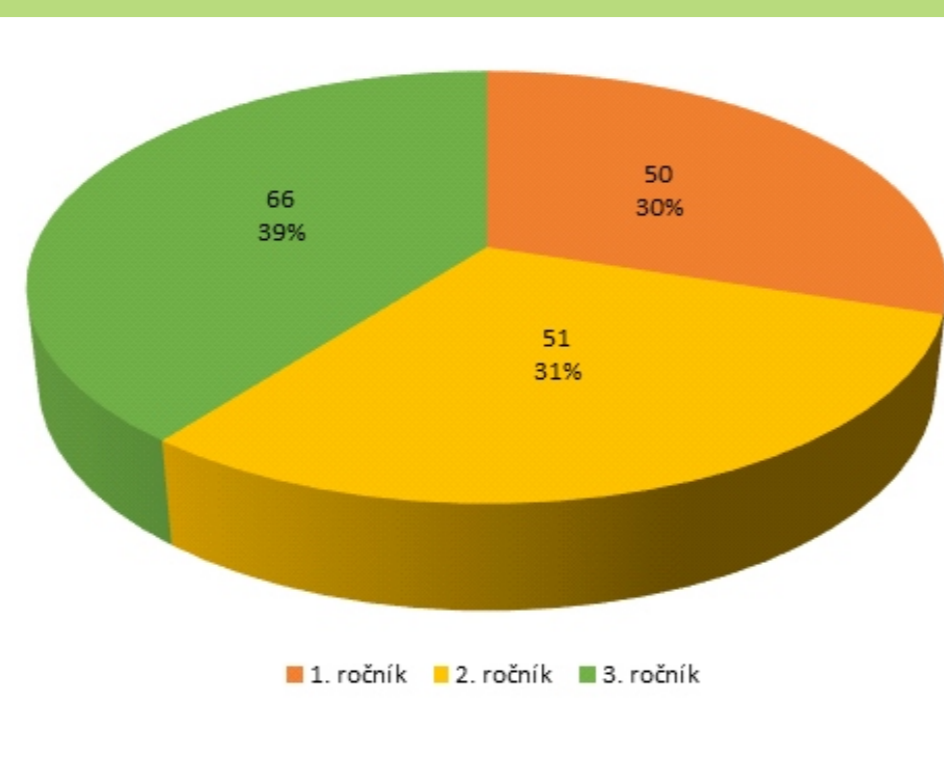
Cílem bakalářské práce je analyzovat problematiku prokrastinace žáků středních škol. Zjistit, jak často a do jaké míry studující tráví svůj volný čas prokrastinačními aktivitami, a zda si to uvědomují. Analyzovat důvody, proč tak činí a zamyslet se nad možnostmi její redukce.

Empirické šetření provedené na střední škole prokázalo očekávaný výskyt prokrastinačního chování u velké části studujících. Na základě sebraných dat prostřednictvím dotazníku, jsme zjistili, že se 22 % respondentů opakovaně a s vysokou frekvencí dopouští prokrastinačního chování, 27 % vykazuje příznaky jednotlivých fází *prokrastinační smyčky* a 51 % 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. Studující primárně nevnímají svůj postoj jako závažný problém, oni „pouze odloží domácí úkol a maximálně jim to vynese horší známku“.



Zastoupení respondentů dle oboru



Zastoupení respondentů dle ročníku

1. ČÁST: Jak často se setkáváte s následujícími situacemi?		2. ČÁST: Důsledek odkládání povinnosti	
Hodnotící škála: 1 = velmi často, 2 = často, 3 = někdy, 4 = málokdy, 5 = nikdy		Hodnotící škála: ANO x NE	
Svou odpověď zakroužkujte.		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 moji 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
2.1	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 pochybnosti 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 předcházející situace se použím a přístě povinnost již neodložím.	ANO	NE
2.10	Často o svých povinnostech pouze přemýšlím a myslím na ně, spíš 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 vyplíšte do volného místa pod otázkou.			
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?		

Dotazník k empirickému šetření

