



**VYSOKÁ ŠKOLA KREATIVNÍ KOMUNIKACE**

**Katedra cizích jazyků**

**Kreativní marketing a komunikace**

**Fenomén akademické prokrastinace u vysokoškolských  
studentů s marketingovým zaměřením**

Autor: Bc. Eliška Svobodová

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Novotná, Ph.D.

© 2023 VŠKK v Praze

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu, ze kterých jsem čerpala. Stvrzuji, že všechny odevzdané výtisky mé diplomové práce se shodují s elektronickou verzí v informačním systému VŠKK a souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna veřejnosti pro účely studia a výzkumu.

V Praze dne.....

Podpis autora:

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Kateřině Novotné, Ph.D. a Mgr. Janě Mužíkové, Ph.D., jejichž odborné vhledy do problematiky byly hodnotným zdrojem informací a inspirace pro zpracování praktické části této diplomové práce. Velké díky patří mé rodině – po celou dobu tvorby při mně všichni neochvějně stáli i přes nečekané těžkosti, kterým jsme museli z počátku roku čelit. Nelze proto opomenout ani mou spolužačku Terezii Jindru, jejíž empatický přístup a pochopení pro mě v tyto chvíle představovaly tolik potřebnou oporu a motivaci k dokončení mé práce.

## **Abstrakt**

Fenomén prokrastinace je ve 21. století stále častějším problémem, který pociťují především studenti vysokoškolských institucí. Tato diplomová práce si klade za cíl poskytnout ucelený vhled do problematiky akademické prokrastinace. Ta je českým vzdělávacím systémem bohužel stále opomíjena. Teoretická část práce představuje potřebný úvod do světa prokrastinace a osobní produktivity. Nabízí komplexní proniknutí do tajů akademické prokrastinace a s ní úzce souvisejícím time managementem. Praktická část práce v sobě kombinuje analýzu trhu pomocných nástrojů a jejich marketingovou propagaci, kvantitativní výzkum a hloubkový rozhovor s certifikovanou koučkou s cílem vytvořit návrh vysokoškolské výuky reflektující potřeby kreativně orientovaných marketingových studentů VŠKK. Navrhovaný předmět bere v potaz nesnáze mladého člověka žijícího v roce 2023 a svým terapeuticko-koučovacím přesahem ho činí zocelenějším a připravenějším pro vstup do světa práce a kariérního růstu. Výstupy práce představují odrazový můstek a zdroj inspirace nejen pro vedení VŠKK.

**Klíčová slova:** akademická prokrastinace, time management, analýza trhu nástrojů, kvantitativní výzkum, rozhovor s koučkou, návrh vysokoškolské výuky, produktivita, sebeřízení, seberozvoj

## **Abstract**

The phenomenon of procrastination became an increasingly common problem in the 21st century, experienced mainly by students in academic institutions. This master thesis aims to provide a coherent insight into the issue of academic procrastination. Unfortunately, it is still overlooked by the Czech education system. The theoretical part of this thesis is an essential introduction into the world of procrastination and personal productivity. It offers a complex insight into the secrets of academic procrastination and closely related topic of time management. The empirical part of the thesis consists of a market analysis of supportive tools and their marketing promotion, quantitative research, and an in-depth interview with a certified coach. Listed methods aim to develop a proposal for a college course reflecting the needs of creatively oriented marketing students at the VŠKK. The proposed course takes in consideration the difficulties of young people living in 2023. Through its therapeutic-coaching mentorship makes them more empowered and prepared to step into the world of work and career growth. The findings of the thesis are a springboard and a source of inspiration not only for the management of the VŠKK but also for another academic institutions.

**Keywords:** academic procrastination, time management, tool market analysis, quantitative research, coach interview, college course proposal, productivity, self-management, self-development

# Obsah

Úvod .....	8
<b>Teoretická část .....</b>	<b>11</b>
<b>1 Prokrastinace.....</b>	<b>11</b>
1.1 Definice prokrastinace .....	12
1.2 Fenomén z pohledu historie .....	13
1.3 Fenomén z pohledu současnosti.....	14
1.4 Příčiny prokrastinace.....	15
1.5 Nový pohled na příčiny prokrastinace .....	17
1.6 Důsledky prokrastinace .....	19
1.7 Typy a formy prokrastinace .....	20
1.8 Typy prokrastinátorů .....	23
1.9 Způsoby zvládnání prokrastinace.....	25
<b>2 Akademická prokrastinace .....</b>	<b>27</b>
2.1 Vznik a definice fenoménu .....	28
2.2 Příčiny akademické prokrastinace.....	29
2.3 Negativní dopady na studium.....	30
2.4 Lze nad prokrastinací vyhrát? .....	32
<b>3 Time management.....</b>	<b>35</b>
3.1 Definice time managementu .....	35
3.2 Metody a techniky time managementu .....	37
3.3 Největší chyby v time managementu .....	42
3.4 Nástrahy time managementu v podobě zlodějů času .....	44
<b>4 Teoretici prokrastinace.....</b>	<b>45</b>
4.1 Petr Ludwig .....	45
4.2 Tim Urban .....	47
<b>Metodika a cíle práce.....</b>	<b>50</b>
<b>Praktická část .....</b>	<b>53</b>
<b>5 Analýza trhu .....</b>	<b>53</b>
5.1 Dostupné mobilní aplikace.....	54
5.2 Relevantní webové stránky .....	55
5.3 Profily na sociálních sítích (Instagram, YouTube) .....	57
5.4 Měsíční uživatelské testování vybraných virtuálních nástrojů v UXR týmu... 58	
5.5 Tabulka referencí .....	59
<b>6 Marketing nově vznikajících/stálých aplikací .....</b>	<b>61</b>

6.1	Druh a umístění reklamy .....	61
6.2	Způsoby zviditelnění se.....	64
6.3	Cílové skupiny a cílení obecně .....	66
6.4	Míra oblíbenosti .....	67
<b>7</b>	<b>Vlastní výzkum: VŠKK studenti vs. marketingoví pracovníci .....</b>	<b>69</b>
7.1	Účel a cíl výzkumu.....	69
7.2	Vyhodnocení výzkumných výsledků .....	71
7.3	Shrnutí důležitých dat pro plánovaný návrh .....	83
<b>8</b>	<b>Rozhovor s koučkou.....</b>	<b>85</b>
8.1	Představení koučky .....	85
8.2	Rozhovor o prokrastinaci a time managementu u vysokoškolských studentů. ....	85
8.3	Získané tipy a doporučení .....	89
<b>9</b>	<b>Vlastní tipy a metody .....</b>	<b>90</b>
9.1	Cvičení proti prokrastinaci – pracovní papír.....	91
9.2	Cvičení na efektivnější organizaci času – pracovní papír .....	93
9.3	Řízení času a zabránění v prokrastinaci ve školních týmech.....	95
<b>10</b>	<b>Návrh začlenění do výuky na VŠKK.....</b>	<b>97</b>
10.1	Představení návrhu .....	97
10.2	Způsob realizace.....	99
10.3	Nástroje a příprava na vyučovací hodiny ze strany pedagoga a studenta .....	101
10.4	Vyhodnocení výsledků a možnosti dalšího osobního rozvoje v dané oblasti	102
<b>11</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>103</b>
	<b>Závěr .....</b>	<b>105</b>
	<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>108</b>
	<b>Seznam obrázků.....</b>	<b>113</b>
	<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>113</b>
	<b>Seznam grafů.....</b>	<b>114</b>
	<b>Přílohy.....</b>	<b>115</b>

## Úvod

Všichni to známe, úkoly se na nás sypou ze všech stran a najednou jich máme na talíři tolik, že se ocitneme v prazvláštní paralýze a nejsme schopni ani začít, natož něco dokončit včas. V daný moment je pro nás představitelnější raději uklidit celý dům, protřídít šatník, uvařit podle nového receptu nebo jen tak bezcílně bloumat na sociálních sítích. Jak už asi správně tušíte, řeč je o čím dál rozšířenějším fenoménu 21. století – prokrastinaci neboli chorobnému odkládání povinností na pozdější dobu. Tato problematika postihuje nejen studenty, ale i dospělé v jakémkoliv věku. Dobrou zprávou je, že v dnešní době vzniká tolik odborných příruček, metod, rad a kurzů, že na jejich základě lze s trochou péle a odhodlání prokrastinaci porazit nebo ji dokonce ze svého života úplně odstranit.

Fenomén prokrastinace bych ráda ve své diplomové práci více přiblížila a zaměřila se především na akademickou prokrastinaci. Tento druh je považován za negativní dopad současné doby, avšak zůstává z pohledu českých školních systému často opomíjen. Studenti, kteří přecházejí ze středních škol na vysoké, se mnohdy s prokrastinací neumí vypořádat a někteří si praktiky a metody na zvládnání této problematiky neosvojí ani v pozdějším věku, když už jsou zaměstnaní. To může mít za následek špatné zlozvyky a syndromy vyhoření ve chvílích, kdy se ze studenta stává dospělý pracující člověk. Přitom by stačilo zahrnout téma prokrastinace a osobního time managementu do školních osnov výuky, což by mohlo vést k pozitivnímu a znatelnému zlepšení studentského života nejednoho studenta.

Práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části vymezím klíčové pojmy týkající se prokrastinace, popíšu zde její druhy a formy, typy prokrastinátorů, příčiny a důsledky a mimo jiné se zde zaměřím i na fenomén akademické prokrastinace. Čtenáře v této části práce taktéž seznámím s problematikou time managementu a v neposlední řadě s principy a metodami Petra Ludwiga a Tima Urbana, které považuji za klíčové teoretiky v dané tématice. V praktické části se plánuji na téma prokrastinace podrobně zaměřit. Do své práce zahrnu kvantitativní výzkum v kombinaci s hloubkovým rozhovorem s koučkou osobního rozvoje, jejíž tipy a rady zohledním při tvorbě návrhu začlenění problematiky do výuky na VŠKK. V rámci kvantitativního výzkumu plánuji oslovit přibližně sto dvacet relevantních respondentů z řad studentů VŠKK a marketingových zaměstnanců firmy LMC, s. r. o., kteří mi odpoví na otázky týkající se prokrastinace a time managementu – jak k této problematice přistupují, jejich



zvyky, osvědčené metody, používané aplikace apod. Díky tomuto výzkumu dojde k ověření mých dvou stanovených výzkumných otázek:

- 1) studenti VŠKK mají větší problémy se zvládnutím prokrastinace než zaměstnanci v marketingovém pracovním odvětví,
- 2) studenti VŠKK znají více aplikací a pomůcek na řízení času/boj s prokrastinací než marketingoví pracovníci, dokonce mají některou aplikaci i staženou, avšak nevydrží ji dlouho používat, protože neví jak, a rychle ztratí motivaci.

Na základě tohoto výzkumu odhalím potřeby studentů, které budu reflektovat ve zmiňovaném návrhu zavedení této tematiky do osnov výuky na VŠKK.

Žijeme v době neustálých inovací, a proto není divu, že v posledních deseti letech vznikla celá řada mobilních aplikací a on-line metod zaměřujících se na prokrastinaci. V rámci praktické části plánuji provést analýzu trhu s dostupnými mobilními aplikacemi a on-line metodami, které v boji s prokrastinací mohou studentovi VŠKK pomoci. Téma prokrastinace není z hlediska školství ještě stále dostatečně uchopeno a je potřeba na něj nahlížet se vši důležitostí. V práci se proto pokusím navrhnout možnou formu výuky a přidám i tipy pro studenty jak se s prokrastinací vypořádat např. v týmové práci. Mimo jiné podám vlastní doporučení, jak si jakožto zaměstnaný student lépe zorganizovat čas.

Tato diplomová práce si tedy klade konkrétně dva cíle. Tím prvním je zmíněná analýza trhu s dostupnými aplikacemi slibujícími pomoc v boji proti prokrastinaci. Aplikace popíšu a na základě menšího uživatelského testování ve firmě LMC, s. r. o. vytvořím tabulku s recenzemi a doporučeními. Zaměřím se nejen na jejich uživatelskou stránku a obsah, ale také na jejich marketing a propagaci. Druhým cílem bude dojít k poznání, jak na prokrastinaci nahlížení marketingoví studenti VŠKK. Na základě výsledků z realizovaného výzkumu se pro ně pokusím navrhnout možnou metodu zvládnutí prokrastinace a předložím návrh, jak by tato tematika mohla být začleněna do jejich výuky.

Prostřednictvím své závěrečné práce chci také apelovat na vedení školy a ukázat mu, že vzít tuto problematiku v potaz má skutečně smysl. Toho docílím podrobně zpracovaným návrhem, výsledky svého výzkumu a vypracovaným obsahem, který bude sloužit jako představa o možné náplni předmětu. Součástí práce budou také dva zhotovené pracovní listy, které student může využít jako:

- 1) cvičení proti prokrastinaci,
- 2) cvičení na efektivnější organizaci času.

Zastávám názor, že by si téma prokrastinace zasloužilo dostat mnohem více prostoru. Kdyby mému návrhu vyšlo vedení školy vstříc, věřím, že by studenti dokázali studium vysoké školy uchopit mnohem efektivněji. To by mělo za následek nejen značné zlepšení jejich prospěchu, ale i zvýšení vlastní sebehodnoty a pocitu duševní pohody. Zmiňovaný návrh by měl mít potenciál pomoci lépe zvládat boj s prokrastinací nejen marketingovým studentům VŠKK, ale i studentům ostatních vysokých škol s různým zaměřením.

## Teoretická část

V teoretické části diplomové práce se zabývám detailním seznámením čtenáře se základními pojmy vztahujícími se k problematice prokrastinace a time managementu. V následujících kapitolách proto na prokrastinaci nahlížím ze všech nezbytných úhlů, kladu důraz na její podstatné propojení s organizací času (time managementem) a v neposlední řadě se s pomocí odborné literatury a vědeckých článků snažím poskytnout odborný vhled do nově vzniklého fenoménu akademické prokrastinace.

Teoretická část obsahuje také kapitoly, které věnují pozornost představení teoretiků prokrastinace a jejich metod, díky nimž se na problematiku začalo nahlížet zcela novou optikou. Zmíněné metody budou podstatné pro náplň praktické části práce. Z toho důvodu byly tyto kapitoly do diplomové práce zařazeny.

### 1 Prokrastinace

Samotný pojem prokrastinace vnímá řada autorů podobně jako vzdělávací institut GrowJob, který vychází z aktuálních vědeckých poznatků z oblasti neurověd a behaviorální ekonomie. Institut prokrastinaci formuluje stručně a úderně: „*Prokrastinace je tendence odkládat plnění činností a úkolů, zejména těch nepříjemných, na pozdější dobu*“.<sup>1</sup> Je důležité uvědomit si, že se ale nejedná o lenost, váhání či lehkomyšlnost, se kterou je tento problém často nesprávně zaměňován. Rozdíl spočívá především v tom, že líný člověk opravdu nic dělat nechce a je s tímto stavem naprosto smířen a spokojen. Na druhou stranu prokrastinátor (člověk, který odkládá činnosti a úkoly na pozdější dobu) s tímto stavem bojuje – bohužel často nesprávnou formou. Místo toho, aby k důležitému úkolu přistoupil včas a s klidnou hlavou, začne se mu věnovat až úplně na poslední chvíli, když už mu začne tzv. hořet termín. Do té doby se věnuje všemu možnému, kromě činnosti/úkolů, který by opravdu dělat měl – uklízí, vaří, protřídí svůj šatník nebo dokonce vyrazí ven na večer plný zábavy s přáteli. Lze tedy tvrdit, že prokrastinující člověk je ve svých náhradních činnostech velmi aktivní, ale nemá tak prostor na zasloužený odpočinek a duševní klid.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Growjob.com [on-line]. Definice prokrastinace [cit. 2023-06-01]. Dostupné z: <www.growjob.com>.

<sup>2</sup> Fee, R. L., Tangney, J. P. 2000, s. 168-172.

Významné empirické zjištění popisují autoři vědeckého článku R. L. Fee a J. P. Tangeney, kteří prokrastinaci patřičně spojují s lidskou sebeobranou. Lidé podle nich mají tendenci bránit se chronickým odsouváním činností a úkolů před selháním, negativní kritikou nebo před strachem z neúspěchu. Navíc podle jejich výzkumu jedinci s nízkým sebevědomím prokrastinují více, jelikož pochybují o své schopnosti dokončit úkol včas a na dobré úrovni (tudíž mají strach i z hodnocení).<sup>3</sup>

## 1.1 Definice prokrastinace

Nejprve se podívejme na původ slova prokrastinace. Pochází z latinského slova *procrastinus*, přičemž *pro* = vpřed nebo ve prospěch, a *crastinus* = zítřejší. Význam slova bychom si tedy mohli vyložit jako ve prospěch zítřka nebo patřící zítřku. Právě tento latinský základ slova posloužil jako odrazový můstek pro vznik nemalého množství dalších podrobnějších definic od různých autorů. Uvedu nyní tři různé pohledy, kterými lze na problematiku prokrastinace nahlížet.

Profesor psychologie a světově známý výzkumník v oblasti motivace a prokrastinace Piers Steel spojuje prokrastinaci s tzv. iracionálním odkládáním. Podle něj prokrastinující jedinec dobrovolně odkládá úkoly, přestože je přesvědčen, že si tím pouze přitíží (jedná tedy proti svým vlastním zájmům). Dle jeho názoru si prokrastinátor nedokáže čas plánovat inteligentně. Prokrastinace totiž spočívá ve volbě, co udělat teď a co naopak odůvodněně odložit na vhodnější dobu. Lze tedy tvrdit, že se jedná o formu špatně zvládnuté seberegulace. Steel navíc věří, že je prokrastinace úzce spjata s motivací. Podvědomě totiž vždy volíme ty činnosti, pro které máme právě motivaci největší.<sup>4</sup>

Psycholog a vědec Dr. Timothy A. Pychyl je na rozdíl od Steela přesvědčen, že prokrastinace nepramení z pouhé nezvládnuté seberegulace. Problém je podle něj zakořeněn mnohem hlouběji. Jmenovitě ve špatné regulaci emocí. Nahlíží na prokrastinaci behaviorální optikou a ve své knize *Solving The Procrastination Puzzle* definuje tuto chronickou tendenci odkládání následovně – prokrastinace je dobrovolné odkládání zamýšlené činnosti, a to navzdory vědomí, že toto odkládání může jedince poškodit. Ať už jde o plnění úkolu nebo jen o to, jak se jedinec během práce při něm cítí. Psycholog prokrastinaci spojuje se zbytečným dobrovolným odkládáním a neochotou jednat.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Tamtéž.

<sup>4</sup> Steel, P. 2011, s. 7-26.

<sup>5</sup> Pychyl, T. A. 2013, s. 11-18.

Třetím možným vnímáním prokrastinace může být pohled emeritního profesora filozofie Johna Perryho. Ten zkoumá chorobné odkládání činností z logického hlediska a optikou filozofického myšlení. Ve své knize Umění prokrastinace možná trochu překvapivě nabádá čtenáře k vyřešení úkolů tak, že je jednoduše odsuneme podle důležitosti. Což je naprosto odlišný postoj ve srovnání se Steelem nebo Pynchylem. Inspiruje se citátem Marka Twaina „*Neodkládej na zítřek, co můžeš udělat pozítří*“ a hovoří o tzv. stupňované prokrastinaci. Její smysl tkví v umění využít tento nežádoucí jev ve svůj prospěch. Zjednodušeně tak, že prokrastinátor upraví svou strukturu úkolů podle priority a motivace. Dodává, že prokrastinátor může být motivován ke včasnému plnění těžkých a složitých úkolů pouze v momentě, kdy představují způsob, jak nedělat důležitější činnost. Navíc přichází s tvrzením, že prokrastinace nepramení z lenosti, nýbrž z perfekcionismu, který dokáže prokrastinátora značně potrápiti.<sup>6</sup>

## 1.2 Fenomén z pohledu historie

Pojem prokrastinace se začal poprvé vyskytovat v Anglii v 16. století. Historie prokrastinace však sahá mnohem hlouběji do našich lidských dějin. Dá se říci, že je tento jev tak starý, jako lidstvo samo. Prokrastinace totiž rostla spolu se vznikem civilizace. Jak dokládá množství nejstarších písemných záznamů, k jejímu citelnému ukotvení došlo s vynálezem zemědělství. Na podzim se musela sklídit zasetá úroda a toto období představovalo první umělý termín, úkol, který nebylo lidstvo schopno vždy stoprocentně plnit včas. Zmínky o prokrastinaci bychom našli i ve starověkém Egyptě, kde se na dochovaných hieroglyfech hovoří o zpoždění, nedbalosti a zapomnětlivosti.<sup>7</sup>

Díky osmisetiřádkové epické básni antického řeckého básníka Hésioda existuje důkaz o existenci prokrastinace i ve starém Řecku. Ve svém díle *Práce a dny* z roku 700 př. n. l. přichází básník s jasným varováním: „*Na zítřek se nespolehej, na pozítří neodkládej; Neboť člověk zameškalý stodoly nenaplní, Ani člověk odkládavec; Zato píše mnoho dílo; Ale člověk nedodělka bude třítí bídu s nouzí.*“ V té době totiž vedlo otálení ke špatnému úvěrovému hodnocení, v horším případě k odebrání potomků do výhradního vlastnictví sousedů z bohatších vrstev.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Perry, J. 2013, s. 13-25.

<sup>7</sup> Steel, P. 2011, s. 78-81.

<sup>8</sup> Ludwig, P. 2013, s. 21-22.

Kdybychom se vydali po stopách prokrastinace do naší dávné středoevropské minulosti, narazili bychom na moudré přísloví, které je nám dodnes velmi dobře známo: „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.“ Toto přísloví tehdy vyplývalo ze strachu, že se druhý den může přihodit něco, co zmaří úspěšné dokončení naplánované práce (např. déšť, který znemožní sklizeň sena a obilí, požár, který zasáhne dřevo v lese apod.). Tento a další příklady z lidové slovesnosti a historie jsou jasným důkazem, že prokrastinace není pro lidstvo žádným neznámým jevem. V té době bylo primárním cílem naplnit základní lidskou potřebu přežít. Zdrojů byl nedostatek a lidé si nemohli dovolit příliš mnoho otálet a odkládat. Současná konzumní moderní doba však dokonale pěstuje prokrastinaci v každém z nás. Je proto důležité, abychom se s ní naučili bojovat a osvojili si metody vedoucí k jejímu úspěšnému překonání.<sup>9</sup>

### **1.3 Fenomén z pohledu současnosti**

Pro soudobého člověka čas mnohdy představuje úhlavního nepřítele. Oproti našim předkům máme času totiž požehnaně a často s ním neumíme efektivně naložit. Žijeme ve světě, který nabízí nepřehledné množství možností, potenciálu a hlavně volby, která je privilegiem naší individuální svobody. Máme tu výsadu rozhodovat se o našich možnostech. Čím více jich ale máme, o to méně se paradoxně dokážeme pro nějakou rozhodnout. Dochází k tzv. rozhodovací paralýze, která vede k odkládání rozhodnutí a k následné prokrastinaci. Máme téměř dokonalé technologie, nabyté znalosti a nekonečné možnosti, takže by bylo pochopitelné domnívat se, že jsou současní lidé zákonitě šťastnější a spokojenější než jejich prapředci. Je tomu ale přesně naopak a může za to primárně uspěchaná doba, ve které žijeme.<sup>10</sup>

Prokrastinace začala být podstatně hlouběji zkoumána s příchodem digitálních technologií, které změnilly nastavení celé společnosti. Dodnes nemůžeme tvrdit, že by na prokrastinaci existoval koherentní pohled, na kterém by se odborníci shodli. Z toho důvodu existuje celá řada odlišných definic, metod a přístupů zabývajících se tímto fenoménem. Psychologické teorie se však shodují v tvrzení, že prokrastinaci zapříčinila doba dokonalého pokušení. Steel toto tvrzení trefně přirovnává ke snaze držet dietu v obchodě se sladkostmi.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Mandžuková, J. 2020, s. 54-56.

<sup>10</sup> Ludwig, P. 2013, s. 23-26.

<sup>11</sup> Steel, P. 2007, 65-67.

Mohli bychom podotknout, že dřív prokrastinace nebyla považována za příliš velký problém. Dnes se jí ale musíme postavit tváří v tvář a věnovat jí pozornost v samotných počátcích. Emočně a psychicky obtížná doba je náročná na výdej naší energie. Má vliv na pocity a psychické rozpoložení jedince, který se snadno může bez osvojených praktických technik a osobní organizace stát obětí nežádoucích mentálních stavů. Řeč je konkrétně o strachu a z něj pramenícího stresu, jemuž by člověk neměl být vystaven déle, než je potřeba. Současné pohledy na prokrastinaci si tyto negativní dopady dobře uvědomují. Proto s nimi i odborníci v tomto oboru vhodně pracují při tvorbě svých metod a doporučení.<sup>12</sup>

#### 1.4 Příčiny prokrastinace

Prokrastinace se podle Mandžukové nejčastěji objevuje v momentech, kdy člověk čelí velké únavě, vyčerpání, stresu, nebo je zahlcen velkým množstvím úkolů. Nejtypičtější situace, kdy se k prokrastinaci uchylujeme, nastávají když:

- 1) máme strach z něčeho nepříjemného (nemáme na úkol/činnost náladu a raději proto čas vyplňujeme jinak, jen abychom vše odsunuli na „vhodnější dobu“),
- 2) nám na úkolu hodně záleží, dokonce nás i baví, jen se dopředu bojíme, že výsledek nebude dokonalý a podle našich představ,
- 3) nám úkol připadá příliš složitý a vůbec proto netušíme, jak a kde bychom měli začít,
- 4) nám chybí tolik potřebná motivace a nemáme tak důvod úkol/činnost začít dělat,
- 5) nás neustále něco vyrušuje a my tak úkolu/činnosti nedovedeme věnovat stoprocentní pozornost.<sup>13</sup>

Podle vzdělávacího institutu GrowJob mezi časté příčiny také patří absence osobní vize, neschopnost systematického přístupu k úkolu/činnostem, slabá vůle (neschopnost odolat aktuálnímu pokušení), nerealistické odhadnutí našich vlastních schopností, ztráta důvěry ve změnu, strach z toho, že budeme souzeni nebo neschopnost s prokrastinací vůbec začít bojovat.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Fiore, N. 2014, s. 16-19.

<sup>13</sup> Mandžuková, J. 2020, s. 57-59.

<sup>14</sup> Growjob.com [on-line]. Proč je prokrastinace nepřítel č.1? [cit. 2023-08-01]. Dostupné z: <[www.growjob.com](http://www.growjob.com)>.

Psycholog Niel Fiore oproti Mandžukové rozšiřuje příčiny prokrastinace o dalších šest možných spouštěčů. Dle jeho odborného názoru nám mohou následující signály pomoci odhalit, zda máme s prokrastinací doopravdy potíže. Potýkáme se s ní když:

- 1) nám náš život připadá jako nekonečná řada závazků, kterým nelze dostat,
- 2) máme nereálné představy o čase,
- 3) nemáme jasně stanovené cíle, hodnoty a priority,
- 4) cítíme se utrápení, znechucení a nespokojení sami se sebou,
- 5) jsme nerozhodní a bojíme se, že se dopustíme chyby, za kterou budeme kritizováni,
- 6) brzdí náš v produktivitě malé sebevědomí, neprůbojnost a pocity beznaděje.

Pokud se ve většině z těchto kategorií poznáváme, můžeme s velkou pravděpodobností určit, že máme vážné potíže s prokrastinací a organizací našeho času.<sup>15</sup>

Do výčtu příčin vzniku prokrastinace bychom jistě měli zařadit neurotickou obranu naší sebeúcty (strach z neúspěchu, ale i úspěchu, po kterém většinou následuje nějaká nechtěná změna), sebeomezující přesvědčení („na to nemám“), neochotu vystupovat ze své komfortní zóny (a k tomu vázající se potřeba neopouštět své pohodlí), nebo například obavu ze selhání a z nedostatečné kvalifikace potřebné k vykonání úkolu. Prokrastinace je tedy primárně způsobena přehnanými požadavky a obavami z kritiky a selhání. Její cyklus srozumitelně vysvětluje autor Ivo Toman na svém začarovaném kruhu, který je dobře známý každému prokrastinátorovi (viz. obrázek níže).<sup>16</sup>



Obrázek 1 - začarovaný kruh/spirála prokrastinace (Ivo Toman)

<sup>15</sup> Fiore, N. 2014, s. 25-28.

<sup>16</sup> Toman, I. 2017, s. 75-78.



## 1.5 Nový pohled na příčiny prokrastinace

### Prokrastinace ve vztahu k impulzivitě

Poněkud inovativní postoj k příčinám prokrastinace zaujímá přední světový výzkumník daného oboru Piers Steel. Ve svém výzkumu produktivity a prokrastinace totiž zjistil, že je tento jev zapříčiněn zejména impulzivitou – tedy potřebou mít všechno tady a teď. Na základě tohoto zjištění přišel s tzv. rovnicí prokrastinace, která má moc vysvětlit všechna dosavadní vědecká a psychologická zjištění. Je sestavená z podrobně prozkoumaných prvků nejsilnějších motivačních teorií sociálních věd a vysvětluje všechny hlavní příčiny prokrastinace.<sup>17</sup>

$$\text{MOTIVACE} = \text{OČEKÁVÁNÍ} \times \text{HODNOTA} / \text{IMPULZIVITA} \times \text{ZPOŽDĚNÍ}$$

Pojďme si rovnici nyní trochu přiblížit. Rovnice pohlíží na chorobné odsouvání činností optikou motivace. Člověk si totiž podvědomě volí vykonání té akce, ke které má větší motivaci. Jinak řečeno – máme tendenci odkládat ty úkoly, které nejsou naší největší motivací. Podle Steela je motivace výsledkem: očekávání vs. hodnoty / impulzivity vs. zpoždění. Nyní si jednotlivé proměnné přiblížíme:

- **Očekávání** = v momentě, kdy je naše očekávání vysoké, budeme více motivováni a nebudeme mít příliš vysoké sklony k otálení (asi se shodneme, že dobrá šance na příjemný výsledek je skvělým stimulem).
- **Hodnota** = čím přínosnější je výsledek, tím větší motivace za ním stojí.

Společně tyto dvě proměnné tvoří čitatele rovnice. Čím přínosnější je náš výsledek a očekávání, že tohoto výsledku zvládneme dosáhnout, tím budeme více motivováni. Cílem je dostat čitatele tak vysoko, aby na otálení nezbyl prakticky prostor.

- **Impulzivita** = ta se týká naší citlivosti na zpoždění. Čím impulzivnějšími jsme, tím jsme méně ochotní odkládat uspokojení a rozptýlení. Impulzivní člověk totiž dokáže lépe ocenit okamžité odměny před odměnami dlouhodobými.
- **Zpoždění** = doba, kterou musíme počkat, abychom obdrželi očekávané odměny/výhody/výplaty. Platí, že čím déle musíme čekat, tím více nám motivace k dokončení klesá a uchylujeme se proto ke známému otálení.

---

<sup>17</sup> Steel, P. 2007, s. 41-48.

Tyto dvě proměnné logicky tvoří jmenovatele rovnice (hodnota by měla být co nejnižší).

Co si z této rovnice odnést? Pokud chceme méně otálet, musíme zvýšit svá očekávání, zvýšit hodnotu vykonávaného úkolu/činnosti, snížit svou impulzivitu a snížit zpoždění odměny, kterou očekáváme.<sup>18</sup>

### **Prokrastinace ve vztahu k pomalému a rychlému myšlení**

K pochopení příčin prokrastinace výrazně přispívá psycholog Daniel Kahneman, který ve své knize *Myšlení rychlé a pomalé* odkrývá čtenáři taje fungování našeho mozku. V mozku se totiž nachází dvě významné oblasti: limbický systém (aneb sídlo našich impulsů) a prefrontální kůra (jinak řečeno sídlo našeho rozumu a síly vůle). Prokrastinace je podle Kahnemana v podstatě boj mezi tím, co chce naše racionální stránka a tím, co naopak vyžaduje stránka impulzivní.<sup>19</sup> Na tomto tvrzení staví své teorie o pomalém a rychlém myšlení, kdy:

- **myšlení pomalé** = vyžaduje vědomou volbu, motivaci, koncentraci a úsilí. Pracuje pomaleji, cíleně a je omezeno kapacitou operační paměti. Je založeno na systematizaci a produktivitě, která vede k porážení prokrastinace. Díky pomalému myšlení si jedinec dokáže vhodně odůvodnit proč by měl úkol/činnost začít dělat včas a nehledá v zadání problémy, nýbrž příležitosti. Je založeno na vědomém, uvažujícím já, které se dokáže rozhodovat racionálně.
- **myšlení rychlé** = je spojeno s malým či žádným úsilím, není závislé na inteligenci a pracuje rychle, instinktivně, impulzivně a automaticky. Jedná se o vrozené chování, které je v nás historicky zakořeněno s cílem a potřebou přežít. Nadřazenost rychlého myšlení nad pomalým často vede k nesprávným rozhodnutím, špatnému smýšlení a tendencí rychle se vzdát, pokud náš mozek nedokáže rychle nalézt dostatečně dobrou odpověď. Mohli bychom tvrdit, že v těchto situacích je mozek „pohodlný“ a chrání nás před zbytečnou námahou. Proto je mu v souvislosti s prokrastinací mnohem přirozenější zvolit odkládání a rozptýlení před akcí a výkonem úkolu/činnosti.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Tamtéž.

<sup>19</sup> Kahneman, D. 2011, s. 20-30.

<sup>20</sup> Šedý, J. 2021, s. 69-72.

## 1.6 Důsledky prokrastinace

Negativní dopady prokrastinace výstižně popisuje kvalifikovaná koučka osobního rozvoje Markéta Hamrlová, která tento fenomén vnímá jako závažnou nemoc moderní doby. Za nejčastější následky prokrastinace považuje pocity viny (obviňování sebe samých), špatné výsledky, iracionální uvažování, podvody, nízké sebevědomí nebo snížení vlastní sebehodnoty. Tyto následky pak mohou vést k depresím nebo syndromu vyhoření.<sup>21</sup> Nejčastějším důsledkem však bývá stres, který může náš život negativně ovlivnit po mnoha stránkách. Většinou pramení z beznaděje, bezmoci, dlouhodobé nespokojenosti a z negativních emocí. Stres z prokrastinace může dokonce zapříčinit i fobickou reakci a panický strach spojený s obavami, nezdarem a úzkostmi.<sup>22</sup>

### Vnitřní důsledky

Prokrastinace může způsobit potíže dvěma způsoby. Tím prvním jsou vnitřní důsledky, do kterých spadají pocity podrážděnosti, lítosti, sebeobviňování a zoufalství. Paradoxně na tyto důsledky většinou trpí lidé, kteří na oko působí, že se jim daří dobře a mají život pod kontrolou. Uvnitř se ale cítí frustrovaně a mizerně, protože jim prokrastinace znemožňuje udělat vše, co by chtěli. Trpí, ale dokáží to patřičně skrývat (většinou protože si myslí, že musí).<sup>23</sup>

### Vnější důsledky

Může se zdát, že prokrastinace má negativní dopady pouze na psychický stav člověka. Bohužel může ale vést i k vážným vnějším důsledkům. Pro prokrastinujícího jedince pak mohou tyto dopady představovat šok, protože s nimi předem vůbec nepočítal. Některé důsledky jsou malé (např. pokuta za pozdní úhradu), jiné ale dokážou nemile potrápit život. Prokrastinátoři v těchto případech čelí velkým neúspěchům např. v práci, ve škole, v rodině nebo v osobních vztazích. Často tak i přijdou o něco, co je pro ně důležité (např. zaměstnání, životního partnera, dům aj.). Příkladem může být muž, který je sice v zaměstnání aktivní, ale vůbec nevykonává náplň své pracovní činnosti. Jeho práce

---

<sup>21</sup> Marketahamrlova.cz [on-line]. Zatočte s prokrastinací jednou pro vždy [cit. 2023-11-01]. Dostupné z: <[www.marketahamrlova.cz](http://www.marketahamrlova.cz)>.

<sup>22</sup> Fiore, N. 2014, s. 107-117.

<sup>23</sup> Burka, J. B., Yuen, L. M. 2008, s. 23-24.

ho nemotivuje a stále ji odsouvá. Kvůli tomu je z ní vyhozen a je nucen v půlce školního roku stěhovat celou rodinu do levnějšího města. Navíc je několik měsíců nezaměstnaný.<sup>24</sup>

Díky zajímavému výzkumu profesorky psychologie Fuchsie Siroisové můžeme tvrdit, že prokrastinace skutečně ohrožuje naše zdraví. Profesorka ve svém výzkumu zaměřujícím se na prokrastinaci ve vztahu ke stresu přišla na dva způsoby, jak nám prokrastinace škodí:

- 1) způsobuje stres, který našemu zdraví z dlouhodobého hlediska rozhodně neprospívá. Stres v nás totiž vytváří látky kortizol a adrenalin, které během stresové situace proudí naším oběhem. Pokud jsme těmto látkám v životě vystaveni příliš dlouho, riskujeme onemocnění imunitního systému a množství dalších nemocí jako je deprese, obezita, porucha příjmu potravy nebo dokonce infarkt.
- 2) způsobuje zanedbání a odkládání zdravotně prospěšného chování, jako je cvičení, zdravé a pravidelné stravování nebo také dostatek spánku. Krátkodobé vystavení takovému chování nepředstavuje velká rizika, z dlouhodobého hlediska si však koledujeme o zvýšené riziko srdečních onemocnění, cukrovku a další nepříjemné choroby. Těm by šlo přitom předejít každodenní pozorností věnovanou jednoduchým zdravotním návykům.<sup>25</sup>

## 1.7 Typy a formy prokrastinace

### Typy prokrastinace

Mezi základní typy tohoto fenoménu řadíme prokrastinaci obecnou. Tou se rozumí běžná forma prokrastinace projevující se u obecné populace dospělých lidí, kteří nemají nic společného s akademickým prostředím. Výzkum Ferrariho a kolektivu z roku 1995 hovoří o 25% výskytu prokrastinace u americké i evropské populace. Můžeme se domnívat, že v dnešní moderní technologické době by byla procentuální hodnota ještě vyšší.<sup>26</sup>

Druhý typ prokrastinace vznikl až v průběhu let zkoumání tohoto jevu. Tento typ byl natolik výrazný, že už nemohl nadále spadat pod obecně vnímanou populační prokrastinaci. Jedná se o akademickou prokrastinaci, přičemž z názvu jasně vyplývá, kdo se s tímto typem potýká nejvíce. Jsou to především studenti vysokých a středních škol,

---

<sup>24</sup> Tamtéž.

<sup>25</sup> Sirois, F. M. 2014, s. 4-12.

<sup>26</sup> Ferrari, J. R. et al. 1995, 15-16.

kteří jsou nuceni vypořádat se s velkým množstvím úkolů, seminárních a semestrálních prací, projektů, prezentací, učební látky apod. Na studenty jsou kladeny vysoké nároky a při velkém objemu studijních povinností tak není ojedinělé, že se spousta studentů právě k prokrastinaci uchýlí. Piers Steel ve své studii hovoří o prokrastinaci u 95 % studentů, z čehož čtvrtina z nich přiznává, že trpí její chronickou podobou. Prokrastinace na akademické půdě dosahuje nebývalých rozměrů, a proto není divu, že je předmětem zkoumání nejedné vědecké studie. Akademické prokrastinaci se budu ještě podrobněji věnovat v kapitolách níže.<sup>27</sup>

### **Formy prokrastinace**

Formy prokrastinace jsou další oblastí, ve které se autoři a vědci shodují jen málokdy. Každý z nich je vnímá s různými odchylkami a jejich kategorizace se proto často liší. Uvedu proto nejvyužívanější typy, se kterými se v dostupné literatuře setkáme.

#### Mírná, průměrná a těžká prokrastinace

Rozdíl mezi těmito typy spočívá v závažnosti prokrastinace. Hodnotí se tyto kategorie – jak často prokrastinujeme, jak dlouho věci odkládáme a jak moc negativně nás to ovlivňuje. Mírná prokrastinace je obecně ta, kdy úkoly/činnosti odkládáme pouze příležitostně a nemá to na nás příliš velký dopad (plnění úkolů zdržujeme, ale odevzdáme je včas). Průměrná prokrastinace představuje častý odsun úkolů/činností na pozdější dobu nesoucí s sebou středně závažné problémy (plnění úkolů zdržujeme a spěchat začneme až na poslední chvíli, abychom stihli termín odevzdání). Těžká forma prokrastinace (někdy označována jako patologická) pak představuje neustálé odkládání úkolů/činností a vážné problémy, které by se měly co nejdříve začít řešit (plnění úkolů odkládáme, prožíváme stresové situace a ve výsledku nezvládneme termín, který nám byl určen).<sup>28</sup>

#### Akutní a chronická prokrastinace

Odlišnost mezi akutní a chronickou prokrastinací tkví v časovém období, ve kterém k ní dochází. Akutní (neboli situační) prokrastinace je omezena na kratší časové období a vztahuje se k obavám z jednoho konkrétního úkolu/činnosti. Akutní prokrastinace se dále rozděluje se na pozitivní a negativní. Za pozitivní (neboli prospěšnou, funkční)

---

<sup>27</sup> Steel, P. 2007, 10-15.

<sup>28</sup> Solvingprocrastination.com [on-line]. Procrastination Types: Understanding the Different Ways People Procrastinate [cit. 2023-12-01]. Dostupné z: <[www.solvingprocrastination.com](http://www.solvingprocrastination.com)>.

prokrastinací považujeme smysluplné a logické odložení činnosti/úkolů na pozdější dobu. Víme, že máme dostatek času a že náš výkon bude lepší např. ráno než večer. Negativní prokrastinace (neboli dysfunkční) je přesným opakem. Člověk se při ní dopouští neplánovaného odložení činnosti/úkolů a toto odložení se později odrazí na jeho psychickém stavu a limitovaných možnostech dokončení. Často používaným pojmem chronické prokrastinace pak rozumíme dlouhodobé odkládání činností/úkolů, ke kterému dochází opakovaně za doprovodu silných negativních emocí. Tento typ prokrastinace dokáže značně znepríjemnit život jedince.<sup>29</sup>

### Úzkostná a hédonistická prokrastinace

Součástí úzkostné prokrastinace je odkládání činností/úkolů i přes úmysl na nich pracovat. A to navzdory vědomí, že na nás odložení bude mít sebezničující dopad a naše rozhodnutí bude zcela iracionální. Příkladem může být odkládání úkolů z důvodu očekávané negativní zpětné vazby od ostatních. Hédonistická (neboli požitkářská) prokrastinace naopak zahrnuje dobrovolné odkládání činností/úkolů, a to z důvodu upřednostnění zajímavější a příjemnější činnosti nebo z nedostatku zájmu. Typickým příkladem je odsunutí úkolů se záminkou trávit čas zábavou s přáteli. K hédonistické prokrastinaci se také váže prokrastinace vzrušující, při které prokrastinátor odkládá úkoly na co nejzazší termín. Činí tak pod záminkou preferované práce pod tlakem nebo prožitku vzrušení z dokončení věcí na poslední chvíli (jinak řečeno z důvodu vyhledávání senzací).<sup>30</sup>

### Aktivní a pasivní prokrastinace

S dalším typem prokrastinace přicházejí autorky Chun Chu a Nam Choi, které ji dělí na aktivní a pasivní. Pasivní vnímají jako typickou dysfunkční a chronickou formu prokrastinace. Ta je spojena se stresovými situacemi a neschopností odevzdat úkol včas. Aktivní prokrastinace je podle nich charakteristická pro lidi preferující práci pod tlakem. Tito lidé si prokrastinaci volí zcela dobrovolně, dokážou ve zvoleném rozpoložení pracovat

---

<sup>29</sup> Sliviaková, A. 2007, 12-14.

<sup>30</sup> Solvingprocrastination.com [on-line]. Procrastination Types: Understanding the Different Ways People Procrastinate [cit. 2023-12-01]. Dostupné z: <[www.solvingprocrastination.com](http://www.solvingprocrastination.com)>.

na maximum a většinou tak i dodrží termín. Pracují pod zdravým stresem, který je z krátkodobého hlediska lidskému tělu nezávadný.<sup>31</sup>

### Prokrastinace specifická pro danou oblast

Tento typ prokrastinace má přímou souvztažnost k místu nebo k určité oblasti v životě. Řadíme sem například prokrastinaci na pracovišti (a to v on-line i off-line pracovním prostředí), spánkovou prokrastinaci, kdy naschvál odsouváme odchod do postele s vědomím, že nám to uškodí nebo například zmíněnou akademickou prokrastinaci, ke které dochází v areálu školy. Mimo uvedené se prokrastinace může vyskytovat i v osobní a mezilidské sféře. Do osobní spadá plnění veškerých našich úkolů/činností, které mají na náš život přímý dopad. Mezilidskou prokrastinací (neboli sociální) naopak chápeme odsouvání záležitostí, které mají dopad nejen na nás, ale i na naše okolí. Například když neodpovídáme na zprávy přátel nebo kolegů, odsouváme oslovení nového sympatického člověka, nebo když jednoduše nejsme kvůli prokrastinaci schopni spolupracovat s ostatními lidmi (např. v práci na projektu, ve škole na skupinové prezentaci apod.).<sup>32</sup>

## 1.8 Typy prokrastinátorů

Prokrastinace se za posledních dvacet let stala natolik zkoumaným fenoménem, že už začaly vznikat i různé definice typů lidí, kteří se s tímto chorobným odkládáním činností potýkají. Opět můžeme najít mnoho definic, za nejpřesnější však považuji rozdělení do šesti hlavních skupin od americké psychologičky a motivační koučky Lindy Sapadin. Ta zároveň podotýká, že každý prokrastinátor může patřit do více typů najednou. První tři typy prokrastinátorů se úkolům/činnostem vyhýbají kvůli různým formám úzkostí:

- **Strašpytlík** = předem nevěří, že důležitý nebo složitý úkol zvládne. Vědomě se vyhýbá riziku z neúspěchu, protože mu pomýšlení na něj působí úzkostí. Raději tedy s úkolem vůbec nezačne, i když ví, že mu bude hrozit selhání. Klasické smýšlení tohoto typu prokrastinátora je spojeno s obavami: „Nemůžu, protože...“

---

<sup>31</sup> Sliviaková, A. 2007, 13-14.

<sup>32</sup> Solvingprocrastination.com [on-line]. Procrastination Types: Understanding the Different Ways People Procrastinate [cit. 2023-12-01]. Dostupné z: <[www.solvingprocrastination.com](http://www.solvingprocrastination.com)>.

- **Perfekcionista** = klade na sebe příliš vysoké požadavky a trápí se tím, že jeho práce nebude perfektní – raději ji proto odkládá, protože se bojí svého výsledku. Jeho úzkosti podobně jako u strašpytlíka pramení ze strachu z neúspěchu. Často se stává, že perfekcionista čeká na „dokonalé“ podmínky pro začátek vykonání činnosti/úkolů. Ty však existují pouze ojedinele.
- **Přehnaně aktivní pracant** = vezme si toho na sebe hodně, dokonce i včas začne, ale ve výsledku kvůli množství naložených úkolů nestíhá a je z toho vystresovaný. Tento typ prokrastinátora si totiž nedokáže vhodně stanovit priority, proto úkoly/činnosti nedokáže dokončit včas. Má pocit, že pokud vše nezvládne splnit, nebude dost dobrý. Tyto nesplnitelné standardy mu působí strach spojený s úzkostmi.<sup>33</sup>

Motivem pro další tři typy prokrastinátorů je tzv. nízká frustrační tolerance (LFT). LFT pramení z přesvědčení, že nebudeme schopni zvládnout frustraci s běžných, repetitivních nebo nudných aspektů úkolů/činnosti. To ve výsledku vede k emocím jako je nuda, frustrace či vztek.

- **Tvůrce krizí** = člověk, který věří, že neefektivněji dokáže pracovat pod tlakem a stresem (ideálně pár dní nebo hodin před konečným termínem). Je přesvědčen, že bez tlaku nedokáže podat tak vysoký a dobrý výkon. Využívá stresu, aby snížil pocit nudy. Kvalita výsledné práce většinou odpovídá času, který nad ní tento typ člověka strávil.
- **Snílek** = typ prokrastinátora, který se domnívá, že mu vše „spadne do klína“ jen tak, bez jakéhokoliv vynaloženého úsilí. Snílek má velké nápady, ale dělá pro ně opravdu velmi málo. Při představě, že by měl odvést konkrétní práci, je znuděn nebo frustrován.
- **Vzdorující pracant** = považuje zadané úkoly/činnosti za tak hloupé a banální, že je raději přeskočí a začne pracovat na něčem jiném. Otálí kvůli pocitu rozhořčenosti a hněvu, které zažívá po zadání tak „nudného“ úkolu. Splnění úkolu proto odkládá, aby se mohl věnovat zajímavějším činnostem (běžné např. u teenagerů).<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Jaysonmoran.com [on-line]. The 6 Types of Procrastinator and How they Think [cit. 2023-13-01]. Dostupné z: <www.jaysonmoran.com.com>.

<sup>34</sup> Tamtéž.



## 1.9 Způsoby zvládnání prokrastinace

Existuje mnoho rad a pouček, jak se zákeřnou prokrastinací naložit. Na českém a zahraničním trhu najdeme stovky titulů, které se tomuto tématu věnují a slibují zaručený úspěch. Otázkou zůstává, zda s pouhou implementací metody nebo taktiky lze nad prokrastinací vyzrát. Většina autorů se shoduje v tom, že prokrastinaci není možné odstranit úplně, můžeme se pouze pokusit o její zmírnění a zvládnání. Musíme si ale uvědomit, že každý prokrastinátor je jiný (viz typy prokrastinace a prokrastinátorů v kapitolách výše), a je proto potřeba individuálního přístupu k řešení daného problému. Profesor psychologie Ferrari et al. navíc trefně podotýká, že prokrastinace může být způsobena nejen behaviorálními problémy, nýbrž i emociálními a kognitivními. Než se tedy člověk vydá na cestu zdolání prokrastinace, měl by se nejprve zaměřit na svou osobní historii. Je podstatné, aby vyloučil všechny psychologické a psychiatrické překážky, pro které prokrastinace představuje pouze formu sekundární konsekvence.<sup>35</sup>

Z textu výše vyplývá, že prokrastinaci ve svém životě nevyřešíme pouhou „zázračnou“ metodou, ale především změnou celého našeho životního přístupu. Za klíčové je považováno proniknutí do tajů sebemotivace. Ta má totiž moc změnit naše zaryté myšlenkové vzorce a negativní postoje. K sebemotivaci nám mohou pomoci právě zmíněné metody a tipy, které jsou dalším krokem na cestě ke kýženému skoncování s prokrastinací. A jak říká David Allen: *„Bez dalšího kroku zůstává mezi současnou realitou a očekávaným výsledkem potenciálně nekonečná propast.“*<sup>36</sup>

Aby prokrastinátor do této propasti nespadol, nabízí se mu zvolit si vyhovující metody, které mu s notnou dávkou odhodlání a sebedeterminace mohou při jejich dodržování pomoci výrazně omezit prokrastinační sklony. V následujících odstavcích proto uvedu některé z účinných nástrojů a tipů ke zvládnání/zmírnění prokrastinace.

Psycholog Niel Fiore ve svém strategickém systému „Jak neodkládat život“ přináší konkrétně deset nástrojů slibující pomoc s překonáním prokrastinace. Následující výčet je čerpán z jeho úspěšné knihy *The Now Habbit*.

- 1) **Navození bezpečí** – aneb vytvoření pomyslné záchranné sítě, díky níž dojde ke zmírnění strachu z neúspěchu. Tato síť navíc prokrastinátora naučí, jak se rychle vzpamatovat z vlastních chyb a nebát se znovu nabrat nový směr.

---

<sup>35</sup> Ferrari, J. R. et al. 1996, 22-38.

<sup>36</sup> David Allen 2016, 339-345.

- 2) **Pozitivní vnitřní dialog** – ten má za následky přeprogramování negativního smýšlení a postojů. Pomáhá odstranit negativní poselství, která k sobě vysíláme pomocí pozitivních formulací. Tyto formulace mají sílu nasměrovat prokrastinátora k úkolově orientovanému myšlení a následně rychlým řešením.
- 3) **Využití symptomů k vyvolání léčby** – prostřednictvím tohoto nástroje se prokrastinátor naučí využít svých starých zlovyků k vyvolání a podpoření nově vznikajících pozitivních návyků.
- 4) **Začlenění zábavy bez výčitek svědomí** – tento nástroj učí prokrastinátora vhodně začlenit zábavu do průběhu práce na zadaném úkolu. Zábava v nás totiž podvědomě generuje touhu vrátit se zpět k činnosti/úkolu, který potřebujeme dokončit.
- 5) **Komplexní myšlení a zpětné plánování** – s pomocí těchto nástrojů se prokrastinátor naučí vypořádat se s obavou, že mu úkoly/činnosti přerostou takřkajíc přes hlavu. Díky osvojení si postupného plánování jednotlivých kroků bude mít ve výsledku dostatek času pro tolik potřebný odpočinek a také na vychutnání si svých úspěchů.
- 6) **Využití obav ve svůj prospěch** – prokrastinátor díky tomuto nástroji zjistí čeho se nejvíc obává. Naučí se rozptylující myšlenky přetvořit v plán na posílení svých schopností čelit těm nejhorším scénářům, které se mu honí hlavou.
- 7) **Antirozvrh** – prokrastinátor si s pomocí antirozvrhu předem naplánuje, kdy bude odpočívat bez výčitek svědomí. Tento plán mu odhalí, kolik se toho dá realisticky stihnout za čas, který mu bude zbývat k dispozici. Do plánu si také zaznamenává dobu strávenou nad prací, aby měl přehled, kolik práce se mu už podařilo odbavit.
- 8) **Efektivní stanovování cílů** – nástroj zaručující nastavení smysluplných uskutečnitelných cílů, které si zaslouhují pozornost prokrastinátora.
- 9) **Stav flow** – flow představuje okamžik, během nějž prožíváme stav soustředěné energie, zájmu a pozornosti vůči úkolu/činnosti. V tomto nástroji Niel Fiore učí prokrastinátora jak během dvou minut překonat stres a nedostatečnou motivaci.
- 10) **Plánovaná zdržení** – metoda používaná pro předcházení prokrastinačním nástrahám. Díky ní si prokrastinátor snáze začlení vytrvalost do svého plánu cesty za úspěchem a naučí se měnit zádrhely na této cestě v příležitosti.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Fiore, N. 2007, s. 37-41.

## **Další tipy**

Autorka Jen Sincero nástroje rozšiřuje o tipy, které se jí za její dlouhou praxi v oboru prokrastinace a osobní motivace osvědčily. Její pohled na prokrastinaci je opřen o sebelásku a sebeakceptaci. Podle ní máme pamatovat na fakt, že mít hotový úkol/činnost je ve výsledku lepší, než ho dovést k dokonalosti. Dále si podle ní máme všimnout toho, u čeho se zarážíme (např. máme sklony k projížděním sociálních sítí pokaždé, když práci nad úkolem vzdáme). Ve chvíli, kdy identifikujeme naše blokátory, měli bychom se postarat o jejich odstranění (např. vypnutí telefonu v průběhu práce na úkolu). Jejím třetím tipem je přijetí sebe sama. Podle autorky se nemáme přehnaně snažit měnit naše pracovní návyky. Než abychom ztráceli čas předstíráním práce, raději máme začít až v momentě, kdy nám to jednoduše vyhovuje. Zároveň autorka apeluje na to, abychom se měli rádi, byli k sobě shovívavější a velkorysejší. Chybovat je lidské, a proto bychom se měli přijmout i se svými pracovními nedostatky.<sup>38</sup>

Přínosným tipem je spojování každého úkolu/činnosti s nějakým cílem. Ten by měl být v ideálním případě SMART – konkrétní, měřitelný, dosažitelný, relevantní a časově ohraničený. Podle autora knihy 23 zabijáků prokrastinace S. J. Scotta je stanovení cílů pro zatočení s prokrastinací z dlouhodobého hlediska stěžejní. Měli bychom vědět, co od našeho života chceme v oblastech jako je vzdělání, kariéra, zdraví a udržování tělesné kondice. Dále pak ve vztazích, financích, zájmových a odpočinkových činnostech. U každého těžkému zadaného úkolu/činnosti bychom pak měli zhodnotit, jak do těchto oblastí jeho vypracování z dlouhodobého hlediska zapadá. To by nám mělo usnadnit samotné plnění úkolů, protože budeme znát jejich důležitost v našem životě. Autor mimo jiné doporučuje pro zvýšení motivace své SMART cíle vizualizovat (ať už v podobě motivační nástěnky, meditace nebo opakované četby sepsaných osobních cílů).<sup>39</sup>

## **2 Akademická prokrastinace**

Akademická prokrastinace je považována za nejčastější formu prokrastinace. Je spojována s všudypřítomnou a neustálou touhou odkládat školní aktivity, což je u studenta stejně jako u neakademických prokrastinátorů doprovázeno pocitem úzkosti. Odsouvání studia na noc před zkouškou a s tím spojený stres a spěch můžeme označit za nejzřetelnější a nejznámější příklad tohoto fenoménu. Studie ukazují, že tímto

---

<sup>38</sup> Sincero, J. 2018, s. 163-156.

<sup>39</sup> Scott, S. J. 2014, s. 24-30.

problémem trpí především studenti vysokých škol, a to v nemalém měřítku. Podle odhadů prokrastinuje 80-95 % vysokoškolských studentů, 75 % z nich se za prokrastinátoři považuje a téměř 50 % z nich se potýká se závažnou a chronickou formou prokrastinace.<sup>40</sup> Procenta dosahují nebývalých rozměrů, vědecké studie poukazují na závažnost tohoto fenoménu, přesto se s akademickou prokrastinací vysoké školy zatím nevypořádávají a disponují nedostatečnými opatřeními ke snížení jejích škodlivých účinků. Následující kapitoly byly zařazeny pro lepší pochopení akademické formy prokrastinace, se kterou budu pracovat i ve své praktické části diplomové práce.

## 2.1 Vznik a definice fenoménu

V kapitole historie prokrastinace jsme se dozvěděli, že chorobné odsouvání úkolů/činností je s naší civilizací spjato již od pradávna. Prokrastinace nás doprovázela všemi oblastmi života a nevyhnula se tak ani akademickému prostředí. Proč je ale prokrastinace na vysokých školách stále častější? Podle vzdělávacího magazínu Perpetuum za to může současný životní styl studentů, který nabízí nepřehledné množství informací. Životní styl, ve kterém se student může svobodně a samostatně rozhodovat a je každý den vystaven možnosti volby. Studenti vzniku akademické prokrastinace připisují také vznik sociálních sítí, které označují za nejzákeřnějšího „žrouta času“. Sociální sítě navíc přispívají k falešným představám o skutečném nevirtuálním světě, způsobují pocity méněcennosti a pěstují ve studentovi nereálné představy o čase.<sup>41</sup>

Zkoumání fenoménu akademické prokrastinace je poměrně mladým vědním oborem. První detailní uchopení akademické prokrastinace je přisuzováno Schouwenburgovi a Ferrarimu. Španělská psycholožka Gabriela Geara staví na jejich základech a přichází s následující definicí fenoménu: „*Akademická prokrastinace je charakterizována dobrovolným nestrategickým odkládáním závazků, což vede k odkládání zahájení nebo dokončení činností nebo rozhodnutí souvisejících s akademickými aktivitami.*“ Podle psycholožky tato forma přispívá k dysfunkčnímu způsobu zvládnání životních povinností.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Steel, P. 2007, s. 65.

<sup>41</sup> Perpetuum.cz [on-line]. Prokrastinace aneb ještě kouknu na Instagram, pak se pustím do práce [cit. 2023-16-01]. Dostupné z: <[www.perpetuum.cz](http://www.perpetuum.cz)>.

<sup>42</sup> Geara, G. B. 2019, s. 694-695.

## 2.2 Příčiny akademické prokrastinace

Akademická prokrastinace bývá někdy označována za tzv. syndrom studenta. Podle studií prokrastinačního chování dospěli vědci k závěru, že mezi hlavní příčiny tohoto syndromu patří slabá motivace k učení, nedostatek dovedností/osvojených technik v oblasti time managementu, negativní emoce, perfekcionismus a zahálčivost.<sup>43</sup>

Příčiny ale mohou vznikat i kvůli rodinnému zázemí, ze kterého student na vysokou školu přichází. Pokud totiž student vyrůstal v rodině, kde nikdo nechodil na univerzitu, při nástupu na vysokou školu se ocitá ve zcela neznámém světě. V prvním ročníku student čelí novému rozdělení talentů (už nemusí být např. nejchytřejším žákem, jako tomu bylo na střední škole v malém městě) a musí si najít své místo mezi ostatními spolužáky. Pro některé studenty může být přizpůsobení se konkurenci na škole intenzivním a složitým úkolem. Zvláště v případě, kdy nemá stejnou úroveň akademické a sociální přípravy na vysokou školu jako spolužáci, jejichž rodiče mají vysokoškolskou zkušenost a dodnes z ní těží výhody, které vzdělání může přinést (lepší profesní dráha, vyšší příjem, pracovní návyky, mezilidské kontakty vytvářející příležitosti apod.). Touha studenta zapadnout do nové společnosti může zapříčinit, že s tímto cílem začne odkládat školní úkoly, k nimž má mnohem menší motivaci.<sup>44</sup>

Studenti pocházející z rodiny se středoškolským nebo učňovským vzděláním, tzv. studenti 1. generace, mají složitou startovní pozici. Od rodičů sice mohou mít plnou podporu ve studiu (někdy bohužel ani tu nemívají), ale často se necítí pochopení a podporování tam, kde by nejvíce potřebovali. Právě tato skupina studentů snadněji propadá úzkostem a depresím, které vedou k prokrastinaci a v mnoha případech i k odložení nebo ukončení studia.<sup>45</sup>

Další typickou příčinou prokrastinace studenta je přílišná sebekritika a nedostatek soucitu se sebou samým. Studie na Carletonově univerzitě v kanadské Ottawě zkoumala prokrastinační chování studentů po dobu celého jednoho semestru. Ze studie vyplývá následující – téměř dvě třetiny studentů odkládaly přípravu na první zkoušku. Ti z nich, kteří na sebe byli za toto odkládání přísnější, paradoxně častěji odkládali i zkoušky následující. Naopak studenti, kteří si dovedli odpustit odložení přípravy na první zkoušku, se lépe vraceli do produktivních kolejí. Jelikož u nich nedošlo k tak silnému vyvolání

---

<sup>43</sup> Ghaffari, et al. 2021, s. neuvedena.

<sup>44</sup> Burka, J. B., Yuen, L. M. 2008, s. 249-250.

<sup>45</sup> Tamtéž.

pocitu viny a následnému sebetrestání, dokázali si při přípravě na další zkoušky udržet vyšší motivaci, a tudíž i začít s přípravou dřív. Z výzkumu si tedy můžeme odnést, že přehnaná sebekritika vede pouze k dalšímu odkládání, a proto by se měl student naučit odpouštět si.<sup>46</sup>

V neposlední řadě patří mezi příčiny akademické prokrastinace i nedostatečná sebedisciplína a síla vůle. Ta totiž předpovídá studijní výsledky spolehlivěji než např. IQ. Studie výzkumnice Angely Duckworthové prokazuje, že sebedisciplína má na výsledky studenta mnohem zásadnější vliv než intelektové nadání. Duckworthová doporučuje vytvořit si z posilování vůle zvyk, který může při dostatečném osvojení pomoci na cestě za efektivní sebekontrolou studenta.<sup>47</sup>

K prokrastinačním činnostem také může do velké míry přispět izolovanost studenta. U izolovaných studentů je větší pravděpodobnost vzniku depresivních pocitů a následných potíží při snaze dosáhnout dobrých školních výsledků. Není náhodou, že právě tito studenti často studium vysoké školy vzdají. Mají pochybnosti o sobě a svých rozhodnutích, což vede ke zvýšení jejich nejistoty v akademické instituci.<sup>48</sup>

### **2.3 Negativní dopady na studium**

Prokrastinace u studentů má velmi podobné dopady na život jako u běžného dospělého prokrastinátora. Úzkosti a stres však nejsou jediné negativní dopady, se kterými se prokrastinující student potýká. V momentě, kdy odsouvá povinnosti může mít větší sklony ke špatným stravovacím návykům, nekvalitnímu a nedostatečnému spánku a také ke zvýšené konzumaci alkoholu a návykových látek. Prokrastinující studenti na konci semestru dokonce častěji vyhledávají lékařskou pomoc, jelikož trpí nachlazením, chřipkou nebo žaludečními problémy. Pokud se student při akademické prokrastinaci navíc ještě ani aktivně nehýbe, koleduje si o zvýšená zdravotní rizika v pozdějším věku.<sup>49</sup>

Akademická prokrastinace nemá pouze dopady na zdravý životní styl a duševní/fyzické zdraví. Podepisuje se i na samotných studijních výsledcích. Prokrastinace je totiž spojena s celou řadou studijních problémů, jako je snížená kvalita odevzdávaných prací/úkolů nebo horší podané výkony a následné výsledky ve zkuškovém období. K tomu se vážou i horší známky a bohužel i častější studentské

---

<sup>46</sup> Salzgeber, N. 2018, s. 73-74.

<sup>47</sup> Duhigg, Ch. 2014, s. 219-220.

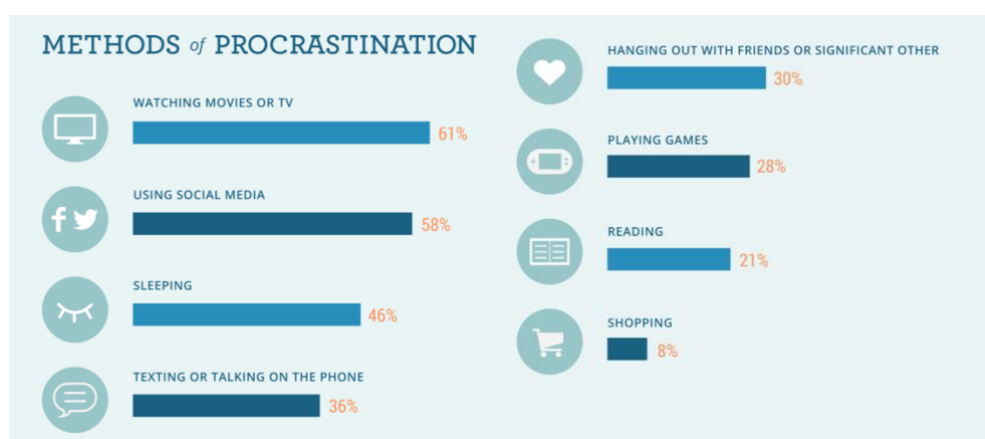
<sup>48</sup> Burka, J. B., Yuen, L. M. 2008, s. 253-254.

<sup>49</sup> Tamtéž, s. 284.

prohřešky. Není ojedinělé, že s takovými akademickými problémy studenti častěji přerušují vysokou školu a někdy ji ukončí úplně.<sup>50</sup>

Ed-tech společnost StudyMode ve svých výstupech z výzkumu akademické prokrastinace uvedla oblasti, ve kterých mají studenti největší tendenci k prokrastinačnímu odkládání. Výzkum z roku 2014 byl proveden na vzorku 1 300 středoškolských a vysokoškolských studentů. Výsledky dokládají, že nejčastěji studenti prokrastinují při psaní seminárních a semestrálních prací. Konkrétně pro 61 % studentů představuje psaní odborného textu závažný problém. Za největší potíže uvádějí vůbec začít a dodržet termín odevzdání. Dalších 34 % studentů se potýká s problémem odkládání při přípravě na test nebo zkoušku a 5 % prokrastinuje při práci na skupinových projektech. Poslední nízkou procentuální hodnotu bychom mohli přisuzovat zvýšené snaze o spolupráci díky sociálnímu a společenskému faktoru.<sup>51</sup>

Výzkum mimo jiné odkrývá zajímavou skutečnost. Muži mají mnohem vyšší tendenci prokrastinovat než ženy. Sklony k prokrastinačnímu chování ve výzkumu uvedlo celých 92 % mužských studentů. Dalším pozoruhodným poznatkem byly sklony k nespavosti. Závratných 70 % studentů dokládá, že minimálně jednou za semestr musí kvůli odkládání povinností čelit tzv. all-nighteru – noci, kdy nejdou ani na hodinu spát a den pro ně představuje celých dvacet čtyři hodin. Na otázku, jakými aktivitami studenti prokrastinují nejvíce, nám odpoví následující obrázek.<sup>52</sup>



Obrázek 2 - nejčastější prokrastinační aktivity studenta (výzkum StudyMode)

<sup>50</sup> Solvingprocrastination.com [on-line]. Academic Procrastination: Examples, Consequences, Causes, and Solutions [cit. 2023-18-01]. Dostupné z: <www.solvingprocrastination.com>.

<sup>51</sup> Prnewswire.com [on-line]. Eighty-seven percent of high school and college students are self-proclaimed procrastinators [cit. 2023-18-01]. Dostupné z: <www.prnewswire.com>.

<sup>52</sup> Tamtéž.

## 2.4 Lze nad prokrastinací vyhrát?

Jak již bylo uvedeno v kapitolách výše, prokrastinace není pouze záležitostí neefektivního řízení času, příčiny sahají do hlubších psychologických problémů. S trochou vůle, sebepřekonání a aktivního sebeřízení se ale student může na cestu v boji s prokrastinací vydat a zlepšit si tak nejen studijní návyky, ale i celý život. Dominic J. Voge, zástupce pro výuku a vzdělávání na univerzitě Princeton, ve svém výzkumu uvádí konkrétně čtyři kroky, kterými můžeme akademickou prokrastinaci do velké míry omezit:

- 1. krok: uvědomění** = proč prokrastinujeme? Jaké k tomu máme důvody? Jakmile příště začneme opět prokrastinovat, zamysleme se nad tím, proč to děláme a hlavně – před čím se tímto chováním chráníme. Pouhá znalost našich příčin prokrastinace značně usnadňuje její eliminaci.
- 2. krok: techniky řízení času** = k překonání prokrastinace jsou techniky time managementu nepostradatelné. Musíme ale zvolit ty správné, které v nás ještě více nezvyšují úzkost a strach. Nekonečně dlouhé seznamy „musím udělat“ většinou prokrastinátora spíš demotivují. Mnohem účinnější jsou naopak techniky, které kladou důraz na uspokojení a odměny za dokončení úkolu. Stanovme si rozumné cíle a větší úkoly rozdělujeme do menších částí. A hlavně – nezapomínejme si udělat čas na věci, co nás činí radostnými a šťastnými.
- 3. krok: motivace** = proč chceme splnit naše stanovené cíle? Pokusme se smýšlet pozitivně. Pokud se například запиšeme do nového kurzu, napišme si, jaké od něj máme očekávání a proč jsme se v první řadě vůbec zapsali. Při každé tendenci vrátit se k prokrastinačnímu chování si tyto důvody přečtěme a připomeňme si, proč to pro sebe děláme. Čeho chceme dosáhnout?
- 4. krok: aktivní zapojení** = udržme si v rámci studia angažovanost v hodinách. Aktivní zapojení do výuky může mít pozitivní vliv na překonání prokrastinace. Pokud v přednáškách nedáváme pozor, většinou nám látka unikne a my pak těžce hledáme motivaci např. k dokončování úkolů v rámci předmětu. Zkusme si na každé hodině najít něco, co nás zajímá, stanovme si cíle do každé přednášky a aktivně přemýšlejme o tom, jakou látku se učíme.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> McGraw.princeton.edu [on-line]. Understanding and Overcoming Procrastination [cit. 2023-19-01]. Dostupné z: <[www.mcgraw.princeton.edu](http://www.mcgraw.princeton.edu)>.



Třístupňová reflexe je další užitečnou taktikou při snaze stát se efektivním studentem, který si uvědomuje hodnotu svého času. Reflektujeme:

- 1) **na začátku** = jaké je naše zadání, na čem máme pracovat?
- 2) **během řešení úkolu** = jakou zkušenost nám daný úkol pravděpodobně přinese?
- 3) **na konci** = Co jsme se díky úkolu naučili? Co nám jeho vypracování doopravdy přineslo?

Vůči třetí zmíněné reflexi mívají studenti většinou největší averzi. Přitom právě díky závěrečné reflexi získáváme strategické informace, které nám mohou být nápomocny při absolvování budoucích předmětů, studijních závazků aj.<sup>54</sup>

Velmi prospěšnou studentskou antiprokrastinační metodou může být i plánování dne pomocí „pěti P“. Realistický denní plán studentovi pomáhá v daném dni vyřídit vše, co potřebuje a na co má doopravdy časovou kapacitu. Cíle by měly být dosažitelné a student musí vynaložit úsilí, aby jich skutečně dosáhnul. Při troše cviku je metoda pěti P velice účinným nástrojem, protože zaměřuje pozornost na důležité věci a zamezuje přílišnému rozptylování bezvýznamnými aktivitami:

**P1 = všechno si pišme** – udělejme si soupis všech svých úkolů, běžné denní práce, záležitostí k vyřízení,

**P2 = posuzujme potřebu času** – položme si otázku, kolik času bude zapotřebí na každou jednotlivou činnost,

**P3 = plánujme časové rezervy** – můžeme naplánovat pouze 60 % svého času. Další 40 % vyhradíme na nepředvídatelné záležitosti a odpočinek v průběhu dne,

**P4 = přijímejme rozhodnutí** – při kolizi úkolu stanovujeme priority, zkracujeme příliš dlouhé aktivity a pokud můžeme, některé úkoly delegujeme (pokud jsme v takové pozici),

**P5 = pak kontrolujme** – na konci dne zkontrolujme, jak se nám denní plán podařilo dodržet. Nevyřízené aktivity přesuňme buď do dalšího dne nebo do seznamu aktivit, které potřebujeme vyřídit až v delším časovém horizontu.<sup>55</sup>

Ať už se student při snaze porazit prokrastinaci rozhodne pro jakoukoliv metodu a přístup, měl by si uvědomit, že práce na sobě samém je dlouhodobý proces.

---

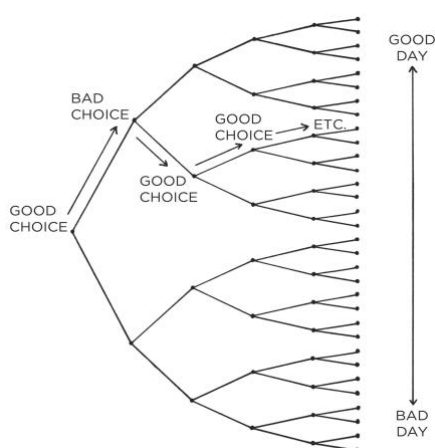
<sup>54</sup> Price, G., Maier P. 2010, s. 22-23.

<sup>55</sup> Bischof, A., Bischof, K. 2003, s. 61-63.

Boj s prokrastinací vyžaduje změnu návyků (často zlovyků) a malá zlepšení, která podle autora Jamese Cleara vedou ke značným výsledkům. Ve své knize *Atomic Habits* hovoří o tvorbě drobných návyků, které z dlouhodobého hlediska přinášejí do života znatelný pokrok. Jejich budování autor dělí do čtyř stádií – podnět, touha, reakce a odměna. Rozvedme si stádia na příkladu školního úkolu:

- **Podnět** – dejme si úkol viditelně, tak abychom o něj zavadili pokaždé, když například zkontrolujeme telefon,
- **Touha** – začněme s těmi částmi úkolu, u kterých věříme, že nás budou bavit (např. shánění obrázků, literatury, zajímavých článků...),
- **Reakce** – najděme způsob, jak si úkol udělat snadnější. Odhadněme naše schopnosti a na rovinu si přiznejme, zda nemáme ohledně sebe a vypracování úkolu přehnané nároky,
- **Odměna** – pokud dodržíme tento postup při vypracovávání úkolu více než třikrát za sebou, měli bychom se náležitě odměnit. Odměny totiž nejen uspokojují, ale primárně nás nově vzniklému návyku učí. Činí ho tak v budoucnosti snáze zapamatovatelnějším. Odměny završují celý návykový cyklus.<sup>56</sup>

Změna se podle autora nestane zčistajasna, ale prostřednictvím postupných malých zlepšení. Byť o jedno procento denně. Začít můžeme pouhým prvním dobrým rozhodnutím hned když se probudíme. To má totiž moc určit kvalitu a výstupy celého následujícího dne (viz obrázek).<sup>57</sup>



*Obrázek 3 - rozhodující momenty v průběhu dne (James Clear)*

<sup>56</sup> Clear, J. 2018, s. 47-50.

<sup>57</sup> Tamtéž.

### 3 Time management

Téma time managementu by vydalo na samostatnou akademickou práci. V mé diplomové práci bude time management zmíněn pouze okrajově, jelikož se primárně zaměřuji na problematiku prokrastinace, se kterou dále pracuji v praktické části práce. Téma hospodaření s časem je ale potřeba alespoň v základní míře nastínit, jelikož je s prokrastinací úzce provázáno už od pradávna.

Počátky využívání time managementu bychom mohli hledat už v pravěku, kdy náš předek homo sapiens musel uběhnout za stejný čas delší vzdálenosti než zvěř, kterou lovil, nebo naopak, která lovila jeho. To vše z prostého důvodu – aby přežil. Jednoduše musel mít lepší time management a survival management, aby si zachránil holý život. Nemusíme ale chodit tak daleko do historie. Například i Johann Wolfgang Goethe si v 18. století uvědomoval důležitost plánování času. V jeho světoznámém díle radí Mefistofeles ambicióznímu Faustovi, jak dosáhnout životního úspěchu: *„Milý Fauste, k úspěchu je nezbytné udělat si pořádek v pracovních věcech, nejdříve se řádně vzdělat, osvojit si techniky duševní práce. To ti pomůže získat čas. Čas, který nám tak rychle a nezadržitelně utíká. Protože vše stojí a padá s uměním využít času.“* Mefistofelovo moudro můžeme považovat za aktuální dodnes.<sup>58</sup>

Musíme si uvědomit, že time management není pouze o technikách, tipech, nástrojích a systémech. Je o změně celého našeho přístupu, pro který se musíme vědomě rozhodnout. Nezáleží na tom, jestli se narodíme do bohaté rodiny podnikatelů nebo dělníků – den má pro každého člověka pouhých dvacet čtyři hodin a je jen a pouze na nás, jak účinně je dokážeme využít.<sup>59</sup> Nástroje na řízení času mohou být pouze tak efektivní a dobré, jako lidé, kteří jich užívají. Stejně jako prokrastinace i time management vyžaduje změnu v jejich návycích a smýšlení. Spolehlivost, lojalita a vytrvalost – to vše jsou ctnosti, na kterých management času stojí. Pojdme si v následujících kapitolách toto důležité téma přiblížit.<sup>60</sup>

#### 3.1 Definice time managementu

Stejně jako u prokrastinace, i v případě pojmu time management existuje celá řada definic v závislosti na různých autorech. Nejčastěji se však setkáme s následující: *„Time*

---

<sup>58</sup> Gruber, D. 2009, s. 9-11.

<sup>59</sup> Kruse, K. 2019, s. 15-17.

<sup>60</sup> Knoblauch, J. et al. 2012, s. 194.

*management neboli řízení času je oblast řízení, která zahrnuje různé metody hospodaření s časem, který vnímá jako omezující zdroj (času máme všichni stejně). Jedná se o metody, jejichž cílem je získání kontroly nad časem, který člověk nebo organizace tráví na určitých aktivitách či procesech. Cílem je zvýšení produktivity a efektivnosti využití času. Time management zasahuje také do oblasti osobního života, kdy si díky němu vhodně plánujeme náš čas a stanovujeme priority. Je úzce spjat se životním stylem, kvalitou života a tzv. duševní hygienou.<sup>61</sup>*

Umění efektivního plánování času spadá do kategorie tzv. soft skills, které si může každý člověk v průběhu života osvojit. Jakmile si dokážeme dobře rozvrhnout svůj den, umožní nám to využívat i skrytých a často zbytečně vyplývaných časových rezerv. Navíc budeme mít i více času na odpočinek nebo rozvoj dalších dovedností. Autor Lothar Seiwert tvrdí, že pokud má být život úspěšný jako celek, je nutné, aby za ním stál promyšlený koncept času, a tudíž i života. Podle něj time management znamená „*ovládat vlastní čas a práci, místo abychom jimi byli ovládáni my.*“ Ve své knize Jak si zorganizovat čas uvádí oblasti, se kterými nám správně aplikované řízení času pomůže:

- získáme více volného času nejen na sebe, ale i na lidi a činnosti v životě, které máme rádi,
- zjistíme, jak vědomě potlačovat a snižovat stres, a nakonec ho ze života odstranit úplně,
- získáme větší a lepší přehled o existujících aktivitách,
- osvojíme si důslednější prioritizaci,
- vytěžíme více času na vlastní kreativitu,
- díky systematickému dosahování cílů dostane náš život smysl a směr.<sup>62</sup>

Mimo jiné nám time management pomůže také se soustředěností na podstatné úkoly/činnosti, s každodenním plánováním, se zlepšením sebekontroly, s vyšší motivací a spokojeností a v neposlední řadě i se zvyšováním naší vlastní výkonnosti. Taková organizace sebe sama vede ke kvalitnímu a prospěšnému life managementu.<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup> Managementmania.com [on-line]. Time management [cit. 2023-22-01]. Dostupné z: <[www.managementmania.com](http://www.managementmania.com)>.

<sup>62</sup> Seiwert, L. 2014, s. 14-15.

<sup>63</sup> Bischof, A., Bischof K. 2003, s. 51-53.

Netradiční postoj vůči time managementu zaujímá autor David Kadavy, který ho zkoumá optikou mentální energie. Ve své knize *Mind Management Not Time Management* vysvětluje, že organizace a plnění našich úkolů/činností je záležitostí organizace energie, nikoliv času. Podle autora se člověk musí naučit pohybovat ve své vlastní mentální krajině, aby se snadněji dostal do kýženého produktivního stavu a posléze i stylu života. Ve zkratce jde o to, jak si jednotlivec může správně rozložit aktivity v průběhu dne podle toho, v jakém energickém stádiu se nachází. Když se mu podaří jednotlivé fáze dekódovat, může účelně využít jednotlivých hladin svých energií cíleně a tudíž efektivněji. To samozřejmě vede k požadovanému cíli zvýšit svou osobní produktivitu. Kadavy připouští, že je jeho přístup poměrně novátorský a chce svou publikací podnítit vědní obory i jednotlivce k bližšímu prozkoumání.<sup>64</sup>

### **3.2 Metody a techniky time managementu**

Metod a technik na efektivní řízení času existuje nepřeborné množství. Každému pochopitelně vyhovuje jiná z nich. Někdo je naopak rád kombinuje v závislosti na konkrétním typu činnosti/úkolů. Opět nutno podotknout, že metody a techniky jsou sice stavebním kamenem time managementu, nicméně vlastní nasazení člověka nikdy nenahradí. Vnímejme je tedy jako takovou pomocnou ruku na cestě za zefektivněním pracovního a osobního života člověka. V této kapitole si představíme ty z nich, které se těší největší oblíbenosti.<sup>65</sup>

#### **Metoda ABC (stanovení priorit)**

Tato metoda funguje na principu stanovení důležitosti úkolů a rozděluje je do třech skupin:

- **A** = úkoly naléhavé a důležité, nutno dělat přednostně (nelze je delegovat),
- **B** = úkoly důležité ale nenaléhavé, možno dělat až po úkolech A (částečná delegace),
- **C** = úkoly nedůležité a nenaléhavé, možno odkládat nebo někdy i nedělat vůbec).<sup>66</sup>

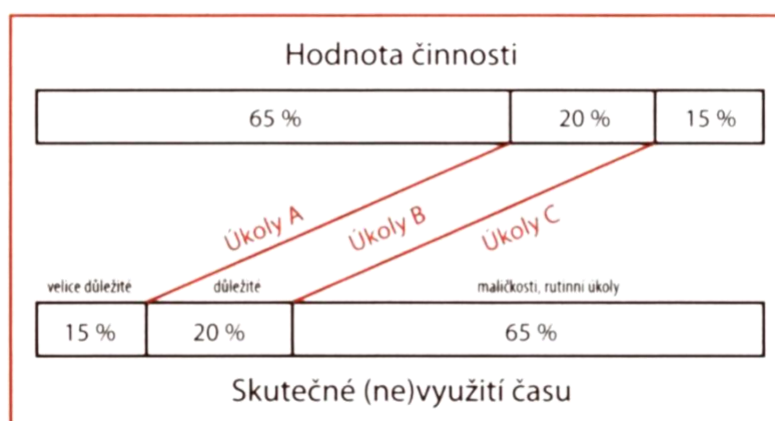
---

<sup>64</sup> Kadavy, D. 2020, s. 37-40.

<sup>65</sup> Seiwert, L. 2014, s. 8-9.

<sup>66</sup> Bischof, A., Bischof K. 2003, s. 56-59.

Metoda (analýza) ABC je přínosným pomocníkem při stanovení priorit. Paradoxně úkoly C nám většinou zabírají největší část našeho dne. Díky této metodě se naučíme lépe prioritizovat a odbavovat hlavně ty úkoly, které pro nás představují největší důležitost. V denní praxi vypadá využití metody následovně – plánujme si pouze jeden až dva nejdůležitější úkoly na den (priorita A, zaberou cca 3-4 hodiny), dva až tři úkoly naplánujme jako méně důležité (priorita B, zaberou cca hodinu), zbytek našeho času přiřaďme nepodstatným úkolům s prioritou C (obvykle nám zaberou 45 min při správné aplikaci ABC metody).<sup>67</sup> Procentuálnímu vyčíslení hodnot úkolů/činností ve vztahu k využití času se věnuje obrázek níže.



Obrázek 4 - ABC metoda (Lothar Seiwert)

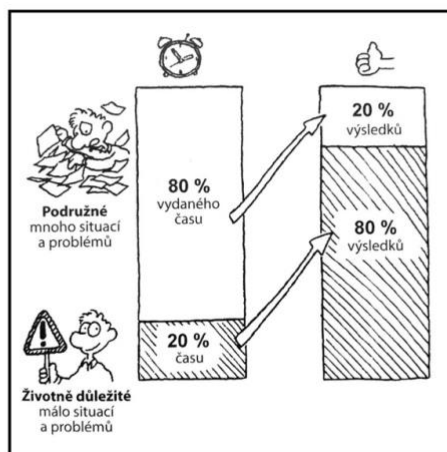
### Paretovo pravidlo 80/20

Metoda Vilfreda Pareta nám říká, že 80 % výstupů je vygenerováno 20 % vstupů nebo také, že 20 % příčin má za následek 80 % důsledků (např. 80 % úkolů lze vyřešit za 20 % stráveného času). Jedná se o univerzální moudro, přičemž i když není tento poměr vždy přesně v těchto hodnotách, lze jej aplikovat na mnohé oblasti našeho života. Paretovo pravidlo je často využívanou metodou time managementu, protože nám pomáhá realisticky odhadnout náš čas a potenciální výsledky.<sup>68</sup> Jde o mentální postoj, který by nám měl pomoci zjednodušovat naše úkoly/činnosti a dělat důležité věci co nejlépe umíme (zbytek vykonávat „jen dobře“ nebo vůbec). Dále nám pomáhá být výjimečný jen ve vytyčených cílových oblastech (nemusíme umět všechno) a zlepšovat kvalitu života (=snižovat stres).<sup>69</sup>

<sup>67</sup> Seiwert, L. 2014, s. 59-61.

<sup>68</sup> Knoblauch, J. et al. 2012, s. 22-23.

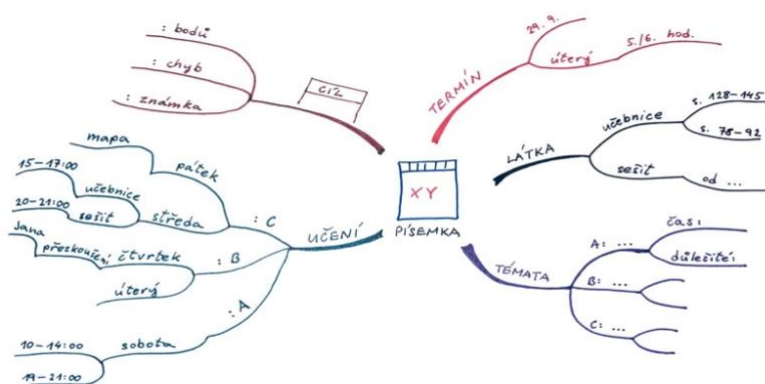
<sup>69</sup> Kruse, K. 2019, s. 89-95.



Obrázek 5 - Paretovo pravidlo 80/20 (Jörg Knoblauch et al.)

## Myšlenkové mapy

Mind mapping neboli metoda myšlenkových map nám pomáhá utřídit a zorganizovat naše myšlenky vizuálním a kreativním způsobem. Díky těmto mapám si dokážeme lépe stanovit čas, který na jednotlivé úkoly/činnosti potřebujeme. Mimo jiné nám mapy pomáhají zvládat přemíru informací, zpracovávat je a dávat jim snadno pochopitelnou strukturu. Oblíbenost této metody spočívá v přehlednosti a snižování pocitů jako je strach nebo stres. Proces tvorby map navíc odemyká skrytý potenciál a nové možnosti (nápady, myšlenky), které naší mysli zůstávají jinak skryty. Jsou vítanou formou tzv. brainstormingu a jejich využití nalezneme při plánování, přípravách prezentací, učení se na zkoušky, psaní zápisků, vizualizaci a např. organizaci naší práce a úkolů.<sup>70</sup> Navíc jelikož nepřemýšlíme pouze nad tím, jak si danou věc zapíšeme, ale i kam a jakým způsobem, lépe si informaci ve výsledku pamatujeme. Dochází ke dvourozměrné fixaci našich myšlenek, což má pozitivní vliv na naši inspiraci, fantazii a především motivaci.<sup>71</sup>



Obrázek 6 - myšlenková mapa (Horst Müller)

<sup>70</sup> Horst, M. 2013, s. 14-18.

<sup>71</sup> Pacovský, P. 2006, s. 239-240.

## Technika Pomodoro

Pomocí techniky Pomodoro přeměňujeme čas v našeho spojence. Zvyšujeme produktivitu a zbavujeme se úzkosti z nedostatku času. Technika využívá dvaceti pěti minutové časové bloky oddělené krátkými pětiminutovými pauzami. Díky ní dokážeme lépe plánovat, koncentrovat se na práci, zvyšujeme svoji efektivitu, snadněji se dostáváme do stavu flow a děláme potřebné úkoly/činnosti včas. Cílem Pomodoro techniky je snížit momenty vyrušení, zlepšit soustředěnost, pomoci v rozhodování, zvýšit motivaci, dodat člověku odhodlání a v neposlední řadě zdokonalit pracovní a studijní postupy. Při správném využívání Pomodora je podstatné, abychom měli měřený čas vždy na očích. Po dvaceti pěti minutách koncentrované práce vždy zařadíme pětiminutovou přestávku. Tento cyklus opakujeme čtyřikrát. Poté bychom měli povinně zařadit delší třicetiminutovou pauzu. Během pauz je důležité vydechnout, ideálně se protáhnout a nedělat žádné mentálně náročné aktivity. Oddechový čas by měl být využit zcela odlišnými aktivitami než těmi, jež jsou náplní našich předchozích a dalších Pomodor.<sup>72</sup>

## Eisenhowerova matice

Eisenhowerův princip pomáhá systematicky zlepšit přístup k úkolům/činnostem a správně nastavit jejich prioritu. Princip je postaven na matici složené ze čtyř kvadrantů, které rozdělují úkoly do čtyř základních skupin – důležité a naléhavé, důležité a nenaléhavé, nedůležité a naléhavé a naléhavé a nedůležité (podobně jako metoda ABC). Při plánování svých úkolů/činností musíme vždy správně určit, do které z uvedených skupin patří. Díky této taktice získáváme reálnou představu ohledně toho kdy, jak a proč se na naše úkoly/činnosti zaměřit.<sup>73</sup> S pomocí matice jsme mimo jiné schopni určit, jakým aktivitám se budeme věnovat okamžitě (ještě ten den), později (např. v průběhu týdne), nebo je ze svého seznamu vyškrtneme úplně, jelikož pro nás nepředstavují žádný užitek, okrádají nás o čas, a navíc se mnohdy odbaví samy od sebe.<sup>74</sup>

Modifikovaný Eisenhowerův princip od Stephena R. Coveyho (viz obrázek níže), rozděluje jednotlivé části matice na příznivé (vlevo) a nepříznivé (vpravo) kvadranty. U každého kvadrantu Covey uvádí, kolik svého průměrného denního času na aktivitách ve všech částech matice „pálíme“ a naznačuje, jak je možné úkoly/činnosti z nepříznivých

---

<sup>72</sup> Cirillo, F. 2019, s. 25-40.

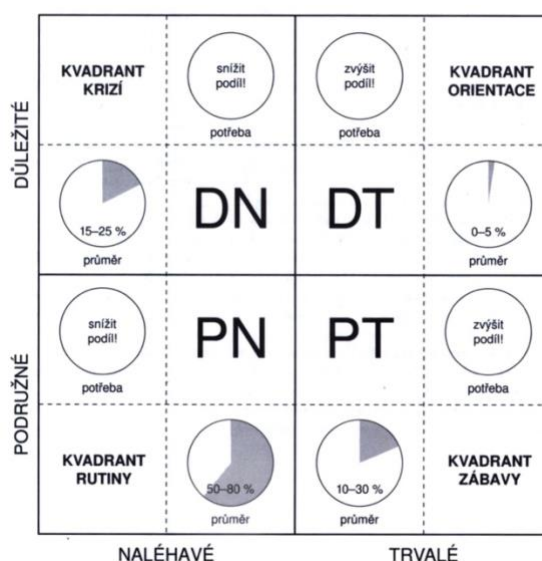
<sup>73</sup> Knoblauch, J. et al. 2012, s. 26-29.

<sup>74</sup> Bischof, A., Bischof K. 2003, s. 54-55.



kvadrantů přesouvat do kýžených příznivých. Pro lepší pochopení obrázku si uvedme oblasti, které do jednotlivých kvadrantů spadají:

- **kvadrant 1** (důležité a naléhavé, nutná okamžitá pozornost) – krize, akutní problémy, projekty řízené termínem, nečekané (mimořádné) události, přípravy na poslední chvíli (např. učení se na zítřejší zkoušku),
- **kvadrant 2** (důležité a nenaléhavé/trvalé, podstatné až v budoucnu) – plánování (např. harmonogram na psaní seminární práce), přípravy, procvičování (např. látky na test), cvičení aj,
- **kvadrant 3** (naléhavé a nedůležité/podružné, většinou překážky stojící na cestě za našimi cíli) – klábosení, setkání, vyrušování/přerušování, často důležité úkoly pro jiné lidi (např. odpovědi na pro nás nepodstatné e-maily) aj.,
- **kvadrant 4** (nedůležitý/podružný a nenaléhavý/trvalý, činnosti nepřinášející žádnou hodnotu = rozptýlení) – drobnosti, žrouti času (např. scrollování na sociálních sítích, dlouhé sledování seriálů na Netflixu) aj.<sup>75</sup>



Obrázek 7 - Eisenhowerova matice: verze S. R. Coveyho (Jiří Plamínek)

## Písemné/elektronické plánování

Písemné časové plánování patří k nejstarším nástrojům time managementu. Ať už se člověk rozhodne plánovat do papírového bloku/diáře, nebo do elektronického zařízení/kalendáře, díky samotnému zápisu dochází k menší zátěži paměti. V běžném lidském životě většinou platí pravidlo „sejde z očí = sejde z mysli“. Písemné plánování

<sup>75</sup> Plamínek, J. 2008, s. 106-109.

tomuto faktu nejen zamezuje, ale dokonce i díky psychologickému efektu motivuje zapisujícího a zlepšuje jeho orientaci na stanovené cíle. Prostřednictvím plánování si totiž stanovujeme aktivity a priority na různá časová období (např. den, týden nebo rok). Fakt, že si tyto plány zapíšeme, nám usnadňuje i následnou kontrolu jejich plnění. Zjistíme, čeho už jsme dosáhli a na čem naopak ještě potřebujeme zapracovat. Písemné plánování je také vhodnou pomůckou při stanovování své osobní vize, od které se odvíjejí jednotlivé zásadní kroky k jejímu dosažení.<sup>76</sup>

### 3.3 Největší chyby v time managementu

V souvislosti s řízením času se člověk může dopustit mnoha chyb, které ho brzdí v jeho snaze stát se pánem svého času a výkonnosti. Knoblauch et al. prostřednictvím své knihy Time management odkrývá ty z nich, kterým bychom se měli pokusit rozhodně vyvarovat:

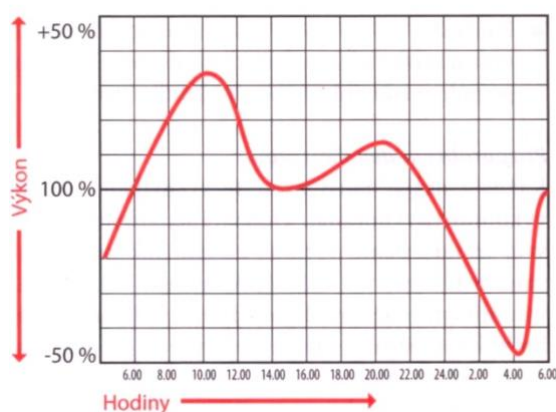
- 1) **neexistující osobní cíle** – bez nich nevíme, kam se chceme dostat a jak toho dosáhneme. Stanovené cíle by měly být SMART (tedy konkrétní, měřitelné, dosažitelné/realistické, relevantní a časově ohraničené),
- 2) **absence priorit** – hrozí zahlcení v úkolech/činnostech, které musíme vykonat, jejich správné určení je klíčové,
- 3) **nevhodné řízení rozptýlení** – telefonáty, e-maily, SMS, sociální sítě – to vše nám může bránit v dosažení stavu tzv. flow. Rozptýlení bychom měli co nejvíce minimalizovat, abychom nad svým časem opět získali kontrolu,
- 4) **prokrastinace** – již zmíněné odkládání úkolů na pozdější dobu, Knoblauch et al. jako jedno z možných řešení doporučuje sestavit si podrobný akční plán,
- 5) **bereme si toho na starost příliš mnoho** – tento stav poté ve výsledku způsobuje stres, snížení pracovního výkonu a morálky. Dělejme pouze tolik aktivit, kolik jsme doopravdy schopni unést,
- 6) **závislost na stavu „zaneprázdněn“** – člověk by měl zpomalit a naučit se svůj čas řídit efektivněji,
- 7) **multitasking** – kvalita odvedené práce je o poznání vyšší, jestliže se člověk plně soustředí pouze na jeden konkrétní úkol/činnost,

---

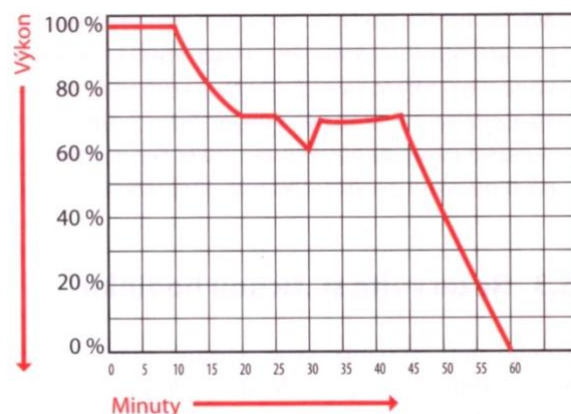
<sup>76</sup> Seiwert, L. 2014, s. 42-44.

- 8) **žádné přestávky** – aby člověk mohl přemýšlet kreativně a byl efektivní, je potřeba dostatek odpočinku během práce. Ten je pro lidské tělo zásadní a neměl by se podceňovat,
- 9) **neefektivní plánování úkolů** – práci s vysokou hodnotou bychom si měli pokud možno plánovat na dobu, kdy je naše efektivita na vrcholu a naopak.<sup>77</sup>

Poslední zmíněný bod hovoří o tzv. výkonnostní křivce, které v průběhu dne i hodiny podléhá každý člověk. Během dne přirozeně dochází k energickým výchýlkám, během nichž lidská efektivita a produktivita stoupá, nebo naopak klesá (křivka REFA, viz obrázek). Obecně můžeme tvrdit, že nejvýkonnější jsme dopoledne, odpoledne dochází k útlumu a k večeru po posledním zvýšení energie lidský výkon přirozeně klesá vlivem únavy. Z hlediska času nám většinou v rámci jedné hodiny už po třiceti minutách klesá výkonnost. Můžeme tvrdit, že na tomto faktu staví výše představená technika Pomodoro.<sup>78</sup>



Obrázek 8 - výkonnostní křivka v průběhu dne (Lothar Seiwert)



Obrázek 9 - výkonnostní křivka během 60 minut (Lothar Seiwert)

Tato křivka je ovlivněna celou řadou individuálních faktorů. Proto se v literatuře často hovoří o typologii rozdělující lidi na tzv. sovy a skřivany (podle toho, v jaké části dne jsou nejefektivnější). Ať už ale spadáme do jakékoliv kategorie, důležité úkoly/činnosti bychom měli plánovat na momenty, kdy jsme během dne na výkonnostním a energickém vrcholu.<sup>79</sup>

<sup>77</sup> Knoblauch, J. et al. 2012, s. 90-101.

<sup>78</sup> Seiwert, L. 2014, s. 72-76.

<sup>79</sup> Knoblauch, J. et al. 2012, s. 48-51.

### 3.4 Nástrahy time managementu v podobě zlodějů času

Čas představuje nejcennější komoditu, kterou vlastníme. Často o něj ale vlastním přičiněním přicházíme a necháváme se okrádat tzv. zloději času. Ty představují veškeré rušivé vlivy, které nám zabraňují ve schopnosti soustředit se a dokončit potřebný úkol/činnost. O čas náš nejčastěji okrádají jiné osoby, různé situace v průběhu dne a také lákavé technologie současné moderní doby. K „časozroutství“ ale paradoxně přispíváme primárně my sami nedostatečnou důsledností a špatným přístupem. Zloděje času je potřeba identifikovat a postupně je ze svého života odstraňovat. Jedině tak totiž získáme tolik důležitý čas na podstatné aktivity v průběhu našich dnů.<sup>80</sup>

Podle statistik patří mezi největší časové zloděje sledování televize (v průměru až 3,5 h denně), surfování na internetu (v průměru 2 h denně) a sociální sítě (průměrný uživatel těchto sítí denně třicet šest krát zkontroluje své využívané platformy – nejčastěji kvůli FOMO efektu<sup>81</sup>). Tyto technologie nás vyrušují a způsobují ztrátu koncentrace, kterou zpět získáváme velmi obtížně (v průměru 10-15 min – pokud jsme tedy vyrušeni v rámci jedné hodiny např. čtyřikrát, ztráta produktivity a efektivita je tak v tomto časovém úseku zaručena.<sup>82</sup>

Úspěšnost time managementu tkví v uvědomění si, k čemu svůj čas využíváme. Když dokážeme správně rozpoznat své žrouty času, máme z poloviny vyhráno. Díky přesnému určení totiž můžeme stanovit vhodná opatření na jejich cílené odstranění. Některým časovým zlodějům se samozřejmě nelze vyhnout úplně, vždy je ale můžeme minimálně omezit z hlediska délky trvání. Například tím, že si stanovíme v průběhu dne konkrétní dobu, během které budeme přátelům nebo kolegům v práci k dispozici. Nazýváme tuto dobu jako takové naše „ordinační hodiny“, během kterých budeme předem počítat s vynaložením času na jiné osoby. Stejně pravidlo můžeme aplikovat i na scrollování na sociálních sítích. Tuto stanovenou dobu je potřeba striktně dodržovat. Při odhalování svých zlodějů času si pokusme zodpovědět otázky, proč na danou aktivitu potřebujeme tolik času a jaké možnosti řešení a opatření máme k dispozici, abychom rušivou aktivitu mohli omezit nebo úplně odstranit.<sup>83</sup>

---

<sup>80</sup> Mandžuková, J. 2020, s. 107-113.

<sup>81</sup> FOMO efekt = zkratka pro fear of missing out, v češtině strach ze zmeškání (například informací nebo příležitostí, které mají ostatní uživatelé šanci využít v momentě, kdy nejsme „on-line“). FOMO patří kvůli přehnaně častému kontrolování sociálních sítí k jednomu z nejzávažnějších zlodějů času.

<sup>82</sup> Mandžuková, J. 2020, s. 108.

<sup>83</sup> Knoblauch, J. et al. 2012, s. 69-72.

## 4 Teoretici prokrastinace

Prokrastinaci a s ní spojeným time managementem se věnuje celá řada vědců a odborníků. Mezi nejznámější současné osobnosti v oboru bychom zcela jistě zařadili profesora psychologie Pierse Steela, vědce a profesora psychologie Timotyho A. Pychyla nebo například Davida Allena, proslulého autora inovativní GTD (Getting Things Done) metody. Tito světoznámí experti pohlíží na prokrastinaci vědeckou optikou a přistupují k ní se vší odborností.

Téma prokrastinace je ale v současné době natolik aktuální, že začalo být zkoumáno i řadou praktiků a teoretiků. Někteří si na tomto tématu dokonce vybudovali kariéru a šíří prokrastinační osvětu do celého světa. V Česku bychom určitě mohli zmínit teoretika Petra Ludwiga a jeho knihu Konec prokrastinace sklízějící značný úspěch nejen na domácí půdě. V zahraničí by to byl teoretik Tim Urban, zakladatel oblíbeného blogu Wait But Why, který přibližuje toto téma zcela novým inovativním způsobem. V této kapitole oba teoretiky představím a seznámím čtenáře s jejich nástroji a metodami, ze kterých budu vycházet v praktické části diplomové práce.

### 4.1 Petr Ludwig

Petr Ludwig je známý český konzultant, spisovatel a podnikatel. Jeho bestsellerová kniha Konec prokrastinace byla přeložena do dvaceti jazyků a výtisky se dodnes prodávají po celém světě. Ludwig mimo jiné založil dvě firmy – v Praze firmu GrowJOB a v New Yorku Procrastination.com, jejichž prostřednictvím nabízí lidem i firmám konzultace a množství inspirativních a praktických workshopů. Pořádá přednášky s odborníky z různých oborů, pomáhá nastavovat a zlepšovat firemní kultury a prostřednictvím svých DEEP TALKS podcastů natáčí rozhovory se zajímavými osobnostmi. To vše s cílem pomoci lidem zvýšit produktivitu, motivaci a sebedisciplínu, porazit prokrastinaci a začít žít naplno.<sup>84</sup>

Ve své knize Ludwig popisuje jednoduché a vědecky podložené nástroje k poražení zákeřné prokrastinace. Vše doplňuje zapamatovatelnou grafikou, která ve čtenáři ukotvuje nové poznatky a informace. Vychází z více než sto vědeckých studií a z vlastních zkušeností, které mu pomohly vytvořit funkční antiprokrastinační program.<sup>85</sup>

---

<sup>84</sup> Petrludwig.cz [on-line]. Co přesně dělám? [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <www.petrludwig.cz>.

<sup>85</sup> Procrastination.com [on-line]. The Book [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <www.procrastination.com>.

Autor knihu dělí do čtyř hlavních kapitol – motivace, akceschopnost, výstupy, objektivita, v rámci nichž přichází s následujícími devíti nástroji (metodami) slibujícími pomoc v boji s prokrastinací:

- 1) **Osobní vize** => sestává se z osobní SWOT analýzy<sup>86</sup>, seznamu osobních úspěchů a analýzy činností, které fungují jako náš motivátor. Sepsání osobní vize odráží jedincovy hodnoty a cíle, kterých chce dosáhnout. Má pozitivní vliv na motivaci.
- 2) **Buzer-lístek** => jednoduchá motivační tabulka určená pro každodenní vyplňování. Díky tabulce si lépe a rychleji osvojujeme nové návyky, které jsou vhodně propojeny s osobní vizí. Navíc získáváme rychlou vizuální zpětnou vazbu.
- 3) **Todo-today** => vizuální metoda určená pro každodenní plánování úkolů. Využívá prvky myšlenkových map, pracuje s důležitostmi jednotlivých úkolů/činností a díky stanovení konkrétních časů pomáhá zvyšovat produktivitu v průběhu dne.
- 4) **Todo-all** => komplexní time management systém, který v sobě kombinuje prvky todo (budoucí úkoly), ideas (naše nápady) a diáře (úkoly vázané na čas). Tyto tři nástroje dohromady tvoří přehledný a účinný systém na překonání prokrastinace.
- 5) **Hrdinství** => antiprokrastinační mikronávyk, který můžeme vystupováním z komfortní zóny aplikovat každý den. Využívá samurajského pravidla tří vteřin a metody „první z rána“ (odbavení nejtěžšího úkolu hned na začátku dne).
- 6) **Inner-game** => metoda vědomého překlápění negativních podnětů a jejich přeměna v neutrální nebo pozitivní. Pomáhá odkrývat problémy, se kterými lze něco udělat nebo naopak nelze (pouze se můžeme pokusit je zmírnit).
- 7) **Flow-lístek** => každodenní ohlédnutí se za pozitivy daného dne. Metoda napomáhající vidět svůj život v pozitivnějším světle. Slouží jako dobrý zdroj dlouhodobé zpětné vazby s motivujícími účinky.
- 8) **Křečko-restart** => metoda, která nás po negativní zkušenosti či období dokáže vrátit zpět do kolejí. Díky ní v sobě dokážeme opakovaně nastartovat motivaci a připomeneme si důvod, proč to pro sebe v první řadě vůbec děláme.
- 9) **Schůzka sám se sebou** => metoda týdenního sebekoučinku, kdy sobě samému klademe důležité otázky a reflektujeme míru osvojení si výše uvedených metod.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> SWOT analýza => metoda, s jejíž pomocí jsme schopni odhalit svoje silné stránky, slabé stránky, příležitosti a hrozby. Lze ji aplikovat jak v osobní, tak ve firemní rovině a pomáhá nám určit veškeré vnější a vnitřní faktory, které nás ovlivňují.

<sup>87</sup> Ludwig, P. 2013, s. 74-237.

## 4.2 Tim Urban

Tim Urban je brilantním blogerem a jedním z nejoblíbenějších amerických autorů zabývajících se rozsáhlými zkušenostmi s prokrastinací. Proslavil se svým blogem Wait But Why (Počkej, ale proč), kde se podrobně věnuje nejen otázkám prokrastinace, ale například i tématu umělé inteligence a vesmíru. Vše doplňuje výstižnými humornými ilustracemi zvyšujícími zapamatovatelnost jeho článků. Urban díky svému řečnickému nadání, hlubokému teoretickému i praktickému studiu tématu prokrastinace a schopnosti umět téma kreativním způsobem předat dál, šíří vědomosti prostřednictvím zajímavých videí (např. v rámci Ted Talks) a také výukou na vysokých školách. Jeho blog se těší nevídané návštěvnosti i z řad vědců, profesorů nebo také světových podnikatelů, jakým je kupříkladu Elon Musk.<sup>88</sup>

Na otázku „proč prokrastinujeme“ Urban přichází s vtipnou, zato však naprosto relevantní odpovědí. Podle něj má lidská mysl kormidlo, které je třeba ovládat. Toto kormidlo má na starost tzv. racionální rozhodovatel, kterému vděčíme za rozumná rozhodnutí a produktivní činnosti. Mozek prokrastinátora však neřídí pouze tento racionální kormidelník, nýbrž i jeho dotěrný domácí mazlíček – „opice okamžitého uspokojení“. Tento tvor je ten poslední, který by měl mít na starost rozhodování. S opicí u kormidla se totiž prokrastinátor často ocitá na tzv. temném hřišti, kde je možné všechno. Všechno kromě dokončení důležitého úkolu nebo činnosti. Naštěstí na tuto opici existuje řešení v podobě „panické příšery“, která se objeví pokaždé, když se blíží termín splnění úkolu, když hrozí veřejné ponížení nebo např. profesní či studijní katastrofa. Díky této příšeře prokrastinátor obvykle zvládne úkol na poslední chvíli splnit.<sup>89</sup>

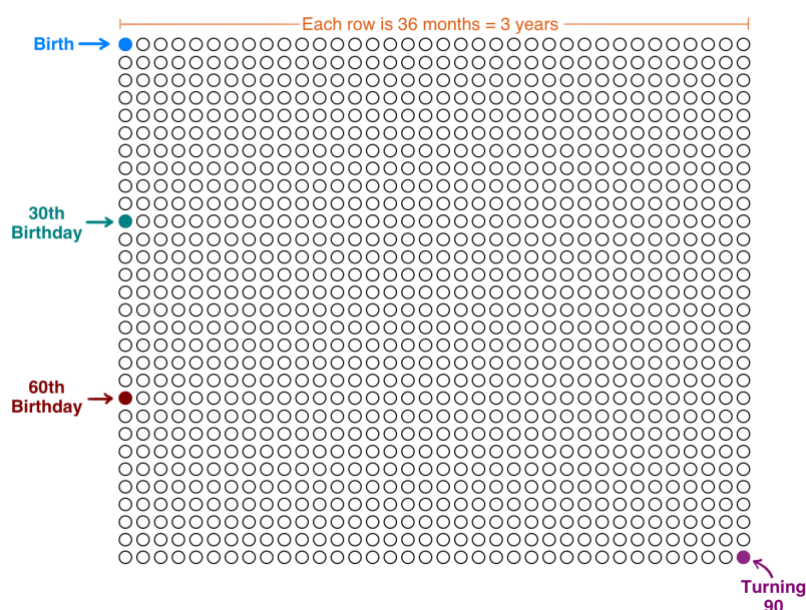
Urbanovo vysvětlení prokrastinace se může jevit poměrně metaforickým, nelze mu však upřít jistou pravdivost a údernost. Autor si je ničivých dopadů prokrastinace na lidskou psychiku dobře vědom a přichází proto s osvědčeným doporučením, jak ji porazit. Podle Urbana na prokrastinátora zaručeně fungují termíny. Bez nich se totiž nikdy neobjeví výše uvedená „panická příšera“, díky které u těchto lidí vyhrává racionalita nad odsouváním, tedy prokrastinací. Čas je pro prokrastinátora mnohdy nedostatkovým zbožím. Následující Urbanův životní kalendář má však tu moc otevřít oči nejednomu z nich.

---

<sup>88</sup> Aurumbureau.com [on-line]. Tim Urban [cit. 2023-06-02]. Dostupné z: <www.aurumbureau.com>.

<sup>89</sup> Waitbutwhy.com [on-line]. Why Procrastinators Procrastinate [cit. 2023-06-02]. Dostupné z: <www.waitbutwhy.com>.

## A 90-Year Human Life in Months



Obrázek 10 - kalendář života (Tim Urban)

Každé kolečko tohoto kalendáře představuje jeden týden našeho života (kdybychom se dožili devadesáti let). Několik políček jsme už využili a počet těch zbývajících není nikterak závratný. Podle autora bychom si při pohledu na tento kalendář měli položit otázku, kvůli čemu a nad čím doopravdy prokrastinujeme. Proč to děláme, když je náš čas takto omezený? Přestože se kalendář může jevit spíše demotivujícím dojmem, v mnoha případech má přesně opačný efekt – prokrastinátor začne své odkládací zlozvyky pomalu odstraňovat.<sup>90</sup>

Autor v rámci svého blogu přichází i s tipy, jak odstranit každodenní vnitřní boj prokrastinátora, který souvisí především s nízkou sebedůvěrou a sebedisciplínou:

- **Plánování** => úkoly a cíle je nutné pojmenovávat správně a konkrétně. Mělo by se jednat o menší, jasně zadané, a především zvládnutelné úkoly, k nimž jsou zároveň vždy stanoveny jednotlivé kroky k jejich vyřešení včetně důležitého časového rámce (datum a čas dokončení si ideálně stanovme na dřív, než je opravdový nejzazší termín).
- **Vykonávání** => jednoduše „prostě začněme“, ve 2/3 nebo 3/4 totiž většinou dojde k bodu zvratu, kdy začneme mít z vypracovávání úkolu či děláni činnosti dobrý pocit. Z tohoto pocitu čerpá i výše popsaná opice, která nerozlišuje mezi „odsouvací zábavou“ nebo radostí z odvádění práce. Díky tomuto pocitu dochází

<sup>90</sup> Waitbutwhy.com [on-line]. Your Life in Weeks [cit. 2023-07-02]. Dostupné z: <www.waitbutwhy.com>.



ke ztrátě otáčecího impulzu a máme šanci dostat se do stavu flow, ve kterém prožíváme spolu s opicí blažený pocit a poprvé s ní tvoříme tým, ne protivníky.

- **Vytrvalost** => jedná se o kritickou součást úspěchu. Opice má totiž pouze krátkodobou paměť, a tudíž i tendenci se každý den vrátit na „temné hřiště“. Musíme si proto dokázat, že na to máme – a to ne pouhými slovy, ale činy. Když totiž vidíme a cítíme, že nám práce na úkolu odsýpá, naše sebedůvěra stoupá a my máme konečně šanci dosáhnout svého stanoveného cíle.<sup>91</sup>

Podle Urbana bychom si měli uvědomit, že vše, co děláme, je volba. Tedy naše rozhodnutí, které může být moudré nebo naopak. Poražení prokrastinace je o získání kontroly nad vlastním životem, a proto je potřeba, abychom si stanovili metody na poražení naší opice v mysli (např. externí podporou, stanovením časových bloků, budíkem na jednotlivé úkoly v průběhu dne, zaplacením nevratné zálohy na členství do posilovny nebo knihovny aj.) Stanovené metody je třeba na konci každého měsíce zreflektovat. Pokud nedochází ke zlepšení, je na místě zvolenou metodu vyměnit za efektivnější. Autor v neposlední řadě doporučuje zaměřením se na pomalý a postupný pokrok. Cílem totiž není stát se dokonalou bytostí, nýbrž zlepšovat verzi sama sebe každým dnem. Pokud totiž budeme den ode dne alespoň o 0,5 % lepší, za rok je z nás zcela nový změněný (anti)prokrastinátor.<sup>92</sup>

---

<sup>91</sup> Waitbutwhy.com [on-line]. How to Beat Procrastination [cit. 2023-07-02]. Dostupné z: <[www.waitbutwhy.com](http://www.waitbutwhy.com)>.

<sup>92</sup> Tamtéž.

## **Metodika a cíle práce**

Aby došlo k naplnění cílů této diplomové práce, bude využito vhodné kombinace několika metod vedoucích k holistickému uchopení dané problematiky a následných navrhovaných výstupů. Primární cíl spočívá ve zjištění, jak na prokrastinaci nahlíží marketingoví studenti VŠKK a zda pro ně existuje forma výuky, která by jim dokázala adekvátně pomoci s jejím postupným odstraňováním a potažmo i s lepším sebeřízením. Sekundárním a neméně důležitým cílem práce bude analýza trhu s aplikacemi, které mají skutečnou šanci pomoci studentům odstranit jejich negativní osvojené návyky. K naplnění stanovených cílů plánuji dojít prostřednictvím čtyř vybraných metod – analýzy trhu aplikací (a také sociálních sítí a relevantních webových stránek), analýzy marketingu těchto aplikací, sběrem dat z kvantitativního výzkumu a kvalitativního rozhovoru, který mi umožní zkoumanou problematiku pochopit do ještě větší hloubky.

### **Analýza trhu s aplikacemi**

Prostřednictvím této analýzy plánuji zmapovat relevantní a oblíbené aplikace, sociální stránky a weby (dále pouze virtuální nástroje), které mají potenciál pomoci studentům s lepším time managementem a antiprokrastinačním chováním. Vzhledem k jejich rozšířenosti a vzrůstajícímu zájmu jich v současné době existuje nepřehledné množství. Z toho důvodu vyberu pouze patnáct z nich, které zanesu do přehledné tabulky hodnotící jejich kladné i záporné stránky, přidanou hodnotu a smysl používání.

V rámci této analýzy provedu také menší uživatelské testování čtyř vybraných virtuálních pomocných nástrojů v UXR týmu ve firmě LMC. UXR tým je složen ze šesti marketingově orientovaných lidí, jejichž náplní práce je uživatelské testování a uživatelský výzkum. Každý týden se tento tým zaměří na jednu ze čtyř předem určených aplikací, které podrobně zanalyzuje a následně na základě vlastní zkušenosti určí jejich plusy, mínusy a relevantnost pro studenty VŠKK. Výsledky zanesu do tabulky referencí, která bude jednotlivé aplikace vhodně komparovat.

### **Analýza marketingu vybraných aplikací**

Analýzu marketingu provedu za účelem odhalení jednotlivých cest, kterými se mohou virtuální nástroje ke studentům dostat. Zaměřím se na druh a umístění reklamy, způsoby zviditelnění se, cílové skupiny a také na míru oblíbenosti. Budu zkoumat, jakých prostředků marketingové propagace aplikace využívají, a především jestli pěstují

uživatelské povědomí i v cílové skupině studentů. Analýza rozkryje marketingovou propagaci patnácti vybraných virtuálních nástrojů ze zmíněné tabulky výše. V rámci této analýzy poskytnu k nahlédnutí i některé ukázky reklam a příspěvků na sociálních sítích. Získám statistiky kvůli vyhodnocení míry oblíbenosti a vezmu v potaz také recenze a hodnocení na základě tzv. likes, komentářů, feedbacků, míře doporučení a sdílení. Analýza pomůže vytipovat ty aplikace, které jsou pro studenta nejrelevantnější.

## **Kvantitativní výzkum**

V rámci této diplomové práce zpracuji kvantitativní výzkum, jehož výsledky budou klíčové pro tvorbu návrhu výuky určené studentům VŠKK. Výzkumný vzorek bude tvořit sto dvacet relevantních respondentů složených ze dvou cílových skupin:

- šedesát studentů prvních a druhých ročníků VŠKK,
- šedesát zaměstnanců firmy LMC, s. r. o. s marketingovým přesahem.

Zvolení respondenti budou dotazováni formou on-line dotazníku složeného z otevřených, polootevřených a uzavřených otázek. Mým cílem bude dojít ke zjištění, jak k prokrastinaci přistupují studenti prvních a druhých ročníků marketingu – s jakými problémy se potýkají, jakým negativním dopadům čelí, zda mají osvojené metody na zvládnání prokrastinace, jestli znají pomocné aplikace a umějí je používat a v neposlední řadě, zda by z jejich strany existoval zájem o předmět, který by jim pomohl nejen s odbouráváním prokrastinace, ale i s lepším time managementem a sebeřízením. Cílová skupina marketingových zaměstnanců firmy LMC poslouží jako takové „starší já“ studentů. Lze predikovat, že zaměstnaní marketingoví pracovníci už mají osvojené antiprokrastinační návyky a dokážou lépe nakládat se svým časem. Tito respondenti představují pro studenty tolik potřebnou motivaci. Jejich tipy a životní zkušenosti získané prostřednictvím dotazníku zohledním při tvorbě zmiňovaného návrhu.

Díky kvantitativnímu výzkumu dojde k ověření mých dvou stanovených výzkumných otázek:

- 1) studenti VŠKK mají větší problémy se zvládnáním prokrastinace než zaměstnanci v marketingovém pracovním odvětví,
- 2) studenti VŠKK znají více aplikací a pomůcek na řízení času/boj s prokrastinací než marketingoví pracovníci, dokonce mají některou aplikaci i staženou, avšak nevydrží ji dlouho používat, protože neví jak, a rychle ztratí motivaci.

Díky výsledkům výzkumu odhalím potřeby studentů, které budu reflektovat v návrhu zavedení této tematiky do osnov výuky na VŠKK. Výsledky mi zároveň pomohou při zhotovení dvou pracovních listů, které bude student moci využít jako cvičení proti prokrastinaci a cvičení na efektivnější organizaci času.

Odpovědi z dotazníku budou zpracovány formou tzv. kódování, kdy pomocí kódů odkryji a vyzdvihnu klíčové oblasti/informace pro můj návrh. Tato forma vyhodnocení otázek mi umožní tvorbu dvou mírně odlišných dotazníků pro dvě rozdílné cílové skupiny. Pro kvalitativní výzkum bude stěžejní problematiku prokrastinace nejprve důkladně nastudovat a výstupy z dotazníků správně implementovat a zohlednit při tvorbě návrhu. Závěrečné shrnutí bude proto obsahovat všechny relevantní výstupy důležité pro cílovou skupinu studentů VŠKK.

### **Kvalitativní rozhovor**

Poslední zvolenou metodou bude kvalitativní rozhovor s certifikovanou koučkou a budoucí zakladatelkou startupu, jejíž produkt má velký potenciál škálovatelnosti do zvoleného vysokoškolského prostředí. Studentům by tento produkt mohl pomoci nejen s prokrastinací, ale i s celkovým sebeřízením a duševní pohodou. Díky tipům a radám od této koučky hlouběji porozumím problematice prokrastinace i time managementu a podstatné informace využiji při tvorbě návrhu výuky. Koučce položím také otázky týkající se jejího čerstvě zakládaného startupu, jehož produkt považuji za skvělý nástroj, se kterým by měla být VŠKK zcela jistě obeznámena. Vzhledem k progresivním hodnotám, které škola zastává, se doslova nabízí, aby byl tento analytický nástroj do budoucna VŠKK využíván.

## **Praktická část**




V praktické části diplomové práce je zpracován návrh výuky pro studenty VŠKK, který staví na výsledcích z analýzy trhu a marketingu aplikací, kvalitativního rozhovoru s koučkou, a především na výsledcích z kvantitativního výzkumu. Tento návrh taktéž vychází z podkladů vypracovaných v teoretické části práce a slouží jako důležitý dokument nejen pro studenty VŠKK, ale také pro vedení školy. Právě jemu chci prostřednictvím své praktické části práce dokázat, že vzít problematiku prokrastinace a time managementu v potaz má skutečně smysl.

Práce by měla mít potenciál posloužit jako takový odrazový můstek pro vedení VŠKK. Návrh bude samozřejmě potřeba v budoucnosti rozšířit a doplnit vzhledem ke konkrétním potřebám a požadavkům školy. Samotná tvorba návrhu povede k naplnění stanovených cílů práce (tzn. k navrhnutí možné formy výuky a přípravy ze strany studenta a profesora, ke zhotovení pomocných antiprokrastinačních a time managementových pracovních listů, a především ke zjištění, zda by byl o předmět zájem a jeho výuka byla na VŠKK realizovatelná).

## **5 Analýza trhu**

Kapitola Analýza trhu mapuje konkrétně tři typy virtuálních antiprokrastinačních a time managementových nástrojů – mobilní aplikace, webové stránky a profily na sociálních sítích (Instagram, YouTube). Vzhledem k jejich hojnosti a neustále zvyšujícímu se počtu jsou v následujících přehledných tabulkách představeny pouze ty nejrelevantnější pro cílovou skupinu studentů. Jedná se o výčet nástrojů, které jsem jakožto student měla možnost otestovat a detailně poznat. Nutno podotknout, že potřeby studentů jsou samozřejmě individuální, a tak každému může vyhovovat jiný nástroj v závislosti na jeho preferencích, požadavcích a stylu práce. Doporučuji tedy následující virtuální nástroje vyzkoušet a najít ty, které budou studentovi vyhovovat a napomáhat v produktivitě a soustředěnosti. Jednotlivé aplikace jsou samozřejmě dostupné na mobilních zařízeních IOS i Android.


## 5.1 Dostupné mobilní aplikace

NÁZEV	POPIS	PLUSY	MÍNUSY	PŘIDANÁ HODNOTA A SMYSL POUŽÍVÁNÍ
 <p><b>Trello</b></p>	<p>Aplikace pro správu úkolů formou přehledné nástěnky. Pomáhá s vhodnou organizací úkolů a s určováním jejich priorit. Uživatel si může vytvořit vlastní workflow podle osobních preferencí. Je určena jak pro jednotlivce, tak i pro skupiny (kolaborace) a hodí se pro práci na společných projektech/úkolech.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jednoduchý a intuitivní nástroj</li> <li>- rozdělení větších úkolů na menší/zvládnutelné</li> <li>- prioritizace a vhodná vizualizace úkolů</li> <li>- možnost nastavení termínů dokončení včetně průběžných připomínek</li> <li>- možnost spolupráce v týmu</li> <li>- funkčnost i v PC rozhraní (synchronizace mezi zařízeními)</li> <li>- úprava nástěnek dle vlastních preferencí a fantazie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- forma vizualizace není vhodná pro každého</li> <li>- možné počáteční odrazení kvůli složitosti</li> <li>- Trello v mobilní aplikaci méně uživatelsky přívětivé než v PC rozhraní</li> <li>- pro někoho nedostatečná integrace s dalšími nástroji a aplikacemi (poznámky, správa kalendáře aj.)</li> <li>- příliš rozsáhlá nástěnka může působit nepřehledně</li> </ul>	<p>Aplikace je v základní (naprosto dostačující) verzi zdarma. Jedná se o velmi flexibilní nástroj s možností customizace pro potřeby jednotlivých uživatelů. Zjednodušuje řízení úkolů, činností a času, napomáhá k větší efektivitě a pomáhá v boji s prokrastinací.</p>
 <p><b>Forest</b></p>	<p>„Deep work“ aplikace, která pomáhá se soustředěním na práci tím, že umožňuje zasazení a růst virtuálního stromu – posléze celého lesu. Strom zahyne/uschne tím, že je aplikace uživatelem opuštěna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omezuje rozptylování</li> <li>- možnost nastavení časovače a blokování nežádoucích aplikací a webových stránek během práce</li> <li>- podpora produktivity formou virtuálních mincí a dobročinnosti</li> <li>- gamifikace aplikace zamezuje prokrastinaci</li> <li>- přizpůsobitelná nastavení aplikace</li> <li>- integrace s jinými nástroji (např. Trello)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- efektivní používání aplikace vyžaduje sebekázeň</li> <li>- pro někoho nedostatečná všestrannost a komplexnost</li> <li>- není vhodná pro všechny typy úkolů (časové ohraničení)</li> <li>- vyžaduje jednorázovou platbu za stažení</li> <li>- omezená kompatibilita s PC</li> </ul>	<p>Aplikace představuje účinný nástroj pro time management. Má ekologický přesah – při nasbírání 2 500 virtuálních mincí je za uživatele ve světě vysazen skutečný strom (Trees for the Future). Motivaci uživatele zvyšuje možnost soupeření s přáteli.</p>
 <p><b>Virtue Map</b></p>	<p>Aplikace zaměřující se na zdraví a odbourávání stresu způsobeného prokrastinací. Přináší tříměsíční plán na míru, který staví na prvcích behaviorální vědy. Používání aplikace pomáhá provést trvalé pozitivní změny v životech uživatelů. Zvyšuje produktivitu a dodává sebevědomí.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomáhá s disciplínou</li> <li>- odstraňuje úzkosti z neúspěchu a odkládání</li> <li>- přináší uživateli nové strategie k získání motivace a sebekázně</li> <li>- odnaučuje negativní zlozvyky a pomáhá je nahradit pozitivními</li> <li>- učí lépe organizovat čas uživatele</li> <li>- pomáhá překonat duševní paralýzu z plnění úkolů</li> <li>- eliminuje prokrastinaci</li> <li>- zlepšuje soustředěnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- koncept nemusí vyhovovat každému</li> <li>- vyžaduje velkou dávku sebekázně</li> <li>- časová omezenost personalizovaného plánu</li> <li>- nutnost založení účtu na oficiálním webu (až poté se lze do aplikace přihlásit)</li> <li>- zpoplatnění aplikace v závislosti na zvoleném plánu</li> <li>- z počátku obtížnost při dodržování úkolů</li> </ul>	<p>Aplikace k prokrastinaci uživatele přistupuje komplexně a holisticky. Zohledňuje i duševní rozpoložení uživatele. Nabízí velké množství různých formátů pravidelných denních cvičení a pomáhá získat lepší kvalitu života.</p>

<p><b>AppBlock</b></p> 	<p>Aplikace blokující přístup rušivých aplikací a webů při práci. Pomocí aplikace si uživatel může nastavit plán blokace v požadovanou denní dobu pro různé situace (např. pro práci, studium, plnění úkolů, spánek aj.). AppBlock pomáhá zmírnit rozptýlení a zvyšuje soustředěnost.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvýšení produktivity uživatele</li> <li>- učí lépe hospodařit s časem</li> <li>- customizace každému uživateli na míru (je pouze na něm, jaké aplikace/weby a kdy bude blokovat)</li> <li>- poznání svých zlovyků a silných stránek = identifikace vzorců chování</li> <li>- uživatelská přehlednost a jednoduchost používání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omezené možnosti přizpůsobení aplikace</li> <li>- možné technické problémy způsobující nižší úroveň soustředěnosti uživatele</li> <li>- není vhodná pro všechny uživatele (neřeší negativní dopady prokrastinace)</li> <li>- nemusí být efektivním nástrojem lepší produktivity (porušování)</li> </ul>	<p>Aplikace při správném zacházení umožňuje zvýšit soustředěnost a produktivitu. Uživateli nabízí přehledné statistiky (AppBlock Usage Statistic) týkající se používaných aplikací a času stráveného v jednotlivých z nich. Pomáhá lépe rozhodovat, jak naložit s časem.</p>
<p><b>Focus TO-DO</b></p> 	<p>Aplikace na zvýšení produktivity, která v sobě kombinuje prvky techniky Pomodoro a správce úkolů. Uživatel se díky ní dokáže lépe soustředit na úkoly a pracuje tak efektivněji. Jedná se o účinný a oblíbený nástroj k lepšímu řízení svého času.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přehledné a uživatelsky přívětivé prostředí aplikace</li> <li>- pomáhá s tvorbou pozitivních návyků</li> <li>- umožňuje uživateli rozplánování týdne nebo celého měsíce</li> <li>- poskytuje uživateli přehlednou statistiku jeho produktivity a návyků</li> <li>- jednoduché ovládání a správa úkolů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nemožnost sledování pokroku z dlouhodobějšího hlediska</li> <li>- omezené možnosti customizace aplikace</li> <li>- nutné nákupy v aplikaci (problém pro některé uživatele)</li> <li>- nepodporuje synchronizaci s jinými zařízeními</li> <li>- velké množství konkurence</li> </ul>	<p>Aplikace v sobě vhodně spojuje několik oblíbených funkcí ke zvýšení produktivity. Uživatel jejím používáním zlepšuje schopnost prioritizace a učí se lépe zvládat osobní time management. Statistiky splněných úkolů zvyšují motivaci uživatele.</p>

Tabulka 1 - analýza mobilních aplikací (autorka práce)

## 5.2 Relevantní webové stránky

NÁZEV	POPIS	PLUSY	MÍNUSY	PŘIDANÁ HODNOTA A SMYSL POUŽÍVÁNÍ
 <p><b>Notion</b></p>	<p>Notion je univerzální nástroj podporující produktivitu jednotlivce i týmů. Veškerý vytvořený obsah lze personalizovat podle osobních preferencí. Notion uživateli umožňuje vytvářet, organizovat a propojovat různé typy obsahů. Díky jeho flexibilitě je považován za účinný nástroj v boji proti prokrastinaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jednoduché a intuitivní rozhraní webu</li> <li>- všestranný nástroj pro produktivitu</li> <li>- přizpůsobitelnost osobním potřebám</li> <li>- spolupráce a sdílení obsahu v reálném čase</li> <li>- synchronizace mezi zařízeními uživatele (funguje i v mobilu)</li> <li>- šetří čas díky automatizovaným úlohám a funkci vyhledávání</li> <li>- integrace s dalšími nástroji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doba, než se uživatel Notion naučí efektivně používat</li> <li>- málo pokročilé funkce formátování dokumentů</li> <li>- omezená kapacita úložiště</li> <li>- při větším množství obsahu pomalejší načítání webu</li> <li>- možné obavy o soukromí (data se zálohují v cloudu)</li> <li>- v režimu offline omezené funkce používání</li> </ul>	<p>Správné používání Notionu dokáže efektivizovat a centralizovat přístup k plnění úkolů. Díky možné spolupráci s dalšími lidmi zlepšuje produktivitu a komunikaci (nedochází tolik k nedorozuměním). Možnost customizace vytváří příjemné a přehledné prostředí každému uživateli.</p>

	<p>Miro je pokročilý webový nástroj sloužící jako velká virtuální nástěnka uživatele. Má mnoho funkcí, které umožňují vhodně vizualizovat jakýkoliv obsah, který si uživatel na nástěnku přidá. Efektivní využití v něm naleznou jednotlivci i spolupracující týmy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- množství šablon a funkcí</li> <li>- způsoby, jakými si lze nástěnku přizpůsobit</li> <li>- integrace dalších nástrojů pro lepší a jednodušší používání (lze propojit např. s Trello)</li> <li>- spolupráce s týmem v reálném čase</li> <li>- synchronizace s různými zařízeními uživatele</li> <li>- interaktivita nástroje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- možnosti formátování nemusí vyhovovat každému</li> <li>- doba, než si uživatel na platformu zvykne a naučí se ji správně používat</li> <li>- omezená kapacita úložiště v základní verzi</li> <li>- někdy pomalé načítání webu</li> <li>- při rozsáhlejší nástěnce zhoršená orientace</li> </ul>	<p>Vhodný nástroj pro brainstorming a tvorbu myšlenkových map, které zvyšují produktivitu jedince i týmů. Díky platformě si může uživatel složité úkoly/projekty vizualizovat a o to efektivněji s jejich plněním nakládat. Vzhledu nástěnky se meze nekladou.</p>
	<p>Viz popis v analýze mobilních aplikací. Webové Trello se však těší dalším přidaným hodnotám (např. efektivnějšímu ovládní, lepšímu přehledu/vizuálnímu zpracování nebo funkcím, o které je mobilní aplikace ochuzena)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- viz popis v analýze mobilních aplikací</li> <li>+ (na rozdíl od mobilu)</li> <li>- jednoduché ovládní</li> <li>- více funkcí a vlastností</li> <li>- lepší organizace</li> <li>- více možností přizpůsobení jednotlivých kartiček</li> <li>- vyšší výkon</li> <li>- více funkcí pro spolupráci v týmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- viz popis v analýze mobilních aplikací</li> <li>+ (na rozdíl od mobilu)</li> <li>- zhoršená mobilita např. na cestách</li> <li>- trochu náročnější ovládní a počáteční osvojení uživatelem</li> <li>- e-mailové oznámení místo rychlých notifikací</li> </ul>	<p>Viz popis v analýze mobilních aplikací. + (na rozdíl od mobilu) Trello má v PC rozhraní užitečnou funkci „drag-and-drop“, která umocňuje uživatele pocit produktivity při používání nástroje.</p>
	<p>Airtable je cloudový nástroj podporující produktivitu jednotlivců i týmů. Funguje na principu tabulek, které si uživatelé mohou přizpůsobit vlastním potřebám. Tabulky jsou rozkliknutelné a umožňují přidávat potřebné přílohy a dokumenty.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flexibilita a jednoduché používání</li> <li>- úkoly a správa projektů na jednom místě (všestrannost)</li> <li>- možnost týmové spolupráce</li> <li>- přehledný nástroj pro sledování úkolů a jejich datumů splnění</li> <li>- integrace s dalšími nástroji (např. Trello)</li> <li>- customizace na míru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tabulkový systém není vhodný pro každého</li> <li>- pokročilé funkce jsou zpoplatněné</li> <li>- pouze jednoduché možnosti formátování</li> <li>- nelze propojit s některými „běžnými“ dalšími nástroji (to může uživatele odradit od používání)</li> </ul>	<p>Používání Airtable zvyšuje produktivitu díky lepší organizaci a zapojení kreativity při tvorbě tabulek. Pomáhá v boji proti prokrastinaci tím, že uživatele nutí správně prioritizovat úkoly a připomíná se mu notifikacemi.</p>
	<p>Focusmate je nástroj zvyšující produktivitu prostřednictvím virtuálního coworkingového sezení. Princip spočívá v padesátiminutovém nerušeném videochatu s cizím člověkem. Vzájemná podpora motivuje dokončit úkol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pocit odpovědnosti a motivace</li> <li>- možnost naplánování schůzky ve vyhovující čase</li> <li>- minimalizace vyrušení</li> <li>- sdílený prostor, který zvyšuje chuť k soustředění</li> <li>- překonávání prokrastinace s pocitem, že na to nejsme sami</li> <li>- zvýšená snaha dokončit úkol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nemožnost sociální interakce po dokončení úkolu</li> <li>- délku videosezení nelze změnit</li> <li>- omezená funkcionality u nekvalitních technologií a při špatném připojení</li> <li>- nevhodné pro všechny typy úkolů</li> <li>- rozšířené funkce jsou placené</li> </ul>	<p>Focusmate přináší podpůrné prostředí pro lepší produktivitu a soustředění. Díky přítomnosti dalších lidí se uživatelé zvyšují motivace a zodpovědnost. Při pravidelných naplánovaných sezeních si uživatel osvojuje nový návyk a plní cíle.</p>

Tabulka 2 - analýza webových stránek (autorka práce)



### 5.3 Profily na sociálních sítích (Instagram, YouTube)

NÁZEV	POPIS	PLUSY	MÍNUSY	PŘIDANÁ HODNOTA
<b>IG profil Virtue Map</b>	Instagramový profil podporující myšlenku a aplikaci Virtue Map (viz popis v analýze mobilních aplikací). Profil se obsahově zaměřuje na boj s prokrastinací, osobnostní růst, sebezdokonalování a pozitivní psychologii. Kromě propagace aplikace nabízí i množství zajímavých příspěvků, statistik, videí a tipů.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- úderné příspěvky s jednoduchým vysvětlením problematiky</li> <li>- dobře zpracovaná grafika podporující zapamatovatelnost</li> <li>- recenze samotných uživatelů aplikace</li> <li>- tipy pracující se stresovým faktorem prokrastinace</li> <li>- nenásilná forma propagace aplikace</li> <li>- challenge pro followery</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poměrně nízký počet příspěvků (aktivita ale vysoká)</li> <li>- mladý profil, který svou komunitu teprve buduje</li> <li>- velké množství příspěvků pouze nabádá ke stažení aplikace (jinou přidanou hodnotu nemá)</li> <li>- uživatelské recenze působí poněkud nekonzistentně</li> </ul>	Instagramový profil Virtue Map stejně jako aplikace nahlíží na prokrastinaci komplexní optikou. Pracuje i s negativními psychologickými dopady prokrastinace a učí své followery lepším zdravějším návykům.
<b>IG profil Konec prokrastinace</b>	Instagramový profil navazující na knihu Konec Prokrastinace od Petra Ludwiga. Obsah followerům přináší především pozvánky na různé workshopy, kurzy a přednášky na téma produktivity a osobnostního růstu. Profil také obsahuje poutavé citáty odborníků v oboru a některé pasáže zmíněné knihy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- neustálá aktivita správce a aktuálnost příspěvků</li> <li>- vhodná propojenost s přidruženým profilem GrowJOB Institute, který je obsahově velmi podobný</li> <li>- psychologický přesah</li> <li>- propagace zajímavých webinářů českých odborníků v oboru</li> <li>- šířka témat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nedostatečná interakce s followery (pod příspěvky nelze ani komentovat a případně se na něco doptat)</li> <li>- vizuální různorodost příspěvků působí trochu nejednotným dojmem (složitější zapamatovatelnost)</li> <li>- profil primárně propaguje workshopy, své followery sám o sobě příliš nevzdělává</li> </ul>	Instagramový profil Petra Ludwiga pokrývá širokou škálu témat a vhodně odkazuje na nadcházející akce, workshopy a přednášky v následujících týdnech i měsících. Je relevantním zdrojem informací pro každého, kdo chce zvýšit produktivitu a zlepšit svůj život.
<b>YTB kanál Study With Jess</b>	Study With Jess je populární YouTube kanál autorky Jessicy Holsman. Sledující na kanále najde velké množství kvalitně zpracovaného obsahu zaměřeného na efektivní studování a produktivní návyky. Kanál je pro studenty informativním a poutavým prostředkem, díky kterého mohou dosahovat lepších osobních a studijních výsledků.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tipy a triky pro studenty pomáhající s účinnějším učením</li> <li>- představení konceptů efektivního hospodaření s časem</li> <li>- rady a praktické ukázky ohledně zlepšení produktivity</li> <li>- poradenství v oblasti akademických záležitostí</li> <li>- zdroj motivace a inspirace</li> <li>- šířka témat (i zdravý životní styl, osobní růst aj.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- možné nesympatie k autorce (věk, projev, tón hlasu, způsob podání informací aj.)</li> <li>- kanál je celý v angličtině (to může některé česky mluvící studenty odradit)</li> <li>- pro někoho délka videí (příliš krátká nebo naopak)</li> <li>- vysoce nastavená laťka (Jess má obrovské nasazení, a to může některé sledující odradit)</li> </ul>	YouTube kanál Jess Holsman pomáhá sledujícím nastolit balanc mezi pracovním/školním a soukromým životem. Podle autorky je klid a pohoda jedince základ šťastného života. Tomuto faktu autorka podřizuje nejen svá videa, ale i knihy, přednášky a dokumenty (např. na Netflixu).

<p><b>YTB profil Thomas Frank</b></p>	<p>Oblíbený YouTube kanál Thomase Franka se zaměřuje na vzdělávací obsah pro studenty a mladé odborníky. Skrze svá videa přináší tipy na zvýšení produktivity, lepší řízení času a účinnější studijní dovednosti. Svě followery (téměř tři miliony) učí dosahovat jejich cílů a pomáhá jim dobře nastartovat kariérní život.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- množství tipů a studijních triků</li> <li>- učí, jak odbourávat prokrastinaci a efektivně stanovovat priority jednotlivých úkolů a cílů</li> <li>- postřehy týkající se širokého spektra témat (každý si zde najde to, co ho zajímá)</li> <li>- tipy na zlepšení komunikace a budování osobní značky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- subjektivita prezentovaných myšlenek a postřehů (obsah nemusí být poutavý pro všechny typy diváků)</li> <li>- možné nesympatie k autorovi</li> <li>- anglický kanál (možné odrazení česky mluvícího studenta)</li> <li>- délka videí (pro někoho příliš dlouhé)</li> <li>- opakující se obsah</li> <li>- propagační obsah</li> </ul>	<p>Inspirativní kanál Thomase Franka nabízí vysoce kvalitní (vědecky podložený) a praktický obsah podávaný odborníkem/ praktikem v oboru. Silná komunita tohoto kanálu se navzájem motivuje a podporuje prostřednictvím osobních příběhů a zkušeností.</p>
<p><b>YTB profil Better Than Yesterday</b></p>	<p>YouTube kanál Better Than Yesterday přináší poutavé tipy v oblasti sebezdokonalování, osobního rozvoje a produktivity. Vyznačuje se výstižnými animovanými videi, jejichž konzumace je snadná a zábavná. Jedná se o cenný zdroj informací a praktických rad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajímavý obsah pokrývající širokou škálu témat</li> <li>- kvalitní zpracování a přátelský Tone of Voice</li> <li>- mnoho typů v oblasti tolik potřebné motivace</li> <li>- rady na budování pozitivních návyků</li> <li>- psychologický přesah videí (jednoduše vysvětleno)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stručnost videí (některá by mohla jít do větší hloubky)</li> <li>- opakující se obsah (někdy už předvídatelný)</li> <li>- vysvětlování formou příběhů nemusí vyhovovat každému sledujícímu</li> <li>- subjektivita podávaných informací (nemusí být relevantní pro každého)</li> </ul>	<p>Tento kanál přináší mnoho praktických rad, které lze využít v každodenním životě jedince (i studenta). Je zdrojem hodnotné inspirace a motivace díky rozhovorům se zajímavými odborníky. Kanál také nabízí antiprokrastinační nástroje.</p>

*Tabulka 3 - analýza profilů na sociálních sítích (autorka práce)*

## 5.4 Měsíční uživatelské testování vybraných virtuálních nástrojů v UXR týmu

V předchozí kapitole bylo představeno patnáct virtuálních antiprokrastinačních a time managementových nástrojů, které mají potenciál při správném používání zvýšit produktivitu a efektivitu studentů VŠKK. I přes jejich pečlivou selekci však nemusí být všechny stoprocentně relevantní pro akademické prostředí. Z toho důvodu bylo do praktické části diplomové práce zahrnuto menší uživatelské testování v UXR týmu firmy LMC, s. r. o. Šestičlenný UXR tým složený z odborníků na testování uživatelské zkušenosti při interakci s mobilními aplikacemi a webovými platformami měl za úkol po dobu jednoho měsíce otestovat nástroje ve výše uvedených tabulkách. Cílem tohoto testování bylo vyhodnotit čtyři aplikace/platformy, které by měly největší potenciál pomoci studentům ve snaze porazit prokrastinaci.

Značná výhoda zvoleného výzkumnického týmu spočívá v odlišných přístupech a osobnostech jeho jednotlivých členů. Všichni mají vysokoškolskou zkušenost a není tomu tak dávno, co opustili akademickou půdu (max 10 let). K testování aplikací každý přistoupil jiným způsobem a hodnotil ta kritéria, která považuje za klíčová. Díky tomu bylo hodnocení pojato heterogenně a výsledky byly různorodé. Ačkoliv se v některých názorech tým rozcházel, následující čtyři finálně zvolené virtuální nástroje mají dle jejich jednoznačného názoru šanci pomoci studentům s efektivnějším studiem:

1. **Trello** = správa úkolů studenta pomocí přehledných nástěnek a kartiček,
2. **Notion** = nástroj pro jednoduchou organizaci a správu studentských záležitostí,
3. **Forest** = mobilní aplikace pro hlubokou práci využívající prvků gamifikace,
4. **Miro** = virtuální nástěnka vhodná k vizualizaci jakéhokoliv studijního obsahu.

Finálně vybrané nástroje mají potenciál využití ve studentském životě. Každý z nich nabízí odlišné vlastnosti, vzhled a funkčnost. Členové týmu byli požádáni o jejich vhodnou komparaci a o sepsání doporučení a uživatelských benefitů pro studenty. Následující tabulka referencí obsahuje jejich vyjádření a seřazení těchto čtyř nástrojů podle různých hodnocených kritérií. Na jejich základě bylo Trello jednoznačně zvoleno za nejvhodnější nástroj pro studentské potřeby. Údaje v tabulce nejsou vzhledem k rozsáhlosti testování uvedeny v plném rozsahu – jsou zde obsaženy pouze ty s největší přidanou hodnotou. Na vyžádání budou poskytnuty detailní anonymní výstupy od všech členů týmu.

## 5.5 Tabulka referencí

Obsáhlé názvy hodnotících kritérií musely být ve sloupcích tabulky zkráceny podle níže uvedených kódů. Škála 1-4 představuje vzestupné seřazení virtuálních nástrojů od těch s největším studentským užitekem po ty, které mají menší šance na pomoc v boji s prokrastinací a lepším time managementem:

- **UN (1-4)** = uživatelská náročnost pro studenta,
- **PTM (1-4)** = pomoc v boji s prokrastinací a lepším time managementem studenta,
- **POE (1-4)** = pomoc s lepší organizací a efektivitou studenta,
- **ŠZN (1-4)** = šance zlepšit rutinní návyky studenta.

NÁZEV	BENEFITY PRO STUDENTA	ÚSKALÍ PRO STUDENTA	UN (1-4)	PTM (1-4)	POE (1-4)	ŠNS (1-4)
<b>Trello</b>	snadný sken aktivit a tvorba nových úkolů, zapojení spolužáků do úkolu, kategorizace úkolů, customizace, funkce a hravost prostředí, přenesení myšlenek na jedno místo, transparence, přehlednost termínů, nízkoprahová jednoduchá obsluha, možnosti rychlého vyhledávání, prolínání dat, pomoc s odstraněním paralýzy z úkolu, mnoho užitečných funkcí	absence funkce kalendář, potřeba systematickosti a sebeřízení, omezená spolupráce se spolužáky, absence plnohodnotného text editoru (narušení stavu flow), estetika organizace metadat na úkor reálnému odbavování úkolů (paradoxně podpora prokrastinace), neřeší motivaci studenta, vyžaduje kontinuální péči a správu	1	1	1	1
<b>Notion</b>	přehledný plánovač osobního/studentského života, jednoduchá spolupráce se spolužáky, univerzální i kreativní využití, kombinace mnoha formátů, kvalitní text editor, integrace nástrojů, transparence, snadné sdílení obsahu, prolínání dat, snadná notifikace studenta, mnoho užitečných funkcí, vhodný na poznámky z hodin, poskytuje one-place na tvorbu a plnění celého úkolu	přílišná komplexita a možná uživatelská komplikovanost, bezbřehost nástroje = nutnost řádu, nutnost určitého typu přemýšlení, náročnost udržení přehledné hierarchie úkolů, omezené možnosti barev, složitost prostředí pro kreativnější úkoly (neposkytuje práci s plochou), omezené možnosti vizualizace, možná nepřehlednost, vyžaduje on-line připojení	3	2	3	3
<b>Miro</b>	nekonečný prostor kreativity, vizualita, podporuje udržení flow stavu, přemýšlení v ploše (thinking out-of-the-box), jednoduchá proveditelnost změn, kolaborace se spolužáky, alternativy k různým plánům a úkolům, možnost třídění a utváření myšlenek, mind map systém, forma hry - ne suché práce, vhodnost pro vizuálně založené studenty, možnost vložit cokoliv, aktivní vzdělávání studenta (komunitní motivační akademie), mnoho užitečných ready-to-use šablon (vhodné pro hledání nových způsobů úkolu)	omezená kapacita u textových souborů (nepřehlednost), efektivita využití závislá na systematickosti studenta, nutnost umět přemýšlet „v ploše“ (možné odrazení studenta kvůli absenci průvodce), těžkopádnější zaznamenávání pokroku studenta (potřeba tvorby vlastního systému), max tři Miro nástěnky/student (zvýšení nároků na organizovanost), složitější ovládání, přehnaná funkcionalita vedoucí k možnému ztracení se v nástěnce	4	4	2	2
<b>Forest</b>	environmentální milý způsob regulace času, estetika aplikace, vizuální motivace pokroku studenta, blokáce rušivých elementů (soc. sítě, nepotřebné aplikace aj.), odměna za dokončení, gamifikace s ekologickým přesahem, zasazení živého stromu, zvýšení soustředěnosti studenta, možnost nastavení preferovaných časových intervalů	nepomáhá obecně s prokrastinací, omezená dostupnost na počítači, placená aplikace, málo funkcí, omezuje dostupnost telefonu jako nástroje k práci, není samostojná, novelty effect, riziko využívání aplikace k nesprávným účelům (sázení stromů na úkor produktivity)	2	3	4	4

Tabulka 4 - reference UXR týmu firmy LMC, s. r. o. (autorka práce)

## 6 Marketing nově vznikajících/stálých aplikací

Aby mohl student začít využívat virtuální nástroje, musí si je stáhnout do telefonu jako mobilní aplikaci, nebo se zaregistrovat na konkrétní webové platformě. Než má ale možnost tyto kroky podstoupit, je zapotřebí, aby se k němu nejprve dostala informace ohledně existence těchto nástrojů. Toho je v dnešní době docíleno využitím různých druhů marketingu, pomocí kterého jsou virtuální nástroje vhodně propagovány. Následující kapitoly mapují hlavní cesty a způsoby, kterými se firmy vlastníci jednotlivé nástroje snaží dostat ke svým cílovým zákazníkům (potažmo i ke studentům).

Hlavní důraz této analýzy marketingu je kladen na druh a umístění reklamy, způsoby zviditelnění se a přestování uživatelského povědomí v cílové skupině studentů. Analýza je primárně zaměřena na čtyři virtuální nástroje, které v uživatelském testování výše vyšly jakožto nejrelevantnější pro studenty. Jsou v ní ale samozřejmě rozkryty i marketingové druhy propagace, kterých využívají další virtuální nástroje z analýzy v kapitole pět (str. 53).

### 6.1 Druh a umístění reklamy

Analýza druhů a umístění reklamy odhalila nejčastější strategickou formu marketingu, kterou virtuální nástroje využívají. Jedná se o content (obsahový) marketing, jehož zaměření je orientováno na tvorbu a distribuci relevantního, informačního a zajímavého obsahu pro vytyčenou cílovou skupinu. Cílem je udržet zájem nejen stávajících zákazníků, ale i dalších potenciálních uživatelů produktu. Jako ukázky kvalitně komunikovaného obsahu nám mohou posloužit nástroje Notion a Trello. Ty umožňují svým vytyčeným cílovým skupinám porozumět platformám prostřednictvím různých blogových příspěvků, návodů, rad, tipů nebo videí. Všechny tyto formy jejich obsahu směřují k vybudování spokojené uživatelské komunity. YouTube kanál Study With Jess pomocí content marketingu propaguje nejen tipy a triky týkající se efektivního studia, ale i zkušenosti a akademické koncepty, které mohou oslovit nové a stávající sledující.

Často se dnes setkáme s názorem propagujícím aktivitu na sociálních sítích jako nutnost pro přežití firem a jejich produktů v současném přesyceném světě nabídky. To si samozřejmě uvědomují i majitelé virtuálních nástrojů pro zvýšení produktivity. Prostřednictvím sociálních sítích jako je Instagram, TikTok, Twitter a další sdílí svůj obsah a komunikují s definovanými cílovými skupinami. Aplikace Forest je kupříkladu aktivní na Facebooku, Instagramu a Twitteru, kde zveřejňuje příspěvky týkající se produktivity

a time managementu. Mimo jiné zde sdílí i příběhy a zkušenosti svých uživatelů a láká je na různé výzvy a soutěže. Petr Ludwig, autor instagramového profilu Konec prokrastinace, na svých sociálních stránkách propaguje nejen svou bestsellerovou knihu, ale také množství zajímavých webinářů a kurzů s českými osobnostmi různého zaměření. Autor má instagramový profil vhodně prolinkovaný se svým firemním profilem společnosti GrowJob Institute a také s webovými stránkami podporujícími prodej jeho knihy. Pro větší dosah zde používá různé hashtagy a spolupracuje s dalšími relevantními účty, ze kterých na jeho profil přicházejí noví sledující. Ve stories sdílí různé tipy, myšlenky a často pořádá i tzv. giveaway soutěže.

Dalším druhem marketingové propagace je placená PPC reklama a remarketing. Virtuální nástroje za tento druh reklamy platí s cílem zvýšit uživatelskou návštěvnost a podpořit svou viditelnost na internetu. PPC reklama spočívá v platbě za proklik, kterého využívají například nástroje Miro nebo Airtable prostřednictvím reklamních služeb Google Ads nebo Facebook Ads. Ty jim pomocí vhodných klíčových slov a správného cílení umožňují oslovovat relevantní potenciální uživatele. Video kanály Study With Jess a Better Than Yesterday si na YouTube platí bannerovou reklamu a (ne)přeskočitelné videoreklamy. Propagují tak většinou své profily a produkty, jako jsou například knihy nebo různé pomůcky ke zvýšení efektivity a produktivity.

Díky této analýze byl zjištěn další nástroj spadající do kategorie přímého marketingu. Je jím e-mailový marketing sloužící virtuálním nástrojům k rozesílání komerčních i nekomerčních zpráv svým uživatelům. Aby mohly nástroje tento typ zpráv z právního hlediska zasílat, potřebují k tomu nejprve získat uživatelský souhlas (např. při registraci, odběru newsletteru nebo při nákupu). Mobilní aplikace Virtue Map pomocí e-mailového marketingu buduje důvěru a vztah se svými uživateli. Zasílá jim motivační a povzbuzující zprávy, notifikuje je ohledně zakoupených programů nebo je vzdělává v dané oblasti různými zajímavými články a vědecky podloženými informacemi. YouTube kanál Thomase Franka na e-maily svých sledujících posílá i různé soutěžní výzvy, kurzy, produktové novinky nebo slevy na knihy a studijní materiály, které autor propaguje. Jedná se většinou o automatizované e-maily plnící svůj účel – udržet kontakt se svými followery a pomáhat jim v jejich cestě za lepším já.

Notion, Miro, Youtube Kanál Thomase Franka a Study With Jess ke zvýšení dosahu spolupracují s dalšími partnery formou affiliate marketingu. Ten spočívá ve vzájemné propagaci produktů a služeb relevantních pro vytyčené cílové skupiny sledujících nebo

uživatelů. Thomas Frank ve svých YouTube videích například propaguje různé produkty, na které sledujícím poskytuje formou promo kódů předem domluvené slevy. Za tuto spolupráci mu je proplacena provize z každého prodeje, který se mu podaří vygenerovat. Pro samotného autora má reklama takového formátu také přidanou hodnotu, protože své publikum seznamuje pouze s takovými produkty (knihy, pomůcky, nástroje, služby aj.), se kterými má osobní dobrou zkušenost a může se za ně proto zaručit.

Virtuální nástroje ke zvýšení povědomí, důvěryhodnosti a oblíbenosti často využívají influencer marketingu. Mobilní aplikace Forest a Focus TO-DO rády oslovují různé osobnosti internetu, kteří je formou placené spolupráce propagují svým sledujícím na sociálních sítích. Jedná se o různé bloggery, youtubery a především instagramery, jejichž tvořený obsah je v souladu s propagovanou aplikací. Sledující těchto osobností zároveň představují relevantní cílovou skupinu potenciálních uživatelů, u kterých lze predikovat, že si na základě doporučení aplikaci do svého mobilního zařízení taktéž stáhnou. Pro virtuální nástroje je proto důležité, aby volily relevantní a kvalitní influencery, kteří se postarají o jejich šíření v pozitivním slova smyslu.

Aplikace Forest, AppBlock a nástroj FocusMate posilují svůj brand pomocí referral marketingu. Tedy tzv. programu doporučení, kdy mohou uživatelé sdílet unikátní osobní link se svými přáteli, rodinou, spolužáky nebo kolegy a získat tak odměny v momentě, kdy se přes tento link zaregistruje nový uživatel. Odměnami v tomto případě mohou být různé slevy na placené funkce aplikace, bezplatné prodloužení aktuální zaplacené verze, bonusy, kredity nebo odměny. Konkrétně u aplikace Forest se jedná o účinnou a hojně využívanou metodu šíření uživatelského povědomí.

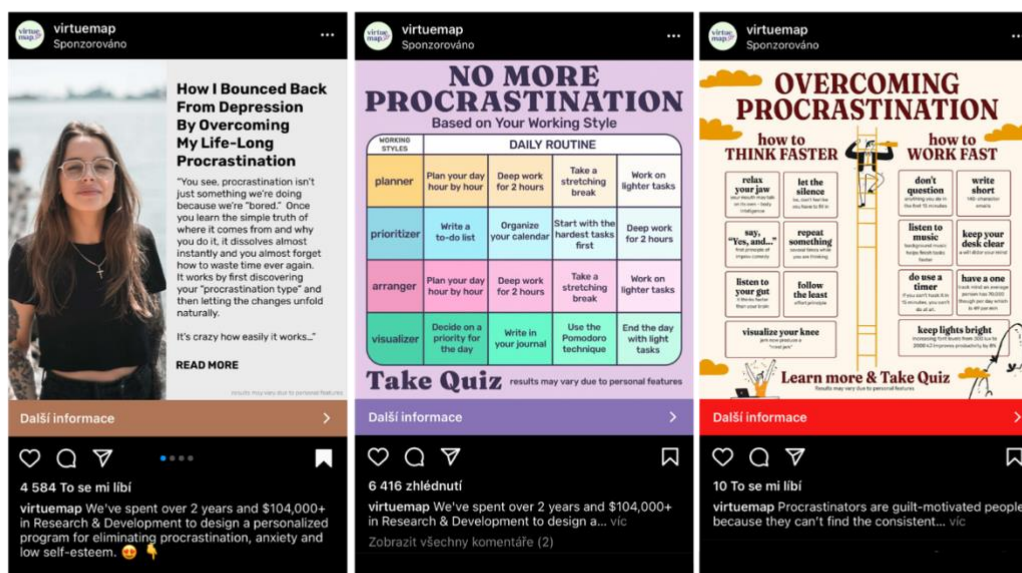
Výčet druhů marketingové propagace jednotlivých nástrojů by zde zdaleka nekončil. Za zmínku stojí určitě například produktový marketing (instagramový profil Konec prokrastinace, YouTube kanál Thomas Frank), placené reklamy v podobě různých bannerů a inzerátů na sociálních sítích nebo ve vyhledávačích (aplikace AppBlock nebo Focus TO-DO), interakce s komunitou pod jednotlivými videi nebo příspěvky (ať už blogovými nebo na sociálních sítích) nebo také různé odborné recenze a přednášky. Nástroje Trello a Notion do velké míry spoléhají na WOMM marketing (Word of Mouth), kdy dochází k efektu pozitivního ústního šíření reklamy. Tento druh marketingu pro nástroje nepředstavuje vysoké finanční výdaje a má moc přilákat nové uživatele i mimo definovanou cílovou skupinu. Analyzované virtuální nástroje mají mimo jiné i reklamu na svých webových stránkách a patřičně budují zpětné odkazy (linkbuilding), pomocí

kterých se o nich mají noví uživatelé možnost dozvědět (např. když psal časopis Forbes na svém webu o nástroji Trello a jednotlivé části článku byly prokliknutelné s odkazem na nabídku a ceník nástroje).

## 6.2 Způsoby zviditelnění se

V rámci této analýzy poskytnu k nahlédnutí některé dostupné ukázky reklam a příspěvků vybraných virtuálních nástrojů. Vzhled a propagace se samozřejmě liší v závislosti na druhu nástroje, brandu, tone-of-voice a cílové skupině, na kterou je sdělení komunikováno. Následující ukázky slouží jako představa toho, s čím se může student v praxi setkat.

### Mobilní aplikace Virtue Map

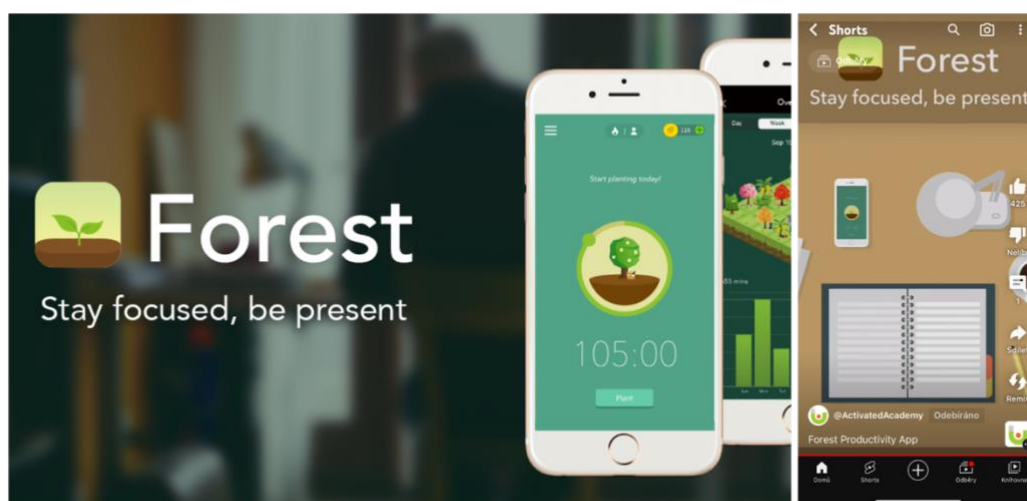


Obrázek 11 - instagramová reklama aplikace Virtue Map (Instagram)

Aplikace Virtue Map propaguje svůj produkt především prostřednictvím sociálních sítí. Na jejich sponzorované příspěvky můžeme narazit v klasických formátech i ve video formátech (reels, stories) nebo tzv. carousel ads (slideshow vybraných foto příspěvků). Na třech vybraných ukázkách můžeme pozorovat značné vizuální a komunikační odlišnosti. Přesto však všechny tři typy reklam nabádají k vyplnění kvízu, jehož dokončení láká uživatele ke stažení a zaplacení jejich tříměsíčního plánu. Komunikace je ve všech případech jasná a úderná.



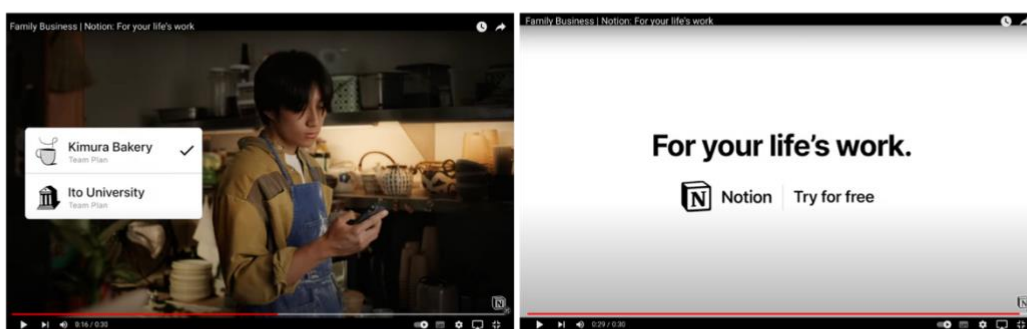
## Mobilní aplikace Forest



Obrázek 12 - YouTube reklama aplikace Forest (YouTube)

Aplikace Forest taktéž umísťuje reklamu pouze na sociální sítě a video servery, jako je například YouTube. Stejně jako Virtue Map propaguje svou aplikaci formou různých sponzorovaných příspěvků v obrázkových nebo video formátech. Na této ukázce můžeme vidět třicetisekundovou YouTube reklamu v sekci tzv. Shorts, kterou mladá generace s oblibou navštěvuje (funguje totiž podobně jako reels na Instagramu). Forest ve svých video reklamách používá chytlavou hudební vložku a propaguje primárně funkčnost a zpracování své aplikace. Na konci reklamy vždy vybízí sledujícího ke stažení aplikace. Komunikace je velmi jednoduchá, což může vést k větší srozumitelnosti a zapamatovatelnosti.

## Notion







Obrázek 13 - YouTube reklama nástroje Notion (YouTube)

K reklamě a propagaci přistupuje poněkud profesionálněji, a přesto minimalisticky webový nástroj Notion. Mezinárodní kampaň nástroje nesoucí název “For your life's work” byla nasazena nejen na sociálních sítích, ale i v zahraničních televizích a na billboardech

ve velkých světových městech. Český uživatel měl možnost kampaň shlédnout především na internetu a na webových stránkách nástroje. Konkrétně tato ukázka video reklamy oslovuje třetí cílovou skupinu studentů a příběhem mladého Kimury jim přibližuje možnou organizaci studijního života v kombinaci se zaměstnáním a péčí o rodinu. Chlapec díky webovému nástroji zvládá všechny oblasti života s přehledem. Reklama je doplněna chytlavou instrumentální znělkou a podvědomě diváka motivuje k používání nástroje (a to zcela zdarma). Ukázka je perfektním příkladem nenásilné propagace, která plní svůj účel – nalákat nové uživatele k používání osvědčeného oblíbeného nástroje.

### 6.3 Cílové skupiny a cílení obecně

V tabulce níže je zkoumáno, zda čtyři finálně vyhodnocené virtuální nástroje oslovují studenty. Jedná se o nástroje, které UXR tým v kapitole měsíčního uživatelského testování vyhodnotil jako nejrelevantnější pro tuto cílovou skupinu. Důvod pro vznik kapitoly spočívá ve zjištění, zda se mají nástroje vůbec šanci ke studentovi dostat bez toho, aniž by je k tomu eventuálně vedl školní systém.

NÁZEV	HLAVNÍ CS UŽIVATELŮ	CS STUDENTŮ (RELEVANTNOST)	ZAJÍMAVOST
<b>Trello</b>	B2B, B2C – jednotlivci (i mimo zaměstnance), týmy, manažeři projektů/týmů, freelanceři, marketingoví odborníci, vývojáři aj.		CS není konkrétně specifikována. Vizí nástroje je mít sto milionů uživatelů (profesionálů i laiků, kteří chtějí zlepšovat svou produktivitu a efektivitu).
<b>Notion</b>	B2B, B2C – lidé, týmy, manažeři, leadeři, marketingově orientovaní lidé, studenti, profesori, vývojáři aj.		Notion disponuje plánem určeným přímo studentům a profesorům. Je zcela zdarma a snaží se podporovat budoucí generaci dospělých jedinců.
<b>Forest</b>	B2C – lidé, kteří se chtějí zbavit rušivých prvků a chtějí jednoduše zvýšit svou efektivitu a soustředěnost.		Podle Similarweb.com má aplikace nejvíce uživatelů ve věku 18-24 let. Lze tedy předpokládat, že se mezi těmito uživateli vyskytují převážně studenti.
<b>Miro</b>	B2B, B2C – jednotlivci, týmy, marketingově orientovaní lidé, UX designéři, vývojáři, manažeři, akademici, freelanceři aj.		Miro disponuje vzdělávacím plánem pro studenty a profesory. Ten je zcela zdarma, ale pro studenta je platný pouze na dva roky a v týmu může být max s deseti dalšími spolužáky.

*Tabulka 5 - cílové skupiny vybraných virtuálních nástrojů (autorka práce)*

## 6.4 Míra oblíbenosti

Analýza uživatelské oblíbenosti čtyř výše uvedených nástrojů/aplikací pomohla určit nejpoužívanější a nejnavštěvovanější z nich. Následující statistické údaje jsou čerpány z webu Smilarweb.com. Na první příčku se bezpochyby řadí webový nástroj Notion s více než 145 miliony měsíčních aktivních uživatelů. Nástroj se těší kladnému hodnocení i v obchodech s aplikacemi jako je Google Play nebo App Store, kde si na základě uživatelských recenzí drží průměr 4,5 hvězdičky z pěti. Jeho atraktivitu pro cílovou skupinu studentů dokládá množství vzniklých uživatelských blogů, videí, článků, doporučení, profilů na sociálních sítích a vzniklých šablon, které jsou zhotoveny přímo pro obor vzdělávání a studia. Notionu se podařilo, aby se jeho obsah mezi studenty sdílel organicky bez nutnosti placených spoluprací. Vysoké počty zhlédnutí YouTube videí zaměřujících se na téma Notionu pro studenty a kladné komentáře odráží úspěch nástroje i jeho funkční využití v akademickém prostředí.

Druhé místo patří webovému nástroji Trello, který během jednoho měsíce navštíví až 85 milionů aktivních uživatelů. Kladné uživatelské recenze v obchodech s aplikacemi pomáhají nástroji udržet průměrné hodnocení okolo 4,5 hvězdičky z pěti. Přestože Trello nedosahuje tak vysoké oblíbenosti jako Notion, dokáže dostatečně upoutat pozornost nejednoho studenta. V současné době existuje celá řada studentských blogů, videí a mustrů, které cílovou skupinu studentů vhodně (a bez placených spoluprací) seznamují s obsahem nástroje. Přestože videa nemají závratně vysoký počet zhlédnutí, obsahují v sobě mnoho užitečných studentských rad a tipů, které se těší velké oblibě (např. stylizace a přehledná kategorizace nástěnky, šablony ke stažení nebo propojení s jinými nástroji).

Webový nástroj Miro zaujímá v této analýze třetí pomyslnou příčku. Měsíční návštěvnost čítá okolo 26 milionů aktivních uživatelů. Nástroj se stejně jako jeho "konkurenti" pyšní 4,5 hvězdičkami z pěti udělenými na základě hodnocení a recenzí uživatelů. Jeho studentské využití bychom na základě videí, článků, komentářů a dalších feedbacků hledali především v týmové spolupráci a kooperaci s vyučujícím. Možná právě proto není nástroj tak hojně využíván jako např. Notion – školní týmy jeho užitek ocení pravděpodobně více než jednotlivci. Zároveň je ale Miro skvělým pomocníkem pro vizualizaci osobních nápadů studenta, což dokládá i množství video obsahu, který na toto téma vzniká.

Aplikace Forest z pochopitelného důvodu obsazuje čtvrté místo. Nejedná se totiž o komplexní nástroj na vybudování efektivního prostředí, nýbrž o podpůrnou aplikaci,

která může studentovi nárazově pomoci. Měsíčně aplikaci alespoň jednou navštíví 900 tisíc uživatelů z nichž 35 % představují mladí lidé (s velkou pravděpodobností studenti). Oblíbenost aplikace dokazuje 1. místo v žebříčku produktivních placených aplikací v Apple App Store. Zde se aplikace pyšní velice kladným hodnocením, které jí zajišťuje průměrné hodnocení 4,8 hvězdičky z pěti. Forest zatím není příliš rozšířeným studentským nástrojem, na Instagramu má okolo 100 tis. sledujících. Lze ale predikovat, že pokud bude nadále svůj produkt dobře komunikovat, četnost aktivních uživatelů se znatelně navýší.

## 7 Vlastní výzkum: VŠKK studenti vs. marketingoví pracovníci

Vlastní výzkum staví na informacích uvedených v kapitole „Metodika a cíle“ této práce (str. 50-52). Zvolené dotazníkové on-line šetření umožnilo komplexně zhodnotit problematiku prokrastinace a time managementu u studenta VŠKK. Toho bylo docíleno vhodně zvolenými otázkami a taktéž komparací dotazníkových výsledků s druhou zvolenou cílovou skupinou marketingových zaměstnanců LMC, s. r. o. Vzhledem k nečekané firemní situaci, týkající se migrace do zcela nového mezinárodního komunikačního prostředí mediální finské společnosti Alma Media, bylo složité původně definovanou cílovou skupinu oslovovat. Z toho důvodu byla pro potřeby vyplnění dotazníku oslovena také jedna z největších českých marketingových komunit #HolkyzMarketingu, s. r. o. Odpovědi marketingových zaměstnanců a členů těchto dvou organizací poskytly žádoucí protipól a kontrast k odpovědím získaným od studentů VŠKK.

### 7.1 Účel a cíl výzkumu

Tento kvantitativní výzkum byl vytvořen za účelem zhodnocení problematiky prokrastinace a zájmu o její řešení u studentů VŠKK. Cílem bylo získání podstatných dat pro plánovaný návrh jejich možné vysokoškolské výuky, která by pro ně měla opravdu smysl a přidanou hodnotu. Z toho důvodu byli taktéž osloveni marketingoví zaměstnanci z organizací uvedených v kapitole výše, kteří posloužili jako takové „starší budoucí já“ VŠKK studentů. Jejich odpovědi byly sbírány s cílem vytvořit ještě adekvátnější a přínosnější návrh zamýšlené výuky.

On-line dotazník byl distribuován ve dvou variantách – jeden pro studenty, druhý pro marketingové pracovníky. Prvních dvanáct otázek zůstalo neměnných pro obě vytyčené cílové skupiny respondentů. Marketingoví pracovníci měli dále v dotazníku pouze jednu odlišnou otázku, studenti prvního a druhého ročníku VŠKK další dvě pro lepší pochopení jejich potřeb a názorů. Jednotlivé otázky včetně některých vybraných podstatných grafů jsou poskytnuty k nahlédnutí v přílohách diplomové práce (str. 113).

Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 138 respondentů (72 marketingově orientovaných zaměstnanců, 66 studentů VŠKK různých bakalářských oborů), kteří byli oslovováni prostřednictvím sociálních sítí jako je Facebook a Instagram, dále pomocí emailingu a vybraných komunikačních kanálů jako je Slack nebo Teams. Do výzkumu se zapojilo 93 žen (z toho 50 studentek) a 42 mužů (z toho 15 studentů). Další tři respondenti si nepřáli uvádět svá pohlaví. Co se týče věkových kategorií, podle

předpokladů studentští respondenti nepřesáhli pomyslnou věkovou hranici 24 let. Naopak u marketingových zaměstnanců byli respondenti z věkového hlediska poměrně diverzifikováni. Věkové rozpětí se pohybovalo od 26 let do 55 let, přičemž nejvyšší zastoupení (41 respondentů) měla požadovaná věková kategorie 26-35 let, jejichž vysokoškolská zkušenost s prokrastinací není až tak dávnou záležitostí.

Jak již bylo zmíněno v metodice práce, dotazník byl vyhodnocen pomocí tzv. kódování, díky kterému došlo k získání těch nejpodstatnějších podkladů a dat pro tvorbu návrhu vysokoškolské výuky marketingového studenta. Analýza výzkumných výsledků probíhala v těchto deseti předem stanovených oblastech:

- obecný přístup k osobní produktivitě, sebeřízení a time managementu
- prokrastinace: zkušenosti a symptomy
- prokrastinace: příčiny
- prokrastinace: dopady
- prokrastinace: míra a typ prokrastinační osobnosti
- prokrastinace: způsoby zvládnání a motivace
- prokrastinace a time management: nástroje/aplikace a schopnost jejich používání z časového hlediska
- prokrastinace a time management: doporučení studentům
- prokrastinace a time management: VŠ předmět a zatraktivnění výuky
- Prokrastinace a time management: kreativita a základy produktivity studenta

Následující kapitola obsahuje pouze ty grafy, které mají přímou souvztažnost ke dvěma vytyčeným výzkumným otázkám v metodice této diplomové práce. Zároveň jednotlivé rozkódované oblasti neobsahují plný výčet všech odpovědí, které byly v rámci dotazníkového šetření sesbírány. V případě zájmu bude podrobný výčet odpovědí poskytnut k nahlédnutí na vyžádání.

## 7.2 Vyhodnocení výzkumných výsledků

### **Kód 1: obecný přístup k osobní produktivitě, sebeřízení a time managementu**

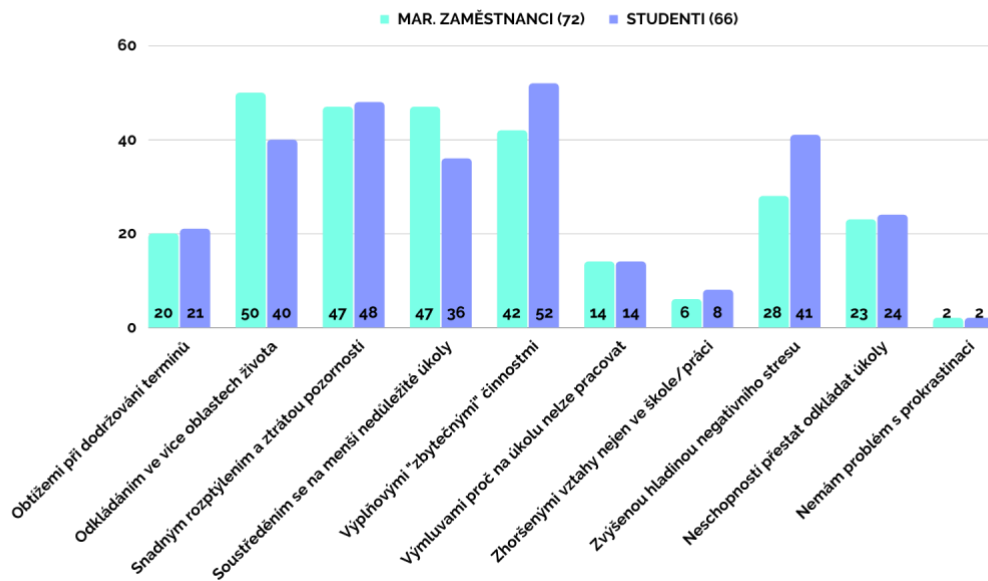
Z dekodování první výzkumné oblasti v dotazníku jasně vyplývá, že v obou cílových skupinách (dále pouze CS) je více než 90% zastoupení jedinců, které zajímají témata osobní produktivity, efektivity, time managementu a sebeřízení. Celkem totiž 126 respondentů (z toho 61 studentů) uvedlo, že se na sobě v těchto oblastech snaží pracovat. Dokládá to i často pořizovaná seberozvojová knižní literatura, která se v Česku těší veliké oblibě. Celkem 87 respondentů (z toho 32 studentů) hledá inspiraci a pomoc na cestě za lepším produktivnějším já právě v těchto žánrově orientovaných knihách. Takto vysoká čísla dokládají vysokou potřebu seberozvoje a sebeřízení v životě marketingově orientovaných lidí.

### **Kód 2: prokrastinace: zkušenosti a symptomy**

Osobní zkušenost s prokrastinací má podle výsledků z dotazníků opravdu téměř každý člověk. Více než 97 % respondentů v obou dotaznících potvrdilo, že s prokrastinací minimálně jednou v životě přišli do styku a čelili tak nepříjemným symptomům s ní spojených. Obě dvě CS měly ve svých řadách pouze dva jedince, kteří s prokrastinací nikdy problém neměli. Je zajímavé, kolik respondentů se vskutku mylně domnívá, že je prokrastinace spojena s leností. Studenti měli rozhodně větší tendenci zaměňovat lenost za synonymum ke slovu prokrastinace. Konkrétně 58 % z nich se přiklání k názoru, že je prokrastinace s tímto jevem úzce spjata. U marketingových pracovníků se k tomuto smýšlení ubírá pouze 36 % z nich, což lze přisuzovat rozsáhlejší zkušenostem a hlubší edukaci v dané oblasti se zvyšujícím se věkem.

Symptomy prokrastinace mohou být u každého jednotlivce individuální. Výzkumná otázka soustředící se na způsob projevu prokrastinace však v každé CS odhalila čtyři nejběžnější projevy, se kterými se respondenti potýkají. Graf níže zobrazuje jednotlivé heslovitě zkrácené odpovědi, ke kterým je vždy přiřazen počet respondentů, jenž se s nimi ztotožňuje. Respondenti v tomto případě mohli vybrat více než jednu odpověď, což vedlo k detailnějšímu prozkoumání dané problematiky.

### 3. Jakým způsobem se u tebe prokrastinace projevila/projevuje? (svislá osa znázorňuje počet lidí u jednotlivých zaškrtnutých odpovědích)



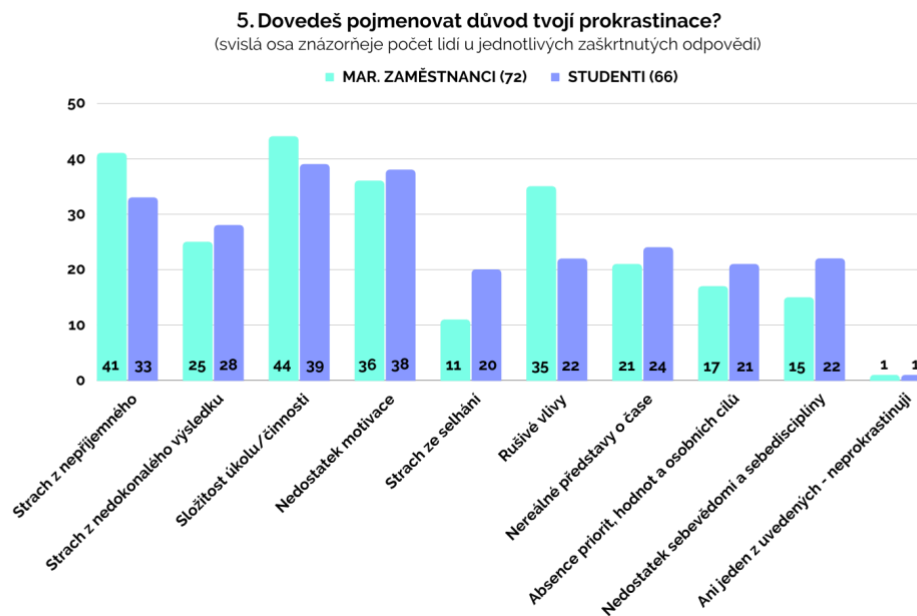
Graf 1 - hlavní projevy prokrastinace u respondentů (autorka práce)

Nejčastějším projevem prokrastinace marketingových zaměstnanců je zcela jistě odkládání ve více oblastech života (práce, rodina, přátelé, koníčky), snadné rozptýlení/krátkodobé udržení pozornosti, soustředění se na malé (méně důležité) úkoly/činnosti a trávení času výplňovými „zbytečnými“ činnostmi jako je sledování seriálů, scrollování na sociálních sítích apod. Studenti se potýkají se stejnými projevy jako marketingoví zaměstnanci, avšak mimo jiné uvádí za velmi častý projev zvýšenou hladinou negativního stresu. Konkrétně 41 studentů (62 %) v dotazníku uvedlo, že se s tímto problémem potýkají do takové míry, že jejich stresové stavy mnohdy vyústí i ve zdravotní problémy jakými je např. nespavost, oslabená imunita nebo úzkosti. Zvýšenou četnost odpovědí u tohoto projevu lze odůvodnit stářím studenta, nedostatečnou edukací ve smyslu jak takovým stavům předcházet nebo je cíleně řešit a v neposlední řadě malou mírou sebezpoznání.

#### Kód 3: prokrastinace: příčiny

Příčiny prokrastinace mohou být opět individuálního rázu a spouštěčem může být řada faktorů. Dekódování této oblasti pomohlo v obou marketingových CS odhalit čtyři nejčastější důvody, proč více než 45 % respondentů z řad studentů i zaměstnanců odkládá. Odpovědi jsou opět heslovitě zkráceny pro lepší čitelnost čtenáře.





**Graf 2 - hlavní příčiny prokrastinace respondentů (autorka práce)**

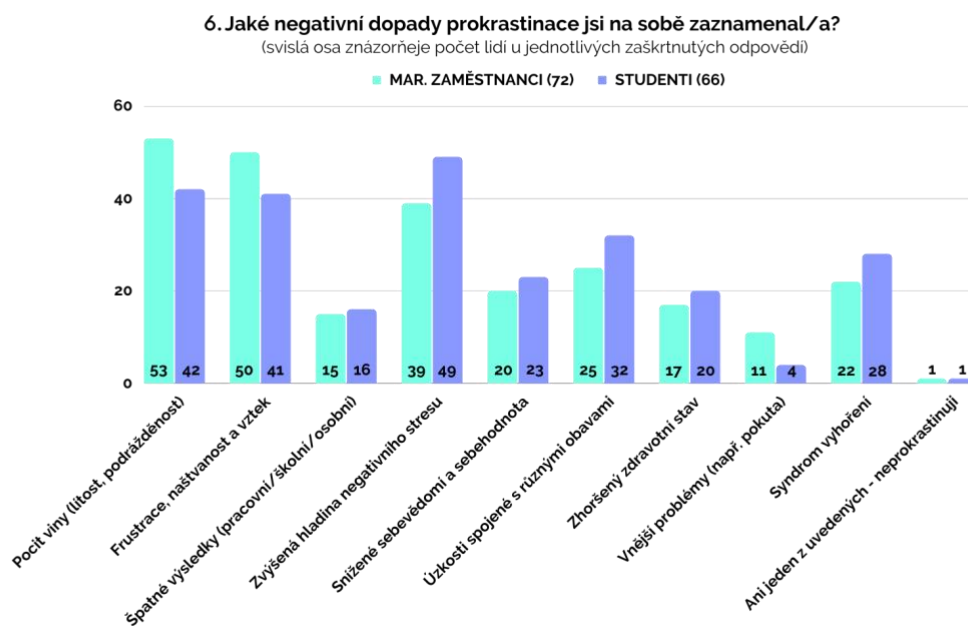
Složitost úkolu/činnosti představuje pro obě CS jednoho z hlavních spouštěčů prokrastinace. Fakt, že nevědí, kde a jak mají začít, je dokáže natolik paralyzovat, že ve výsledku začnou úkol raději odkládat. U marketingových zaměstnanců tomuto problému čelí především skupina respondentů ve věkovém rozmezí 26-35 let, která má ve svých řadách mnoho vysokoškolských absolventů a zaměstnanců na marketingových juniorních pozicích. Strach z nepříjemného a nedostatek motivace polovina respondentů obou CS považuje za další důvod svojí prokrastinace. Tito respondenti na úkol/činnost nemají náladu, proto raději čas vyplňují jinými aktivitami. Jelikož pro ně úkol nepředstavuje žádnou přidanou hodnotu, nemají důvod pro jeho splnění, a tedy udržení si potřebné motivace.

Marketingoví zaměstnanci jako čtvrtý nejběžnější důvod uvádí rušivé vlivy a neschopnost stoprocentní soustředěnosti kvůli kolegům nebo prostředí (konkrétně 38 % respondentů). Studenti naopak jako čtvrtý typický důvod uvádějí strach z nedokonalého výsledku, kdy jim na úkolu příliš záleží, ale předem se obávají, že finální podoba nebude podle jejich představ. Znovu bychom mohli příčinu hledat ve školním systému, který mnohdy od studentů očekává perfektní výsledky na úkor jejich psychického rozpoložení. Chybami se člověk učí a přehnaná dokonalost výsledků může být studentovi mistry i na škodu. Výsledky této rozkódované oblasti mimo jiné poukazují na alarmující 1/3 VŠKK studentů, kteří prokrastinují z nedostatku sebevědomí/sebedisciplíny a z absence

osobních hodnot, priorit a cílů. Tyto výsledky jsou sice zastoupeny v menší míře, v návrhu výuky by však měly být zcela jistě zohledněny.

#### Kód 4: prokrastinace: dopady

Prokrastinace se na marketingově orientovaných lidech podepisuje v podobě různých negativních dopadů. Zkrácené odpovědi v grafu níže odkrývají jednotlivé nežádoucí vlivy, kterým podobnou měrou čelí obě cílové skupiny.



**Graf 3 - hlavní dopady prokrastinace u respondentů (autorka práce)**

Více než  $\frac{2}{3}$  dotazovaných marketingových zaměstnanců považuje pocit viny spojený se sebeobviňováním, lítostí a podrážděností za největší negativní dopad prokrastinace. Pro více než  $\frac{2}{3}$  studentů představuje naopak nejzásadnější dopad zvýšená hladina negativního stresu způsobeného beznadějí, nespokojeností a negativními emocemi, se kterými studenti mnohdy neumí správně pracovat. V obou CS na sobě více než 50 % dotazovaných upozorovalo další časté negativní dopady v podobě frustrace, naštvanosti a vzteku nebo zvýšené hladiny negativního stresu. Za čtvrtý nejběžnější dopad studenti i marketingový zaměstnanci považují úzkosti spojené s různými obavami. Výsledky této otázky jasně dokládají, že věk, zkušenosti a míra sebezrovoje nemusí být vždy faktorem, který člověku zaručuje lepší zvládnutí prokrastinační problematiky.

Zvýšená pozornost by se rozhodně měla věnovat téměř polovině studentských respondentů do věku 23 let, která v dotazníku uvedla osobní zkušenost se syndromem vyhoření. Ten vede k dlouhodobému negativnímu stresovému stavu a k fyzickému i psychickému vyčerpání. Takto vysoká čísla u mladých studentů působí poněkud znepokojivě a vysoká škola by měla rozhodně problém hlouběji prozkoumat a nabídnout svým studentům pomocnou ruku. Je možné, že tato čísla

zvýšila nedávná covidová pandemie. Pro tato zjištění by však byla potřeba vytvoření nového jinak koncipovaného dotazníku.

### **Kód 5: prokrastinace: míra a typ prokrastinační osobnosti**

Aby došlo k detailnější komparaci prokrastinace mezi marketingovými zaměstnanci a studenty, byla do dotazníku zařazena otázka týkající se míry, které tato problematika u jednotlivých CS dosahuje. Respondenti mohli vybírat z těchto odpovědí:

- mírná prokrastinace (plnění úkolů zdržuješ, ale dokončuješ je včas),
- průměrná prokrastinace (plnění úkolů zdržuješ a spěchat začneš až na poslední chvíli, abys stihl/a termín dokončení)
- těžká prokrastinace (plnění úkolů odkládáš, prožíváš stresové situace a ve výsledku nezvládáš splnit termín, který ti byl určen)
- žádná prokrastinace – nemám problém s odkládáním úkolů/činností.

Ačkoliv by se dalo očekávat, že studenti budou míru prokrastinace vnímat intenzivněji, výsledky v obou respondentských skupinách dopadly velmi podobně. Obě skupiny mají ve svých řadách více než 50 % průměrných prokrastinátorů (marketingoví zaměstnanci 62 %, studenti 52 %). Mírnou prokrastinací u sebe z dlouhodobého hlediska vnímá pouze 43 respondentů ze 138 (konkrétně 19 zaměstnanců a 24 studentů). V každé CS se našlo jen šest dotazovaných, kteří svou prokrastinaci považují za velmi těžkou a v doprovodu stresových nepříjemných situací. Takto vyrovnané výsledky jsou překvapující, jelikož došlo k nesprávnému očekávání, že marketingoví zaměstnanci budou mít prokrastinaci už více pod kontrolou. Zjištění nadpolovičního zastoupení průměrných studentských prokrastinátorů je však důležitou informací pro tvorbu návrhu vysokoškolské výuky, která tak může být této skupině lépe přizpůsobena.

Typ prokrastinační osobnosti byl zkoumán hned s několika cíli – zjistit nejčtenější typologické zastoupení u respondentů a odhalit u nich korelační prokrastinační chování a projevy, které by byly zohledněny při tvorbě návrhu výuky. Jednotlivé osobnostní typy jsou popsány v teoretické části této diplomové práce (str. 23-24).

U cílové skupiny marketingových zaměstnanců i studentů je nejvyšší zastoupení tzv. perfekcionista (zaměstnanci 52 %, studenti 47 %). Zajímavé je, že právě tyto osobnosti nejčastěji prožívají stresové situace a předem se trápí, že jejich výsledek nebude dokonalý. Navíc se polovina těchto respondentů u obou CS tohoto typu vidí i v typologické kategorii tzv. tvůrců krizí, kteří potřebují stres a tlak k tomu, aby úkol na poslední chvíli dokončili.

U této skupiny respondentů se objevují konkrétně dva charakteristické znaky – při plnění úkolu zažívají pocity viny a frustrace a často se u nich také kvůli nezvládnutému time managementu projevují stavy spojené s úzkostí. K takovým pocitům dochází v momentech, kdy člověk přehnaně trvá na perfektním výsledku, avšak na jeho realizaci nemá dostatek potřebného času.

Typologie tzv. přehnaně aktivního pracanta se v dotazníku u obou skupin objevovala ve třetím nejčastějším zastoupení (30 respondentů z CS marketingových zaměstnanců, 16 z CS studentů). Zjištění není až tak překvapující, jelikož tvořivě založení lidé mají tendenci brát si na sebe dobrovolně mnoho úkolů a povinností, o kterých si myslí, že je budou bavit. Množství úkolů se jim ale časem nahromadí, a i když začnou včas, ve výsledku nestíhají určené termíny. Rozkódování této osobnostní typologie prokrastinátora odhalilo tři charakteristické znaky – nahromaděné úkoly a nezvládání jejich odbavení těmito respondentům snižuje sebevědomí a sebehodnotu, projevují se u nich úzkostí spojené s obavami a strachem z nestíhnutí termínů, a navíc čelí nereálným časovým odhadům. Plnění úkolů jim totiž zabírá více času, než původně očekávali.

#### **Kód 6: prokrastinace: způsoby zvládání a motivace**

Dekódování stanovené oblasti probíhalo na základě výsledků těchto dvou vyhodnocených otázek:

- „Máš nějaké osvědčené metody nebo návyky, které ti pomáhají s osobní produktivitou a efektivitou?“
- „Co ti pomáhá udržet si tolik potřebnou motivaci?“

Více než  $\frac{1}{3}$  marketingových zaměstnanců (29 respondentů) uvedla za nejefektivnější pomůcku pro zvýšení efektivity osobní rutinu a osvojení různých návyků. Oblíbeným návykem této CS je také používání různých mobilních aplikací a webových platforem (18 respondentů). Respondenti dále za účinné pomůcky považují také různé taktiky a dozdělávání se prostřednictvím webinářů, workshopů a kurzů. Absenci osvědčených návyků a metod v této oblasti uvedlo 18 respondentů ze 72 dotazovaných. Co se týče udržení motivace, nejvíce této skupině pomáhá uspokojivý pocit z dobře odvedené práce (53 respondentů). Za další čtyři funkční motivátory respondenti často uvádí neustálé zdokonalování se a osobní růst, finanční ohodnocení, profesní růst a odměny za dokončené úkoly (hmotné i nehmotné).

Studenti stejně jako zaměstnanci považují osobní rutinu a osvojené návyky za neefektivnější pomůcku pro zvýšení efektivity (34 respondentů). Mobilní aplikace a webové platformy používají v menší míře (10 respondentů), což vede k vyvrácení domněnky, že těchto nástrojů znají více než jejich starší zaměstnaní kolegové. Studenti se v menší míře dovzdělávají prostřednictvím dostupných webinářů a workshopů (7 respondentů). Absenci jakýchkoliv návyků a aplikovaných metod uvádí 19 respondentů z 66 dotazovaných. Největším motivátorem studentů je taktéž uspokojivý pocit z dobře odvedené práce (38 respondentů). Pro téměř 50 % studentských respondentů představuje sekundární motivátor školní hodnocení v podobě známek a oceněných úspěchů (30 respondentů). Z těchto výsledků vyplývá, že dostatečné docenění jejich schopností a odvedené práce je pro ně důležitým „hnacím motorem“. Za další funkční motivátory respondenti této CS uvádí neustálé zlepšování se, osobní růst a odměny za dokončený úkol. Problém udržet si motivaci má 16 studentů z 66 dotazovaných.

### **Kód 7: prokrastinace a time management: nástroje/aplikace a schopnost jejich používání z časového hlediska**

Díky dekódování této oblasti byly zjištěny oblíbené nástroje, aplikace nebo osobnosti, které respondentům pomáhají zvyšovat produktivitu a zlepšovat jejich sebeorganizaci. Jelikož se jednalo o otevřenou otázku, budou zde uvedeny pouze některé z vybraných zajímavých odpovědí pro tvorbu návrhu vysokoškolské výuky.

Na základě výstupů z této otázky lze souhrnně říci, že marketingoví zaměstnanci s oblibou používají různé typy elektronických kalendářů (Outlook, Google, Apple), TO-DO listy v papírové i elektronické podobě na dny i týdny, mobilní a webové aplikace jako např. Fabulous, Plantie, Forest, Trello, Notion, Miro, Monday, Toggel nebo ANKI. Dále respondenti používají různé poznámkové aplikace a papírové plánovače/poznámky, které mají neustále na očích na pracovním stole nebo doma na lednici, rádi sledují seberozvojové rozhovory, dokumenty a kurzy s lidmi, kteří pro ně představují vzor (např. David Allen, nebo dokonce i Tim Urban) a především se podporují s kolegy a kamarády prostřednictvím různých komunikačních nástrojů jako je Slack nebo WhatsApp. Celkem  $\frac{2}{3}$  respondentů uvádí papírový/elektronický diář jako podstatnou součást své produktivity. Představuje pro ně vhodný nástroj pro plánování a současně pro písemné zaznamenávání myšlenek a pocitů. Podle sedmi respondentů ze 72 dotazovaných jsou knihy o určování sebehodnoty,

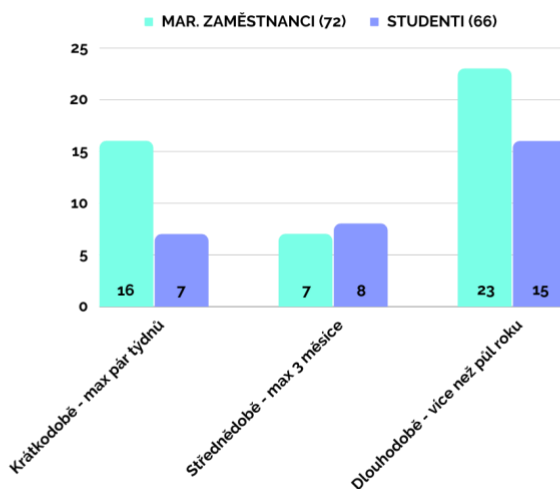
sebereflexi a zlepšování vztahů mnohem přínosnější, než literatura o time managementu a sebeřízení.

Marketingoví studenti stejně jako zaměstnanci inklinují především k používání různých elektronických kalendářů (Google, Outlook) a k tradičním elektronickým nebo papírovým TO-DO listům. I u těchto respondentů byl často zmiňován papírový diář jako součást denního a týdenního plánování. Diář navíc 18 respondentů ze 66 dotazovaných používá jako tzv. studentský úkolníček. Mezi respondenty bylo i 8 studentek, které uvedly webové nástroje Notion a Trello jako pomocníky v lepší organizaci sebe sama. Sedmi respondentům nejsou cizí ani vizuální plánovače v podobě myšlenkových map. V odpovědích se vyskytlo pouze sedm odkazů na používané mobilní aplikace – Freeform, Forest, Plantie a Pomodoro aplikace. V porovnání s marketingovými zaměstnanci lze s určitostí tvrdit, že studenti neznají tolik aplikací pro boj s prokrastinací a na řízení času, jako jejich starší kolegové. Za velmi přínosnou a zajímavou odpověď lze považovat vyjádření jedné 21leté studentky marketingové komunikace, které uvedla test 16Personalities jako první důležitý krok ke zjištění, kdo vůbec je a jak se má v závislosti na výsledcích testu s prokrastinací vypořádat.

Aby došlo k úplnému zodpovězení výzkumné otázky č. 1, byli respondenti z obou CS dotázáni, jak dlouho vydrží uvedené aplikace a webové nástroje používat. Tuto otázku vyplnili pouze ti respondenti, kteří s takovými elektronickými nástroji mají zkušenost (konkrétně 46 marketingových zaměstnanců a 30 studentů).

#### 12. Jak dlouho obvykle vydržíš tyto aplikace nebo webové nástroje používat?

(svislá osa znázorňuje počet lidí u jednotlivých zaškrtnutých odpovědí)



Graf 4 - uživatelská doba využívání aplikací/webových nástrojů (autorka práce)

Přestože neodpovědělo všech 138 respondentů, na základě získaných odpovědí lze tvrdit, že 50 % respondentů z obou CS vydrží aplikace a webové nástroje používat dlouhodobě – tedy nedovede si bez nich svůj život už představit. Necelá 1/3 z každé CS používá tyto nástroje střednědobě – dokud jim vyhovují a nepožadují po nich nákup placené verze. Pouze sedm studentů ze 30 dotazovaných uvádí krátkodobé používání těchto aplikací, jelikož jim buď nevyhovují nebo rychle ztratí motivaci. Rozhodně se ale nejedná o nadpoloviční většinu, s jejímž potvrzením počítala předem stanovená první výzkumná otázka této diplomové práce. I přesto je výsledek hodnotnou informací pro zamýšlenou tvorbu návrhu výuky.

### **Kód 8: prokrastinace a time management: doporučení studentům**

Aby došlo k získání cenných rad a tipů pro studenty a jejich plánovanou výuku, byla cílové skupině marketingových zaměstnanců položena následující otázka:

- Prokrastinace bývá úhlavním nepřitelem nejednoho studenta. Co bys poradil/a svému mladšímu vysokoškolskému JÁ, aby s ní dokázalo lépe bojovat? Jak mohlo tehdy lépe nakládat se svým časem a sebeřízením?

Výsledky byly rozmanitého rázu. Každá odpověď v sobě skrývala cennou zkušenost a různé úhly pohledů na danou tematiku. Pro zajímavost zde uvedu deset z nich, které považuji za nejpřínosnější pro cílovou skupinu studentů:

- „Zkus se na problém nebo úkol podívat z více stran. Rozděl si ho na dílčí části a začni je odbavovat. Ve chvíli, kdy vidíš úkol nebo projekt rozpracovaný, získáš větší motivaci se na něm podílet a pokračovat.”
- „Udělej si něco jako roadmapu úkolu/projektu a plň její jednotlivé kroky jeden po druhém tak, jak sis je naplánoval. Rozhodně se nesnaž dělat všechno najednou, huř se ti pak sleduje tvůj pokrok a ztrácíš rychleji energii.”
- „Nauč se reflektovat to, co děláš, abys zjistila, co tě baví nebo naopak. Věnuj se pouze těm věcem, ve kterých jsi dobrá a neboj se něco opustit jen kvůli vnějšímu negativnímu hodnocení. Zkoušej nové věci a buď zvědavá. Ne znamená ne, dobře zvaž, jestli akce, kterou chceš navštívit místo děláni úkolu, opravdu stojí za to.”
- „Najdi si smysl ve všem, co děláš. Pokud ho v tom nevidíš, je na čase posunout se dál. Díky tomu si udržíš potřebnou motivaci ve věcech a záležitostech, které tě jako člověka reálně někam posunou.”

- „Nenechávej vše na poslední chvíli, snaž se organizovat svůj čas. Udělej si harmonogram a vyčleň si čas na práci, školu, spánek, zábavu a aktivity. Osvoj si účinnou rutinu, kterou dodržuj do té doby, než se stane naprosto automatickou.“
- „Osvoj si lepší návyky, pracuj na sobě, najdi si více činností, co tě budou bavit a nebudou mít přímou souvislost se školou (odpočinek/dobití baterek).“
- „Nauč se se sebou pracovat co nejdřív, poznej se, identifikuj své silné a slabé stránky, vědomě blokuj rušivé vlivy a negativní emoce, které nejsou postaveny na reálném základu, osvoj si návyky a nauč se je dodržovat.“
- „Svoje odevzdané úkoly vždy zreflektuj a vyhodnot'. Byl můj cíl reálný? Bavilo mě to? Dostala jsem z toho to, co jsem potřebovala? Co bylo navíc? Co můžu příště vynechat/zlepšit? apod.“
- „Jakmile se objeví úkol, věnuj se mu. Zjisti si, o co jde a kolik času na to bude potřeba. Pokud je to možné, udělej ho hned (později si poděkuješ). Pokud ne, naplánuj si, do kdy a jak ho zpracuješ a dodrž ho. Nezapomeň se odměňovat (klidně malé odměny v podobě kávy, procházky apod.). Odměňuj se PO dokončení úkolu, ne PŘED ním.“
- „Nelpi na dokonalostech a nezasekávej se na detailech. Spokoj se hlavně s faktickým zpracováním a až pak s vizuální estetikou stránkou. Pořádně jez a spi. Je to důležitější než do tří do rána hledat ten nejhezčí font písma pro svou prezentaci.“

### **Kód 9: prokrastinace a time management: VŠ předmět a zatraktivnění výuky**

První otázka této oblasti si kladla za cíl zjistit přítomnost zájmu o navrhovaný vysokoškolský předmět, který by studenta seznamoval s tématy produktivity, time managementu, sebeřízení a osobního rozvoje. Předmět byl oběma CS ve zkratce přiblížen a respondenti byli seznámeni s jeho formou i plánovaným psychologickým přesahem. Výsledky obou dotazníků mluví ve prospěch plánovaného návrhu výuky, jelikož v obou cílových skupinách 80 % respondentů projevilo o zamýšlený předmět zájem. Nápad je oslovil a zajímalo by je, co všechno by se zde mohli studenti naučit. Pouze deset marketingových zaměstnanců a pět studentů VŠKK o předmět nestojí, jelikož se domnívají, že by si na tyto věci měl člověk přijít sám v průběhu života. Jelikož mohli respondenti k této otázce přispět i vlastní odpovědí, objevilo se zde 11 smíšených názorů na navrhovanou výuku. Tyto připomínky vycházely z vnitřních postojů jedinců, kteří



si nebyli jistí, zda by pro ně měl takový předmět přidanou hodnotu. Možná by se jejich úhel pohledu změnil, kdyby měli v rámci dotazníku přístup k detailnějším informacím ohledně výuky. Přestože jejich názory nebyly kladného rázu, představují důležité podněty pro návrh možného obsahu vysokoškolského předmětu.

Aby mohlo dojít k tvorbě ideálního návrhu výuky pro VŠKK studenty, který by naplňoval jejich očekávání, byli respondenti požádáni o zodpovězení otevřené otázky týkající se představy ohledně tohoto předmětu. Hlavním cílem bylo dojít ke zjištění, co by jim předmět zatraktivnilo a činilo ho pro ně přínosným. Stejná otázka v upravené formulaci byla položena i marketingovým zaměstnancům s vidinou získání ještě podrobnější představy, jak by výuka měla vypadat. Poskytnutých vhledů a nápadů bylo nečekaně mnoho. Z toho důvodu došlo ke shrnutí těch nejpodstatnějších z nich v každé cílové skupině respondentů.

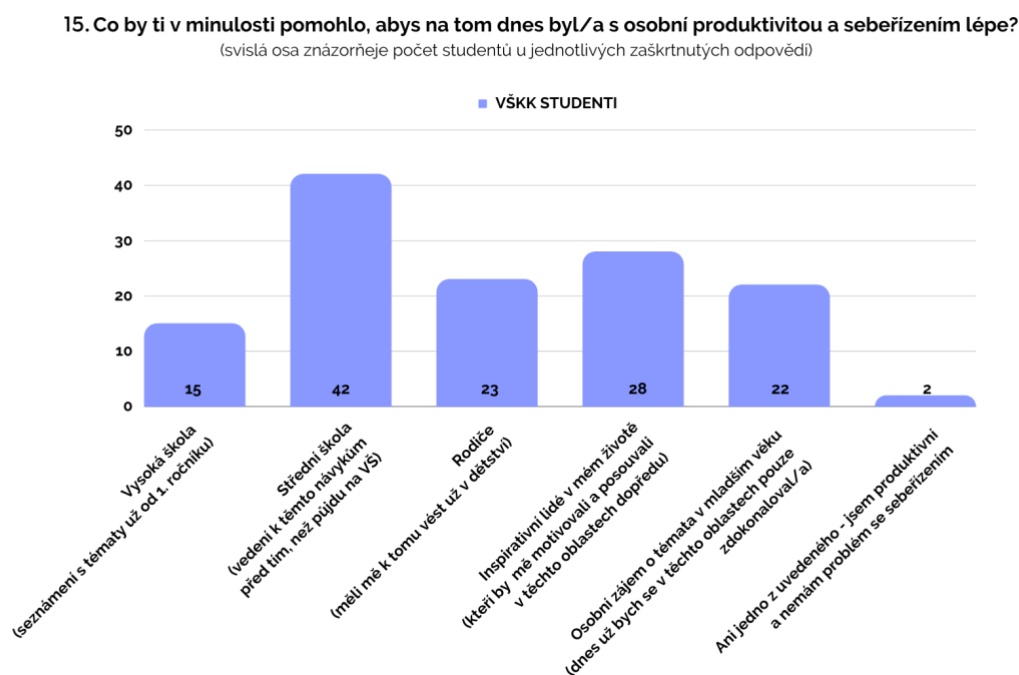
Marketingoví zaměstnanci by výuku upřednostnili ve formě volitelných seminářů/workshopů. Nejdůležitějším aspektem předmětu by podle nich byl samotný vyučující, který by měl k výuce přistupovat inovativně, lidsky, s pochopením a potřebnou profesionalitou. V rámci předmětu by si tyto respondenti rádi pomoci různých praktických cvičení osvojili tipy, triky a metody na lepší sebeřízení a boj s prokrastinací. Uvítali by i nástroje, které by studentům mohla škola finančně dotovat. Výuka by podle nich měla mít zcela jistě přesah do psychologie a technologií současné doby. V rámci předmětu by se rádi seznámili s time managementem, motivací, prioritizací úkolů, metodami učení a s tvorbou/udržením produktivních návyků. Rádi by se díky výuce lépe sebezpoznavali a motivovali se navzájem se spolužáky pomocí různých individuálních i společných výzev. Mimo výuku by ocenili osobní přístup profesora, který by je dokázal seznámit s konkrétními kroky pro dosažení požadovaných cílů. Uvítali by i relevantní informace z oblasti psychologie a neurovědy, aby se dozvěděli, jak jejich tělo a mozek funguje a proč se například v určitých momentech člověk cítí pozitivně a naopak. Pozvání inspirativních osobností do výuky by podle jejich odpovědí mělo šanci zvýšit návštěvnost předmětu.

CS studentů by naopak ocenila, kdyby je předmět vedl k nalezení tzv. lepšího já, které by díky vysvětleným metodám a návykům dokázalo lépe balancovat mezi osobním, školním a pracovním životem. Hodiny by dle jejich názoru měly být vyučovány formou semináře. Aby splnily jejich očekávání, měly by být jednoznačně praktické, interaktivní a přínosné. Studenti by se v nich chtěli dozvědět, kde hledat inspiraci/motivaci a jak si správně nastavit priority/hodnoty. Ocenili by ukázky různých metod a návyků, které

by si mohli vyzkoušet na vlastní kůži. Výuka by dle jejich názoru měla poskytovat bezpečný prostor pro sdílení zkušeností a rad s ostatními spolužáky. Hodiny by měly pokrývat i témata různých vychytávek a triků v dané oblasti (ideálně spojených s kreativitou). Studenti by ale také uvítali i seznámení s relaxačními/odpočinkovými technikami a metodami na odblokování náhlé nečekané úzkosti a studijní paralýzy. Vyučující pro ně představuje alfu a omegu tohoto předmětu. Měl by mít přesah do psychologie a coachingu, být důsledný, a přesto povzbuzující a přátelský. Pro studenty je důležité, aby jejich vyučující uměl naslouchat a dostatečně motivovat. Praktická cvičení v hodinách jsou za ně vítaným zpestřením stejně jako příběhy inspirativních osobností. Témata týmové spolupráce a komunikace by měla být předmětem taktéž pokryta.

### **Kód 10: Prokrastinace a time management: kreativita a základy studenta**

Poslední oblast byla vytvořena pouze pro respondenty z CS studentů VŠKK. Cílem bylo zjistit, co by jim v minulosti pomohlo, aby na tom dnes byli s osobní produktivitou a sebeřízením lépe. Podle následujícího grafu je dle jejich názoru na vině primárně školní systém, který je v daných oblastech měl edukovat už na střední škole. Tento názor zastávají téměř  $\frac{2}{3}$  respondentů a lze proto tvrdit, že zavedení navrhovaného předmětu do osnov výuky studentů prvního ročníku je vsutku opodstatněnou potřebou.



**Graf 5 - zhodnocení získaných základů v oblasti osobní produktivity (autorka práce)**

Navrhovaná výuka musí být přizpůsobena potřebám kreativně založených studentů, kteří se k tématům prokrastinace a osobní produktivity mohou stavět odlišněji než studenti jiných, méně tvořivě založených oborů. Proto byla do dotazníku VŠKK respondentů zařazena otázka týkající se prokrastinace ve vztahu ke kreativním založeným osobnostem. Podle výsledků z výzkumu 2/3 respondentů (43 z 66 dotazovaných) souhlasí s tvrzením, že mají kreativci větší problémy s prokrastinací (37 % z nich dokonce tyto problémy pozoruje i na sobě samých). Dalších 18 respondentů se s tímto výrokem neztotožňuje a domnívá se, že to není pouze vinou kreativity, ale celkového přístupu člověka. Mezi studenty VŠKK je samozřejmě mnoho odlišných osobností a přístup k produktivitě a prokrastinaci se může lišit v závislosti na různých individuálních faktorech. Ty by se měla snažit odhalit navrhovaná výuka v samotných počátcích, aby byly navazující hodiny přizpůsobeny konkrétním potřebám vyučované skupiny studentů.

### **7.3 Shrnutí důležitých dat pro plánovaný návrh**

Výsledky tohoto kvantitativního výzkumu lze považovat za bohatě informačně nabitě, překvapivé a mluvící ve prospěch plánované tvorby návrhu vysokoškolské výuky. Za velmi přínosná zjištění s vysokou přidanou hodnotou považují především tato:

- 90 % marketingově orientovaných studentů prvních a druhých ročníků VŠKK dokládá vysokou potřebu sebezoroje i sebeřízení a má z toho důvodu velký zájem o předmět, který by je v těchto oblastech posouval a vzdělával,
- prokrastinace je stále ještě poměrně mladým pojmem, který je potřeba pomocí vhodně zvolené edukace srozumitelně vysvětlit a studenty seznámit se všemi souvisejícími spouštěči, projevy, dopady a možnostmi řešení.
- marketingoví zaměstnanci starší věku 30 let nemusí mít nutně osobní produktivitu a sebeřízení plně pod kontrolou – naopak mívají často podobné problémy jako studenti, což lze přikládat absenci řádného seznámení s těmito tématy ze strany školního systému (doba jejich studií to navíc ani neumožňovala),
- marketingově orientovaní lidé trpí především průměrnou a mírnou formou prokrastinace, kterou se snaží řešit prostřednictvím různých dostupných pomůcek a elektronických nástrojů (aplikací, webových platforem aj.) - často ale nevidí smysl v jejich dlouhodobém používání a ztrácí tak potřebnou motivaci,
- kreativně smýšlející lidé mívají sklony k přehnanému perfekcionismu, využívání tlaku a stresu k dokončení úkolů na poslední chvíli a k vykonávání příliš mnoha

činností/úkolů najednou – od těchto sklonů se odvíjí i konkrétní typologické osobnosti, kterým by měla být navrhovaná výuka na míru přizpůsobena,

- studenti prvního i druhého ročníku VŠKK se často potýkají s nezdravou mírou stresu, který je nikdo nenaučil zvládat a vědomě mu předcházet – i s těmito základy by měli být studenti seznámeni v rámci navrhovaného předmětu.
- správná motivace je klíčovým faktorem pro udržení produktivních návyků u lidí pracujících/studujících v marketingovém odvětví – studenti by ale v oblastech motivace, osobních hodnot a celkového fungování těla a mozku potřebovali hlubší vzdělání a pochopení,
- přestože mají marketingoví zaměstnanci podobné problémy se zvládním prokrastinace jako VŠKK studenti, mají díky praxi a intenzivnějšímu sebevzdělání (svépomoci) v dané oblasti mnoho užitečných tipů, rad a návrhů pro studenty, které jsou zaručeně využitelné pro tvorbu návrhu zamýšlené výuky,
- marketingoví zaměstnanci nečekaně znají více aplikací a pomůcek na řízení času a boj s prokrastinací než VŠKK studenti – mnoho jich i vřele doporučují a studenti by proto s jejich základy měli být seznámeni v rámci plánované výuky.
- studentská představa náplně výuky je v souladu s mou iniciální vizí navrhovaného předmětu – má tedy potenciál splnit jejich očekávání a požadavky,
- návrh musí být přizpůsoben potřebám kreativně smýšlejících studentů, jelikož právě oni mají dle svých slov největší problém s prokrastinací a sebeřízením,
- studenti a marketingoví zaměstnanci považují existenci navrhovaného předmětu za nutný základ všech současných vysokých škol – na základě komentářů na konci dotazníku se i mnoho z nich přiklání k názoru, že by výuka tohoto typu měla fungovat už na středních a základních školách (správné návyky v jakékoliv oblasti lidského života se totiž lépe a rychleji osvojují v mladém věku).

## **8 Rozhovor s koučkou**

V rámci diplomové práce jsem zrealizovala rozhovor s certifikovanou koučkou a budoucí zakladatelkou startupu Šárkou Svobodovou. V následujících kapitolách se společně zaměříme na témata prokrastinace, time managementu, coachingu a motivace. Cílem rozhovoru bylo zjištění, jak na tuto problematiku nahlíží odbornice v oboru a jakým způsobem se svými klienty problém řeší. Před samotným rozhovorem byla koučka samozřejmě podrobně seznámena s obsahem a cíli mé diplomové práce. Položila jsem jí celkem patnáct otázek, devět z nich i s odpověďmi poskytnu k nahlédnutí v kapitole níže. Přestože byl rozhovor neuvěřitelně inspirativní a informačně nabitý, musel být pro potřeby této práce zestručněn. Další vybrané odpovědi lze nalézt v přílohách na straně 116.

### **8.1 Představení koučky**

Šárka v současné době pracuje na pozici koučky a Head of People & Culture ve firmě Ackee. Svůj coaching certifikát získala v kanadském institutu Erickson Coaching International, který jí umožnil v současnosti dělat práci, která ji doopravdy naplňuje. Šárka měla vždy blízko k oblastem seberozvoje a duševní pohody člověka. Je jí proto nesmírnou ctí prostřednictvím svých nabytých vědomostí a letitých zkušeností pomáhat lidem v jejich cestě za nalezením lepšího já. Proto se před necelým rokem rozhodla založit i svůj vlastní startupový projekt, který má dle slov investorů obrovský potenciál změnit přístup lidí k duševní sebepomoci a obecně k seberozvoji člověka. S jakým produktem koučka přichází a pro koho je určen se můžete dočíst v následujícím rozhovoru.

### **8.2 Rozhovor o prokrastinaci a time managementu u vysokoškolských studentů**

**Podle vědeckých studií fenomén prokrastinace postihuje v dnešní době především studenty vysokých škol. Setkáváte se s touto problematikou při své práci s klienty často?**

S tímto fenoménem se setkávám velmi často. Ještě častěji se však potýkám s faktem, že tento buzzword, kterým se slovo prokrastinace stalo, se nesprávně používá pro označení stavů, které prokrastinací jako takovou nejsou - např. lenost, únava, letargie, deprese, úzkosti a další. Proto když za mnou přijde klient s tím, že „prokrastinuje“ a rozhodne se to řešit, je důležité si nejdříve nechat popsat jeho problém a důkladně se doptat

na to, co klient pod pojmem prokrastinace vnímá a jaké má konkrétní symptomy, se kterými se potom – nezávisle na jeho laickém označení “prokrastinace”, dá pracovat.

**Měla jste Vy osobně někdy problém s tímto chorobným odkládáním činností či nezvládnutým time managementem?**

Věřím, že prokrastinace se jen tak nepříhoda – bývá k ní důvod a často více než jeden. Prokrastinaci vnímám jako symptom hlubšího problému. Ten když se vyřeší, prokrastinace často sama do značné míry odezní. Opět je tedy, stejně jako při léčbě těla, moudřejší zaměřit se na léčbu příčiny než na snahu o potlačení symptomů. Osobně mám zkušenost s prokrastinací jako s jedním z pokročilých symptomů vyhoření z pracovního přetížení.

**Co Vám v této situaci nejvíce pomohlo? Máte nějaké tipy či osvědčené metody?**

Nejvíce mi tehdy pomohlo již zmíněné nalezení příčiny. Tedy v mém případě uvědomění si a přijetí faktu, že začínám mít syndrom vyhoření a potřebuji zahájit léčbu, než dojde k poslední fázi vyhoření. V mém případě tedy prokrastinaci způsobila apatie, která je předposlední fází syndromu vyhoření. Nalezení příčiny může být pro náš duševní stav velkou výzvou i pro zkušené lidi z oboru, proto se i já sama v takových chvílích někdy obrátím na odborníka – ať už kouče, či psychoterapeuta. Podle toho, co řeším, si nechám v nalezení příčiny a v jejím odstranění tímto způsobem pomoci.

**Jaké nejčastější negativní dopady vnímáte u svých klientů, kteří nemají osvojené sebeřízení a nedokážou si tak správně rozvrhnout svůj čas a aktivity?**

U klientů nejčastěji vnímám celkovou frustraci a rozčilení, že kvůli jejich slabé schopnosti řídit sebe sama nebo nezvládnutému time-managementu nedosahují cílů, které si pro sebe vytyčili. Když člověk dlouhodobě nedosahuje svých cílů, cítí se demotivovaně. Tyto pocity mohou vést až k apatii, která pramení z pocitů beznaděje ze ztráty pomyslné kontroly sám nad sebou a svým životem. Jsou to klasické momenty, kdy je pro klienta vidina, že by se situace někdy mohla zlepšit/změnit, v nedohlednu. Tím hlavním negativním dopadem potom bývá nevyužití vlastního potenciálu, což může vést k rezignaci na touhu po šťastném životě. To může opět vyústit v dlouhodobou nespokojenost člověka a mnohdy i v následné depresivní stavy.

**Pravděpodobně se shodneme v tvrzení, že v těchto momentech je pro člověka klíčová tolik potřebná motivace. Máte nějaké tipy, jak si ji jakožto vysokoškolský student po celou dobu studia udržet?**

Osobně si myslím, že pro udržení motivace je potřeba vrátit se k úplným základům Maslowovy pyramidy. Je velice důležité mít zajištěné základní potřeby, jako jsou dostatek spánku, nutričního jídla, dále také prostředí, ve kterém se člověk cítí bezpečně a samozřejmě i funkční netoxické vztahy a pozitivní vztah sám se sebou. Fyzické a mentální zdraví by mělo být vždy na prvním místě. Až když je o tyto oblasti postaráno, lze řešit motivaci jako takovou. Student by měl mít jasno v tom, kam a proč se chce v životě dostat, což souvisí s jeho vnitřní motivací a osobními hodnotami. Externí motivace není udržitelná, protože vychází pouze z vnějších podnětů jako je titul, peníze, sociální status apod. Pokud chce být student motivovaný dlouhodobě, je nutné pracovat s jeho vnitřní motivací. Ta vychází z vlastního přesvědčení, hodnot a uvědomění si důvodů vykonávání určitých svých činností, rozhodnutí, a především své existence.

**Jak by podle Vás měla vypadat ideální výuka navrhovaného předmětu tak, aby měla na studenty pozitivní dopad a opravdu jim něco předávala? Máte představu, co by mohlo studenty motivovat k opakované návštěvnosti těchto hodin?**

Hodiny by se měly skládat z kombinace přednášek a cvičení. Předmět by mohl být strukturován klidně podle jednotlivých příček v Maslowově pyramidě. Přednášky by tak byly zaměřeny na lidskou biologii, fyziologii a neurovědu, aby studenti pochopili, jak optimalizovat své tělo a mysl s cílem naplnění svých potřeb. Výuka by měla od samého začátku zdůrazňovat nutriční základy, spánek a také hormony, které ovlivňují tělo. Součástí výuky by měla být praktická cvičení např. na načrtnutí si vlastního životního stylu, denního režimu včetně jídelníčku s dostatečným množstvím vitamínu D pro optimální fungování mozku a psychiky, cvičení na sestavení osobních hodnot, cílů aj. Hodiny by se samozřejmě měly dotýkat i témat prokrastinace a time managementu, avšak musíme si uvědomit, že prokrastinace je pouhým nedostatkem motivace. Proto se i se svými klienty vždy vracím k oblastem, které jsem uvedla na začátku. K opakované návštěvě předmětu by mohl přispět terapeutický přesah a následné posilování emoční inteligence studenta tím, že by se v hodinách naučil být tam nejen pro sebe, ale i pro své spolužáky. Aspekt sdílení nejenže posiluje motivaci, ale přispívá také k osobnímu a společenskému rozvoji studenta.

**Máte v plánu založit startup věnující se otázkám duševní pohody člověka a seberozvoje. Mohla byste čtenářům svůj produkt trochu přiblížit?**

Startup MAID staví na principech koučování a sdílení. Samotný název MAID má dva významy. Prvním je spojení dvou slov M (me) a AID = self help (sebepomoc) a druhým je název sám o sobě. Tedy uklízeč. A já s radostí o svém produktu mluvím jako o mentální uklízečce v hlavě člověka. Aplikace MAID umožňuje uživatelům sdílet svá trápení a denní problémy s chatbotem, který na podněty reaguje empaticky a lidsky. Agreguje jejich problémy/trápení do jednoho analytického místa, které jim odkrývá ty oblasti, které je trápí nejvíce, a dokonce i jak často. Produkt je prevencí v oblasti duševního zdraví a poskytuje lidem místo pro sdílení jejich problémů a hledání podpory. Mimo jiné s uživateli provádí jednou týdně tzv. čistící proces, během kterého dochází k micro coaching session. MAID s uživateli projde jejich trápení z uběhlého týdne a formou 15-30 minutových on-line sezení jim pomáhá odblokovat problémy. Analytika uživateli ukazuje jeho rozpoložení v průběhu celého roku. MAID není profesionální pomoc, slouží ale jako ukazatel toho, kdy je čas si tuto pomoc vyhledat.

**Je Váš produkt škálovatelný i do akademického prostředí? Jak by mohl MAID pomoci cílové skupině studentů vysokých škol?**

Produkt budu prvotně nasazovat do B2B prostředí pro zaměstnance jako benefit. Rozhodně ale do budoucna plánuji MAID poskytnout i B2C uživatelům a studentům. Produkt má velký potenciál poskytovat studentům úlevu. Stejně jako jiným uživatelům by i studentům uvolňoval místo v jejich mysli a umožnil by jim tak soustředit se na důležité věci jako je studium, zkoušky apod. Někdy prostě člověk potřebuje odložit myšlenky na místo, kam se k nim ve vhodnější dobu může vrátit. Přidaná hodnota produktu spočívá v přístupu organizace (firmy/školy) k anonymizovaným výsledkům ve formě dashboardu. Výsledky slouží jako přehled o tématech, která studenty nebo zaměstnance trápí nejvíce. Bezpečnost a anonymita dat jsou pro nás v MAID nejvyšší prioritou. Obecné výsledky jsou shlukovány do témat, které zaměstnavatelům nebo vysokým školám ukazují, jak se jejich zaměstnanci/studenti cítí a jaké problémy řeší. Na základě těchto dat budou organizace schopny reagovat na unikátní potřeby svých lidí (tedy i studentů).



## **Co byste doporučila studentům vysokých škol, kteří nezvládnutému time managementu a prokrastinaci čelí nejčastěji?**

Začněte hledat příčinu vaší prokrastinace. Začít můžete mojí oblíbenou metodou THREE WHYS, která spočívá v tom, že si položíte otázku, např.: „proč prokrastinuji?“. Poté, co si na otázku odpovíte, zeptáte se: „proč [vaše odpověď]?“ a tento proces opakujete třikrát, vždy s novou odpovědí. Díky této metodě zažijete tzv. Coaching Exploration – zkoumání vašeho nitra, které vás k nalezení příčiny o pár kroků zcela jistě přiblíží.

### **8.3 Získané tipy a doporučení**

Realizovaný rozhovor s koučkou mi umožnil na problematiku prokrastinace nahlédnout optikou odborníka v oboru. Získala jsem mnohé tipy a doporučení, které jsou stěžejní pro můj navrhovaný předmět do osnov výuky na VŠKK. Za nejdůležitější získané informace považuji:

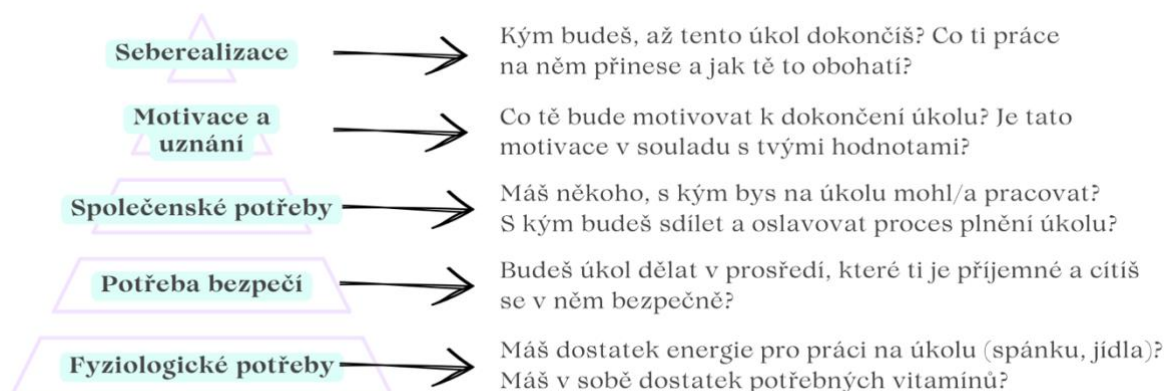
- Prokrastinace bývá chybně zaměňována s leností, letargií a úzkostí. Pro její řešení je důležité nejprve problém studenta správně určit a pochopit konkrétní symptomy (příčiny) hlubšího problému.
- Nalezení příčiny prokrastinace může být pro studenta obtížné. Měl by proto mít možnost obrátit se na odborníka (kouč, psychoterapeut, profesor v oboru).
- Vnitřní motivace studenta může být lékem na jeho prokrastinační sklony. Pro její udržení je potřeba zajištění základních lidských potřeb. Fyzické a mentální zdraví studenta by mělo být vždy na prvním místě.
- Navrhovaná výuka by měla mít terapeutický přesah. V rámci hodin je potřeba zabývat se primárně lidskou biologii, fyziologií a neurovědou, aby studenti mohli pochopit jak jejich mysl a tělo funguje. Jen díky pochopení základních potřeb mohou studenti skrze různá cvičení odbourávat negativní návyky a bojovat se zákeřnou prokrastinací.
- Faktor sdílení a spolupráce mezi studenty v hodinách může přispět k jejich osobnímu a společenskému rozvoji. Také může zvyšovat motivaci a chuť předmět navštěvovat.
- Na trhu v blízké době vznikne aplikace, která umožní studentům lépe pečovat o svoje mentální zdraví. Vysokým školám poslouží zase jako analytický nástroj k posouzení rozpoložení a aktuálních problémů jejich studentů.

## 9 Vlastní tipy a metody

Po vyhodnocení výzkumu a následném rozhovoru s koučkou osobního rozvoje bylo získáno dostatek informací pro vytvoření dvou studentských pracovních listů. Jeden se věnuje odblokování momentální prokrastinace, druhý může pomoci studentovi s lepším rozvrhnutím času na úkoly v průběhu jednoho týdne. Listy se mohou jevit podobně, každý se však věnuje jiné problematice. Student je může považovat za tzv. „nakopávače“ v momentech, kdy si neví rady a má sklony začít prokrastinovat. Oba pracovní listy vznikly po konzultaci s koučkou, která jejich dlouhodobé používání vřele doporučuje. Nejedná se o komplexní návod na vyřešení prokrastinační problematiky. Studentovi však mohou cvičení pomoci v utřídění myšlenek, osobním brainstormingu, a především v odhodlání začít. Díky vyplnění může student získat potřebnou motivaci. Oba pracovní listy si lze stáhnout prostřednictvím těchto QR kódů:



Dříve než se student pustí do vyplňování jednotlivých částí těchto listů, měl by si prostřednictvím následující upravené Maslowovy pyramidy připomenout svoje hodnoty a důvody, proč úkol vůbec bude dělat. Příčky v pyramidě obsahují důležité otázky, na které studentovi doporučuji odpovědět. Odpovědi by měl mít student na očích po celou dobu práce na úkolu. Poslouží mu jako připomínka toho, proč na něm vůbec pracuje a proč ho chce/potřebuje dokončit.



## 9.1 Cvičení proti prokrastinaci – pracovní papír

# MŮJ ANTIKROKASTINAČNÍ NAKOPÁVAČ

Člověk někdy potřebuje "nakopnout" nejenom před fyzickým cvičením. Využij tento pracovní list jako svůj osobní mentální nakopávač před tím, než se do úkolu pustíš. Uvidíš, že ti jeho plnění půjde od ruky rázem snadněji!

<p>JAKÝ ÚKOL POTŘEBUJEŠ DOKONČIT?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div> <p>CO SE STANE, POKUD ÚKOL NESPLNÍŠ?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<p>PROČ JE TENTO ÚKOL DŮLEŽITÝ?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div> <p>JAKÁ JE PRIORITY TOHOTO ÚKOLU?</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"><tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">1</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">2</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">3</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">4</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">5</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">6</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">7</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">8</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">9</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px;">10</td></tr><tr><td colspan="5">NÍZKÁ</td><td colspan="5">VYSOKÁ</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NÍZKÁ					VYSOKÁ				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
NÍZKÁ					VYSOKÁ																

ROZDĚL SI SVŮJ ÚKOL DO ČTYŘ MENŠÍCH KROKŮ A URČI DATUMY DOKONČENÍ:

krok 1	krok 2	krok 3	krok 4
DOKONČÍM:	DOKONČÍM:	DOKONČÍM:	DOKONČÍM:

VYTVOŘ SI KE KAŽDÉMU KROKU PLÁN DOKONČENÍ:

PLÁN KROKU 1	
PLÁN KROKU 2	
PLÁN KROKU 3	
PLÁN KROKU 4	

Obrázek 14 - antiprokrastinační pracovní papír str. 1 (autorka práce)

VYPIŠ SI SVÉ ZLODĚJE ČASU A ZPŮSOBY, JAK SE JIM PŘI PRÁCI NA ÚKOLU VYHNEŠ:

ZLODĚJ ČASU 1	<input type="text"/>	ŘEŠENÍ →	<input type="text"/>
ZLODĚJ ČASU 2	<input type="text"/>	ŘEŠENÍ →	<input type="text"/>
ZLODĚJ ČASU 3	<input type="text"/>	ŘEŠENÍ →	<input type="text"/>

STANOV SI ODMĚNY ZA SPLNĚNÍ JEDNOTLIVÝCH VYPSANÝCH KROKŮ

odměna za krok 1

odměna za krok 2

odměna za krok 3

odměna za krok 4

**NAPLÁNUJ SI PŘESTÁVKY A ČAS NA ODPOČINEK A SEBEPÉČI:**

Kdy budu během plnění úkolu odpočívat?

Jak budu v tomto čase pečovat o své zdraví?

Jak budu využívat čas k odpočinku?

Co mě bude motivovat se k úkolu vrátit?

NEZAPOMĚŇ PRŮBĚŽNĚ KONTROLOVAT SVŮJ POKROK:

	ANO	NE		
Byl krok 1 splněn ve stanoveném termínu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→ Nový termín:	<input type="text"/>
Byl krok 2 splněn ve stanoveném termínu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→ Nový termín:	<input type="text"/>
Byl krok 3 splněn ve stanoveném termínu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→ Nový termín:	<input type="text"/>
Byl krok 4 splněn ve stanoveném termínu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→ Nový termín:	<input type="text"/>

**Obrázek 15 - antiprokrastinační pracovní papír str. 2 (autorka práce)**

## 9.2 Cvičení na efektivnější organizaci času – pracovní papír

# MŮJ TIME MANAGEMENTOVÝ PLÁNOVAČ

Chceš být motivovanější a plnit úkoly bez stresu? Využij tento pracovní list jako pomocníka pro lepší time management dříve než se pustíš do důležitých týdenních úkolů. Následující cvičení z tebe udělají pána svého času!

---

VYPIŠ SI TŘI ÚKOLY S NEJVYŠÍ PRIORITY PRO TENTO TÝDEN (PŘIDEJ TERMÍNY SPLNĚNÍ):

ÚKOL 1	ÚKOL 2	ÚKOL 3
SPLNÍM: _____	SPLNÍM: _____	SPLNÍM: _____

ZKUS ODHADNOUT POTŘEBNÝ ČAS NA JEDNOTLIVÉ ÚKOLY:

ÚKOL 1	ÚKOL 2	ÚKOL 3

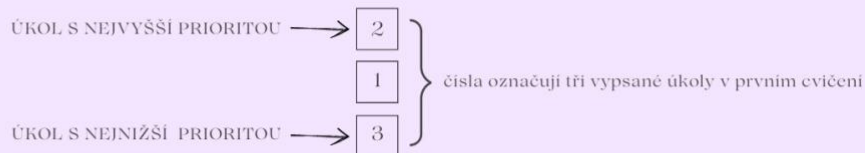
---

KDY BUDEŠ NA ÚKOLECH V PRŮBĚHU TÝDNE PRACOVAT?  
(na stanovené časy si nastav upozornění v telefonu)

PO	časový slot 1: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 2: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 3: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚT	časový slot 1: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 2: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 3: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘ	časový slot 1: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 2: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 3: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČT	časový slot 1: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 2: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 3: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁ	časový slot 1: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 2: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	časový slot 3: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrázek 16 - pracovní papír na time management str. 1 (autorka práce)

V RÁMCI KAŽDÉHO ČASOVÉHO SLOTU URČI PRIORITY SVÝCH ÚKOLŮ.  
(využij kolonek na konci řádků podle příkladu níže)



VYPIŠ SI SVÉ ZLODĚJE ČASU A ZPŮSOBY, JAK SE JIM PŘI PRÁCI NA ÚKOLECH VYHNEŠ:

ZLODĚJ ČASU 1	<input type="text"/>	ŘEŠENÍ →	<input type="text"/>
ZLODĚJ ČASU 2	<input type="text"/>	ŘEŠENÍ →	<input type="text"/>
ZLODĚJ ČASU 3	<input type="text"/>	ŘEŠENÍ →	<input type="text"/>

**NAPLÁNUJ SI PŘESTÁVKY A ČAS NA ODPOČINEK A SEBEPÉČI:**

Kdy budu během plnění úkolů odpočívat?

Jak budu využívat čas k odpočinku?

Jak budu v tomto čase pečovat o své zdraví?

Co mě bude motivovat se k úkolům vrátit?

STANOV SI ODMĚNY ZA SPLNĚNÍ JEDNOTLIVÝCH VYPSANÝCH ÚKOLŮ

odměna za úkol 1

odměna za úkol 2

odměna za úkol 3

NEZAPOMEŇ PRŮBĚŽNĚ HODNOTIT SVŮJ POKROK BĚHEM TÝDNE.  
(nezoufej, pokud se ti plán nepodaří perfektně dodržet, snaž se být flexibilní a vždy hledat nová alternativní řešení).

**Obrázek 17 - pracovní papír na time management str. 2 (autorka práce)**

### 9.3 Řízení času a zabránění v prokrastinaci ve školních týmech

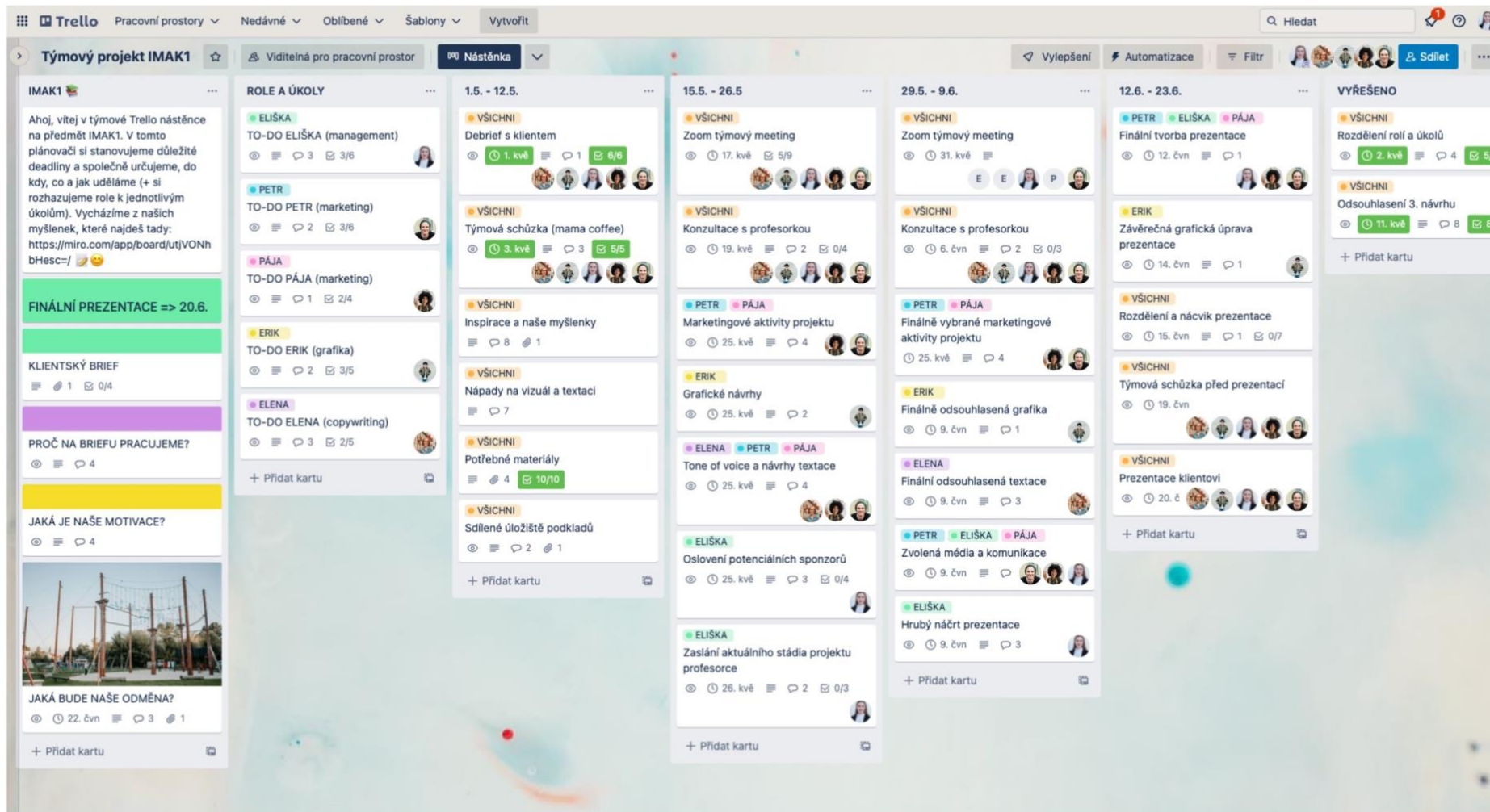
Spolupráce na projektech v týmech jsou na vysokých školách poměrně běžnou studentskou praxí. Studenti se totiž skupinovým fungováním učí nejen sociálním a komunikačním dovednostem, ale i časové koordinaci a společné organizaci. Díky těmto projektům získávají nové znalosti, zkušenosti a mají možnost zažít reálné situace, které je čekají v budoucím zaměstnání. Bývá pro ně ale mnohdy složité efektivně plánovat čas v celém týmu a správně rozvrhnout úkoly mezi jednotlivé členy tak, aby každý do projektu přispěl stejnou měrou. V těchto momentech se doslova nabízí použít jeden z představených webových nástrojů v analýze trhu aplikací této práce.

Trello ukázka níže zobrazuje uměle vytvořenou situaci spolupráce pětičlenného týmu na dvouměsíčním školním projektu. Tato fiktivní skupina studentů má za úkol vypracovat zadání klientského briefu. Na úkol má přibližně dva měsíce a cílem je odprezentování vytvořených výstupů samotnému klientovi. Z navrhnuté přehledné Trello nástěnky každý člen týmu vyčte:

- 1) zadání, důvod práce na projektu, motivaci pro dokončení a odměnu za splnění,
- 2) svou týmovou roli a činnosti, které má na starost,
- 3) termíny a časy na dokončení jednotlivých potřebných úkolů v rámci projektu,
- 4) veškeré materiály a potřebné podklady pro práci na zadání,
- 5) kdo má co za úkol a zda dodržuje stanovené termíny,
- 6) v jaké fázi se práce na zadání nachází a kolik toho týmu ještě chybí k dokončení,
- 7) jaké úkoly už má tým úspěšně vyřešené.

Studenti mají díky nástěnce po celou dobu práce naprostý přehled o fungování celého týmu. Ve chvíli, kdy na nástěnce začne některý termín svítit červeně, je zřejmé, že nedošlo ke zvládnutí úkolu k němu přiřazenému. V takový moment může tým zakročit a obrátit se např. na člena, pod kterého úkol spadá, zda je vše v pořádku a nepotřebuje s něčím pomoci. Výhodou Trella jsou různá upozornění, které si tým může individuálně nastavit pro potřeby jednotlivých členů. Předem stanovené termíny a připomínky zlepšují týmový time management a aspekt sdílení má šanci zamezit prokrastinačním sklonům.

Jednotlivé kartičky v následující ukázce možného fungování týmu jsou rozkliknutelné a obsahují v sobě veškeré informace a podklady důležité pro konkrétní oblast. Trello nástěnku si každý tým může přizpůsobit vlastním potřebám. Obrázek níže slouží pouze jako příklad jedné z mnoha možných forem spolupráce týmu v nástroji Trello.



Obrázek 18 - Trello ukázka spolupráce ve školním týmu (autorka práce)



## 10 Návrh začlenění do výuky na VŠKK

Na základě získaných dat z realizovaných analýz, kvantitativního výzkumu a hloubkového rozhovoru s koučkou byl v následujících kapitolách vytvořen návrh vysokoškolského inovativního předmětu, jehož absence je mnoha marketingovými studenty považována za nedostatek ve školství 21. století. V současnosti je totiž seberozvoj, sebeřízení a produktivita součástí osobního růstu každého mladého člověka snažícího se získat své místo, a především kariérní úspěch v dnešní uspěchané době nekonečných možností. Na této cestě ale marketingoví studenti naráží na mnoho překážek, se kterými je během života nikdo nenaučil pracovat, a co víc – ze života je vědomě odstraňovat. Řeč je především o zákeřné akademické prokrastinaci a nezvládnutém time managementu, který dovede studenta snadno svést z jeho cesty za zářnou budoucností.

Níže představený návrh proto reflektuje studentské potřeby a přání týkající se předmětu, jenž by měl skutečnou šanci navigovat studenta nejen krajinami jeho těla a mysli, ale i stezkami produktivního života plného zdravých efektivních návyků, které mu mohou pomoci v nalezení lepšího JÁ. Návrh je pouze jednou z možných forem, jak by výuka mohla vypadat a probíhat tak, aby byla studentsky přitažlivá a přínosná. Nejedná se o odborný návrh na zavedení nového předmětu erudovaným odborníkem z oboru pedagogiky. Jeho prostřednictvím se pouze snažím dát hlas marketingovým studentům, jejichž potřeby by v tomto ohledu měly být zcela jistě vyslyšeny.

### 10.1 Představení návrhu

MOŽNÝ KONCEPT VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU	
Název předmětu	Umění PRO-aktivace života (PRO = produktivita & prokrastinace) – UPŽ
Název předmětu anglicky	The Art of Life PRO-activation
Forma výuky	Volitelný seminář (workshopový přesah)
Časový plán	1,5 hodiny týdně v rámci jednoho semestru
Charakteristika vyučujícího	Pedagogicky založený certifikovaný kouč s psychologickým a terapeutickým přesahem (přátelský, povzbuzující, chápatel, technologicky zdatný, inovativní)

<b>Cílová skupina</b>	Studenti prvního ročníku VŠKK nezávisle na oboru a doposud získaných zkušenostech v oblasti osobní produktivity a sebeřízení
<b>Velikost vyučované skupiny</b>	Max 12-15 studentů/jeden seminář (podle zájmu může být předmět vyučován i ve více dnech v rámci týdne v dalších skupinách)
<b>Cíl předmětu</b>	Praktické seznámení studenta se základy biologie, fyziologie a neurovědy, potřebnými pro pochopení fungování jeho těla a mysli, aby mohlo dojít k restartu jeho prokrastinačních a time managementových návyků. Díky hlubšímu pochopení svých vlastností, hodnot, motivace a osvojení si vysvětlených metod a taktik student odemkne novou lepší verzi sebe sama. Ta mu pomůže efektivněji a zdravěji zvládat studentský, pracovní i osobní život.
<b>Charakteristika výuky</b>	Předmět nabízí bezpečný prostor pro sdílení a seberozvoj. Výuka je vedena s psychologicko-terapeutickým přesahem, aby mohl student pochopit příčiny svých negativních návyků a celkový přístup k vyučovaným oblastem (prokrastinace, time management, sebeřízení, seberozvoj aj.). Hodiny staví na principu sdílení zkušeností a jejich následném vysvětlení a odůvodnění. Studenti v hodinách fungují individuálně i skupinově. Formou praktických úkolů, cvičení a výzev zjišťují cenné informace o sobě samých. Výuka je doplněna o zajímavé hosty z oboru a funkční tipy a metody zaručující produktivnější život zohledňující psychické i fyzické zdraví studenta. Každá hodina začíná terapeutickou kruhovou konverzací – studenti mají možnost sdílet své problémy týkající se prokrastinace/sebeřízení/seberozvoje a dostávají na ně zpětnou vazbu a podporu od spolužáků a vyučujícího.
<b>Potřebné materiály a pomůcky</b>	Teoretická i praktická znalost vyučované problematiky ze strany vyučujícího, dostatečné technické vybavení učebny (projekční technika kvůli audiovizuálním materiálům), pracovní listy, (ne)placené mobilní aplikace a webové nástroje, studentské zápisníky (pro sebereflexi), praktické pomůcky pro lepší znázornění, doporučená literatura (stanovena dle odborného uvážení vyučujícího) odpovídající náplni předmětu
<b>Komunikace a podpora</b>	Studenti mají mimo e-mailovou adresu možnost inovativní komunikace s vyučujícím prostřednictvím aplikace WhatsApp nebo Slack. Komunikační prostředí je sdílené a funguje jako třídní skupina, která se v tomto kanále za přítomnosti vyučujícího vzájemně motivuje a podporuje v průběhu celého semestru (vyučujícího lze prostřednictvím těchto platforem samozřejmě kontaktovat i osobně). V případě potřeby mají studenti možnost osobní konzultace (v předem domluvených termínech) a mohou požádat i o tzv. one-on-one individuální koučovací sezení, které je v rámci školy zdarma.
<b>Hodnocení a zpětná vazba</b>	Hodnocena je především studentova aktivita v hodinách a chuť na sobě pracovat. Vyučující nepoužívá známkový systém, pouze pomáhá studentovi posoudit jeho průběžný pokrok formou ústního a písemného vyjádření. Studenta za případný neúspěch (chyby, nedodržení výzvy apod.) nečekají žádné sankce, naopak je mu poskytnuta pomoc s cílem nalézt možné řešení jeho situace.
<b>Způsob ukončení</b>	Esej se zaměřením na sebereflexi (výběr tématu záleží na studentovi), ústní projev před spolužáky (zhodnocení eseje, sebereflexe studenta a cíle do nadcházejícího období) + zpětná vazba od kouče a spolužáků

*Tabulka 6 - možný koncept vyučovacího předmětu (autorka práce)*

## 10.2 Způsob realizace

### MOŽNÝ OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

#### 1. HODINA

Úvod do obsahu předmětu, seberozvoje, produktivity a sebeřízení. Vzájemné seznámení studijní skupiny formou kruhové konverzace. Sebekategorizace na základě MBTI testu. Diskuze nad výsledky stěžejními pro uchopení nadcházejících hodin. Společné nastavení studentských cílů a očekávání od předmětu. Zadání závěrečných úkolů.

#### 2. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace. Teoretický úvod do lidské biologie, fyziologie a neurovědy pro lepší pochopení fungování těla a mysli studenta (včetně praktických příkladů a ukázek). Seznámení studenta s upravenou seberozvojovou Maslowovou pyramidou. Cvičení na osobní zhodnocení jednotlivých příček této pyramidy pod vedením zkušeného kouče. Domácí seberozvojový úkol „pokus se určit možné překážky, které by ti mohly potenciálně bránit v dosažení tvého největšího cíle/touhy na vrcholu pyramidy. Zamysli se, zda na tyto překážky existuje strategie, která by ti pomohla se s nimi vypořádat.“

#### 3. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace a zhodnocení DÚ z předešlého týdne. Vnitřní motivace optikou psychologie => představení tematiky a její důležitosti v životě člověka (co to je, odkud pochází, jak ji lze rozvíjet). Úvod do osobních hodnot, cílů a priorit. Cvičení na sestavení osobních hodnot a cílů + seznámení se s nutnými kroky pro jejich udržení. Inspirace jako základ motivace pro kreativně smýšlející jedince. Domácí úkol „načrtni si svůj životní styl/denní režim, který bude mít pozitivní vliv na tvou vnitřní motivaci a zdraví“.

#### 4. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace a zhodnocení DÚ z předešlého týdne. Úvod do problematiky prokrastinace – duhy, formy, příčiny, příznaky, dopady. Test typologie prokrastinační osobnosti. Individuální zhodnocení spouštěčů prokrastinace a jejich dopadů. Skupinové anti-prokrastinační cvičení (rozdělení do skupin podle typologie osobností v dané skupině). Diskuze na téma akademická prokrastinace ve vztahu k motivaci studenta. Domácí úkol „analyzuj své silné a slabé stránky a urči jakou pozitivní/negativní roli sehrávají při tvé prokrastinaci“.

#### 5. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace a zhodnocení DÚ z předešlého týdne. Pokračování v tematice prokrastinace se zaměřením na metody a taktiky jejího zvládnání – tipy, triky, rady v oblasti lepšího efektivnějšího sebeřízení. Představení metod a postupů světoznámých teoretiků z oboru (Tim Urban, Petr Ludwig). Praktické osvojení preferované metody studentem v rámci hodiny. Domácí úkol ve formě skupinové studentské výzvy – „vyberte jeden zadaný školní úkol který použitím vybrané metody společně odbavíte do vámi stanoveného termínu (max 14 dní).“

#### 6. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace a zhodnocení DÚ z předešlého týdne. Úvod do time managementu – plánování, prioritizace úkolů, produktivní časově ohraničené návyky. Individuální cvičení na identifikaci zlodějů času. Diskuze na téma osobní řízení času ve vztahu k tzv. school-life-health balance – společné hledání řešení pro individuální potřeby studentů. Domácí úkol „naplánuj a zorganizuj si svůj školní týden – mysl při tom na svůj spánek, kvalitní stravu, pohyb a relaxaci (použij k tomu pracovní list, který ti bude poslán do společné třídní skupiny)“.

## 7. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace a zhodnocení DÚ z předešlého týdne. Úvod do tvorby, osvojení a udržení produktivních zdravých návyků => metody, taktiky, postupy (James Clear – Atomové návyky, David Allen – Mít vše hotovo). Diskuze na téma tvorby návyků jako prevence proti negativnímu stresu a úzkostem. Praktické cvičení na uvolnění a zlepšení soustředěnosti (krátká skupinová meditace). Individuální cvičení na stanovení si dvou menších udržitelných návyků, které se bude student snažit dodržovat po dobu 21 dní (sebereflexe po celou dobu do studentského zápisníku). Domácí úkol spočívá v aktivní snaze tyto stanovené návyky pěstovat a dodržovat.

## 8. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace a zhodnocení dodržování návyků stanovených v předchozí hodině. Úvod do světa pomocných virtuálních nástrojů (mobilní aplikace, webové portály) – tipy, triky a návody na jejich možné efektivní použití v životě studenta. Praktické ukázky a interaktivní zapojení studentů do výuky. Skupinové cvičení na odbourávání prokrastinace pomocí vybraného nástroje v každé skupině. Domácí úkol „vyber si jakýkoliv virtuální nástroj dle svého gusta a aktivně ho používej po dobu jednoho týdne. Zreflektuj, s čím ti nástroj pomohl a jaký pro tebe měl přínos.“

## 9. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace a zhodnocení DÚ z předešlého týdne. Představení relaxačních a odpočinkových technik potřebných k dobití vnitřní energie studenta. Seznámení s důležitostí těchto technik pro snížení stresu v období intenzivního studia. Skupinové praktické cvičení na odblokování náhlé nečekané úzkosti a studijní paralýzy. Diskuze na téma fyzické a mentální zdraví – důležitost a možné formy udržování. Vysvětlení rozdílu mezi zdravým odpočinkem vs. nicneděláním z důsledku prokrastinace. Domácí úkol „vyzkoušej jednu z relaxačních technik, o které jsme se učili v hodině a popiš jaký vliv a účinky na tebe měla – byla funkční, jak ses po její aplikaci cítil/a?“

## 10. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace a zhodnocení DÚ z předešlého týdne. Inspirativní host ve výuce (např. Petr Ludwig) - zapojení studentů do diskuzí a cvičení iniciovaných pozvaným hostem. Workshopový přesah hodiny.

## 11. HODINA

Pravidelná skupinová kruhová konverzace a zhodnocení workshopu s hostem z minulého týdne. Úvod do problematiky komunikace, prokrastinace a time managementu v týmu. Představení forem spolupráce, organizace týmu a efektivního plánování (od seznámení a správně nastavenou komunikaci, až po průběžnou spoluúčasť na plnění úkolů a důležitou týmovou motivaci). Cvičení na zabránění prokrastinace v týmu. Individuální cvičení na vymezení vlastních hranic a potřeb pro správnou funkčnost jedince v týmu – seznámení s komunikačním procesem.

## 12. HODINA

Studentské prezentace a společné závěrečné zhodnocení pokroku u studentů. Reflexe stanovených cílů a očekávání na začátku kurzu. Prodiskutování možností dalšího rozvoje v daných oblastech.

*Tabulka 7 - možný obsah vyučovacího předmětu (autorka práce)*

### **10.3 Nástroje a příprava na vyučovací hodiny ze strany pedagoga a studenta**

Aktivní příprava ze strany vyučujícího a studenta je nutností pro naplnění cílů předmětu. Jen tak může mít výuka skutečnou šanci předat studentovi hodnotné informace a zkušenosti. Níže uvedené kroky mohou vést k efektivně fungujícímu semináři, který bude obohacovat nejen studenta, ale i vyučujícího kouče.

#### **Vyučující:**

- aktivní příprava na hodiny podle plánu výuky – osvojení si technik a nástrojů k zajištění pestré výuky, která studenta rozvíjí ve vícero oblastech,
- tvorba prezentací s interaktivními prvky a příprava materiálů/podkladů do hodin,
- sdílení zkušeností z vlastní praxe v oblasti prokrastinace, osobní produktivity, seberozvoje a time managementu,
- odborné nacítění studentské skupiny a jejích potřeb – přizpůsobení osnovy výuky konkrétním marketingově orientovaným typům osobností ve třídě (kreativní přesah výuky),
- motivace studentů a schopnost naslouchat jejich potřebám a žádostem,
- aktivita ve vybraném skupinovém komunikačním nástroji – podpora studentů, správa sdíleného prostoru obsahujícího veškeré potřebné materiály a podklady, možnost individuálního se spojení se studenty v on-line prostředí,
- po domluvě možnost individuálního koučovacího sezení se studentem.

#### **Student:**

- aktivní příprava a zapojení do hodin při diskuzích, praktických cvičeních aj.,
- ochota sdílet zkušenosti se spolužáky a vzájemně se s nimi podporovat,
- ochota pracovat v rámci hodin individuálně i ve skupinách,
- důslednost v plnění zadaných domácích úloh a v sebereflexi do studentského zápisníku (studenti v čele s jejich vyučujícím koučem se v plnění těchto úkolů vzájemně podporují, motivují a hledají důvody pro splnění zadání),
- praktikování naučených informací, technik a metod v průběhu celého semestru a jejich optimalizace pro své individuální studentské potřeby (s pomocí vyučujícího kouče),
- aktivita ve vybraném skupinovém komunikačním nástroji.

## 10.4 Vyhodnocení výsledků a možnosti dalšího osobního rozvoje v dané oblasti

Pro marketingového studenta VŠKK představuje ocenění a zpětná vazba účinný nástroj k sebepoznání a zvýšení vnitřní motivace. Na konci semestru by pro tyto potřeby mohly být vyhrazeny termíny, během kterých by studenti měli možnost navštívit vyučujícího kouče. Formou individuálního sezení by spolu s ním zhodnotili osobní pokrok a možnosti dalšího rozvoje v preferovaných oblastech, které by byly v souladu s typologií osobnosti studenta. Této jedinečné a inovativní příležitosti by se však mělo dostat nejen studentům prvního ročníku. Coachingové osobní sezení s vyučujícím koučem by zcela jistě po domluvě ocenili i studenti vyšších ročníků, pro jejichž potřeby by taktéž měl být alespoň jednou týdně vyhrazen pro tyto účely časový prostor.

VŠKK si zakládá na tom, aby její studenti získávali nejenom odborné znalosti, ale také praxi v oboru přímo při studiu. Takovou praxí by mělo být i rozvíjení studenta jako osobnosti, aby měl šanci zvládat výzvy, které s sebou přináší moderní uspěchaná doba kladoucí vysoké požadavky na mladého člověka. Z toho důvodu by mohly mimo předmět vzniknout pravidelné měsíční kurzy (max 1-2x do měsíce) s workshopovým přesahem, kterých by se mohl zúčastnit jakýkoliv student VŠKK nehledě na ročník či oborové zaměření. Kurzy by opět byly zaměřeny na seberozvoj, sebeřízení, time management a prokrastinaci a studenti by na začátku každého měsíce měli možnost zvolit téma kurzů prostřednictvím studentské ankety.

Mezi další možnosti osobního rozvoje v dané oblasti by dále mohla patřit pravidelně aktualizovaná nástěnka tzv. lepšího JÁ, na kterou by vyučovací kouč mohl přispívat různými tipy, triky, odkazy na zajímavé články nebo literaturu, semináři, mimoškolními kurzy, motivačními výzvami aj. Účinným nástrojem sebeřízení a seberozvoje by mohl být i v současné době teprve vznikající nástroj MAID, jehož dotace školní institucí by měla více než pozitivní dopad na životy jejich studentů a školy samotné. Prostřednictvím analytické funkce tohoto nástroje totiž bude mít škola možnost vést detailní přehled o duševním rozpoložení svých studentů a na základě těchto zjištění činit kroky a opatření pro zlepšení jejich situace a celkové atmosféry na vysokoškolské půdě. Pokud by například škola zjistila, že mají její studenti ve velké míře problém se syndromem vyhoření (viz kvantitativní výzkum), mohla by zvážit implementaci programů zaměřených na prevenci a zvládání těchto silných stresových stavů. Mohla by např. poskytnout psychologickou pomoc studentům nebo mentoringové workshopy na téma sebepěče.

## 11 Diskuze

Unikátnost této diplomové práce spočívá ve zvolené cílové skupině marketingově orientovaných studentů potýkajících se s problematikou akademické prokrastinace. Práce nabízí detailní poznání, jak na tento fenomén nahlíží studenti prvního a druhého ročníku Vysoké školy kreativní komunikace. Jejich postoje a názory jsou vhodně komparovány s jejich starším budoucím JÁ v podobě marketingových zaměstnanců, kteří mají vysokoškolskou prokrastinační zkušenost už zažitou a s odstupem času ji jsou schopni zhodnotit s notnou dávkou sebereflexe. Přestože můj výzkum přináší mnoho užitečných dat a výstupů pro možné zvážení výše navrhovaného předmětu, pravděpodobnost opakované realizace podobného dotazníkového šetření je poměrně vysoká. Věřím, že pro potřeby zavedení navrhované výuky bude nutné provést výzkum na reprezentativnějším vzorku studentů, aby mohly být výsledky uspokojivější a odrážely vysokou naléhavost vyjít studentům v tomto ohledu vstříc.

Věřím, že moje analýza trhu pomocných virtuálních nástrojů může posloužit jako další podklad s vysokou výpovědní hodnotou. Nutno však podotknout, že pro provedeném kvantitativním výzkumu na marketingových studentech může být přínos těchto nástrojů v boji s prokrastinací velmi diskutabilní. Z toho důvodu je edukace ohledně nástrojů taktéž zohledněna v mém návrhu možného obsahu výuky. Ten odráží přání a potřeby vybrané cílové skupiny studentů. Jsem však toho názoru, že studenti ve finále nepotřebují pouze dovzdělat v oblasti prokrastinace a time managementu, nýbrž v samotných základech seberozvoje a osobní motivace jedince. Kdybych měla k těmto zjištěním přístup již v samotných počátcích realizace výzkumu, pravděpodobně bych dotazník strukturovala s mírnými odlišnostmi a větším důrazem na zmíněné oblasti. Dle mého názoru by studenti měli být s možným obsahem výuky seznámeni ještě dříve, než by byl předmět trvale zaveden, aby měli možnost se k jeho náplni vyjádřit a vznést případné námitky nebo přání na vylepšení.

Přestože jsou výsledky mého výzkumu v souladu se současným poznáním fenoménu prokrastinace jako takové, vnímám ve svém návrhu výuky na pomoc v boji s akademickou prokrastinací jeden poměrně zřejmý hendikep. Tím je nedostatek času na realizaci předmětu v plném navrhovaném rozsahu. Domnívám se, že by bylo žádoucí tuto výuku absolvovat ve dvou semestrech namísto jednoho, pro jehož potřeby je předmět sestaven. Pouze tak by měly vyučovací hodiny skutečnou šanci studentovi předat potřebné informace, zkušenosti a míru sebepoznání. Jsem toho názoru, že kdybych měla možnost

dojít k tomuto závěru před vypracováním praktické části diplomové práce, navrhl bych předmět ještě detailněji a s větším ohledem na prokrastinaci a time managementu přidružená témata. Pouhých dvanáct hodin pravděpodobně nemá moc ovlivnit smýšlení a chování studenta. Mohou ho však nasměrovat správným směrem a seznámit ho se základy zdravého produktivního života. Pro hlubší pochopení a proniknutí do světa efektivity a vhodných návyků by ale musela být výuka nabídnuta ve větším rozsahu.

Za značný přínos této práce považuji nastínění tématu řešení prokrastinace ve vysokoškolském marketingovém odvětví. Jakožto studentka, která ukončuje osmnáctiletou vzdělávací dráhu ve školním systému, považuji problematiku prokrastinace za vysokou hrozbu současného mladého člověka. Sama jsem se s ní při studiu potýkala a proto věřím, že by se k ní mělo přistupovat se vší vážností a důsledností. Mladí absolventi jsou totiž naší budoucností a my máme jedinečnou šanci vzdělat a vychovat nové, lepší generace. Generace, které budou s ukončením vysokoškolského studia připraveni nejen na vstup do pracovního života, ale také na aktivní přínos pro společnost. Právě ta potřebuje inovativní a kreativní řešení současných výzev. Kdyby studenti měli šanci již od počátku svého vysokoškolského vzdělávání využívat svůj potenciál naplno, mohli by výhledově přinést pozitivní změnu do svého okolí a přispět tak ke zlepšení společnosti jako celku.

Z toho důvodu bych byla ráda, kdyby mohla moje práce poskytnout inspiraci a popud pro řešení této problematiky v rámci vysokých škol. Kdyby můj návrh měl šanci změnit přístup alespoň v rámci VŠKK, pro kterou je stanoven, považovala bych svůj přínos za úspěšný a relevantní pro další výzkum v oblasti akademické prokrastinace a vysokoškolského vzdělávání. Moje práce může tedy posloužit jako zdroj inspirace s vysokou výpovědní hodnotou. Bude však záležet na dalších autorech, jak s mými získanými daty a výstupy naloží. Inovativnost práce totiž spočívá v novém uchopení tématu prokrastinace s cílem vytvořit bezpečné vzdělávací zázemí pro seberozvoj marketingových studentů. Cílem diplomové práce bylo dát hlas studentům a jejich potřebám v dnešním náročném informačně přesyceném světě. Domnívám se, že tohoto cíle bylo zhotovením návrhu dosaženo jedním z možných vyhovujících způsobů.



## Závěr

Žijeme v uspěchané proměnlivé době, která s sebou nese vysoké požadavky a nároky na nejednoho vysokoškolského studenta. Jeho mylná představa, že je obklopen relativním klidem a bezpečím, mu znemožňuje spatřit úhlavního nepřítele dřímajícího přímo v něm samotném. Jedná se o zákeřnou prokrastinaci, která ale představuje pouhý vrchol ledovce celého problému. Její kořeny bychom totiž našli až v samotné vnitřní motivaci a sebeurčení jedince. V současnosti je problematice prokrastinace přisuzována stále větší váha. Většina výzkumů probíhá především na půdách vysokých škol celého světa, jelikož právě studenti pociťují zákeřnou prokrastinaci nejintenzivněji. Přesně z toho důvodu si tato diplomová práce kladla za cíl seznámit čtenáře s fenoménem akademické prokrastinace, jejíž dopady by školním systémem rozhodně neměly být podceňovány. Jedná se totiž o velice závažnou problematiku, které podléhá až 95 % studentů vysokých škol.

Míra seberozvoje a sebeřízení pro studenta představuje účinnou zbraň pro boj s tímto fenoménem 21. století. Zbraň, kterou ho ale nikdo během života nenaučil používat, natož se o ni starat a neustále ji zdokonalovat. Na vině je především školní systém. Právě on by měl studenta s touto problematikou seznamovat již od útlého věku a vést ho k jejímu cílenému předcházení, čemuž tak v českém školství zatím bohužel není. Vysokou potřebu věnování se těmto tématům a problematikám s nimi spojenými pociťují také marketingoví studenti VŠKK. Kreativita těchto studentů je mnohdy na úkor jejich sebeřízení a míry zvládnutí těžkých dopadů prokrastinace. Přesně těmto marketingovým studentům jsem se snažila poskytnout prostřednictvím své diplomové práce prostor pro vyjádření jejich potřeb a proseb, jež by měly být rozhodně vyslyšeny. Z toho důvodu jsem se na prokrastinaci v diplomové práci detailně zaměřila a rozhodla se přijít s možným řešením, využívajícím přání studentů jako základního kamene pro tvorbu návrhu jejich možné vysokoškolské výuky.

Teoretická část práce představuje potřebný prvotní vhled do světa prokrastinace a osobní produktivity. Vymezila jsem zde veškeré klíčové pojmy včetně druhů prokrastinace, jejich dopadů, typů, forem, příčin a důsledků. Poskytla jsem ucelené proniknutí do tajů akademické prokrastinace a time managementu, který je s tímto jevem úzce spjatý. S pomocí vědeckých studií jsem vysvětlila závažnost dané problematiky a v neposlední řadě jsem představila důležité teoretiky daného oboru, jejichž metody a taktiky posloužily jako jedny ze základních pilířů praktické části této práce.

Praktická část kombinuje analýzu trhu virtuálních nástrojů, kvantitativní výzkum a hloubkový rozhovor s certifikovanou koučkou. Získaná data poskytla hodnotné informační podklady pro tvorbu návrhu vysokoškolského předmětu, který má šanci pomoci marketingovému studentovi na cestě za nalezením svého lepšího produktivnějšího Já. Analýza trhu s dostupnými mobilními aplikacemi a webovými portály odhalila virtuální nástroje s nejvyšší šancí pomoci studentovi s pěstováním produktivních efektivních návyků. Kvantitativní výzkum vhodně komparoval postoje i zkušenosti cílové skupiny studentů VŠKK a marketingových zaměstnanců firmy LMC, s. r. o. (neplánovaně i členů organizace #HolkyzMarketingu s. r. o.). Rozhovor s koučkou navíc vedl k získání komplexnějšího pochopení studentských potřeb a výzev, kterým musí v mladém věku čelit každý z nás.

Kvantitativní výzkum pomohl nalézt odpovědi na výzkumné otázky stanovené v úvodu diplomové práce. Výstupy z výzkumu představují překvapivá zjištění. VŠKK Studenti totiž mají podobné problémy se zvládnutím prokrastinace jako zaměstnanci v marketingovém pracovním odvětví. Ve výsledku to totiž není věk ani zkušenosti, zaručující lepší zvládnutí prokrastinační problematiky, nýbrž míra seberozvoje a sebeřízení. Aplikace a nástroje pro boj s prokrastinací a lepší řízení času mají osvojeny spíše marketingoví zaměstnanci než studenti. Přestože výzkumná otázka počítala s jinými výsledky, finálně získané výstupy poskytly další cenný zdroj inspirace a materiálů pro tvorbu návrhu vysokoškolského předmětu, jež by dostatečně refleктоval studentské potřeby.

Cílem této diplomové práce bylo navrhnout holistického předmětu zaměřeného na rozvoj osobnosti studenta a na zvládnutí výzev, které ukvapeným tempem přináší dnešní moderní svět. Data získaná z realizovaných analýz a výzkumů mi umožnila navrhnout takovou formu výuky, jež by měla vysoký potenciál aplikovatelnosti v praxi na půdě VŠKK. Vysoká škola kreativní komunikace je totiž výjimečná svým inovativním, progresivním a nestereotypním přístupem ke vzdělávání studenta. Uvědomuje si důležitost kombinace praxe s teoretickým základem. Právě tato škola má šanci jít příkladem ostatním vzdělávacím institucím a ukázat jim, že vzít tuto problematiku v potaz má skutečně smysl a přidanou hodnotu nejen pro studenta, ale i pro samotný školský systém.

Navrhovaná výuka bere v potaz těžkosti mladého člověka žijícího v roce 2023 a svým terapeuticko-koučovací přisáhem ho činí zocelenějším a připravenějším pro vstup do světa práce a kariérního růstu. Svou náplní je určena marketingovým studentům prvního

ročníku. Jejich nervové dráhy v mozku totiž zatím nejsou definitivně ustáleny, a je proto stále možné naučit je takovým návykům, které mohou odstartovat jejich úspěšný budoucí život. Život zohledňující zdraví, psychické rozpoložení studenta a dostatečný balanc mezi prací, studiem a osobním naplněním. Předmět má dle mého názoru šanci navigovat studenta nejen krajinami jeho těla a mysli, ale i stezkami produktivního života plného zdravých efektivních návyků, které mu mohou pomoci v nalezení lepšího JÁ.

Jak již bylo v práci zmíněno, nejedná o odborný návrh na zavedení nového předmětu erudovaným odborníkem z oboru pedagogiky. Jeho prostřednictvím se pouze snažím poskytnout odrazový můstek pro vedení VŠKK. Domnívám se, že byl detailní analýzou trhu nástrojů, sestavením podkladů a tvorbou návrhu možného předmětu splněn cíl diplomové práce. Ta může v budoucnosti posloužit jako kvalitní podklad pro plodnou diskusi směřující ke zvážení zavedení podobně strukturovaného předmětu do osnov výuky nejen marketingově orientovaných studentů.

## Seznam použité literatury

### Použitá literatura

- ALLEN, D. *Mít vše hotovo: Umění produktivity bez stresu*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-000-2.
- BISCHOF, A., BISCHOF, K. *Aktivní sebeřízení: Jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2003. ISBN 80-247-0647-4.
- BURKA, J. B., YUEN, L. M. *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Boston: Da Capo Press, 2008. ISBN 978-0-7382-1170-1.
- CIRILLO, F. *Technika Pomodoro: Legendární systém pro plánování času a dokonalou koncentraci během hluboké práce*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2019. ISBN 978-80-7555-069-9.
- CLEAR, J. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Penguin Random House, 2018. ISBN 978-0-593-18964-1.
- DUHIGG, CH. *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. New York: The Random House Publishing Group, 2014. ISBN 978-0-8129-8160-5.
- FERRARI, J. R. et al. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995. ISBN 0-306-44842-4.
- FIORE, N. *Snadná cesta z prokrastinace: Jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014. ISBN 978-80-247-5083-5.
- FIORE, N. *The Now Habit: A Strategis Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-free Play*. New York: Penguin Group, 2007. eISBN 978-1-440-68404-3.
- GRUBER, D. *Time management: Efektivní hospodaření s časem – klíčová součást beneopedie*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-211-6.
- HORST, M. *Myšlenkové mapy: Jak zlepšit své myšlení, paměť, koncentraci a kreativitu*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2019. ISBN 978-80-247-5057-6.
- KADAVY, D. *Mind Management Not Time Management*. Kadavy, Inc., 2020. ISBN 978-0-5787-3369-2.
- KAHNEMAN, D. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Ferrar, Straus and Giroux, 2011. ISBN 978-0-3742-7563-1.

- KNOBLAUCH, J. et al. *Time management: Mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2012. ISBN 978-80-247-4431-5.
- KRUSE, K. *Moderní time management: Zdvojnásobte svou produktivitu, aniž byste se cítili přepracovaní*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2019. ISBN 978-80-271-2452-7.
- LUDWIG, P. *Konec prokrastinace: Jak přestat odkládat a začít žít naplno*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2013. ISBN 978-80-87270-51-6.
- MANDŽUKOVÁ, J. *Ovládněte svůj čas i život*. Praha: Vyšehrad, 2020. ISBN 978-80-7601-365-0.
- PACOVSKÝ, P. *Člověk a čas: Time management IV. generace*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-1701-8.
- PERRY, J. *Umění prokrastinace: Průvodce efektivním zahálením, lelkováním a otálením*. Bratislava: Noxi, s. r. o., 2013. ISBN 978-80-8111-187-7.
- PLAMÍNEK, J. *Sebezpoznaní, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládnání*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.
- PRICE G., MAIER, P. *Efektivní studijní dovednosti: Odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010. ISBN 978-80-247-2527-7.
- PYCHYL, T. A. *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Positive Change*. New York: Penguin Group, 2013. ISBN 978-0-69814-831-4.
- SALZGEBER, N. *Stop Procrastinating: A Simple Guide to Hacking Laziness, Building Self Discipline, and Overcoming Procrastination*. USA: CreateSpace, 2018. ISBN 978-19-8763-105-0.
- SCOTT, S. J. *23 zabijáků prokrastinace: Přestaňte lenořit a jděte za svým cílem*. Brno: Albatros Media, a. s., 2014. ISBN 978-80-265-0272-2.
- SINCERO, J. *Jsi prostě borec: Přestaňte pochybovat, že jste skvělí a začněte si úžasně žít*. Praha: Euromedia Group, a. s., 2018. ISBN 978-80-7549-606-5.
- STEEL, P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things off and Start Getting Stuff Done*. HarperCollins e-books, 2011. ISBN 978-0-06203-525-7.
- ŠEDÝ, J. *Kritické myšlení*. Praha: Galén, 2021. ISBN 978-80-7492-543-6.
- TOMAN, I. *Strach, tréma, obavy a návody, jak na ně*. Praha: TAXUS International s. r. o., 2017. ISBN 978-80-87717-14-1.

## Vědecké články a odborné práce

- FEE, R. L., TANGNEY, J. P. (2000): Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt? *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5).
- GEARA, G. et al. (2019): Development and Psychometric Analysis of the Brief Inventory of Academic Procrastination. *Temas em Psicologia*. 27. 693-706. DOI: 10.9788/TP2019.3-07.
- GHAFFARI, F. et al. (2021): Shedding light on the causes of academic procrastination among nursing students: A qualitative descriptive study. *Journal of Education and Health Promotion*. May 31;10(1):181. DOI: 10.4103/jehp.jehp\_1103\_20.
- SIROIS, F. M. (2014): Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion, Self and Identity, 13:2, 128-145, DOI: 10.1080/15298868.2013.763404
- SLIVIAKOVÁ, A. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Brno, 2007. Diplomová práce. Filozofická fakulta Masarykovy Univerzity. Vedoucí práce Mgr. Helena Klimusová, Ph.D.
- STEEL, P. (2007): The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull*;133(1):65-94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.

## Internetové zdroje

- Aurumbureau.com [on-line]. Tim Urban [cit. 2023-06-02]. Dostupné z: <<https://www.aurumbureau.com/speaker/tim-urban/>>.
- Growjob.com [on-line]. Definice prokrastinace [cit. 2023-06-01]. Dostupné z: <<https://www.growjob.com/definice-pojmu/prokrastinace/>>.
- Growjob.com [on-line]. Proč je prokrastinace nepřítel č.1? [cit. 2023-08-01]. Dostupné z: <<https://www.growjob.com/clanky-personal/proc-je-prokrastinace-nepritel-c-1-/>>.
- Jaysonmoran.com [on-line]. The 6 Types of Procrastinator and How they Think [cit. 2023-13-01]. Dostupné z: <<https://jaysonmoran.com/behaviour-change/the-6-types-of-procrastinator-and-how-they-think/>>.
- Managementmania.com [on-line]. Time management [cit. 2023-22-01]. Dostupné z: <<https://managementmania.com/en/time-management>>.

- Marketahamrlova.cz [on-line]. Zatočte s prokrastinací jednou pro vždy [cit. 2023-11-01]. Dostupné z: <<https://www.marketahamrlova.cz/zatocte-s-prokrastinaci-jednou-provzdy/>>.
- McGraw.princeton.edu [on-line]. Understanding and Overcoming Procrastination [cit. 2023-19-01]. Dostupné z: <<https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/understanding-and-overcoming-procrastination>>.
- Perpetuum.cz [on-line]. Prokrastinace aneb ještě kouknu na Instagram, pak se pustím do práce [cit. 2023-16-01]. Dostupné z: <<https://perpetuum.cz/2021/03/prokrastinace-aneb-jeste-kouknu-na-instagram-a-pak-se-pustim-do-prace/>>.
- Petrludwig.cz [on-line]. Co přesně dělám? [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <<https://www.petrludwig.cz>>.
- Prnewswire.com [on-line]. Eighty-seven percent of high school and college students are self-proclaimed procrastinators [cit. 2023-18-01]. Dostupné z: <<https://www.prnewswire.com/news-releases/eighty-seven-percent-of-high-school-and-college-students-are-self-proclaimed-procrastinators-260750441.html>>.
- Procrastination.com [on-line]. The Book [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <<https://procrastination.com/book>>.
- Solvingprocrastination.com [on-line]. Academic Procrastination: Examples, Consequences, Causes, and Solutions [cit. 2023-18-01]. Dostupné z: <<https://solvingprocrastination.com/academic-procrastination/>>.
- Solvingprocrastination.com [on-line]. Procrastination Types: Understanding the Different Ways People Procrastinate [cit. 2023-12-01]. Dostupné z: <<https://solvingprocrastination.com/procrastination-types/>>.
- Waitbutwhy.com [on-line]. How to Beat Procrastination [cit. 2023-07-02]. Dostupné z: <<https://waitbutwhy.com/2013/11/how-to-beat-procrastination.html>>.
- Waitbutwhy.com [on-line]. Why Procrastinators Procrastinate [cit. 2023-06-02]. Dostupné z: <<https://waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html>>.
- Waitbutwhy.com [on-line]. Your Life in Weeks [cit. 2023-07-02]. Dostupné z: <<https://waitbutwhy.com/2014/05/life-weeks.html>>.

## **Jiné**

- Uživatelské testování aplikací v UXR týmu firmy LMC, s. r. o.
- Názory a zkušenosti marketingových zaměstnanců firmy LMC, s. r. o. a #HolkyzMarketingu, s. r. o. získané v rámci kvantitativního výzkumu.
- Názory a zkušenosti studentů prvních a druhých ročníků VŠKK.
- Rozhovor s koučkou Šárkou Svobodovou na téma prokrastinace a time management.



## Seznam obrázků

Obrázek 1 - začarovaný kruh/spirála prokrastinace (Ivo Toman) .....	16
Obrázek 2 - nejčastější prokrastinační aktivity studenta (výzkum StudyMode) .....	31
Obrázek 3 - rozhodující momenty v průběhu dne (James Clear) .....	34
Obrázek 4 - ABC metoda (Lothar Seiwert) .....	38
Obrázek 5 - Paretovo pravidlo 80/20 (Jörg Knoblauch et al.) .....	39
Obrázek 6 - myšlenková mapa (Horst Müller) .....	39
Obrázek 7 - Eisenhowerova matice: verze S. R. Coveyho (Jiří Plamínek) .....	41
Obrázek 8 - výkonnostní křivka v průběhu dne (Lothar Seiwert) .....	43
Obrázek 9 - výkonnostní křivka během 60 minut (Lothar Seiwert) .....	43
Obrázek 10 - kalendář života (Tim Urban).....	48
Obrázek 11 - instagramová reklama aplikace Virtue Map (Instagram).....	64
Obrázek 12 - YouTube reklama aplikace Forest (YouTube) .....	65
Obrázek 13 - YouTube reklama nástroje Notion (YouTube) .....	65
Obrázek 14 - antiprokrastinační pracovní papír str. 1 (autorka práce) .....	91
Obrázek 15 - antiprokrastinační pracovní papír str. 2 (autorka práce) .....	92
Obrázek 16 - pracovní papír na time management str. 1 (autorka práce).....	93
Obrázek 17 - pracovní papír na time management str. 2 (autorka práce).....	94
Obrázek 18 - Trello ukázka spolupráce ve školním týmu (autorka práce).....	96

## Seznam tabulek

Tabulka 1 - analýza mobilních aplikací (autorka práce).....	55
Tabulka 2 - analýza webových stránek (autorka práce).....	56
Tabulka 3 - analýza profilů na sociálních sítích (autorka práce) .....	58
Tabulka 4 - reference UXR týmu firmy LMC, s. r. o. (autorka práce .....	60
Tabulka 5 - cílové skupiny vybraných virtuálních nástrojů (autorka práce) .....	66
Tabulka 6 - možný koncept vyučovacího předmětu (autorka práce).....	98
Tabulka 7 - možný obsah vyučovacího předmětu (autorka práce).....	100

## **Seznam grafů**

Graf 1 - hlavní projevy prokrastinace u respondentů (autorka práce) .....	72
Graf 2 - hlavní příčiny prokrastinace respondentů (autorka práce) .....	73
Graf 3 - hlavní dopady prokrastinace u respondentů (autorka práce).....	74
Graf 4 - uživatelská doba využívání aplikací/webových nástrojů (autorka práce).....	78
Graf 5 - zhodnocení získaných základů v oblasti osobní produktivity (autorka práce).....	82

## Přílohy

### Příloha 1 – výzkumné dotazníkové otázky (kvantitativní výzkum)



**Dotazník pro marketingové zaměstnance**  
(LMC, s r. o., #HolkyzMarketingu, s r. o.)

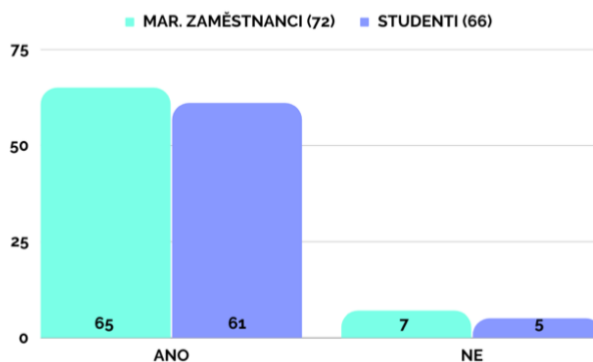


**Dotazník pro VŠKK studenty**  
(první a druhý ročník)

### Příloha 2 – vybrané zajímavé výsledky kvantitativního výzkumu (autorka práce)

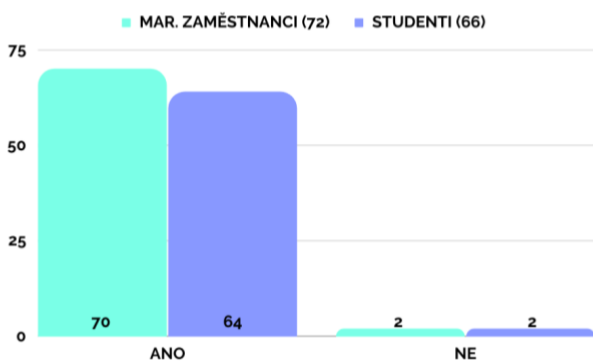
#### 1. Jsou pro tebe témata osobní produktivity, efektivity a time managementu zajímavá?

(svislá osa znázorňuje počet lidí u jednotlivých zaškrtnutých odpovědí)



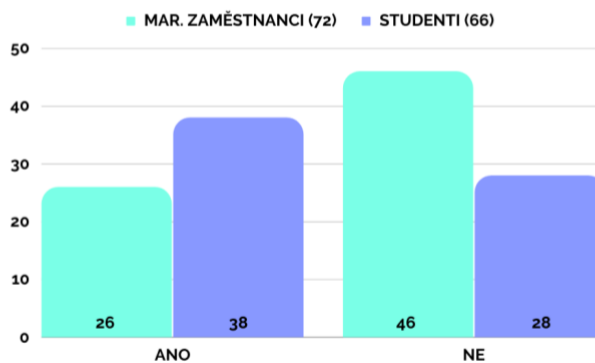
#### 2. Máš osobní zkušenost s prokrastinací?

(svislá osa znázorňuje počet lidí u jednotlivých zaškrtnutých odpovědí)



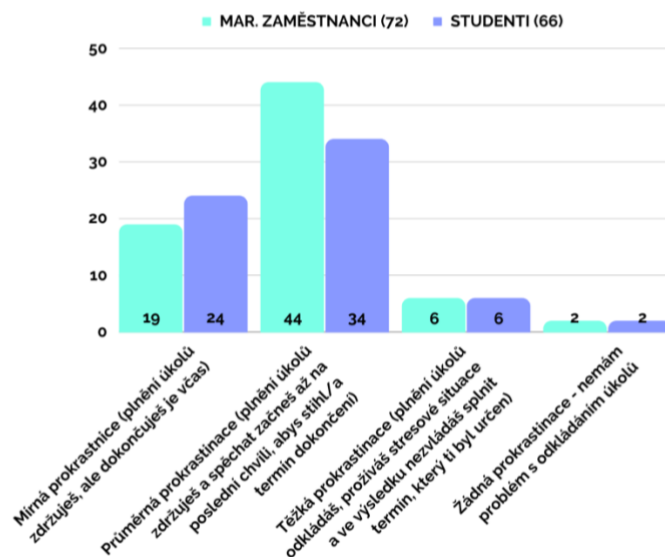
#### 4. Myslíš si, že je prokrastinace spojena s leností?

(svislá osa znázorňuje počet lidí u jednotlivých zaškrtnutých odpovědí)



#### 7. Do jaké míry u tebe prokrastinace dosahuje?

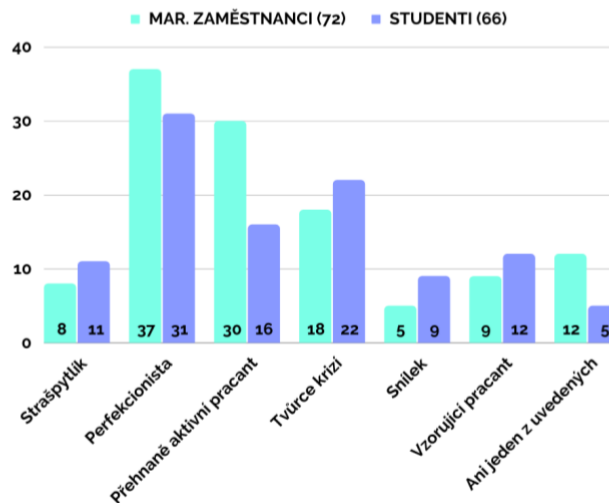
(svislá osa znázorňuje počet lidí u jednotlivých zaškrtnutých odpovědí)



#### 8. Pokus se prosím kategorizovat podle níže uvedených prokrastinačních typů osobnosti.

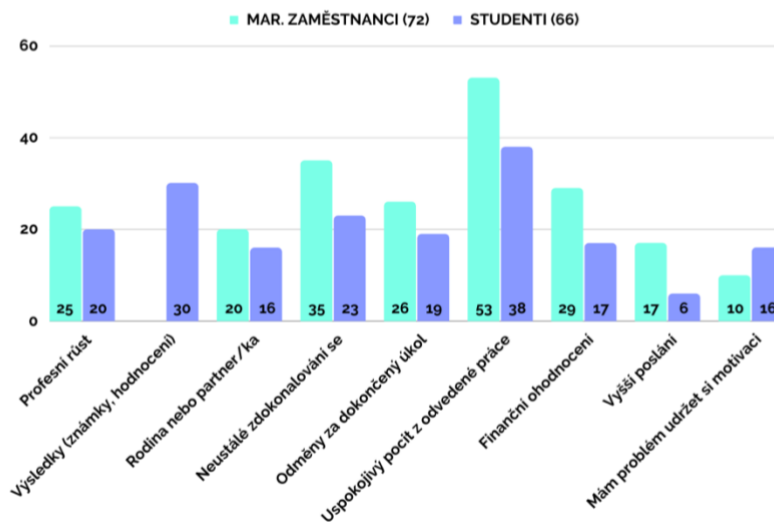
(svislá osa znázorňuje počet lidí u jednotlivých zaškrtnutých odpovědí)

Charakteristika osobnostních typů na str. 23-24)



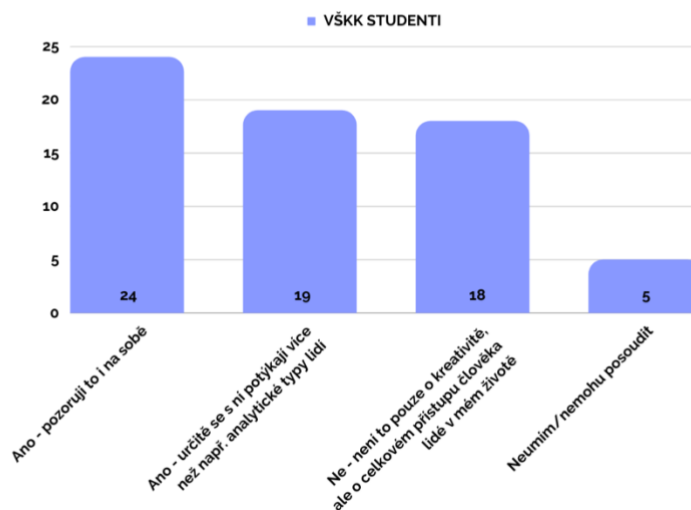
### 10. Co ti pomáhá udržet si tolik potřebnou motivaci?

(svislá osa znázorňuje počet lidí u jednotlivých zaškrtnutých odpovědí, které jsou pro potřeby grafu zkráceny)

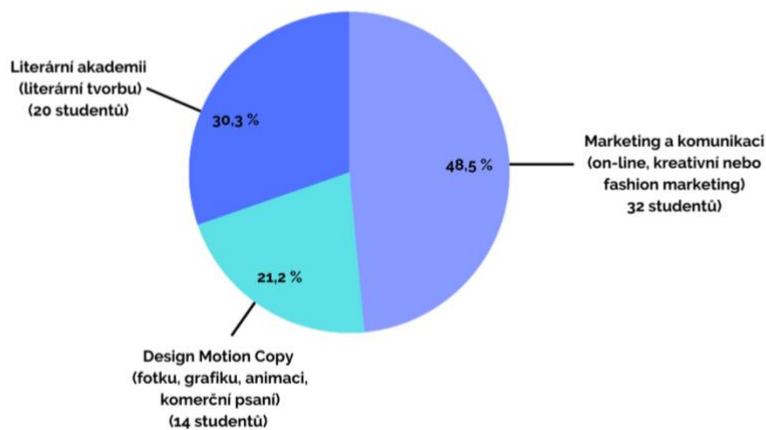


### 16. Myslíš si, že mají kreativnější lidé větší problémy s prokrastinací?

(svislá osa znázorňuje počet studentů u jednotlivých zaškrtnutých odpovědí)



### 19. Jaký vysokoškolský program/obor studuješ?



**Příloha 3:** další vybrané odpovědi z rozhovoru s koučkou Šárkou Svobodovou.

**Lze dopředu určit, jak dlouho bude klientovi trvat, než u něj společně tento problém zvládnete vyřešit?**

Většinou je možný odhad, který se stanovuje na základě tzv. Intake Session, kterou s klienty mám před zahájením samotných Coaching Sessions. Během této Intake Session se s klienty bavíme o oblastech/problémech, na kterých chtějí pracovat a zkoumáme jejich příčiny, kterým se potom v rámci Coaching Sessions můžeme efektivně věnovat.

**Jakým způsobem na konci koučovacího období vyhodnocujete úspěšnost sezení s klientem? Probíhá s Vámi nějaká závěrečná reflexe toho, co všechno si člověk zvládl osvojit/vyřešit?**

Součástí každé Coaching Session je tzv. Contract Closing, kdy si klient sám určí cíl, kterého chce na dané session dosáhnout. Tento cíl musí splňovat následující parametry – je pozitivní, jeho uskutečnění je v plné kontrole klienta, je SMART, je ekologický (přináší pozitivní vliv jemu a jeho okolí). Takto nastavený cíl je během jedné koučovací lekce splnitelný a klient odchází s tím, že vytyčeného cíle dosáhl, což ho motivuje k dalšímu růstu a rozvoji. Tento pocit je umocněn tím, že sám klient za každým završením koučovací lekce reflektuje svůj progres (koučovací praktiky se mohou lišit podle koučovací školy, Šárčinou alma mater je kanadský institut Erickson Coaching International).