

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA

TIME MANAGEMENT STUDENTŮ
UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI

Případová studie

Bakalářská práce

Autor: Eliška Venhudová

Vedoucí práce: Doc. Ing. Jaroslava Kubátová, Ph.D.

Olomouc 2021

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „*Time management studentů Univerzity Palackého v Olomouci*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne.

Podpis

Poděkování

Chci tímto poděkovat vedoucí práce Doc. Ing. Jaroslavě Kubátové, Ph.D. za odborné rady, věnovaný čas a hlavně za efektivní komunikaci, která je při správném time managementu potřeba. Současně děkuji všem studentům, kteří si udělali čas a zúčastnili se dotazníkového šetření.

Obsah

Úvod.....	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Time management	8
1. 1 Definice pojmu time management.....	9
1. 2 Důležitost time managementu pro vysokoškolské studenty.....	10
2 Faktory ovlivňující řízení času	13
2. 1 Prokrastinace.....	13
2. 2 Stres	18
2. 3 Motivace	27
3 Techniky time managementu	30
3. 1 Cíle.....	30
3. 2 Priority	33
3. 3 Plánování	37
PRAKTICKÁ ČÁST.....	40
4 Formulace cílů.....	40
5 Metodika výzkumu.....	41
6 Výsledky dotazníkového šetření	47
6. 1 Profil respondentů.....	47
6. 2 Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	50
7 Výsledná zjištění	69
8 Navrhovaná doporučení	74
Závěr	77
Summary	79
Seznam použité literatury.....	81
Seznam obrázků	88
Seznam grafů.....	89

Seznam tabulek	91
Seznam příloh	92
Příloha č. 1	92

Úvod

Univerzitní život poskytuje studentům velkou škálu příležitostí, ale zároveň skýtá mnoho náročných výzev a nelehkých úkolů. Řízení času je jednou z nejtěžších výzev, se kterými se každý vysokoškolák musí vypořádat. V průběhu vlastního vysokoškolského studia jsem u spolužáků i přátel pozorovala, jak doslova bojují se svobodou, která jim byla dána. Všimla jsem si, jak se jim nedaří správně si zorganizovat rozvrh, včas se učit na zkoušky nebo odevzdávat seminární práce. A co víc, sledovala jsem i jejich nesnáze v řízení osobního života. Spousta z nich popisuje ve spojitosti se studiem na vysoké škole celkovou nespokojenost v životě, vysokou míru stresu a následné špatné výsledky ve studiu.

Kladla jsem si otázku, proč tomu tak je, jak je možné, že spousta studentů není schopna řádně nakládat s nabytou svobodou a proč se jim nedaří řídit čas efektivně. Abych zjistila, co tyto problémy způsobuje a dozvěděla se, jak je řešit, zvolila jsem si jako téma mé bakalářské práce Time management studentů Univerzity Palackého v Olomouci.

Teoretická část práce se nejprve bude věnovat popsání pojmu time management, jeho definici a zdůraznění důležitosti dovednosti řízení času vysokoškolských studentů. Základ teoretické části budou tvořit dva rozsáhlé okruhy. Prvním z nich jsou faktory, které ovlivňují řízení času. V této části práce budou popsány okolnosti, které studenty ve studiu ovlivňují negativním, nebo pozitivním způsobem. Podrobněji budou v této části popsána aktuálně často rozebíraná témata prokrastinace a stresu a jak s nimi bojovat. Z hlediska pozitivních faktorů bude pozornost věnována důležitosti motivace a způsobům jejího zvyšování. Druhý okruh bude věnován technikám time managementu, které jsou tvořeny třemi základními pilíři, jimiž jsou cíle, priority a plánování.

Cílem teoretické části práce je popsat spojitosti okolností, které v time managementu hrají zásadní roli, správně je definovat, poukázat na jejich důležitost pro studenty a navrhnout řešení v každé oblasti.

V praktické části práce budu pomocí dotazníkového šetření zjišťovat, jak si v oblastech popsaných v teoretické části práce vedou studenti Univerzity Palackého v Olomouci.

Konkrétním cílem praktické části práce tedy bude zodpovědět na dvě otázky:

1. Jakým způsobem studenti Univerzity Palackého v Olomouci prokrastinují, jak se cítí v důsledku studia ve stresu a jakou pocítují motivaci ke studiu?
2. Jak studenti Univerzity Palackého v Olomouci využívají techniky time managementu (cíle, priority, plánování)?

Výsledky dotazníkového šetření budou graficky zpracovány a popsány. V závěrečné části práce bude podán soubor doporučení sloužící ke zlepšení řízení času studentů. Tato doporučení budou vycházet jak z teoretické části práce, tak z výsledků praktické části práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Time management

S pojmem time management se v dnešní literatuře setkáváme velmi často. Je zmiňován v mnoha publikacích v souvislosti s tématy od osobního rozvoje přes sebeřízení až po vedení podniků.¹ Původ slova time management nacházíme v anglickém jazyce a je uceleným spojením dvou slov „time“ neboli čas a „management“, v překladu řízení.²

Čas se řadí mezi velmi těžko definovatelné pojmy a myslitelé se jím zabývali po celá tisíciletí. Problémem je především nemožnost si čas představit, vizualizovat si jej. Kvůli této „záhadnosti“ existuje mnoho nejrůznějších názorů, jak pojem čas vysvětlit.³ Pro svoji bakalářskou práci jsem zvolila moderní pojetí chápání času. V moderním světě je čas v praxi chápán jako komodita, kterou disponují všichni lidé na světě stejně. Všichni mají k dispozici 24 hodin denně, které nelze změnit, nelze je koupit, nelze je nikam uložit či schovat do budoucna. Tajemství dosažení úspěchu v životě je založené právě na schopnosti efektivně řídit tento zdroj.⁴

Ve srovnání s vymezením pojmu času je pojem řízení lépe uchopitelný. Zejména proto, že dle Druckera se řízení jako oblast studia objevuje až po druhé světové válce a zabývá se převážně řízením činností podniku. Právě Drucker definuje řízení jako proces vedení podniku a jeho zaměstnanců za účelem dosahování cílů. Jedná se hlavně o koordinaci pracovních aktivit lidí tak, aby tyto aktivity byly provedeny co nejefektivněji.⁵

V modernější a také konkrétnější podobě definuje řízení americký autor, známý především jako lektor řízení a vedení, Stephen Covey: „Řízení znamená rozčlenit

¹ CLAESSENS, Brigitte J. C., EERDE, Wendelien V., RUTTE, Christel G., ROE, Robert A. *A review of the time management literature*. Emerald Group Publishing Limited, 2005. CHASE, Jo-Ana D. a kol. *Time Management Strategies for Research Productivity*. Western Journal of Nursing Research, 2013, vyd. 35, č. 2, s. 155-176.

MACAN, Therese H. a kol. *College student's time management: Correlations with academic performance and stress*. Journal of Educational Psychology, 1990, vyd. 82, č. 4, s. 760-768.

² Time management. *ABZ.cz: Slovník cizích slov* [online]. cit. 2021-01-08. Dostupné z: <https://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/timemanagement>

³ KROB, Josef. *Co je to čas?* Masarykova univerzita, 2018, s. 7.

⁴ MACAN, Therese H. a kol. *College student's time management: Correlations with academic performance and stress*. Journal of Educational Psychology, 1990, vyd. 82, č. 4, s. 760-768.

⁵ DRUCKER, Peter F. *Management*. Routledge, 1974, s. 7-12.

problém na části, analyzovat situaci, stanovit posloupnost jednotlivých kroků a časový plán konkrétních opatření. Řízení je logická činnost levé mozkové hemisféry.“⁶

Předchozí definice směřují k chápání řízení jako ke komplexní analytické činnosti, která zahrnuje procesy objasňování nejrůznějších problémů či formulování cílů. Hlavním účelem řízení je efektivní a konkrétní plánování aktivit k vyřešení problému či dosažení cíle.

1. 1 Definice pojmu time management

Problém, jakým způsobem čas definovat a jak jej řídit, byl diskutován již v 50. a 60. letech 20. století. Autoři jako Drucker či Lakein navrhovali pomůcky ke zlepšení pracovní výkonnosti v zaměstnání a v řízení času obecně.⁷ Přesto, že se o danou problematiku zajímala velká škála autorů, neexistuje pro pojem time management oficiální, jasně daná, definice. Každý autor se snaží time management definovat dle vlastních znalostí a zkušeností. V literatuře však nacházíme několik definic, které jsou si velice podobné a často se opakují.⁸ Jedna z definic time managementu pohlíží na tento pojem jako na soubor doporučení a technik k řízení času.⁹ Další možná definice řízení času se objevuje již v roce 1986, a to ve spojitosti s plněním úkolů a cílů. Tato definice tedy nebere time management pouze jako nástroj k organizování času, ale zabývá se tím, jak tyto techniky a pomůcky využít pro splnění daných úkolů a osobních či pracovních cílů.¹⁰

Definování time managementu dle českého spisovatele Petra Pacovského je ještě konkrétnější. Ve své publikaci *Člověk a čas* konstatuje, že: „*Time management je souhrn poznatků o plánování, uspořádání času. Jeho konkrétním nástrojem je plánovací systém, tzv. time manager (papírová pomůcka) nebo PDA – Personal Digital Assitant*

⁶ COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život*. 3. rozš. vyd. Přeložil Aleš LISA. Praha: FC Czech, 2014, s. 155.

⁷ CLAESSENS, Brigitte J. C., EERDE, Wendelien V., RUTTE, Christel G., ROE, Robert A. *A review of the time management literature*. Emerald Group Publishing Limited, 2005, s. 256.

⁸ CLAESSENS, Brigitte J. C., EERDE, Wendelien V., RUTTE, Christel G., ROE, Robert A. *A review of the time management literature*. Emerald Group Publishing Limited, 2005, s. 262.

⁹ MACAN, Therese H. a kol. *College student's time management: Correlations with academic performance and stress*. Journal of Educational Psychology, 1990, vyd. 82, č. 4, s. 760-768.

¹⁰ WOOLFOLK, Anita E., WOOLFOLK, Robert L. *Time management: an experimental investigation*. Journal of School Psychology, 1986, vyd. 24, s. 267-275.

(elektronická pomůcka).¹¹ Ve své práci budu vycházet z komplexní definice time managementu, kterou ustanovila skupina odborníků právě na základě zkoumání již vydaných studií. „*Time management je druh chování, jehož účelem je dosáhnout efektivního využití času při provádění činností zaměřených na dosahování cílů.*“¹²

Předešlá vymezení pojmu time management objasňují, že řízení času není cílem samo o sobě a nelze jej sledovat izolovaně. Důraz je proto kladen na určitou činnost zaměřenou na cíle, jako je plnění pracovních nebo akademických povinností. Podstatou plnění cílů z pohledu time managementu je co nejefektivnějším způsobem využít čas, kterého máme všichni stejně a jako nástroje použít nejrůznější papírové či elektronické pomůcky.

1. 2 Důležitost time managementu pro vysokoškolské studenty

Tato kapitola bude zaměřena na význam dovedností řízení času pro vysokoškolské studenty. Nástupem ke studiu na vysoké škole je student vystaven velkému množství změn, se kterými si musí efektivně poradit. Ke studiu, jehož průběh se zásadně liší od vyučování na střední škole, přibývá navíc velmi často potřeba pracovat. Tím se vysokoškolské studium zásadně liší od studia na střední škole a je nutné čas efektivně rozdělit tak, aby student zvládal veškeré aspekty studentského, pracovního i osobního života.

Hlavní rozdíl přechodu ze střední na vysokou školu je změna stylu řízení výuky. Jedná se zde o naprosto rozdílný způsob plnění studijních povinností. Na střední škole jsou studenti zvyklí být přímo vedeni učitelem. Vždy je jim jasně sděleno, co se mají učit, kdy se to mají učit a jak se to mají učit. Doba strávená ve škole je navíc fixní a také výhradně povinná. Student střední školy tudíž ani nemá prostor volit si, v jakou dobu bude plnit školní povinnosti.¹³

¹¹ PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace*. Praha: Grada, 2006, s. 19.

¹² CLAESSENS, Brigitte J. C., EERDE, Wendelien V., RUTTE, Christel G., ROE, Robert A. *A review of the time management literature*. Emerald Group Publishing Limited, 2005, s. 262.

¹³ DEMBO H., Myron. *Motivation and Learning Strategies for College Success*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 2004, s. 7.

S nástupem na vysokou školu se ovšem situace velmi rapidně mění. Student již není veden učitelem, ale naopak se musí naučit vést si své studium sám. Sám si volí rozvrh hodin, termíny zkoušek nebo konzultací, proto si může zvolit sám také čas na učení. Učitel již není ten, kdo studenty motivuje a zároveň dělá vše proto, aby předmět splnili. Vyučující na vysoké škole předpokládá, že student sám má dostatečnou motivaci a chuť se vzdělávat a předpokládá tak jeho schopnost efektivně s časem pracovat.¹⁴ I přesto, že studenti o zmíněných změnách ví ještě dříve, než ke studiu nastoupí, vysoké procento z nich v prvních měsících prochází velmi těžkým obdobím. Není po nich vyžadováno trávit striktně daných 8 hodin ve školní instituci. Nejsou kontrolováni ani vyučujícími, ani rodiči a svůj čas mohou věnovat nejen učení, ale také práci, socializaci, sportu či jiné zábavě. Právě tato nezvyklá volnost je pro mnohé z nich náročná.¹⁵

V posledních desetiletích byla provedena řada studií soustřeďujících se na určení vztahu mezi time managementem a akademickými úspěchy studentů. Zřetel byl také kladen na faktory související s řízením času, které studenty nejvíce ovlivňují.¹⁶ Těmi jsou zejména prokrastinace, stres a motivace. Tyto zmíněné faktory jsou vzájemně provázané a mají vliv jak na řízení času a akademické výsledky, tak na osobní život a celkovou duševní pohodu studentů.¹⁷

Z výsledků studií vyplývá, že řízení času vysokoškolských studentů úzce koreluje s jejich akademickými výsledky. Obecně tedy platí, že úspěšní studenti jsou dobrými manažery času. Naopak studenti se špatnou znalostí time managementu prokazují mnohem horší výsledky ve studiu. Mívají problém se zvládnutím povinností, učení se na zkoušky, častěji se učí na poslední chvíli a nezvládají proto studium s takovou lehkostí jako jejich spolužáci orientující se v time managementu.¹⁸

Time management tedy hraje nezbytnou roli při zlepšování studijních výsledků. Každý student by měl zdokonalovat schopnost řízení svého času, což obsahuje stanovování cílů, určování priorit, plánování času a využívání pomůcek k řešení daných

¹⁴ DEMBO H., Myron. *Motivation and Learning Strategies for College Success*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 2004, s. 7.

¹⁵ PANEK, Elliot. *Left to Their Own Devices: College Students' „Guilty Pleasure” Media Use and Time Management* [online]. cit. 2021-01-21. Dostupné z: doi:10.1177/0093650213499657, 2014, s. 1-2.

¹⁶ MACAN, Therese H. a kol. *College student's time management: Correlations with academic performance and stress*. Journal of Educational Psychology, 1990, vyd. 82, č. 4, s. 760-768.

¹⁷ NASRULLAH, Shazia, KHAN, Muhammad S. *The Impact of Time Management on the Students Academic Achievements*. Journal of Literature, Languages and Linguistics, 2015, vyd. 11, s. 66-71.

¹⁸ Tamtéž, s. 69-71.

úkolů.¹⁹ Na základě velkého množství studií věnujících se problematice efektivity studentů vysokých škol tedy jasně vyplývá, že time management nejen, že výrazně ovlivňuje jejich produktivitu a studijní úspěchy, ale také vede k větší odolnosti proti stresu a k celkové psychické vyrovnanosti.²⁰ Je ovšem důležité nezapomínat na to, že neexistuje jedna správná cesta k řízení času. Je nutné, aby každý jednotlivec poznal své vlastní potřeby, návyky a schopnosti, aby mohl činit dobrá rozhodnutí o tom, jak efektivně využít svůj čas.²¹

V následujících kapitolách se nejprve budu věnovat hlavním faktorům, které ovlivňují studentovo řízení času, a následně se zaměřím na techniky využívané v time managementu.

¹⁹ CLAESSENS, Brigitte J. C., EERDE, Wendelien V., RUTTE, Christel G., ROE, Robert A. *A review of the time management literature*. Emerald Group Publishing Limited, 2005, s. 267.

²⁰ BEUTEL, Manfred E. a kolektiv. *Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Stud* [online]. cit. 2021-01-08 Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752450/>. PloS One, 2016, vyd. 11, č. 2.

GHIASVAND, Arezoo M. a kol. *Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran*. *Electronic physician*, 2017, vyd. 9, č. 1, s. 3678–3684.

NASRULLAH, Shazia, KHAN, Muhammad S. *The Impact of Time Management on the Students Academic Achievements*. *Journal of Literature*, 2015, vyd. 11, s. 66-72.

²¹ DENLINGER, Jamie C. *The Effects of Time Management on College Students' Academic Performance*. Ball State University, 2009, s. 2-5.

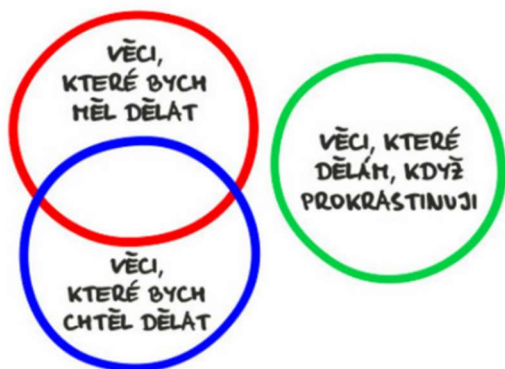
2 Faktory ovlivňující řízení času

2. 1 Prokrastinace

2. 1. 1 Definice prokrastinace

S pojmem prokrastinace se v posledních letech setkáváme čím dál tím častěji. Je to velice aktuální téma, jímž se zabývá velké množství odborníků i spisovatelů populární literatury.²² Přesto neexistuje jedna vědecky daná definice tohoto pojmu, ovšem autoři studií a publikací o prokrastinaci se shodují na její podstatě. Prokrastinace je formou selhání seberegulace, charakteristická iracionálním oddalováním plnění nezbytných úkolů, a tím pádem jejich plněním na poslední chvíli nebo dokonce až po uplynutí jejich lhůty. A to i navzdory velice negativním důsledkům takového jednání.²³

Prokrastinace je také nazývána zlodějem času, protože ve chvíli, kdy prokrastinujeme, neděláme to, co bychom správně dělat měli, tedy plnit určitou povinnost či pracovat na daném úkolu. Paradoxně neděláme mnohdy ani to, co bychom dělat chtěli, tedy nějakou sebenaplňující činnost, zábavu.²⁴ Tuto skutečnost zobrazuje velmi trefně Petr Ludwig ve své populárně-naučné knize *Konec prokrastinace* takto:



Zdroj: LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace*. Jan Melvil Publishing, 2012, s. 19.

²² BEUTEL, Manfred E. a kolektiv. *Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Stud* [online]. cit. 2021-01-27. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752450/>. PloS One, 2016, vyd. 11, č. 2.

NEENAN, Michael, PALMER, Stephen. *Kognitivně-behaviorální koučink v praxi: Přístup založený na důkazech*. Motiv Press, 2012.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace*. Jan Melvil Publishing, 2012.

²³ PREM, Roman a kol. *Procrastination in daily working life: A diary study on within-person processes that link work characteristics to workplace procrastination* [online]. cit. 2021-01-27. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01087/full>. Frontiers in Psychology, 2018, s. 1-4.

²⁴ BAUMEISTER, Roy F. *Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance*. Journal of Personality and Social Psychology, 1984, roč. 46, č. 3, s. 610–620.

Hlavním důvodem odkládání povinností je, že člověk raději vyhledává pro něj příjemnější činnosti místo toho, aby se v danou chvíli vypořádal s nutnými, ale obtížnějšími úkony. Prokrastinace zde tedy vystupuje jako mechanismus sloužící k vypořádání se s nepříjemnými emocemi a stresem, a to vyhnutím se jim a oné situaci.²⁵

Je podstatné rozlišovat prokrastinaci a plánované odsunutí a prokrastinaci a lenost. Plánované odsunutí nastává v případě, že k odložení daného úkolu existují skutečné důvody, například čekání na nashromáždění více informací, či čekání na dokončení části úkolu jinou osobou. Na druhou stranu lenost odkazuje na naprostou neochotu vyvíjet jakékoliv úsilí – člověk tedy nevykonává žádnou jinou činnost, aby oddálil naléhavější úkol a necítí nepříjemný tlak z vykonání tohoto úkolu.²⁶ Špatná disciplína neboli seberegulace není nijak neobvyklou záležitostí. Z biologického hlediska je odkládání nepříjemných povinností naprosto přirozené pro každého člověka. Ovšem chce-li jedinec uspět v dnešní společnosti, musí se sebou umět pracovat, dodržovat zadané termíny a řídit svůj čas.²⁷

2. 1. 2 Následky prokrastinace

Odkládání úkolů a jejich dokončování na poslední chvíli vede nejen k častému zpoždění při odevzdávání prací či nesplnění zkoušky, ale má také velký vliv na psychické zdraví jedince.²⁸ Chronická prokrastinace je spojena se stresem, úzkostí, depresí, neurotismem a zvýšenou mírou únavy. Výzkumný tým z německé Univerzity Johannesse Gutenberga se zabýval sledováním prokrastinace u osob ve věku 14-95 let a prokázal, že v nejvyšší míře prokrastinují právě mladí lidé ve věku 14-29 let.²⁹

Dále bylo prokázáno, že horší sebedisciplínou trpí více muži než ženy. Byla rovněž zjištěna spojitost mezi prokrastinací a ostatními oblastmi života, jako je nezaměstnanost či nižší příjem. Dále také život bez partnera nebo život v problémovém

²⁵ NEENAN, Michael, PALMER, Stephen. *Kognitivně-behaviorální koučink v praxi: Přístup založený na důkazech*. Motiv Press, 2012, s. 34-36.

²⁶ Tamtéž, s. 34-36.

²⁷ Tamtéž, s. 36-37.

²⁸ ANJALI, Shokeen. *Procrastination, Stress and Academic Achievement among the B. Ed. Students*. An International Journal of Education and Applied Social Sciences, 2018, vyd. 9, č. 1, s. 125-129.

²⁹ BEUTEL, Manfred E. a kolektiv. *Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study* [online]. cit. 2021-01-28. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752450/>. PloS One, 2016, vyd. 11, č. 2.

partnerství. Lidé mající problém s prokrastinací popisují celkově sníženou spokojenost napříč všemi oblastmi života.³⁰

2. 1. 3 Důležitost zvládnání prokrastinace pro studenty

Ze studie z Univerzity v Calgary vychází, že 80 až 95 procent vysokoškolských studentů se potýká s prokrastinací a téměř 50 procent vysokoškolských studentů prokrastinuje chronicky, tedy soustavně, a narušuje to jejich život v mnoha oblastech.³¹ Tato skutečnost není nijak překvapivá vlivem volného režimu, velkého množství studijních požadavků a tlaku na výkon, který studenti pocítují.³²

Metaanalýza 33 vědeckých studií, které zahrnovaly více než 38 tisíc studentů (převážně studentů vysokých škol), prokázala jednoznačný vztah mezi prokrastinací a studijními výsledky. Studenti učící se na zkoušky na poslední chvíli nebo studenti dopisující odborné práce na poslední chvíli dosahují horších studijních výsledků než ti, kteří si umí čas zorganizovat a připravit se s předstihem.³³

Z výše zmíněných studií tedy vyplývá, že s lepší schopností řízení vlastního času dochází k plnění povinností s dostatečným předstihem a také k lepšímu psychickému rozpoložení. Méně se u nich projevuje stres, deprese či zvýšená únava a obecně se cítí spokojenější ve všech oblastech života. Fakt, že tito studenti dosahují lepších studijních výsledků, psychické stráce napomáhá taktéž.

2. 1. 4 Řešení prokrastinace

Spousta studentů někdy slyšela od svých spolužáků (či si to přiznali sami), že prokrastinací trpí, že je to vážný problém, kvůli němuž nemohou odevzdat zadanou práci včas. Často tímto způsobem odůvodňují nezvládnutí zkoušky, protože učení odkládali na

³⁰ BEUTEL, Manfred E. a kolektiv. *Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Stud* [online]. cit. 2021-01-28. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752450/>. PloS One, 2016, vyd. 11, č. 2.

³¹ STEEL, Piers. *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. Psychological Bulletin, 2007, roč. 133, č. 1, s. 65–94.

³² ANJALI, Shokeen. *Procrastination, Stress and Academic Achievement among the B. Ed. Students*. An International Journal of Education and Applied Social Sciences, 2018, vyd. 9, č. 1, s. 125-129.

³³ KIM, Kyung R., SEO, Eun H. *The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis*. Personality and Individual Differences, 2015, vyd. 82, s. 26-33.

poslední chvíli. Otázkou tedy je, zda lidé mohou snížit míru odkládání povinností, a pokud ano, jakým způsobem toho dosáhnout. Touto problematikou se zabývá metaanalýza 24 studií řešících prokrastinaci. Byly zkoumány čtyři různé typy práce ve vztahu k prokrastinaci.³⁴

První z nich je samoregulace, která je obecně charakterizována jako schopnost sledovat a regulovat své učení pomocí různých strategií. Mezi tyto strategie patří práce se soustředěním, organizování času, stanovování cílů a velký důraz na vnitřní motivaci.³⁵ Tento způsob zvládnání prokrastinace tedy pojednává o uceleném řešení a využívání technik time managementu a práci s motivací. Tyto oblasti budou důkladně rozebrány v dalších kapitolách práce.

Druhým způsobem zvládnání prokrastinace je využívání metod kognitivně-behaviorální terapie. Podstata této terapie spočívá v naučení se určitého způsobu myšlení, prožívání a také jednání. Jedná se o zavrnutí disfunkčních schémat a jejich přerámování na nové a funkční návyky. Tato metoda bývá nejčastěji praktikována na pravidelných sezeních pod vedením odborníka.³⁶

Další dva zkoumané způsoby využití k snížení četnosti a délky prokrastinace byly různé druhy terapie a intervence zaměřené na silné stránky jednotlivce.³⁷ Z výsledků studie vyplývá, že všechny výše zmíněné způsoby měly na snížení prokrastinace velmi pozitivní vliv. Účinky těchto intervencí byly patrné nejen nárazově, ale zůstaly patrné i z dlouhodobého hlediska. Největší vliv na snížení prokrastinace, tedy nejefektivnější způsob, jak s odkládáním povinností bojovat, prokázala kognitivně-behaviorální terapie.³⁸

Z výše zmíněných rad tedy vyplývá, že pokud studenti chtějí snížit svou míru prokrastinace, měli by se zaměřit na efektivní řízení svého času a práci s cíli. Měli by vědět, jak pracovat sami se sebou, co jim pomáhá v soustředění a co jim dodává motivaci.

³⁴ VAN EERDE, Wendelien, KLINGSIECK, Katrin B. *Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies*. Educational Research Review, 2018, vyd. 25, s. 73-85.

³⁵ NING, Hoi Kwan a Kevin DOWNING. *The reciprocal relationship between motivation and self-regulation: A longitudinal study on academic performance*. Learning and Individual Differences, 2010, roč. 20, č. 6, s. 682–686.

³⁶ NEENAN, Michael, PALMER, Stephen. *Kognitivně-behaviorální koučink v praxi: Přístup založený na důkazech*. Motiv Press, 2012, s. 23-24.

³⁷ VAN EERDE, Wendelien, KLINGSIECK, Katrin B. *Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies*. Educational Research Review, 2018, vyd. 25, s. 73-85.

³⁸ Tamtéž, s. 73-85.

V případě, že chtějí dosáhnout nejefektivnějšího výsledku nebo také v případě, že jejich prokrastinace je natolik vážná, že nejsou schopni plnit běžné povinnosti či se dokonce u nich projevuje nějaké psychické onemocnění, měli by vyhledat specialistu v kognitivně-behaviorální terapii nebo jiného specialistu v oblasti psychologie.

2. 1. 5 Prokrastinace a rozptylování technologiemi

Moderní technologie poskytují vysokoškolákům velké množství způsobů využití. Spousta z nich jim je ku prospěchu a ulehčují jak osobní, tak akademický život. Na druhou stranu moderní technologie dávají studentům na výběr nekonečně možností na rozptýlení od studia.³⁹ Výzkumy v oblasti rozhodování ukazují, že osoby s nízkou sebekontrolou, s nízkou mírou motivace, se častěji vyhýbají daným úkolům a „utíkají“ hledat krátkodobé potěšení ve formě sociálních sítí či online videí.⁴⁰

Aby studenti byli úspěšní na vysoké škole, musí být schopni soustředit se a vypořádat se s neustálým rozptýlením a nutkáním sledovat nějaký druh médií. Studenti se musí naučit, jak toto nutkání ovládat, aby dosáhli lepší životní rovnováhy.⁴¹ Přínosnou radou, jak se zbavit rozptýlení moderními technologiemi, je vypnout na mobilním telefonu i počítači veškerá upozornění, a tím zablokovat rušivé aplikace – email, sociální sítě a další.⁴²

³⁹ PANEK, Elliot. *Left to Their Own Devices: College Students' „Guilty Pleasure” Media Use and Time Management* [online]. 2021-01-28. Dostupné z: doi:10.1177/0093650213499657, 2014, s. 1-2.

⁴⁰ PANEK, Elliot. *Left to Their Own Devices: College Students' „Guilty Pleasure” Media Use and Time Management* [online]. 2021-01-28. Dostupné z: doi:10.1177/0093650213499657, 2014, s. 1-3.

⁴¹ LIM, Hajin, ARAWJO, Ian, XIE, Yaxian a kol. *Distraction or Life Saver?: The Role of Technology in Undergraduate Students' Boundary Management Strategies* [online]. cit. 2021-01-28. Dostupné z: <https://doi.org/10.1145/3134703>. Proc. ACM Hum.-Comput. Interact., 2017, vyd. 1, č. 68.

⁴² DOWDING, Melanie a kol. *Minimizing Distractions: 10 Ways to Take Control of Your Day* [online]. cit. 2021-01-28. Dostupné z: <https://www.mindtools.com/pages/article/distractions.htm>. Mind Tools, 2019.

2. 2 Stres

2. 2. 1 Definice stresu

Stres je adaptační mechanismus lidského těla, který chrání organismus proti predátorům a nebezpečím. Způsobuje, že tělo zaplavují hormony, které připravují jeho systémy na únik nebo konfrontaci s nebezpečím. Tento mechanismus bývá běžně označován jako „boj vs. útěk“. Tělo produkuje chemické látky jako kortizol, epinefrin a noradrenalin a tyto látky vyvolávají velké množství fyziologických reakcí v těle jako například: zvýšený krevní tlak, zvýšenou svalovou připravenost, snížení imunity, pozastavení trávení nebo bdělost.⁴³

Tento mechanismus byl pro člověka v dřívějších dobách nezbytný k přežití. Po úniku či boji stresová hladina opět klesla. V dnešní době se ovšem jen málokdy dostaneme do života ohrožující situace, a proto nám zvýšená hladina stresu způsobuje problémy v běžném životě. Aktuálně je stres spojován primárně s pocitem neschopnosti vyrovnat se s konkrétními požadavky či událostmi, a právě to vyvolává pocit vnitřního tlaku.⁴⁴

2. 2. 2 Druhy stresu

Stres nelze jednoznačně charakterizovat pouze jako dobrý, či špatný.⁴⁵ Dnes jej dělíme na dva hlavní typy, a to především podle délky jeho trvání.⁴⁶

⁴³ FELMAN, Adam. *Why stress happens and how to manage it* [online]. cit. 2021-01-28. Dostupné z: https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855?fbclid=IwAR3hWblEQVB2P01E_4H4IH0Qd83qoRZG6tMfm2BcQ_bckyN7-fl6_e7YD-s. Medical News Today, 2020.

⁴⁴ Tamtéž.

⁴⁵ DHABHAR, Firdaus S. *Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful*. [online]. cit. 2021-02-05. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12026-014-8517-0>. *Immunol Res* 58, 2014, s. 193–210.

⁴⁶ PORTOGHESE, Igor, GALLETTA, Maura, PORRU, Fabio a kol. *Stress among university students: factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire* [online]. cit. 2021-02-05. Dostupné z: 10.1186/s40359-019-0343-7. *BMC Psychol* 7, 2019, č. 68.

1) Eustres, nazývaný také jako pozitivní stres, je důležitou složkou motivace studentů. Eustres tzv. nakopává k námaze a vytrvalosti ve snaze dosáhnout úspěchu. Nejčastěji bývá krátkodobého charakteru a pomáhá zvládnout aktuální překážku.⁴⁷

2) Distres, tedy negativní stres, je charakteristický nadměrnou a dlouhodobou zátěží, která jedince poškozují a může vyvolat nejrůznější onemocnění.⁴⁸

V následující části práce se budu věnovat stresu z pohledu škodlivosti, tedy dlouhodobému, až chronickému stresu.

2. 2. 3 Následky stresu

Vyrovnat se s dopady chronického stresu může být velice náročné. Jelikož zdroj dlouhodobého stresu je konstantnější než akutní stres, tělo nedostane jasný signál k návratu do normálního fungování. Při chronickém stresu se tělo dlouhodobě nachází ve stavu napětí a probíhají v něm stejné fyziologické reakce, jako při akutním stresu popsaném v předchozí podkapitole.⁴⁹

Studii zaměřujících se na dopady dlouhodobého stresu na lidské tělo bylo provedeno mnoho. Všechny se ale shodují na tom, že chronický stres má na zdraví člověka negativní vliv.⁵⁰

⁴⁷ MOSELEY, Amanda C. *Eustress in Advanced Placement (AP) and International Baccalaureate (IB) Students*. Univerzity of South Florida, Graduate Theses and Dissertation, 2018, s. 1-6.

⁴⁸ PORTOGHESE, Igor, GALLETTA, Maura, PORRU, Fabio a kol. *Stress among university students: factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire* [online]. cit. 2021-02-05. Dostupné z: 10.1186/s40359-019-0343-7. BMC Psychol 7, 2019, č. 68.

⁴⁹ YARIBEYGI, Habib, PANAHI, Yunes a kol. *The impact of stress on body function: A review*. EXCLI journal, 2017, č. 16, s. 1057-1072.

⁵⁰ BERGIN, Adele, PAKENHAM, Kenneth. *Law Student Stress: Relationships Between Academic Demands, Social Isolation, Career Pressure, Study/Life Imbalance and Adjustment Outcomes in Law Students*. Psychiatry, Psychology and Law, 2015, č. 22, s. 388-406.

DHABHAR, Firdaus S. *Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful*. [online]. cit. 2021-02-07. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12026-014-8517-0>. *Immunol Res* 58, 2014, s. 193–210.

KASSYMOVA, Gulzhaina K. a kol. *Impact of stress on creative human resources and psychological counseling in crisis*. International journal of education and information technologies, 2019, č. 13, s. 26-32.

K nejčastějším fyziologickým projevům chronického stresu se řadí:

- potíže se spánkem
- nevolnost a zažívací obtíže
- snížená imunita, která vede k častým nemocem
- onemocnění srdce a vysoký krevní tlak⁵¹

Co se týče psychických následků stresu, je řeč o závažných psychických onemocněních jako úzkost a deprese. Dalšími jsou nejrůznější změny chování jako například poruchy příjmu potravy.⁵² Důležité je zmínit, že ne každý jedinec reaguje na situaci stejným způsobem, a proto se množství a intenzita potíží liší v závislosti na úrovni pocíťovaného stresu a na jeho délce trvání.⁵³

2. 2. 4 Důležitost zvládnutí stresu pro studenty

V posledních desetiletích roste zájem o zkoumání hladiny stresu u vysokoškolských studentů, stejně často jsou zkoumány rizikové faktory, které jej vyvolávají, a následky, které má stres na všechny oblasti života vysokoškolského studenta.⁵⁴

⁵¹ FELMAN, Adam. *Why stress happens and how to manage it* [online]. cit. 2021-02-07. Dostupné z: https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855?fbclid=IwAR3hWb1EQVB2P01E_4H4IH0Qd83qoRZG6tMfm2BcQ_bckyN7-fl6_e7YD-s. Medical News Today, 2020.

⁵² BERGIN, Adele, PAKENHAM, Kenneth. *Law Student Stress: Relationships Between Academic Demands, Social Isolation, Career Pressure, Study/Life Imbalance and Adjustment Outcomes in Law Students*. Psychiatry, Psychology and Law, 2015, č. 22, s. 388-406.

⁵³ LUPIEN, Sonia J a kol. *Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition*. Nature reviews, Neuroscience, 2009, vyd. 10, č. 6, s. 434-445.

⁵⁴ PORTOGHESE, Igor, GALLETTA, Maura, PORRU, Fabio a kol. *Stress among university students: factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire* [online]. cit. 2021-02-10. Dostupné z: 10.1186/s40359-019-0343-7. BMC Psychol 7, 2019, č. 68.

BERGIN, Adele, PAKENHAM, Kenneth. *Law Student Stress: Relationships Between Academic Demands, Social Isolation, Career Pressure, Study/Life Imbalance and Adjustment Outcomes in Law Students*. Psychiatry, Psychology and Law, 2015, č. 22, s. 388-406.

KERR, Sandra, JOHNSON, Vanessa K., KRUMRINE, Jodi. *Predicting adjustment during the transition to college: alexithymia, perceived stress, and psychological symptoms*. Journal of College Student Development, 2004, vyd. 45, č. 6, s. 593-611.

Rizikové faktory způsobující stres u studentů

Navštěvování univerzity má potenciál stát se velice pozitivní a přínosnou zkušeností pro život studentů. Na druhé straně z empirických studií vychází, že vysoká škola je pro většinu studentů stresující záležitostí z důvodů nekončících zkoušek a tlaku na dodržování termínů, a že následkem stresu trpí mnohem závažnějšími problémy.⁵⁵ Bylo zjištěno, že akademické stresory zahrnují: vysoké pracovní zatížení, účast na hodinách, dodržování lhůt, vyrovnávání univerzitního a soukromého života a ekonomické otázky.⁵⁶

Obecně platí, že čím větší nároky, tím je dlouhodobý stres častější. Proto by nás nemělo překvapit, že dlouhodobý stres pociťují v největší míře studenti medicíny, oproti studentům jiných oborů. Na studenty medicíny jsou kladeny velice vysoké nároky a mají minimum času na mimoškolní aktivity, vykazují proto vysokou hladinu stresu v dlouhodobém horizontu. Nejčastěji se u nich projevují poruchy spánku, pocity vyhoření a mívají předpoklady k úzkostným poruchám a depresím.⁵⁷

Následky stresu pro studenty

Všechny následky dlouhodobého stresu zmíněné v předchozí kapitole ovlivňují řadu oblastí života studentů, a to nemalým způsobem. Ovšem je třeba zmínit následky stresu, které jsou pro studenty z akademického hlediska nejdůležitější – vliv na fungování mozku, schopnost učení a pamatování si daného učiva.⁵⁸ Následkem dlouhodobého stresu dochází v mozku k fyziologickým změnám, které vedou právě k problémům se soustředěním a celkově k problémům s učením. Stres způsobuje snížení schopnosti jak krátkodobé paměti, tak té dlouhodobé.⁵⁹ Není proto udivující, že je doložen přímý a velice

⁵⁵ PORTOGHESE, Igor, GALLETTA, Maura, PORRU, Fabio a kol. *Stress among university students: factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire* [online]. Dostupné z: 10.1186/s40359-019-0343-7. BMC Psychol 7, 2019, č. 68.

⁵⁶ KERR, Sandra, JOHNSON, Vanessa K., KRUMRINE, Jodi. *Predicting adjustment during the transition to college: alexithymia, perceived stress, and psychological symptoms*. Journal of College Student Development, 2004, vyd. 45, č. 6, s. 593–611.

⁵⁷ SOHAIL, Nudrat. *Stress and academic performance among medical students*. Journal of the College of Physicians and Surgeons—Pakistan, 2013, vyd. 23, č. 1, s. 67-71.

⁵⁸ YARIBEYGI, Habib, PANAHI, Yunes a kol. *The impact of stress on body function: A review*. EXCLI journal, 2017, č. 16, s. 1057-1072.

⁵⁹ Tamtéž, s. 1057-1072.

významný vztah mezi úrovní stresu a akademickými výsledky. Studenti, kteří pociťují dlouhodobý a silný stres, mívají horší akademické výsledky, než studenti v lepším psychickém rozpoložení.⁶⁰

Spojitost stresu s prokrastinací

Výzkumy dokazují, že lidé, kteří prokrastinují, zažívají vyšší míru stresu než ti, kteří své úkoly plní s dostatečným předstihem. Prokrastinující jedinci pociťují čím dál tím větší stres, čím víc se blíží datum zkoušky či termín odevzdání závěrečné práce. Kombinace prokrastinace a stresu způsobuje, že daný student bude mít s největší pravděpodobností horší akademické výsledky.⁶¹

Důležité je ovšem zmínit, že nejen, že prokrastinace zvedá hladinu stresu, ale funguje to i naopak. Tedy jedinci trpící stresem, který často souvisí jak s fyzickými problémy, tak hlavně psychickými problémy, tedy úzkostí či depresí, mají kvůli negativním myšlenkám a obecně špatnému stavu celého těla tendenci nad věcmi spíše přemýšlet, než je dělat. Děje se tak kvůli negativním myšlenkám či emočním stavům, které u lidí ve stresu nastávají. Mezi ně můžeme zařadit např. strach, bezmoc, pocity méněcennosti apod.⁶²

Lze tedy tvrdit, že prokrastinace a stres jsou komplexně provázané problémy, které je třeba řešit. Bez toho není možné, aby došlo ke zlepšení schopnosti učení a ke zlepšení paměti, které pomáhají zvednout úroveň akademických výsledků u studentů. Ovšem důležitým faktorem u stresu a prokrastinace je vliv na celkovou kvalitu života každého člověka. Právě proto je zvyšování dovedností ve zvládnání stresu a prokrastinace zásadní oblastí, kterou by měl každý, nejen student, ovládat.⁶³

⁶⁰ SOHAIL, Nudrat. *Stress and academic performance among medical students*. Journal of the College of Physicians and Surgeons—Pakistan, 2013, vyd. 23, č. 1, s. 67-71.

⁶¹ BEUTEL, Manfred E. a kolektiv. *Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study* [online]. cit. 2021-02-10. Dostupné z: 10.1371/journal.pone.0148054. PloS one, 2016, vyd. 11, č. 2.

⁶² SIROIS, Fuschia M. *Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion*. Self and Identity, 2014, vyd. 13, č. 2, s. 128-145.

⁶³ YARIBEYGI, Habib, PANAHI, Yunes a kol. *The impact of stress on body function: A review*. EXCLI journal, 2017, č. 16, s. 1057-1072.

BEUTEL, Manfred E. a kolektiv. *Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study* [online]. cit. 2021-02-10. Dostupné z: 10.1371/journal.pone.0148054. PloS one, 2016, vyd. 11, č. 2.

2. 2. 5 Řešení stresu

Christine Padesky, doktorka klinické psychologie, dělí vypořádávání se se stresem do čtyř různých kategorií, které dohromady tvoří komplexní návod na řešení stresu: kognitivní, behaviorální, vizualizační, fyziologické.⁶⁴

1. Kognitivní techniky zvládnání stresu

Kognitivní techniky jsou zaměřeny na vnitřní vnímání světa, konkrétně se jedná o kognitivní restrukturalizaci, jejímž cílem je nahradit iracionální a sebedestruktivní myšlenky racionálním a pro jedince prospěšnějším myšlením. V praxi to funguje tak, že jedinec se učí uvědomovat si své myšlenkové návyky, učí se je zpochybňovat a přepsat je pozitivními návyky. Tato technika se používá jak ke zvládnání stresu, tak k léčení psychických nemocí, které mohou následovat (deprese, úzkost).⁶⁵

2. Behaviorální techniky zvládnání stresu

Behaviorální techniky, jak již vychází z názvu, řeší změnu chování člověka ve stresu. Jedná se hlavně o postavení se stresové situaci přímo. Obecně se radí řešit to, co nás stresuje a nevyhýbat se tomu. Stres často vede k prokrastinaci, odkládání úkolů, a to stresové stavy ještě prohlubuje.⁶⁶ Dalším doporučením, co se týče zvládnání stresu pomocí změny chování, je aplikace postupů time managementu. Tedy zaměření se na cíle, priority a dlouhodobé i krátkodobé plánování. Bylo prokázáno, že studenti, kteří si svůj čas efektivně plánují a dodržují daný plán, se cítí méně ve stresu než jejich spolužáci.⁶⁷

⁶⁴ NEENAN, Michael, PALMER, Stephen. *Kognitivně-behaviorální koučink v praxi: Přístup založený na důkazech*. Motiv Press, 2012, s. 160-173.

⁶⁵ VARVOGLI, Liza, DARVIRI, Christina. *Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health*. Health Science Journal, 2011, vyd. 5, č. 2, s. 74-89.

⁶⁶ NEENAN, Michael, PALMER, Stephen. *Kognitivně-behaviorální koučink v praxi: Přístup založený na důkazech*. Motiv Press, 2012, s. 155-169.

⁶⁷ MIQDADI, Faisal Z. a kol. *The Relationship between Time Management and the Academic Performance of Students from the Petroleum Institute in Abu Dhabi, the UAE*. Journal ASEE 2014 Zone I Conference, 2014, s. 1-5.

Pro největší efektivitu bývají behaviorální a kognitivní techniky spojovány do jedné komplexní, která se nazývá kognitivně-behaviorální terapie.⁶⁸

3. Vizualizační techniky zvládnání stresu

Vizualizační techniky zvládnání stresu jsou nejméně využívanou technikou, co se týče zvládnání chronického stresu. Praktikují se převážně na jednu určitou stresující událost, kterou máme před sebou. Využití v praxi je takové, že si člověk představí sám sebe, jak se potýká se složitou a stresující situací, jako je například přednes prezentace před celou třídou nebo závěrečná zkouška. Jedinec si poté představí, jak konkrétně danou situaci zvládne. Představa by měla být pozitivní a zároveň realistická a konkrétní. Tato metoda pomáhá snížit stres pociťovaný před náročnou situací.⁶⁹

4. Fyziologické techniky zvládnání stresu

Je obecně známo, že zdravý životní styl pomáhá předcházet vzniku chronického stresu, případně pomáhá v řešení stresu již vzniklého. Mezi fyziologické techniky, které prokazují největší účinek, patří:

a) Pohyb

Nejen, že pohyb zlepšuje fyzické zdraví jedince, ale je prokazatelná jeho spojitost s redukcí stresu. Proto je pohyb jednou z nejvíce doporučovaných technik.⁷⁰ Tento fakt vychází z již 25 let staré studie, která na vzorku více než 32 tisíc dospělých prokázala, že

⁶⁸ TOLIN, David F. *Is cognitive-behavioral therapy more effective than other therapies?: A meta-analytic review*. Clinical Psychology Review, 2010, vyd. 30, č. 6, s. 710-720.

⁶⁹ NEENAN, Michael, PALMER, Stephen. *Kognitivně-behaviorální koučink v praxi: Přístup založený na důkazech*. Motiv Press, 2012, s. 155-169.

⁷⁰ FLESHNER, Monika. *Physical Activity and Stress Resistance: Sympathetic Nervous System Adaptations Prevent Stress-Induced Immunosuppression*. Exercise and Sport Sciences Reviews, 2005, vyd. 33, č. 3, s. 120-126.

jedinci provozující fyzickou aktivitu pravidelně, pociťují přibližně poloviční míru stresu oproti necvičícím osobám.⁷¹

b) Výživa

Je všeobecně známým faktem, že někteří lidé, kteří stres v určité situaci pociťují, konzumují větší množství nezdravých potravin, než když se cítí v klidu. Ve vědeckých studiích ovšem nalézáme i opačnou korelaci. Lidé, kteří pravidelně jí hlavně nezdravé jídlo, mívají vyšší hladinu stresu, což bývá způsobeno jak kolísáním hladiny cukru v krvi, tak nedostatkem důležitých živin.⁷² Stejná korelace se objevuje i u alkoholu či cigaret a stresu. Navíc alkohol konzumovaný v pozdějších hodinách dne narušuje spánek, což také napomáhá zvyšování hladiny stresu.⁷³ Pro redukci stresu je doporučováno jíst dostatek ovoce a zeleniny a vyhýbat se nezdravým potravinám, alkoholu a cigaretám.⁷⁴

c) Spánek

Studie dokazují, že nejen že lidé trpící stresem mívají problém kvalitně spát, ale tento vztah platí i naopak. Lidé, kteří spí méně hodin, nebo je jejich spánek nekvalitní (např. vlivem učení se na zkoušky či brzkého vstávání do školy), trpí vyšší hladinou stresu než ti, kteří spí dostatek hodin. Doporučuje se tedy chodit spát každý den ve stejnou dobu a stejně i vstávat.⁷⁵

⁷¹ ALDANA, Steven G., SUTTON Leanne D., JACOBSON, Bert H., QUIRK Michael G. *Relationships between Leisure Time Physical Activity and Perceived Stress*. Perceptual and Motor Skills, 1996, vyd. 82, č. 1, s. 315–321.

⁷² BRITZ, Jaquelin, PAPPAS, Eric. *Sources and Outlets of Stress among University Students: Correlations between Stress and Unhealthy Habits* [online]. cit. 2021-02-10. Dostupné z: <https://www.kon.org/urc/v9/britz.html>. Undergraduate Research Journal for the Human Sciences, 2010, vyd. 9, č. 1.

⁷³ VALERIO, Teresa D. a kol. *Association of Stress, General Health, and Alcohol Use with Poor Sleep Quality among U.S. College Students*. American Journal of Health Education, 2016, vyd. 47, č. 1.

⁷⁴ FELMAN, Adam. *Why stress happens and how to manage it* [online]. cit. 2021-02-10. Dostupné z: https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855?fbclid=IwAR3hWb1EQVB2P01E_4H4IH0Qd83qoRZG6tMfm2BcQ_bckyN7-fl6_e7YD-s. Medical News Today, 2020.

⁷⁵ BENHAM, Grant. *Sleep: an important factor in stress-health models*. Stress and health, 2010, vyd. 26, č. 3. s. 204-214.

d) Meditace

Pozitivní vliv prokazuje také meditace. Pravidelná meditace zvyšuje dlouhodobou spokojenost, zlepšuje paměť a snižuje úroveň stresu.⁷⁶

⁷⁶ IVTZAN, Itai, LOMAS, Tim. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. Routledge, 2016, s. 115-120.

2. 3 Motivace

2. 3. 1 Definice motivace

Existuje mnoho různých způsobů, jak motivaci definovat. Obecně na motivaci pohlížíme jako na vnitřní procesy jedince, které mu dodávají energii k činnosti. Tyto vnitřní procesy zahrnují přesvědčení, vnímání, očekávání a cíle.⁷⁷ Z pohledu vysokoškolského studenta je tedy motivace brána jako jakási chuť vyvinout úsilí ke splnění daného úkolu. Je často přirovnávána k tzv. hnacímu motoru člověka, povzbuzuje jedince k aktivitě, dává jí smysl.⁷⁸ Jeden z hlavních rozdílů mezi úspěšnými a méně úspěšnými jedinci v jakémkoliv oboru je, že úspěšní jedinci ví, jak se motivovat, tedy jaký druh motivace na sebe použít, i když se jim nechce plnit úkol. Díky tomu motivovaní jedinci s větší pravděpodobností úkol dokončí a posunou se blíže k dlouhodobému cíli.⁷⁹

2. 3. 2 Druhy motivace

Motivaci dělíme na dva základní druhy:⁸⁰

1) Vnitřní motivace

Vnitřní motivace způsobuje, že se osoby zapojují do činnosti kvůli vnitřnímu uspokojení, které v nich daná činnost vyvolává. Vnitřní motivace vychází z osobní potřeby něco více vědět, něčemu porozumět, zlepšit se, něčeho dosáhnout. Z výzkumů vyplývá, že vysoká vnitřní motivace vede k lepším akademickým výsledkům, lepšímu time managementu, nižší míře prokrastinace a stresu. Jedná se o dlouhodobě efektivnější způsob motivace.⁸¹

⁷⁷ DEMBO H., Myron. *Motivation and Learning Strategies for College Success*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 2004, s. 10-20.

⁷⁸ NING, Hoi Kwan a Kevin DOWNING. *The reciprocal relationship between motivation and self-regulation: A longitudinal study on academic performance*. Learning and Individual Differences, 2010, roč. 20, č. 6, s. 682–686.

⁷⁹ DEMBO H., Myron. *Motivation and Learning Strategies for College Success*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 2004, s. 10-20.

⁸⁰ AYUB, Nadya. *Effect of intrinsic and extrinsic motivation on academic performance*. Pakistan business review, 2010, vyd. 8, s. 363-372.

⁸¹ GOODMAN, Suki a kol. *An Investigation of the Relationship between Students' Motivation and Academic Performance as Mediated by Effort*. South African Journal of Psychology, 2011, vyd. 41, č. 3, s. 373–385.

2) Vnější motivace

Vnější motivace bývá definována jako snaha regulovat svou akceschopnost vnějšími prostředky jako jsou odměny nebo naopak tresty. Tento druh motivace také prokazuje pozitivní vliv na výsledky studenta.⁸²

2. 3. 3 Důležitost motivace pro studenty

Z výzkumů provedených v posledních desetiletích vyplývá přímý vztah mezi motivací studenta a akademickými výsledky. Studenti prokazující vyšší míru motivace, tedy jak studenti pociťující motivaci dlouhodobě, jelikož se přibližují ke svým dlouhodobým cílům, tak studenti, kteří si umí vytvořit vnější motivaci za splnění nějakého úkolu, dosahují lepších akademických výsledků než studenti bez motivace.⁸³ Objevuje se reciproční vztah mezi motivací a řízením času, kdy studenti prokazující vysokou míru motivace projevují také dobré schopnosti při organizování si svého času, což se projevuje lepší studijní morálkou a lepšími akademickými výsledky. Tento vztah platí i opačně – tedy studenti řídící si svůj čas projevují vyšší míru motivace.⁸⁴

S čím se ovšem u studentů často setkáváme, je právě nedostatek motivace a celkově nedostatek znalostí, jak se motivovat. Proto se řada studentů, kteří popisují nízkou hladinu své vnitřní i vnější motivace, potýká s problémem řízení času. Uvádějí, že nejenže neovládají techniky řízení času, ale i když nějaké znají, neumějí je dodržet. Jelikož mají nízkou hladinu motivace, prokrastinují a to navíc vede ke snížení motivace a ke zvýšení úrovně stresu.⁸⁵

⁸² AYUB, Nadya. *Effect of intrinsic and extrinsic motivation on academic performance*. Pakistan business review, 2010, vyd. 8, s. 363-372.

⁸³ KUSURKAR, Rashmi A. a kol. *How motivation affects academic performance: a structural equation modelling analysis*. Advances in Health Sciences Education 18, 2012, s. 57-69.

⁸⁴ NING, Hoi Kwan a Kevin DOWNING. *The reciprocal relationship between motivation and self-regulation: A longitudinal study on academic performance*. Learning and Individual Differences, 2010, roč. 20, č. 6, s. 682–686.

⁸⁵ GHIASVAND, Arezoo M. a kol. *Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran*. Electronic physician, 2017, vyd. 9, č. 1, s. 3678–3684.

Jak tedy vyplývá z předchozích stran, vztah mezi time managementem, motivací, prokrastinací a stresem je úzce propojený a reciproční. Všechny tyto faktory mají navíc vliv na akademické výsledky studentů.

2.3.4 Řešení motivace

Jak již bylo zmíněno výše, nízká motivace je závažným problémem nejen v oblasti akademického života. Nejedná se nicméně o neřešitelný problém. Existuje řada doporučení, kterými se člověk může řídit, aby svoji motivaci zvýšil. Hlavním doporučením, které se v literatuře objevuje, je stanovení si dlouhodobých cílů, které podporují právě vnitřní motivaci. Cíle by měly být konkrétní a dosažitelné, ale zároveň dostatečně vzdálené – měly by studentovi dávat vnitřní smysl.⁸⁶

Další doporučení se týkají krátkodobých cílů, které je třeba si odvozovat od těch dlouhodobých. Ke zvýšení motivace k výkonu vede stanovování si krátkodobých cílů a určování si odměn za jejich splnění.⁸⁷ Poté se doporučuje přesně si naplánovat, jak postupovat, jakou činnost kdy udělat. Řešit řízení vlastního času, aby měl člověk pocit kontroly, věděl, co a kdy má udělat a méně prokrastinoval. Doporučuje se také začínat tou nejtěžší či nejnepříjemnější činností, aby nebyla neustále odkládána.⁸⁸

Ke zvyšování motivace tedy vede komplexní využívání technik řízení vlastního času, kterým se budu podrobně věnovat v následující části práce.

⁸⁶ NING, Hoi Kwan a Kevin DOWNING. *The reciprocal relationship between motivation and self-regulation: A longitudinal study on academic performance*. Learning and Individual Differences, 2010, roč. 20, č. 6, s. 682–686.

⁸⁷ BRIANNE, Annie. *10 Simple Motivation Tips for High school and College Students* [online]. Dostupné z: <https://greatperformersacademy.com/motivation/10-simple-motivation-tips-for-school-and-college-students>. Great Performers, 2019.

⁸⁸ BRIANNE, Annie. *10 Simple Motivation Tips for High school and College Students* [online]. Dostupné z: <https://greatperformersacademy.com/motivation/10-simple-motivation-tips-for-school-and-college-students>. Great Performers, 2019.

3 Techniky time managementu

3. 1 Cíle

3. 1. 1 Definice cílů

Cíl je obecně známý pojem, který je ve slovníku definován jako: „*Jednání, kdy jasně uvedete, čeho chcete dosáhnout nebo čeho chcete, aby dosáhl někdo jiný.*“⁸⁹ Jinak řečeno jedná se o záměr, ke kterému chceme svou činností dospět. Uvědomění si důležitosti cílů sahá až do starověkého Řecka, kdy filozofie Aristotela či Platóna naznačuje, že vidina jasného cíle pomáhá vyvolat úsilí.⁹⁰

3. 1. 2 Důležitost stanovování cílů pro studenty

V roce 2015 byla provedena studie na vysokoškolských studentech, která zjistila, že pouze minimum vysokoškoláků má silný intuitivní smysl pro to, jak si efektivně stanovit cíle. A také pouze část studentů si nějaké cíle stanovuje. Cílem studie bylo naučit studenty využívat stanovování cílů při řešení manažerských problémů. Studenti po dokončení úkolů hodnotili cvičení jako velice nápomocné a projevíli značné zlepšení ve stanovování si cílů.⁹¹

Teorie stanovování cílů patří mezi nejstudovanější teorie, co se týče sebeřízení a vlastní motivace k výkonu. Z výzkumů provedených v posledních desetiletích vychází, že lidé, kteří mají jasné cíle, či jsou jim cíle jasně dány, prokazují vyšší míru motivace.⁹² Dále se díky stanovování cílů projevuje vyšší výkonnost, lepší plánování činností a menší

⁸⁹ Cambridge Dictionary [online]. cit. 2020-12-22. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/goal-definition>. Vlastní překlad. Originální znění: „*Goal definition: The act of stating clearly what you want to achieve or what you want someone else to achieve*“.

⁹⁰ LAWLOR, Blain K., HORNYAK, Martin J. *Smart Goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes*. Developments in Business Simulation and Experiential Learning, 2012, vyd. 39, s. 259-267.

⁹¹ MILLER, Lynn E., WEISS, Richard M. *Setting Goals in Different Roles: Applying Key Results From the Goal-Setting Literature*. Organization Management Journal, 2015, vyd. 12, č. 1, s. 14-22.

⁹² MARTIN, Bruce, MCNALLY, Jeffrey, TAGGAR, Simon. *Determining the importance of self-evaluation on the goal-performance effect in goal setting: Primary findings*. Canadian Journal of Behavioural Science, 2016, vyd. 48, č. 2, s. 91-100.

míra prokrastinace.⁹³ Pro studenty je tedy důležitost stanovování si cílů nepopíratelná. Vede jak ke zlepšení akademických výsledků, tak ke zlepšení celkové kvality života.⁹⁴

3. 1. 3 Řešení formulování cílů

Formulování cílů pojednává o velice podstatné skutečnosti, a to, že cíle musí být správně zvolené. Při nevhodně zvoleném cíli, který je nedostatečně vytyčený, či moc extrémní, pravděpodobně nedojde k jeho dosažení.⁹⁵

Pro správné stanovení si cílů se využívá metody SMART, která hodnotí, zda je daný cíl dosažitelný a dále pomáhá s jeho specifikací. Tato metoda je akronymem sestaveným z počátečních písmen anglických slov, které představují vlastnosti, které by měl cíl mít:⁹⁶

„S“ (specific) – představuje konkrétnost cíle. Každý cíl musí být jednoznačně definovaný a naprosto konkrétní. Čím přesněji je daný cíl formulován, o to jednodušeji se bude plnit. Naopak při neurčitosti cíle či moc velké obecnosti bude mít student problém vymyslet konkrétní postup pro dosažení cíle a existuje zde větší pravděpodobnost, že selže.⁹⁷

⁹³ LAWLOR, Blain K., HORNYAK, Martin J. *Smart Goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes*. Developments in Business Simulation and Experiential Learning, 2012, vyd. 39, s. 259-267.

⁹⁴ MARTIN, Bruce, MCNALLY, Jeffrey, TAGGAR, Simon. *Determining the importance of self-evaluation on the goal-performance effect in goal setting: Primary findings*. Canadian Journal of Behavioural Science, 2016, vyd. 48, č. 2, s. 91-100.

LAWLOR, Blain K., HORNYAK, Martin J. *Smart Goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes*. Developments in Business Simulation and Experiential Learning, 2012, vyd. 39, s. 259-267.

⁹⁵ ALESSANDRI, Guido a kol. *Self-set goals improve academic performance through nonlinear effects on daily study performance* [online]. cit. 2020-12-22. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101784>. Learning and Individual Differences, 2020, vyd. 77.

⁹⁶ BOVEND'EERDT, Tamar JH, BOTELL, Rachel E, WADE, Derick T. *Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide*. Clinical Rehabilitation, 2009, vyd. 23, s. 352-361.

⁹⁷ LAWLOR, Blain K., HORNYAK, Martin J. *Smart Goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes*. Developments in Business Simulation and Experiential Learning, 2012, vyd. 39, s. 259-267.

„M“ (measurable) – vytyčené cíle musí být dobře měřitelné, tím se rozumí možnost potvrdit nebo naopak vyvrátit jejich dosažení.⁹⁸

„A“ (attainable) – cíle se musí vyznačovat svou dosažitelností, tedy jakousi přijatelností pro člověka, který jej bude plnit.⁹⁹

„R“ (realistic) – dále cíle musí být realistické. Platí zde zásada stanovovat si cíle ambiciózně, ale věcně, tak, ať je možné jich dosáhnout.¹⁰⁰

„T“ (timely) – pro cíl je třeba vymezit jasný termín splnění. Když není stanoven termín, bývá cíl odkládán, student prokrastinuje nebo plněním daného cíle tráví více času, než je třeba.¹⁰¹

Stanovování cílů je pro studenty prokazatelně velmi důležité, a proto by se na tuto oblasti měli důkladně zaměřit. Doporučuje se řešit jak stanovení dlouhodobých cílů, tak stanovení krátkodobých cílů, které pomáhají zorientovat se v učivu a ujasnit si priority. Studenti dosahující lepších akademických i osobních úspěchů potvrzují, že si stanovují cíle konzistentně.¹⁰²

⁹⁸ BOVEND'EERDT, Thamar JH, BOTELL, Rachel E, WADE, Derick T. *Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide*. Clinical Rehabilitation, 2009, vyd. 23, s. 352-361.

⁹⁹ LAWLOR, Blain K., HORNYAK, Martin J. *Smart Goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes*. Developments in Business Simulation and Experiential Learning, 2012, vyd. 39, s. 259-267.

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 259-267.

¹⁰¹ Tamtéž, s. 259-267.

¹⁰² DEMBO H., Myron. *Motivation and Learning Strategies for College Success*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 2004, s. 11-13.

3. 2 Priority

3. 2. 1 Definice priorit

Priorita, je podobně jako čas, obecně používaným termínem. Prioritu chápeme jako něco, co má přednostní nárok před něčím jiným. Nejčastěji se jedná o určitou činnost, kterou chceme vykonat dříve než jinou.¹⁰³ Určování priorit tedy spočívá ve svobodné volbě, který cíl vykonáme jako první, druhý, třetí atd.

Po vypsání cílů tedy následuje jejich prioritizace od nejdůležitějších po nejméně důležité. Díky tomu dojde k identifikaci činností, které je třeba provést urgentně a k oddělení činností, které lze odložit nebo úplně vypustit. K provedení prioritizace vede řada metod.¹⁰⁴

3. 2. 2 Řešení priorit

Následující podkapitola popisuje, jak si správně utřídit veškeré úkoly a cíle tak, aby jich bylo dosaženo co nejefektivněji. Cílem je také dosažení větší psychické pohody díky pocitu kontroly, který vypsání a roztrídění vyvolává.

Způsob, jakým činnosti a cíle rozdělit podle priorit, řeší tři základní metody:

1. Paretovo pravidlo
2. ABC analýza
3. Eisenhowerův princip¹⁰⁵

¹⁰³ Priorita. *ABZ.cz: Slovník cizích slov* [online]. cit. 2021-02-08. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/priorita>.

¹⁰⁴ LOJDA, Jan. *Manažerské dovednosti*. Grada Publishing, 2011, s. 45.

¹⁰⁵ Tamtéž, s. 45-48.

1. Paretovo pravidlo

Paretovo pravidlo v oblasti řízení času vyjadřuje, že 20 % vynaloženého času nám přináší 80 % výsledků.¹⁰⁶ Rozdělení priorit dle Paretova pravidla by mělo vypadat tak, že by měl vykonat právě ty činnosti, kterých sice není mnoho, ale mají na studium zásadní vliv. V praxi to například znamená naučit se hlavní podstatu každé státnicové otázky, což studentovi vynesou velkou pravděpodobnost zvládnutí zkoušky (80 %) a zabere málo času (20 %).

2. ABC analýza

ABC analýza je založena na podobném principu jako Paretovo pravidlo, ovšem je ještě přesnější. Rozděluje priority dle písmen ABC. Písmenem A se značí velmi důležité úkoly, které vynesou většinu výsledků a stojí málo času. Naopak pod písmenem C se skrývají činnosti, které zabírají většinu času a nesou minimum výsledků. Tato část je velice podobná Paretovu pravidlu. Ovšem rozdílné je, že ABC analýza využívá ještě písmeno B, které značí činnosti, které nelze zařadit ani do A, ani do C. Jsou to činnosti, které jsou důležité, je třeba je splnit a přináší přibližně stejné množství výsledků, jako je do nich investováno času.¹⁰⁷

Přesné procentuální zobrazení ukazuje ve své knize *Manažerské dovednosti* Jan Lojda:

Získaná hodnota	65 %	20 %	15 %
	velmi důležité úkoly	důležité úkoly	nevýznamné úkoly
Časová náročnost	15 %	20 %	65 %

Zdroj: LOJDA, Jan. *Manažerské dovednosti*. Grada Publishing, 2011, s. 46

¹⁰⁶ LOJDA, Jan. *Manažerské dovednosti*. Grada Publishing, 2011, s. 46.

¹⁰⁷ RAVINDER, Handanhal, MISRA, Ram B. *ABC Analysis For Inventory Management: Bridging The Gap Between Research And Classroom*. *American Journal Of Business Education*, 2014, vyd. 7, č. 3, s. 257-264.

Prakticky by tedy student po rozdělení priorit dle Paretova pravidla měl ještě vytvořit třetí oblast, která se nachází mezi nejdůležitějšími a nevýznamnými úkoly a zařadit do ní podstatné úkoly, které je třeba vykonat, ale nemají až takový efekt.

3. Eisenhowerův princip

Eisenhowerův princip je nepropracovanější a neúčinnější metodou k řízení priorit. Dle Eisenhowera dělíme činnosti podle dvou kritérií, kterými jsou důležitost a naléhavost. Jejich kombinací vznikají celkem čtyři kvadranty priorit, které jako celek tvoří Eisenhowerův princip.¹⁰⁸

I. Kvadrant obsahuje ty nejpodstatnější úkoly, které je třeba splnit urgentně. Když nedojde k jejich splnění co nejdříve, budou mít negativní následky s velkým dopadem.¹⁰⁹

II. Kvadrant řeší důležité úkoly, které ovšem nejsou urgentní, ale jsou pro činnost velice podstatné. Nejčastěji mají pevný termín splnění a je vhodné se jimi zabírat včas, jinak se pravděpodobně stanou urgentními.¹¹⁰

III. Kvadrant zahrnuje činnosti, které se zdají být neodkladné, ale ve výsledku jsou to činnosti nepodstatné. Pokud to jde, doporučuje se tyto činnosti delegovat.¹¹¹

IV. Kvadrant obsahuje činnosti, které nejsou ani důležité ani urgentní, a proto by se měly buď delegovat nebo, pokud je to možné, úplně vypustit a neklást na ně důraz. Pokud to jsou činnosti zábavné, je možno dělat je v rámci rozptýlení se.¹¹²

V celém Eisenhowerově principu je vhodné využít Paretovo pravidlo, a to tím způsobem, že 80 % času budeme věnovat činnostem v Kvadrantech I a II., jelikož jsou nejpodstatnější pro výsledek. Naopak Kvadrant III a IV by měl být omezen na 20 % našeho času.¹¹³ Dle mé vlastní zkušenosti se dá u studentů pozorovat jedna nejčastější chyba. Studenti řeší buď pouze urgentní činnosti a nepřemýšlejí dopředu, vše se tedy

¹⁰⁸ KNOBLAUCH, Jörg. *Time management: Mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2012, s. 25-28.

¹⁰⁹ KIRILLOV, Andrey V. a kol. *Theory and Practice of Time-Management in Education*. Canadian Center of Science and Education, 2015, vyd. 11, č. 19, s. 193-204.

¹¹⁰ Tamtéž, s. 193-204.

¹¹¹ KNOBLAUCH, Jörg. *Time management: Mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2012, s. 25-28.

¹¹² Tamtéž, s. 25-28.

¹¹³ LOJDA, Jan. *Manažerské dovednosti*. Grada Publishing, 2011, s. 46-47.

snaží dohánět na poslední chvíli, nebo provádějí pouze činnosti z kvadrantu IV, které jsou pro ně příjemnější, nicméně jsou zcela nedůležité.

Další velice podstatné doporučení radí zásadně se vyhýbat děláním více věcí najednou. Studenti by měli nejprve pracovat na cíli s nejvyšší prioritou, a to důsledně, dokud daného cíle nedosáhnou.¹¹⁴ Pracování na několika úkolech současně neboli multitasking se ukazuje jako nejméně efektivní varianta práce. Výzkum provedený na toto téma dokazuje, že studenti, kteří mají jasně daný rozvrh a zpracovávají pouze jeden úkol, dosahují nejlepších výsledků. Naopak studenti, kteří dělají více věcí najednou nebo dokonce studenti, kteří si čas mají zorganizovat sami, dosahují podstatně horších výsledků. Výzkum vyvrací i obecně známý stereotyp, že ženy jsou v multitaskingu lepší než muži – multitasking není výhodný pro nikoho.¹¹⁵

Pokud již student má jasně definovány cíle a z toho vyjasněné priority, přichází na řadu třetí krok, a to plánování těchto činností v čase.

¹¹⁴ CHASE, Jo-Ana D. a kol. *Time Management Strategies for Research Productivity*. Western Journal of Nursing Research, 2013, vyd. 35, č. 2, s. 155-176.

¹¹⁵ BUSER, Thomas, PETER, Noemi. *Multitasking*. Experimental Economics, 2012, vyd. 15, s. 641-655.

3. 3 Plánování

3. 3. 1 Definice

Komplexní vymezení pojmu zpracoval přehled literatury time managementu, který přistupuje k plánování jako k činnosti, jejímž účelem je umístit stanovené cíle a priority v čase a naplánovat postupné kroky k jejich dosažení s efektivním využitím času.¹¹⁶ Plánování by nemělo zůstat pouze u teorie, ale jeho hlavním využitím je zasazení do praxe. Bohužel ve skutečnosti se setkáváme s faktem, že spousta studentů je s teorií plánování obeznámena, ale v praxi ji nevyužívají – paradoxně se vymlouvají na to, že na plánování nemají čas, nebo jej považují za odklon od učení.¹¹⁷

3. 3. 2 Důležitost plánování pro studenty

Důležitost plánování času je pro vysokoškolské studenty klíčová. Když se této činnosti studenti nevěnují, pociťují stres z toho, že nemají čas pod kontrolou, že je na ně povinností příliš, často je proto odkládají a učí se na poslední chvíli. To zapříčiňuje, že jejich akademické výsledky jsou mnohem horší než u studentů, kteří si umí čas správně rozvrhnout.¹¹⁸

Rozdíly jsou sledovány i u jednotlivých druhů plánování. Ze studií porovnávajících krátkodobé a dlouhodobé plánování vychází, že právě krátkodobé plánování nejvíce koreluje s lepšími akademickými výsledky, protože lze plány přizpůsobit nenadálým situacím. Studenti využívající krátkodobé plánování popisují větší pocit kontroly a nižší míru stresu.¹¹⁹

¹¹⁶ CLAESSENS, Brigitte J. C., EERDE, Wendelien V., RUTTE, Christel G., ROE, Robert A. *A review of the time management literature*. Emerald Group Publishing Limited, 2005, s. 255-276.

¹¹⁷ KLOSTERMAN, Richard E. *Planning Theory Education: A Thirty-Year Review*. Journal of Planning Education and Research, 2011, vyd. 31, č. 3, s. 319-331.

¹¹⁸ CLAESSENS, Brigitte J. C., EERDE, Wendelien V., RUTTE, Christel G., ROE, Robert A. *A review of the time management literature*. Emerald Group Publishing Limited, 2005, s. 264-268.

¹¹⁹ NASRULLAH, Shazia, KHAN, Muhammad S. *The Impact of Time Management on the Students Academic Achievements*. Journal of Literature, 2015, vyd. 11, s. 66-72.

3. 3. 3 Řešení plánování

a) Dlouhodobé plánování

Dlouhodobé plánování znamená mít dalekosáhlé cíle a mít disciplinované rutiny. Spočívá hlavně v ujasnění si dlouhodobých cílů a vizí a v jejich rozdělení na menší úkoly. Směřuje k menšímu vnímání kontroly v čase, protože se snaží řešit horizont měsíců až let.¹²⁰

b) Krátkodobé plánování

Týdenní plánování

Týdenní plánování nám dává jedinečnou možnost přesouvat některé činnosti v rámci dnů v daném týdnu. Tento druh plánování je tedy jak velice konkrétní a přesný, tak i flexibilní a nesvazující. Pro fungování tohoto plánování se doporučuje nepřesouvat úkoly mezi týdny.¹²¹ Je potřeba nicméně počítat s určitou rezervou a nutné je také brát v potaz volnočasové aktivity, čas s přáteli či rodinou. Není proto vhodné si týdenní plán naplnit pouze náročnými aktivitami. Je nutné počítat také s tím, že se může objevit nějaká urgentní situace, která plán naruší.¹²²

Denní plánování

Zahrnuje stanovení si cílů na začátku dne, určení priorit a vytváření pracovní náplně daného dne. Denní plán se odvíjí hlavně od týdenního plánu, na který je třeba se soustředit a každý naplánovaný den rozebrat dopodrobna.¹²³

¹²⁰ NASRULLAH, Shazia, KHAN, Muhammad S. *The Impact of Time Management on the Students Academic Achievements*. Journal of Literature, 2015, vyd. 11, s. 66-72.

¹²¹ LOJDA, Jan. *Manažerské dovednosti*. Grada Publishing, 2011, s. 41.

¹²² Tamtéž, s. 41-42.

¹²³ NASRULLAH, Shazia, KHAN, Muhammad S. *The Impact of Time Management on the Students Academic Achievements*. Journal of Literature, 2015, vyd. 11, s. 66-72.

Rady studentům týkající se denního plánování jsou obsáhlé:

- Každý den si piště tzv. „to do“ list. Ideálně na papír napište vše, co potřebujete či chcete ten den udělat. Rozvrhněte si tyto činnosti do časových bloků.
- Nezapomínejte na to, dělat si pravidelně pauzy po každém pracovním bloku a naplánujte si určitou odměnu.
- Počítejte s denními biorytmy – tedy s největší energií dopoledne a s únavou po obědě.
- Na každou činnost si nechte časovou rezervu.
- Při práci minimalizujte vyrušování – vypněte si upozornění na telefonu (ideálně jej schovejte někam, kde na něj nevidíte).¹²⁴

¹²⁴ CHASE, Jo-Ana D. a kol. *Time Management Strategies for Research Productivity*. Western Journal of Nursing Research, 2013, vyd. 35, č. 2, s. 155-176.

PRAKTICKÁ ČÁST

Následující část práce bude věnována dotazníkovému šetření. Nejprve budou definovány cíle praktické části práce, dále bude popsána metodika výzkumu a výsledky dotazníkového šetření budou graficky znázorněny. Závěr praktické části budou tvořit výsledná zjištění a navrhovaná doporučení.

4 Formulace cílů

Při sestavování dotazníku jsem vycházela z poznatků popsaných v teoretické části mé bakalářské práce, které chci zkoumat na studentech Univerzity Palackého v Olomouci.

Cílem praktické části mé bakalářské práce je odpovědět na dvě výzkumné otázky:

- 1. Jakým způsobem studenti Univerzity Palackého v Olomouci prokrastinují, jak se cítí v důsledku studia ve stresu a jakou pociťují motivaci ke studiu?**
- 2. Jak studenti Univerzity Palackého v Olomouci využívají techniky time managementu (cíle, priority, plánování)?**

5 Metodika výzkumu

Praktická část práce je zpracována za použití elektronického dotazníku vytvořeného přes platformu Google Forms. Za největší výhodu tohoto typu dotazování považují rozmanitý dosah na studenty všech fakult, a díky tomu získání velkého vzorku respondentů. Díky dnešnímu rozšíření sociálních sítí se mi podařilo umístit dotazník do skupiny na platformě Facebook, která spojuje všechny fakulty Univerzity Palackého. Konkrétně se jedná o skupinu: „*Univerzita Palackého v Olomouci*“. Díky této široké skupině se do výzkumu zapojili studenti z různých fakult a oborů. Dotazník byl k dispozici od 25. 2. 2021 do 1. 3. 2021 a vyplnilo jej celkem 102 studentů.

Dotazník obsahuje 24 tvrzení rozčleněných na úvodní tvrzení a šest dalších oblastí vycházejících právě z teoretické části práce (Prokrastinace, Stres, Motivace, Cíle, Priority, Plánování). Níže popisují, jaký je význam jednotlivých tvrzení.

Tvrzení 1-3 (Úvodní tvrzení)

První tři tvrzení se týkají základních informací o studentech. Byly vytvořeny pro získání lepšího přehledu o struktuře studentů.

1) Uveďte prosím své pohlaví: muž / žena / nechci uvést / jiné

2) Zvolte prosím stupeň studia, který nyní studujete: bakalářský / magisterský / doktorský

3) Vyberte prosím fakultu, na které nyní studujete: Cyrilometodějská teologická fakulta / Lékařská fakulta / Filozofická fakulta / Přírodovědecká fakulta / Pedagogická fakulta / Fakulta tělesné kultury / Právnická fakulta / Fakulta zdravotnických věd

Tvrzení 4-8 (Prokrastinace)

První oblast dotazníku (tvrzení 4-8) se týká tématu prokrastinace. Tato oblast se soustřeďuje na zjištění, jak moc a jakým způsobem studenti prokrastinují.

4) Když mám splnit nepříjemnou povinnost

Tvrzení č. 4 slouží k rozpoznání toho, v jakou chvíli studenti plní povinnosti, které jim nejsou nijak příjemné. Výsledky nám budou demonstrovat, kolik studentů plní povinnosti ihned a kolik a v jaké míře je odkládá – tedy v jaké míře prokrastinují.

5) V případě, že odkládám povinnosti, nejčastěji

Toto tvrzení slouží ke zjištění, jakou činnost studenti nejčastěji dělají, když prokrastinují. V odpovědích mají na výběr z pěti možností, případně mohou napsat svou vlastní.

6) Na zkoušky se připravuji

Tvrzení č. 6 zkoumá, v jakou chvíli se studenti připravují na zkoušku. Mají na výběr ze škály odpovědí od „připravuji se hodně s předstihem, takže den před zkouškou se už nepotřebuji učit“ až po „připravuji se úplně na poslední chvíli v noci před zkouškou“. Toto tvrzení zjišťuje, jak moc studenti učení na zkoušku odkládají.

7) Písemné práce (seminární, eseje apod.) obvykle vypracovávám

Toto tvrzení zkoumá, jak moc studenti prokrastinují při vypracovávání písemných prací. Tato skutečnost bude porovnána s předchozí otázkou a výsledná data poukážou na to, zda studenti více odkládají učení na zkoušky nebo psaní písemných prací.

8) Když odkládám povinnosti a dělám místo nich jiné nepodstatné činnosti, cítím se

Tvrzení č. 8 slouží ke stanovení souvislosti mezi stresem a prokrastinací. Výsledky povedou ke zjištění, jak se student při odkládání povinností cítí – na škále od lepšího pocitu až po úplný stres.

Tvrzení 9-12 (Stres)

Druhá oblast dotazníku se zabývá zjišťováním, jak moc se studenti v určitém období cítí ve stresu. Cílem je rozpoznat, zda, případně jak moc, studenti považují vysokou školu za stresující.

9) Když se cítím ve stresu, myslím, že je to nejčastěji následkem

Tvrzení č. 9 slouží k určení, jakou oblast v životě považují vysokoškoláci za nejvíce stresující.

10) V průběhu semestru (mimo zkouškové období) se cítím

11) Ve zkouškovém období se cítím

Tvrzení 10 a 11 zjišťují, v jaké míře pociťují studenti stres v určitém období ve školním roce. Z odpovědí bude patrné, zda považují za více stresující průběh semestru či zkouškové období.

12) Myslím si, že stres související se školními povinnostmi ovlivňuje mé zdraví

Tvrzení č. 12 zjišťuje, jak moc jsou studenti ovlivněni stresem po fyziologické stránce. Odpovědi se pohybují od nepocitování žádných problémů až po vážné zdravotní problémy. Je zde také možnost zvolit odpověď „nevím“, protože studenti si této skutečnosti nemusí být vědomi.

Tvrzení 13-15 (Motivace)

Třetí oblast dotazníku zkoumá, co studenty motivuje ke studiu, případně až k výborným studijním výsledkům. Dále zjišťuje, jak studenti s motivací pracují.

13) Myslím si, že moje hlavní motivace ke studiu vysoké školy je, že

Tvrzení č. 13 zkoumá, co konkrétně studenty motivuje ke studiu na vysoké škole.

14) Snažím se mít výborné studijní výsledky

Vyjádření míry souhlasu s tvrzením č. 14 zkoumá, zda mají studenti potřebu dosahovat výborných studijních výsledků. V případě, že ano, tvrzení zjišťuje typ motivace, který studenty vede ke snaze dosáhnout výborných studijních výsledků.

15) Když se musím učit na blížící se zkoušku

Toto tvrzení zkoumá typy motivace u studentů. Z výsledků bude zřejmé, zda studenti využívají nějakou techniku zvýšení motivace a jakou, nebo zda motivaci vůbec neřeší.

Tvrzení 16-18 (Cíle)

Čtvrtá oblast se týká využívání technik time managementu, konkrétně stanovování cílů. Tato oblast zkoumá, zda si studenti stanovují cíle a jak.

16) Co se týče stanovování dlouhodobých cílů (1 rok a více)

Tvrzení č. 16 zkoumá, zda si studenti stanovují dlouhodobé cíle.

17) Co se týče stanovování krátkodobých cílů (v řádu dnů a týdnů)

Tvrzení č. 17 zkoumá, zda si studenti stanovují krátkodobé cíle. Porovnání tvrzení č. 16 a 17. poslouží k zodpovězení otázky, zda studenti řeší více dlouhodobé nebo krátkodobé cíle.

18) Jak často si vytvářím seznam úkolů, které je třeba splnit

Tvrzení č. 18 zjišťuje, jak často si studenti vytváří seznamy úkolů, které musí splnit. Toto tvrzení nám přibližuje, jak studenti řeší nejbližší cíle.

Tvrzení 19-20 (Priority)

Pátá oblast dotazníku se soustřeďuje na stanovování si priorit, tedy upřednostňování určitých činností či cílů před jinými. Cílem je zjistit, zda si studenti priority stanovují a jakým způsobem.

19) Na každý den si stanovuji

Tvrzení č. 19 zjišťuje, zda si studenti určují priority a jaké množství si jich denně volí.

Tvrzení 20-24 (Plánování)

Poslední oblast dotazníku řeší důležitost plánování pro studenty. Dále zjišťuje, zda a jak studenti plánují svůj čas z dlouhodobého a krátkodobého hlediska.

20) Plánování času považuji za

Tvrzení č. 20 zjišťuje jak názor na plánování, tak to, zda studenti plánují svůj čas.

- 21) Co se týče plánování na jeden rok a více
- 22) Co se týče plánování v rámci měsíce
- 23) Co se týče plánování v rámci týdne
- 24) Co se týče plánování v rámci dne

Tvrzení 21-24 slouží k rozpoznání, jaké množství studentů plánuje z dlouhodobého hlediska (v rámci let a měsíců) a jaké množství studentů plánuje z krátkodobého hlediska (v rámci týdne a dne).

6 Výsledky dotazníkového šetření

Dotazník je zpracován a vyhodnocen kruhovými diagramy, které ukazují procentuální vyjádření odpovědí. U tvrzení obsahujících větší množství odpovědí je přiloženo i tabulkové vyjádření pro lepší přehlednost.

Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 102 respondentů, z nichž 101 bylo zpracováno ve výsledcích. Odpovědi jednoho respondenta byly vyřazeny, protože u první otázky uvedl naprosto nesouvisející a znevažující odpověď, proto ani na zbylé otázky nebyl brán zřetel.

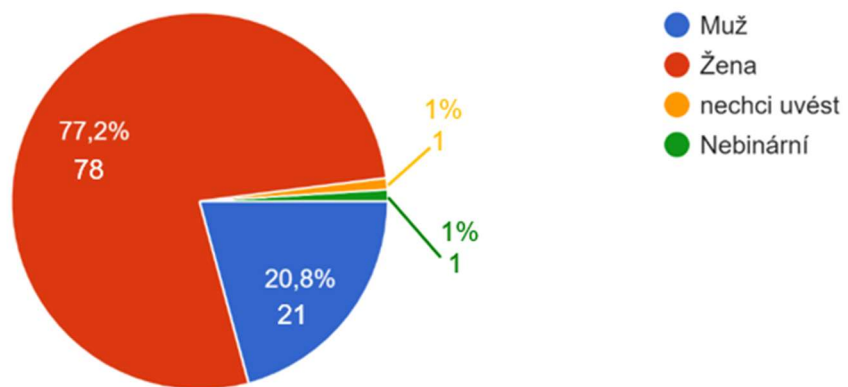
6. 1 Profil respondentů

Tvrzení 1–3 (Úvodní tvrzení)

Graf 1: Uved'te prosím své pohlaví

1. Uved'te prosím své pohlaví:

101 odpovědí



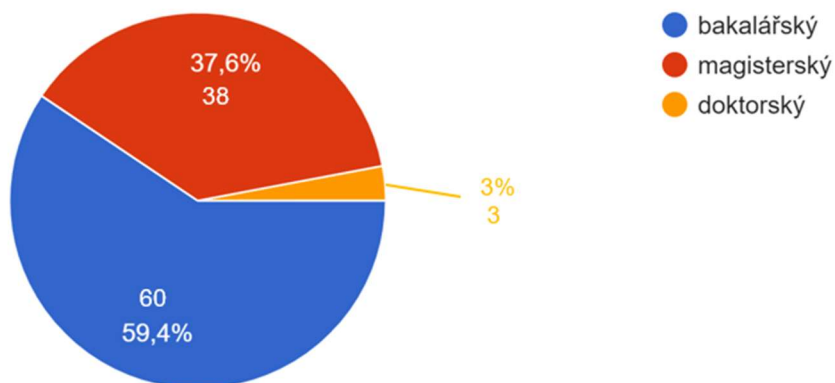
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Z celkového počtu 101 respondentů převažovaly ženy, kterých se zúčastnilo celkem 78 (77,2 %). Přibližně pětina tvořili muži, kterých se zúčastnilo celkem 21 (20,8 %). Jeden respondent uvedl, že nechce uvést své pohlaví a jeden uvedl své pohlaví jako nebinární.

Graf 2: Zvolte prosím stupeň studia, který nyní studujete

2. Zvolte prosím stupeň studia, který nyní studujete:

101 odpovědí



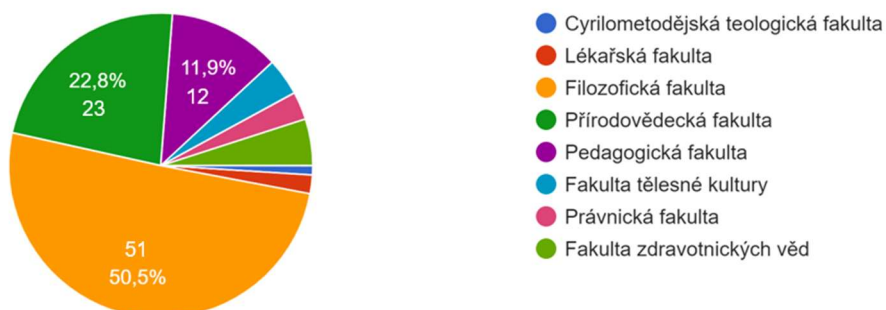
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Dotazník vyplnilo celkem 60 studentů bakalářského studia (59,4 %), následovalo 38 studentů magisterského studia (37,6 %) a z doktorského studia se zúčastnili 3 studenti (3 %).

Graf 3: Vyberte prosím fakultu, na které nyní studujete:

3. Vyberte prosím fakultu, na které nyní studujete:

101 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

3. Vyberte prosím fakultu, na které nyní studujete:	
Cyrlometodějská teologická fakulta	1
Lékařská fakulta	2
Filozofická fakulta	51
Přírodovědecká fakulta	23
Pedagogická fakulta	12
Fakulta tělesné kultury	4
Právnícká fakulta	3
Fakulta zdravotnických věd	5

Co se týče rozčlenění respondentů dle fakult, z každé fakulty univerzity se dotazníku zúčastnil alespoň jeden student. Dominují zde studenti Filozofické fakulty, kteří tvoří 51 hlasů, tedy jednu polovinu respondentů. Dále se dotazníku zúčastnilo 23 studentů Přírodovědecké fakulty (22,8 %) a 12 studentů Pedagogické fakulty (11,9 %). Zbýlých 14,8 % tvoří studenti ostatních fakult, kdy nejmenší účast byla z Cyrilometodějské teologické fakulty – pouze jeden respondent.

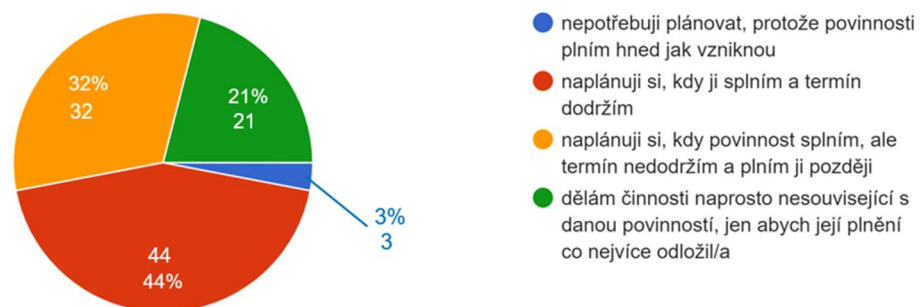
6. 2 Vyhodnocení dotazníkového šetření

U tvrzení 4–24 měli respondenti vybrat vždy jednu odpověď, která je pro ně nejtypičtější.

Tvrzení 4–8 (Prokrastinace)

Graf 4: Když mám splnit nepříjemnou povinnost

4. Když mám splnit nepříjemnou povinnost:
100 odpovědí



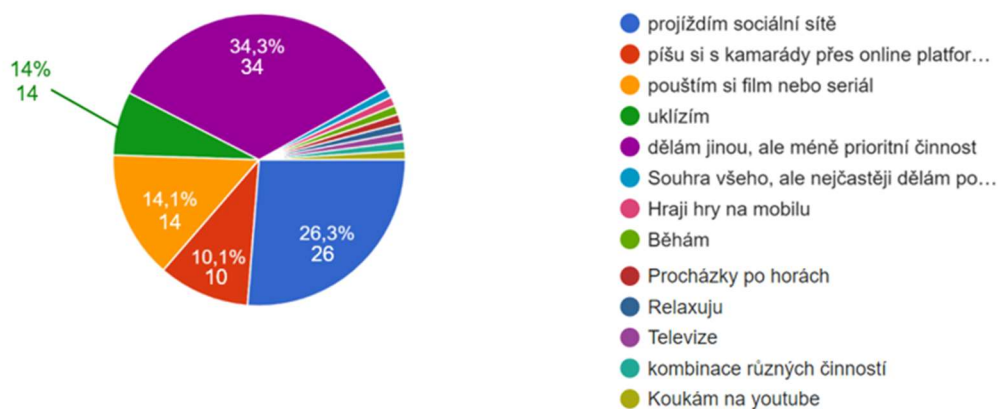
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

K tvrzení č. 4 se vyjádřilo celkem 100 studentů. Největší množství respondentů, tedy 44 z nich (44 %), uvedlo, že si naplánují, kdy povinnosti splní a termín dodrží. Necelá třetina studentů uvádí, že si sice plnění povinností naplánují, ale splní je až později. Pouze 21 studentů (21 %) uvádí, že povinnosti co nejvíce odkládají a dělají jiné nesouvisející činnosti. Na druhou stranu pouze 3 studenti ze vzorku plní povinnosti hned, když vzniknou.

Graf 5: V případě, že odkládám povinnosti, nejčastěji

5. V případě, že odkládám povinnosti, nejčastěji:

99 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

5. V případě, že odkládám povinnosti, nejčastěji	
Projíždím sociální sítě	26
Píšu si s kamarády přes online platformu (Messenger, WhatssApp apod.)	10
Pouštím si film nebo seriál	14
Uklízím	7
Dělám jinou, ale méně prioritní činnost	34
Souhra všeho, ale nejčastěji dělám povinnosti do práce	1
Hraji hry na mobilu	1
Běhám	1
Procházky po horách	1
Relaxuji	1
Televize	1
Kombinace různých činností	1
Koukám na youtube	1

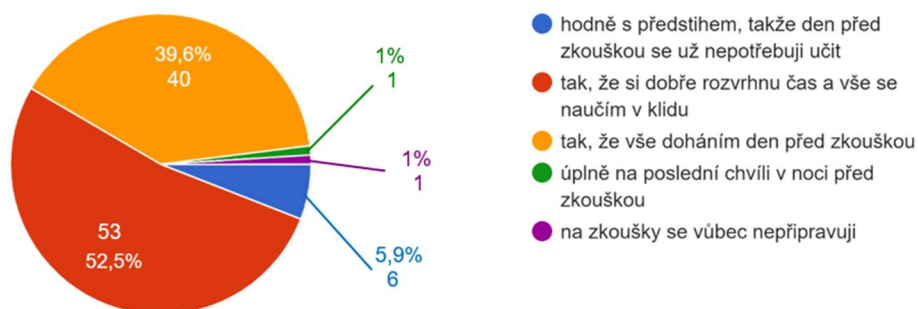
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Na tvrzení, co dělají studenti v případě, že odkládají povinnosti, odpovědělo 99 respondentů a větší třetina z nich, tedy 34 studentů (34,3 %), odpověděla, že nejčastěji dělají nějakou jinou, ale méně prioritní činnost. Druhá nejčastější odpověď 26 respondentů (26,3 %) byla, že projíždí sociální sítě. Dále následovaly odpovědi pouštím se film nebo seriál, píšu si s kamarády přes online platformu. 7 studentů dokonce uvedlo, že nejčastěji uklízí, když se vyhýbají povinnostem. U tohoto tvrzení bylo možno zvolit vlastní odpověď, proto se zde po jednom hlasu objevují odpovědi jako např. souhra všeho (kombinace různých činností), hraji hry či běhám.

Graf 6: Na zkoušky se připravuji

6. Na zkoušky se připravuji:

101 odpovědí



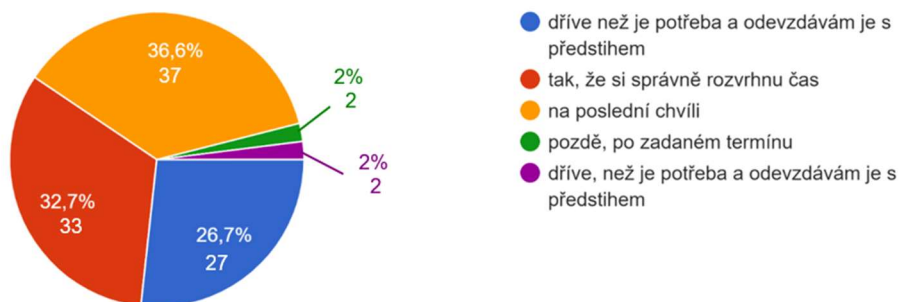
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

U tvrzení č. 6 se více než polovina studentů, konkrétně 53 (52,5 %), přihlásila k odpovědi, že se na zkoušky připravují tak, že si dobře rozvrhnou čas a vše se naučí v klidu. Druhá nejčastější odpověď zněla tak, že učení na zkoušku dohání den před zkouškou – takto odpovědělo 40 studentů (39,6 %). Dokonce 6 studentů (5,9 %) uvedlo, že se připravují tolik s předstihem, že se den před zkouškou už nepotřebují učit. Pouze jeden student uvedl, že vše dohání v noci před zkouškou a jeden student uvedl, že se nepřipravuje vůbec.

Graf 7: Písenné práce (seminární, eseje apod.) obvykle vypracovávám

7. Písenné práce (seminární, eseje apod.) obvykle vypracovávám:

101 odpovědí



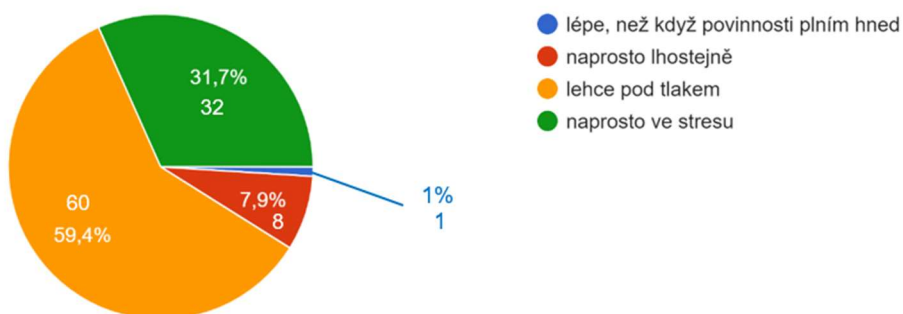
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

U tvrzení č. 7 se 29 studentů (28,7 %) vyjádřilo, že zpracovávají písenné práce dříve, než je potřeba a odevzdávají je s předstihem. Dále 33 studentů (32,7 %) uvádí, že písenné práce vypracovávají tak, že si správně rozvrhnou čas a 37 studentů (36,6 %) vypracovává práce na poslední chvíli. Pouze 2 studenti (2 %) uvedli, že písenné práce vypracovávají pozdě, po zadaném termínu.

Graf 8: Když odkládám povinnosti a dělám místo nich jiné nepodstatné činnosti, cítím se

8. Když odkládám povinnosti a dělám místo nich jiné nepodstatné činnosti, cítím se:

101 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

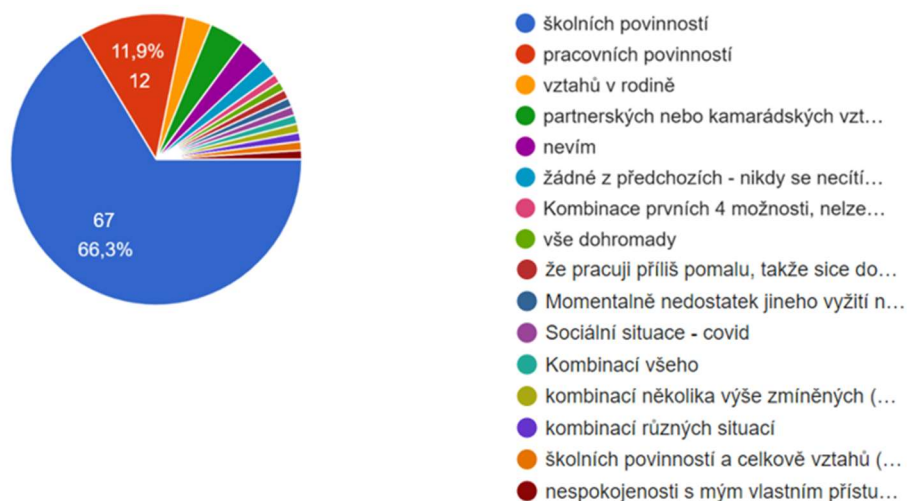
U osmého tvrzení pouze jeden student (1 %) uvedl, že se cítí lépe, když prokrastinuje a pouze 8 studentů (7,8 %) tvrdí, že se cítí naprosto lhostejně. Naprostá většina, tedy 93 studentů (91,2 %) uvádí, že se cítí pod tlakem, když odkládají povinnosti. Dokonce necelá jedna třetina studentů se cítí naprosto ve stresu při odkládání povinností.

Tvrzení 9–12 (Stres)

Graf 9: Když se cítím ve stresu, myslím, že je to nejčastěji následkem

9. Když se cítím ve stresu, myslím, že je to nejčastěji následkem:

101 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

9. Když se cítím ve stresu, myslím, že je to nejčastěji následkem	
Školních povinností	67
Pracovních povinností	12
Vztahů v rodině	3
Partnerských nebo kamarádských vztahů	4
Nevím	3
Žádné z předchozích – nikdy se necítím ve stresu	2
Kombinace prvních 4 možností, nelze určit, která převažuje	1
Vše dohromady	1
Že pracuji příliš pomalu, takže sice dokončím jeden úkol, ale mezitím se objeví tři další	1
Momentálně nedostatek jiného vyžití než škola	1
Sociální situace – Covid	1
Kombinací všeho	1
Kombinací několika výše zmíněných (konkrétně škola, práce, rodina, kamarádi, partnerské vztahy)	1
Kombinace různých situací	1
Školních povinností a celkově vztahů (nevím, co je častěji)	1
Nespokojenost s mým vlastním přístupem k výše uvedeným	1

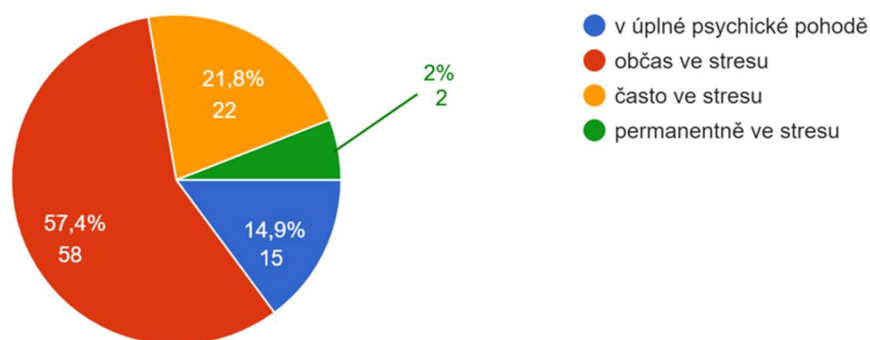
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Deváté tvrzení zjišťovalo, co považují respondenti za příčinu svého stresu. Většina respondentů, tedy 67 (66,3 %) z nich, uvedla školní povinnosti. Dále 12 studentů (11,9 %) uvedlo pracovní povinnosti. Po několika (3-4) odpovědích následovaly vztahy v rodině nebo partnerské a kamarádské vztahy. Tři respondenti uvedli, že neví. Díky možnosti volné odpovědi se nashromáždily různé další odezvy. Převažovala odpověď, že se cítí ve stresu kombinací všech faktorů. Také se objevily odpovědi související s aktuální situací (Covid) a nespokojenost s vlastním přístupem.

Graf 10: V průběhu semestru (mimo zkouškové období) se cítím

10. V průběhu semestru (mimo zkouškové období) se cítím:

101 odpovědí



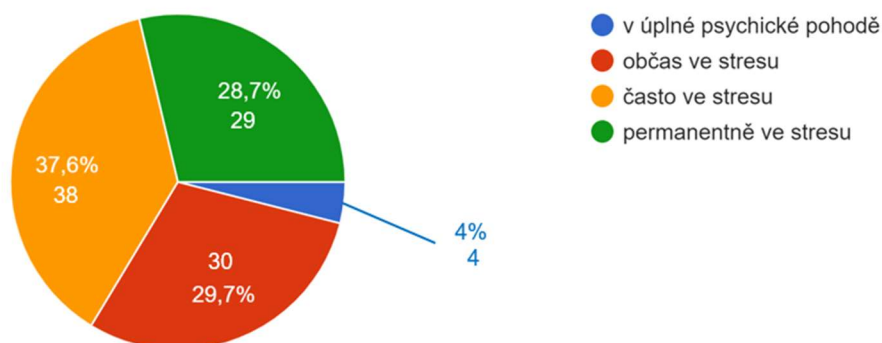
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

V průběhu semestru se v úplné psychické pohodě cítí 15 (14,9 %) z dotazovaných studentů. Větší polovina studentů, celkem 58 (57,4 %) z nich, odpověděla, že se cítí občas ve stresu a 22 (21,8 %) studentů se cítí často ve stresu. Pouze 2 respondenti (2 %) se cítí ve stresu permanentně.

Graf 11: Ve zkuškovém období se cítím

11. Ve zkuškovém období se cítím:

101 odpovědí



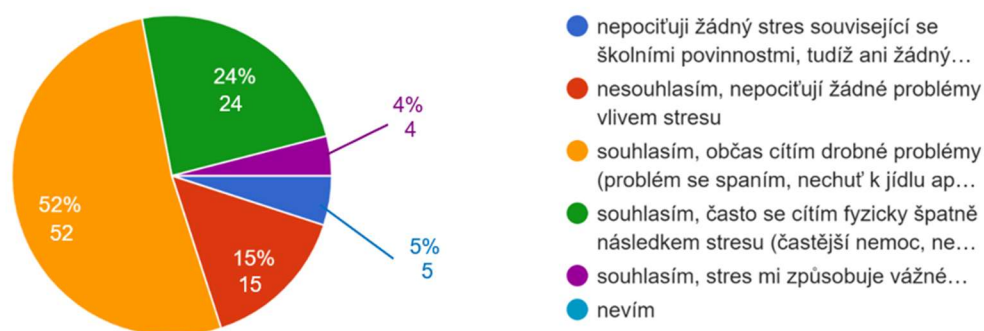
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Ve zkuškovém období se v úplné psychické pohodě cítí pouze 4 (4 %) z dotazovaných studentů. Zbytek respondentů (96 %) se v průběhu zkuškového období cítí ve stresu. Permanentně 29 (28,7 %), často 38 (37,6 %), občas 30 (29,7 %).

Graf 12: Myslím si, že stres související se školními povinnostmi ovlivňuje mé zdraví

12. Myslím si, že stres související se školními povinnostmi ovlivňuje mé zdraví:

100 odpovědí



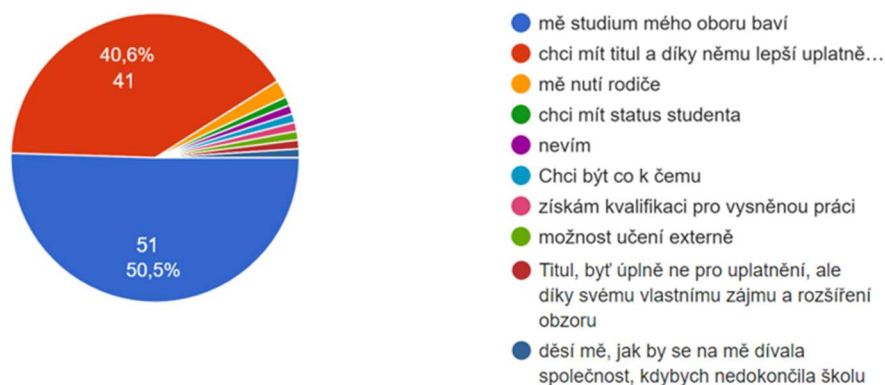
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Na tvrzení č. 12 reagovalo 100 respondentů a převládala odpověď, že respondenti občas pocítují drobné problémy ovlivňující jejich zdraví (problém se spaním, nechut k jídlu apod.) – odpovědělo tak 52 studentů (52 %). Dále 24 studentů (24 %) se přiklání k odpovědi, že se často cítí fyzicky špatně následkem stresu (častější nemoc, nevolnost apod.). Patnáct studentů (15 %) nesouhlasí s tvrzením, protože nepocítují žádné problémy vlivem stresu. Čtyři respondenti (4 %) uvádí, že jim stres způsobuje vážné zdravotní problémy (snížená imunita, onemocnění srdce, záněty apod.) a naopak 5 studentů (5 %) uvádí, že nepocítují žádný stres související se školními povinnostmi, tudíž ani vliv na zdraví. Ani jeden respondent neuvedl odpověď nevím.

Graf 13: Myslím si, že moje hlavní motivace ke studiu vysoké školy je, že

13. Myslím si, že moje hlavní motivace ke studiu vysoké školy je, že:

101 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

13. Myslím si, že moje hlavní motivace ke studiu vysoké školy je, že	
Mě studium mého oboru baví	51
Chci mít titul a díky němu lepší uplatnění na pracovním trhu	41
Mě nutí rodiče	2
Chci mít status studenta	1
Nevím	1
Chci být co k čemu	1
Získám kvalifikaci pro vysněnou práci	1
Možnost učení externě	1
Titul, byť úplně ne pro uplatnění, ale díky svému vlastnímu zájmu a rozšíření obzoru	1
Děsí mě, jak by se na mě dívala společnost, kdybych nedokončila školu	1

Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Více než polovina (50,5 %) dotazovaných studentů za svou motivaci ke studiu považuje to, že je studium daného oboru baví. Druhou nejčastější odpovědí, kterou uvedlo 40 studentů (40,6 %) je, že chtějí mít titul a díky němu lepší uplatnění na pracovním trhu. Ostatní odpovědi byly již minoritní. Dvakrát se objevila odpověď, že je respondent nucen rodiči. Zbylé odpovědi se objevovaly po jedné viz tabulka výše.

Graf 14: Snažím se mít výborné studijní výsledky

14. Snažím se mít výborné studijní výsledky:

101 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

14. Snažím se mít výborné studijní výsledky	
Nesouhlasím, není to pro mě podstatné	52
Souhlasím, motivuje mě k tomu prospěchové stipendium	1
Souhlasím, motivuje mě k tomu mé vnitřní přesvědčení	42
Souhlasím, tlačí mě k tomu rodiče	2
Není to moje priorita, nijak extrémně pro to nic nedělám, ale mám je	1
Ne úplně výborné, ale rozhodně dobré, a pokud možno lepší než většina	1
Možnost vyučování v roli externisty	1
Možnost učení externě	1
Není to pro mne zcela nepodstatné, ale zároveň se tím více nezatěžuji	1

Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

U tvrzení č. 14 také převládaly dvě hlavní odpovědi. Větší polovina studentů (51,5 %) nesouhlasí s tvrzením, není pro ně podstatné. Na druhou stranu 42 studentů (41,6 %) uvádí jako svou motivaci své vnitřní přesvědčení. Ostatní odpovědi byly opět menšinové, jak je vidět v příložené tabulce.

Graf 15: Když se musím učit na blížící se zkoušku

15. Když se musím učit na blížící se zkoušku:

101 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

15. Když se musím učit na blížící se zkoušku	
Nechce se mi, takže se vůbec neučím a uvidím, jak to dopadne	2
Nechce se mi, ale umím se motivovat krátkodobou odměnou (např. následné sněžení čokolády nebo koupení nového trička) a zkoušku se naučím	11
Nechce se mi, ale vím, že je to pro mě z dlouhodobého hlediska podstatné a naučím se	77
Učím se rád/a a nepotřebuji se nijak motivovat	9
Nechce se mi, ačkoli se učím ráda. Ale ráda se učím jen tehdy, když vím, že nade mnou nevisí žádný termín, do kterého musím daný předmět studia umět a znát do podrobnosti vybrané věci, které zvolil vyučující jako podstatné. Obvykle se dané disciplíně věnuju pořádně (pokud mě opravdu zajímá), až když už mám tu stresující zkoušku za sebou	1
Je to kombinace třetího a čtvrtého bodu. Záleží, z čeho zrovna dělám zkoušku a jak mě předmět baví a mám tedy k němu pozitivní vztah.	1

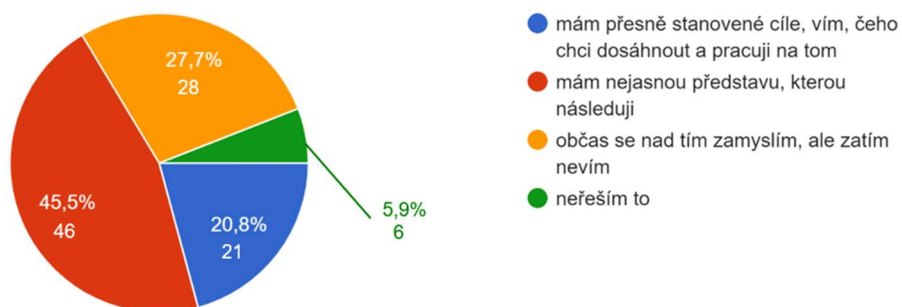
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

U tvrzení č. 15 se 77 studentů (76,2 %) shodlo na odpovědi, že když se musí učit na blížící se zkoušku, nechce se jim, ale ví, že je to pro ně z dlouhodobého hlediska podstatné a naučí se. Celkem 11 studentů (10,9 %) reagovalo: Nechce se mi, ale umím se motivovat krátkodobou odměnou (např. následné sněžení čokolády nebo koupení nového trička) a zkoušku se naučím. Devět studentů (8,9 %) odpovědělo: Učím se rád/a a nepotřebuji se nijak motivovat. Dva studenti uvedli, že se na zkoušku neučí vůbec a další dvě samostatně napsané odpovědi odkazovaly na to, že záleží, o jakou oblast se jedná.

Graf 16: Co se týče stanovování dlouhodobých cílů (1 rok a více)

16. Co se týče stanovování dlouhodobých cílů (1 rok a více):

101 odpovědí



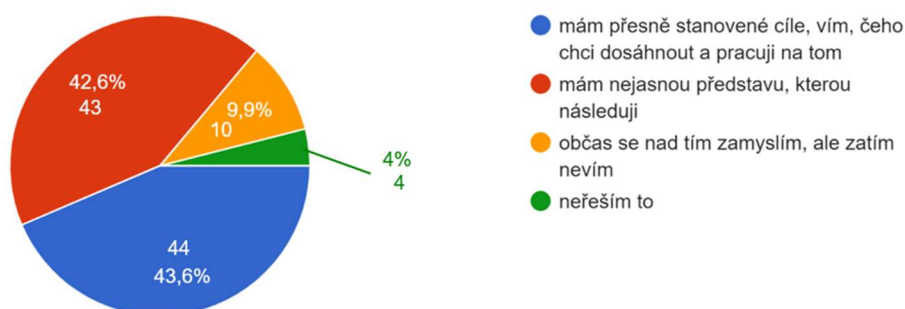
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

U tvrzení č. 16 nejvíce respondentů (45,5 %) uvedlo, že mají nejasnou představu, kterou následují. Dále 28 respondentů (27,7 %) odpovědělo, že se občas nad dlouhodobými cíli zamyslí, ale zatím neví. Pětina respondentů (20,8 %) má přesně stanovené cíle a pracuje na nich. Pouze 6 studentů (5,9 %) se přihlásilo k odpovědi, že dlouhodobé cíle neřeší.

Graf 17: Co se týče stanovování krátkodobých cílů (v řádu dnů a týdnů)

17. Co se týče stanovování krátkodobých cílů (v řádu dnů a týdnů):

101 odpovědí



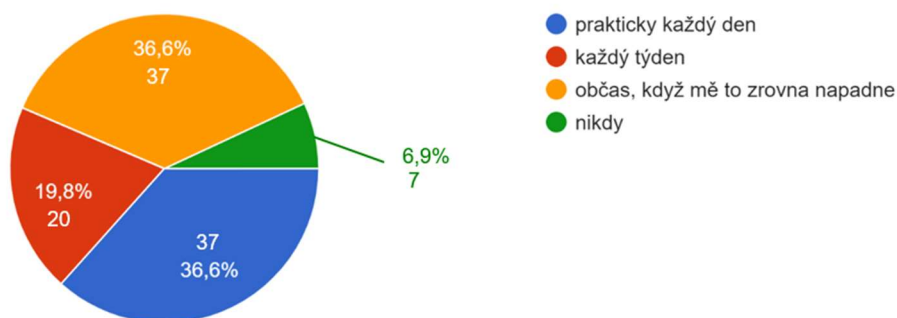
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

U tvrzení č. 17 nejvíce respondentů (43,6 %) uvedlo, že mají přesně stanovené cíle, ví, čeho chtějí dosáhnout a pracují na tom. Pouze u jednoho respondenta se lišila odpověď: mám nejasnou představu, kterou následuji. Takto odpovědělo 43 studentů (42,6 %). Minoritní část studentů, celkem 4 (4 %) uvedla, že to vůbec neřeší a 10 studentů (9,9 %) se nad touto oblastí občas zamyslí, ale zatím neví.

Graf 18: Jak často si vytvářím seznam úkolů, které je třeba splnit

18. Jak často si vytvářím seznam úkolů, které je třeba splnit:

101 odpovědí



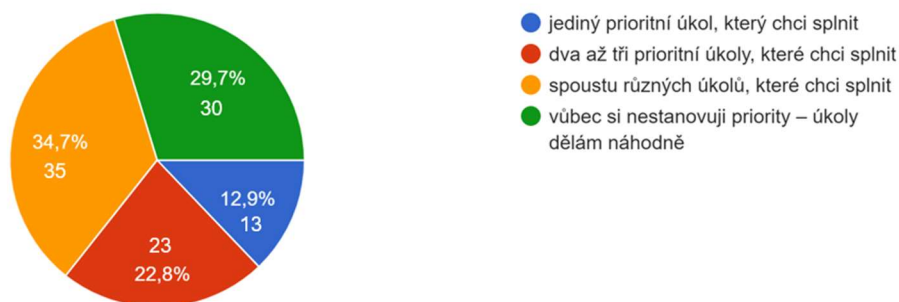
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Mezi respondenty převažují dvě odpovědi, které mají stejný počet respondentů, a to 37 (36,6 %). Patří sem odpověď: prakticky každý den a občas, když mě to zrovna napadne. Dvacet respondentů (19,8 %) si vytváří seznam úkolů každý týden a sedm respondentů (6,9 %) si jej nevytváří nikdy.

Graf 19: Na každý den si stanovuji

19. Na každý den si stanovuji:

101 odpovědí



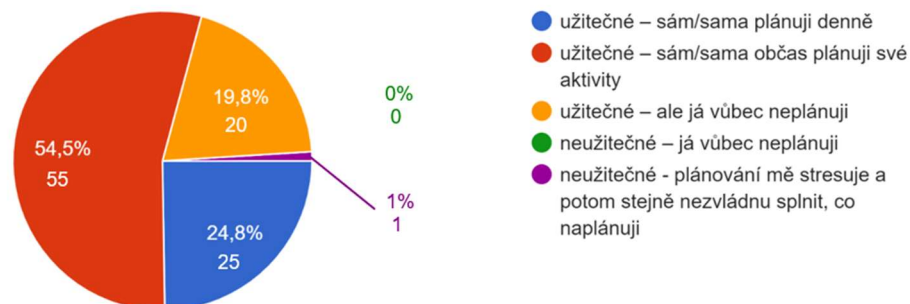
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Největší množství respondentů (34,7 %) uvádí, že si každý den stanovují spoustu různých úkolů. Dále 30 studentů (29,7 %) uvádí, že si priority vůbec nestanovují a úkoly dělají náhodně. Třináct studentů (12,9 %) si stanovuje pouze jediný úkol a 23 studentů (22,8 %) si stanovuje dva až tři prioritní úkoly.

Graf 20: Plánování času považují za

20. Plánování času považují za:

101 odpovědí



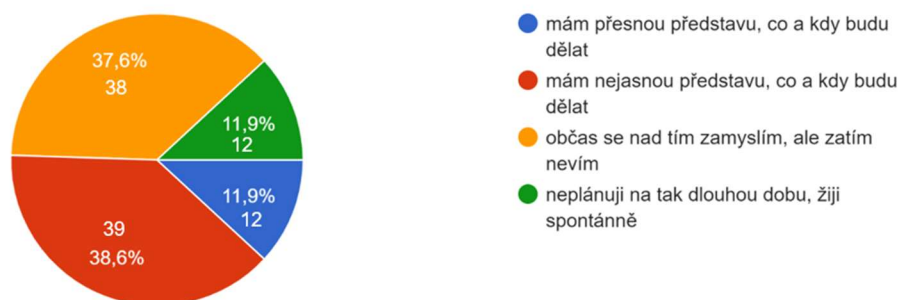
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Mezi respondenty převažují ti, kteří považují plánování za užitečné a sami občas plánují své aktivity (54,5 %). Čtvrtina respondentů uvedla, že plánování považuje za užitečné a plánují denně. Dvacet respondentů (19,8 %) považuje plánování za užitečné, ale sami neplánují. Žádný student přímo neoznačil odpověď: neúčinné – já vůbec neplánuji. Pouze jeden student uvedl vlastní odpověď: neúčinné – plánování mě stresuje a potom stejně nezvládnou splnit, co naplánuji.

Graf 21: Co se týče plánování na jeden rok a více

21. Co se týče plánování na jeden rok a více:

101 odpovědí



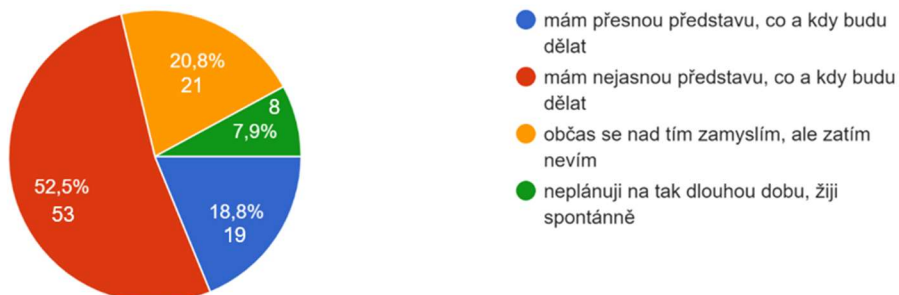
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Mezi respondenty převažují dvě odpovědi. Nejčastěji studenti reagovali tak, že mají nejasnou představu, co a kdy budou dělat (38,6 %). Celkem 38 studentů (37,6 %) odpovědělo, že se nad tím občas zamyslí, ale zatím neví. Dvanáct studentů (11,9 %) odpovědělo, že mají přesnou představu, co a kdy budou dělat a stejný počet respondentů uvedl, že neplánují na tak dlouhou dobu a žijí spontánně.

Graf 22: Co se týče plánování v rámci měsíce

22. Co se týče plánování v rámci měsíce:

101 odpovědí



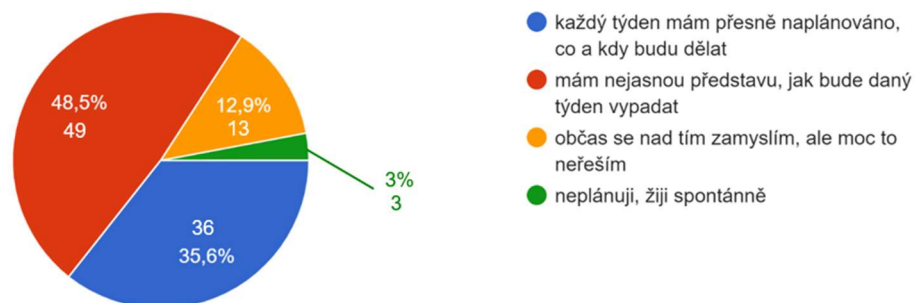
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Více než polovina (52,5 %) respondentů má nejasnou představu, co a kdy budou dělat. Devatenáct respondentů (18,8 %) má přesnou představu, co a kdy budou dělat a 21 respondentů (20,8 %) se nad plánováním v rámci měsíce zamyslí, ale zatím neví. Pouze 8 studentů (7,9 %) neplánuje na tak dlouhou dobu, žijí spontánně.

Graf 23: Co se týče plánování v rámci týdne

23. Co se týče plánování v rámci týdne:

101 odpovědí



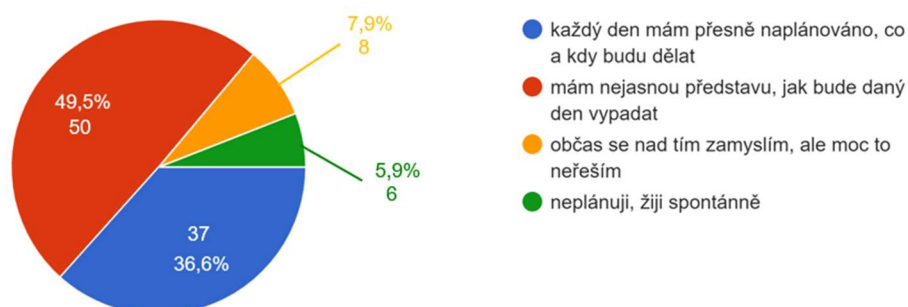
Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Necelá polovina (48,5 %) respondentů má nejasnou představu, co a kdy budou dělat. Celkem 36 respondentů (35,6 %) má přesnou představu, co a kdy budou dělat a 13 respondentů (12,9 %) se nad plánováním v rámci týdne zamyslí, ale zatím neví. Pouze 3 studenti (3 %) v rámci týdne neplánují a žijí spontánně.

Graf 24: Co se týče plánování v rámci dne

24. Co se týče plánování v rámci dne:

101 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování dotazníkového šetření

Polovina respondentů (49,5 %) má nejasnou představu, co a kdy budou dělat. Celkem 37 respondentů (36,6 %) má přesnou představu, co a kdy budou dělat a 8 respondentů (7,9 %) se nad plánováním v rámci dne zamyslí, ale zatím neví. Šest studentů (5,9 %) v rámci dne neplánuje a žije spontánně.

7 Výsledná zjištění

V kapitole výsledná zjištění budu nejprve reagovat na úvodní tvrzení uvedené v dotazníku. Dále splním cíl praktické části mé bakalářské práce, a to tím způsobem, že zodpovím výzkumné otázky (viz 4 Formulace cílů). Pro větší přehlednost a přesnost výsledná zjištění rozdělím do šesti oblastí (viz 5 Metodika výzkumu).

Výsledná zjištění v oblasti: Úvodní tvrzení (1–3)

U údajů o pohlaví, stupni studia ani u údajů o studované fakultě jsem v souvislosti se zodpovězenými tvrzeními nepozorovala významné korelace. Výsledky těchto prvních tří tvrzení tedy neprokázaly žádné podstatné souvislosti, které by bylo možno porovnávat.

Výsledná zjištění v tvrzeních 4 – 24:

1. Jakým způsobem studenti Univerzity Palackého v Olomouci prokrastinují, jak se cítí v důsledku studia ve stresu a jakou pocít'ují motivaci ke studiu?

Výsledná zjištění v oblasti: Prokrastinace (tvrzení 4–8)

Výsledky týkající se oblasti prokrastinace poukazují na míru odkládání povinností, která se u respondentů projevuje. Více než polovina respondentů uvádí, že odkládají plnění nepříjemné povinnosti a větší pětina dokonce uvádí, že povinnosti odkládají, jak nejvíce to jde a dělají jiné, nesouvisející činnosti. Pouze 3 % respondentů plní povinnosti hned, když vzniknou. Výsledky tedy potvrzují již dříve provedené studie na téma prokrastinace (srov. 2. 1. 3 Důležitost zvládnutí prokrastinace pro studenty) a poukazují na to, že většina studentů, kteří vyplnili dotazník, se potýká s odkládáním povinností. Při zodpovězení dotazu, co studenti dělají, když odkládají povinnosti, se jako nejčastější odpověď objevilo tvrzení, že dělají jinou, ale méně prioritní činnost (34 %) a druhou nejčastější odpovědí (26 %) bylo, že projíždí sociální sítě. Tento fakt poukazuje na náročnost dnešní doby na soustředění, kdy jsme velice často vyrušováni moderními technologiemi (srov. 2. 1. 5 Prokrastinace a rozptylování technologiemi). Při porovnávání tvrzení, zda studenti více odkládají psaní písemných prací nebo učení se

na zkoušky, bylo překvapivým zjištěním to, že dokonce 29 % respondentů vypracovává a odevzdává práce s předstihem. Naopak u zkoušek se s větším předstihem učí pouze 6 % respondentů. Respondenti tedy méně odkládají psaní písemných prací a více učení se na zkoušky, kdy celkem 45 % studentů uvedlo, že učení na zkoušky dohání den před zkouškou nebo dokonce až v noci před ní.

Při zjišťování souvislosti prokrastinace a stresu vyšlo jasně najevo, že studenti odkládající povinnosti se cítí ve stresu. Tuto odpověď vybralo 91 % respondentů. Díky tomu můžeme vidět, že stres a prokrastinace jsou úzce propojené oblasti a studenti ovlivnění prokrastinací se cítí ve stresu. Dle mého názoru by prokrastinace neměla být opomíjená a každý student by se měl zaměřit na to, jak méně odkládat své povinnosti, jelikož to má mnoho negativních následků (srov. 2. 1. 2 Následky prokrastinace). Souhrnným radám, jak se prokrastinaci vyvarovat, se budu věnovat v osmé kapitole práce.

Výsledná zjištění v oblasti: Stres (tvrzení 9–12)

Z výsledků dotazníku v oblasti stresu bylo zjištěno, že respondenti za hlavní příčinu jejich stresu považují právě školní povinnosti. Tuto odpověď uvedlo 66 % studentů. Celkem 12 % respondentů považuje za hlavní příčinu stresu pracovní povinnosti a ve volných odpovědích se nejčastěji projevila odpověď, že stres cítí vlivem kombinace více faktorů (škola, práce, rodina, vztahy). Pro podrobnější vykreslení, kdy se studenti cítí ve stresu, sloužila tvrzení deset a jedenáct. Opravdu negativní výsledky přineslo tvrzení, jak se studenti cítí v průběhu zkouškového období. Prakticky všichni studenti (96 %) uvedli, že se cítí občas, často nebo permanentně ve stresu. Odpověď permanentně ve stresu zvolilo celkem 29 % respondentů, což je dle mého názoru opravdu velké množství. Naopak v průběhu semestru se toto číslo snižuje a v permanentním stresu se cítí pouze 2 % dotázaných. Průběh semestru je tedy pro studenty psychicky méně náročný.

Co se týče následků stresu a zdravotních problémů, které jsou s ním spojené, jen 20 % studentů nepocítuje žádné zdravotní problémy. Větší polovina studentů (52 %) pocítuje občas drobné problémy a skoro čtvrtina (24 %) studentů pocítuje časté zdravotní problémy.

Výsledky této oblasti se mi jeví opravdu jako alarmující. Stres vycházející ze školních povinností je závažným problémem, a proto jeho zvládnání považuji za zásadní oblast vzdělání vysokoškolských studentů.

Výsledná zjištění v oblasti: Motivace (tvrzení 13–15)

V oblasti motivace ke studiu převažují dva hlavní druhy motivace, kdy jeden z nich je, že je daný obor baví a druhý je titul, díky němuž se lépe uplatní na trhu práce. Dalším cílem bylo zjistit, zda a jak jsou studenti motivováni k dosahování výborných výsledků ve studiu. Větší polovina respondentů (52 %) se nesnaží mít výborné studijní výsledky, protože jim na tom nezáleží. Naopak ta část respondentů, která se snaží získat výborné studijní výsledky, uvádí jako hlavní motivaci své vnitřní přesvědčení. K činnosti je tedy podněcuje jejich vnitřní motivace. Co se týče učení se na zkoušky, tedy dosahování nějakého krátkodobého cíle v rámci studia, 76 % respondentů uvádí, že jejich hlavní motivací je, že ví, že je to pro ně z dlouhodobého hlediska podstatné. Využívají tedy svou vnitřní motivaci. Pouze 11 % studentů využívá motivaci vnější, tedy spojenou s odměnou.

U většiny respondentů se tedy v oblasti motivace neprojevují nesnáze v jejím nalezení. Rady poskytnuté v kapitole č. 8 budou proto směřovat hlavně na studenty, kteří uvedli pouze využívání vnější motivace (11 %) a budou usilovat o zvýšení vnitřní motivace.

2. Jak studenti Univerzity Palackého v Olomouci využívají techniky time managementu (cíle, priority, plánování)?

Výsledná zjištění v oblasti: Cíle (tvrzení 16–18)

Výsledky v oblasti cílů ukázaly, že jak v oblasti dlouhodobých, tak v oblasti krátkodobých cílů, se okolo 95 % respondentů alespoň zamyslí nad jejich stanovením. Zajímavou skutečností je, že velice podobné množství studentů odpovědělo u prvních

dvou otázek, že mají nejasnou představu, kterou následují. U krátkodobých cílů tak odpovědělo 43 % a u dlouhodobých 46 %. Hlavní rozdíl mezi stanovováním krátkodobých a dlouhodobých cílů se projevil u odpovědi, kde studenti uvádí, že mají přesně stanovené cíle a pracují na nich. Co se týče dlouhodobých cílů, odpovědělo takto 21 % studentů. Na druhou stranu krátkodobé cíle má přesně stanoveno 44 % studentů. Dá se tedy říct, že přesně stanovené krátkodobé cíle, oproti těm dlouhodobým, má dvakrát více respondentů. Co se týče nejbližších cílů, reagovali respondenti na tvrzení, jak často si vytváří seznam úkolů. Seznam úkolů si vytváří alespoň občas 93 % studentů. Celkem 37 % respondentů si vytváří seznam úkolů každý den a úplně stejný počet respondentů si vytváří seznam úkolů občas, když je to zrovna napadne. Pouze 10 % si vytváří seznam úkolů každý týden a 7 % si jej nevytváří nikdy.

Odpovědi v této oblasti upozorňují na skutečnost, že dvakrát méně studentů má stanoveny přesné cíle z dlouhodobého hlediska (oproti krátkodobému). Dle mého názoru byl tento výsledek očekávatelný, protože stanovování si cílů na dlouhou dobu je pro studenty obtížné, jelikož často neví, co se za tak dlouhou dobu může změnit. To ovšem neznamená, že by si studenti dlouhodobé cíle stanovovat neměli – právě naopak. Dlouhodobé cíle jsou zásadní pro vnitřní motivaci a akademické výsledky (viz 3. 1. 2 Důležitost stanovování cílů pro studenty). Ovšem neméně podstatné jsou krátkodobé cíle, které je třeba si stanovovat přesně, což dělá pouze 44 % studentů, a pravidelně si vytvářet seznam úkolů, což dělá pouze 47 % respondentů (na denní nebo týdenní bázi). Z výše zmíněných důvodů se v osmé kapitole budu věnovat technikám, jakými je vhodné si cíle stanovovat.

Výsledná zjištění v oblasti: Priority (tvrzení 19)

V oblasti priorit se dotazník věnoval jedinému tvrzení, a to, kolik priorit si respondenti na každý den stanovují. Bylo zjištěno, že dohromady 35 % studentů si stanovuje buď jeden úkol nebo dva až tři. Na druhou stranu 30 % studentů si v rámci dne priority vůbec nestanovuje a úkoly dělají náhodně. Největší množství respondentů (35 %) si každý den stanovuje spoustu různých úkolů. Tato skutečnost je dle mého názoru velice špatná, protože velké množství úkolů může vést k častějšímu rozptýlení, neefektivitě a multitasking (3. 2. 2 Řešení priorit). Z tohoto důvodu se v závěrečné kapitole zaměřím na praktické rady, jakým způsobem si priority stanovovat.

Výsledná zjištění v oblasti: Plánování (tvrzení 20–24)

První tvrzení v této oblasti zjistilo, že 99 % respondentů považuje plánování času za užitečné. Lze tedy říct, že prakticky všichni studenti považují plánování času za užitečné. Ovšem pouze 25 % respondentů plánuje svůj čas denně a na opačné straně stojí 20 % studentů, kteří sice považují plánování za užitečné, ale neplánují vůbec. Největší část studentů (54 %) uvádí, že plánují občas. Poslední čtyři tvrzení dotazníku ukazují, jak v určitém časovém horizontu studenti plánují. Polovina respondentů plánuje, nebo alespoň mají nejasnou představu o tom, jak bude vypadat období jednoho roku a více. Druhá polovina zatím neví nebo žijí spontánně. U plánování na měsíční bázi se počet plánujících studentů a těch, kteří mají nejasnou představu, zvyšuje na 71 %. Opětné zvyšování se zase projevuje se zkracujícím se horizontem a výsledky plánování v rámci týdne a dne jsou si velice podobné, procentuální rozdíly jsou minimální. Přesně naplánovaný čas má v rámci týdne 36 % respondentů a v rámci dne 37 %. U obou odpovědí zaznamenala necelá polovina studentů možnost, že mají nejasnou představu o tom, co a kdy budou dělat. Osobně mi přijde zajímavá skutečnost, že více studentů uvádí, že žijí spontánně v rámci dne (7 %), oproti spontaneitě v rámci týdne (3 %).

Výsledky této oblasti tedy poukazují na skutečnost, že studenti méně plánují z dlouhodobého hlediska a mnohem přesnější mají plán na den či týden. To se mi dle mého názoru jeví jako očekávatelný výsledek, protože dlouhodobé plánování je mnohem náročnější a odrazuje pocitem nejistoty a častých změn. To nic nemění na tom, že míra plánování je u studentů dost nízká, protože aplikování technik plánování je pro život na vysoké škole klíčové (viz 3. 3. 2 Důležitost plánování pro studenty), a proto se v následující kapitole budu věnovat také této oblasti, kdy poskytnu rady, jak lépe a efektivněji plánovat.

8 Navrhovaná doporučení

Ve finální části mé bakalářské práce podám studentům doporučení, jak se celkově zlepšit v řízení vlastního času. Tato doporučení shrnuji dohromady pro všechny zkoumané oblasti, jelikož všechny oblasti jsou navzájem propojené. To, jakou radu poskytnout, budu vyvozovat z výsledných zjištění a z teoretické části práce, ze které budu čerpat daná doporučení a shrnovat je.

Jak již víme z předchozích kapitol, řízení času je velice komplikovanou záležitostí, která souvisí se spoustou dalších faktorů. Proto mým prvním doporučením studentům je, aby se řídili zásadami zdravého životního stylu. Konkrétně se doporučuje dostatek spánku, pravidelná fyzická aktivita a zdravá strava. Pozitivní vliv také prokazuje pravidelná meditace.

Druhá skutečnost, kterou rozhodně není vhodné opomíjet, je zaměření se na práci sám se sebou. Domnívám se, že studenti by měli vědět, jak pracovat se stresem, který pociťují, stejně tak s prokrastinací, která jim brání v efektivitě. Doporučení ke zvládnutí těchto faktorů říkájí, že by se každý měl zamyslet nad tím, co mu pomáhá k soustředění, a zároveň si uvědomit, kde jsou jeho největší slabiny. A pomocí kognitivních a behaviorálních technik zvládat tlak, který pociťují ze školních povinností. V případě, že jedinec není schopný vypořádat se s aktuální situací sám, je vhodné využít pomoci specialisty v oblasti psychologie.

Po zavedení zdravých návyků je dle mého názoru podstatné zamyslet se nad tím, proč určitou činnost děláme, jaký je náš cíl. Další doporučení tedy směřuje k zaměření se na stanovení si dlouhodobých cílů. Je třeba položit si otázky typu: Čeho chci dosáhnout za rok? Za pět let? Pro správné stanovení si cílů je vhodné využít metodu SMART. Dle metody SMART má cíl být: konkrétní, měřitelný, dosažitelný, realistický a ohraničený v čase.

Z dlouhodobých cílů by si studenti měli odvodit cíle krátkodobé, a to tím způsobem, že dlouhodobý cíl rozloží na menší cíle, které jsou splnitelné za měsíc, dále dojde k rozložení na týden a na závěr dojde ke stanovování si úkolů na jednotlivé dny. Aby opravdu došlo k realizaci cílů, je zde opět doporučeno využít techniku SMART. Osobně doporučuji tuto činnost praktikovat pravidelně tzn. každý den si stanovovat cíle na ten určitý den, každý týden cíle na týden atd. Cílů, které si zvolíme sami, nebo nám je

zvolil někdo jiný, může být příliš mnoho a je třeba si určit, které jsou více podstatné a které naopak méně. Po vypsání si krátkodobých i dlouhodobých cílů by právě proto mělo dojít k roztrídění těchto cílů.

Metodou, kterou je vhodné za tímto účelem využít, je Eisenhowerův princip. Pro zjednodušení jsem podle Eisenhowerova principu (viz. 3. 2. 2 Řešení priorit) vytvořila tabulku, která obsahuje praktickou ukázkou pro studenty, jak by si měli určovat priority:

	NALÉHAVÉ	NENALÉHAVÉ
D Ů L E Ž I T É	Úkoly, které je třeba splnit urgentně, jinak by měly negativní dopad. Např: zítřejší zkouška dnešní termín pro odevzdání písemné práce Řešení: plnit hned	Úkoly, které jsou podstatné, ale nejsou urgentní. Časem se urgentními stanou. Např: letošní státnice odevzdávání diplomové práce za několik měsíců Řešení: naplánovat si včasné splnění
N E D Ů L E Ž I T É	Úkoly, které se zdají být naléhavé, ale přitom jsou nepodstatné. Např: příchozí hovor vyskakující upozornění na mobilu Řešení: delegovat nebo naplánovat nebo vůbec nedělat	Úkoly, které nejsou podstatné ani naléhavé. Většinou jsou to zábavné činnosti. Např: sledování televize hraní her na počítači Řešení: vůbec nedělat nebo naplánovat do času osobního volna

Dále je třeba dávat si pozor na dělání více věcí najednou (multitasking) a také se doporučuje nejprve splnit jeden úkol a pak zpracovávat další – ať nedochází k přeskokování z jednoho na druhý.

Na závěr mých doporučení chci zmínit tři konkrétní techniky, které pomáhají k efektivnějšímu řízení daného dne. Pro správně soustředění je třeba vytvořit si vhodné

prostředí, ve kterém budu pracovat. Doporučuje se být v klidném a tichém prostředí, kde nás nebude nikdo vyrušovat. Pro co největší efektivitu doporučuji schovat mimo dosah veškeré technologie, které k práci na daném úkolu nepotřebuji. Dle mé osobní zkušenosti se vyplácí začít pracovat na daném úkolu hned ráno. Pokud to časové možnosti neumožňují, tak hned, jakmile je to možné. Jde o to úkol neodkládat, a jakmile je to možné, začít na něm pracovat. Mým třetím osobním doporučením je děláním si pravidelných pauz během dne, které napomáhají k větší výkonnosti, lepšímu soustředění a celkovému zefektivnění dne.

Závěr

Tématem bakalářské práce byl time managementem vysokoškolských studentů a cílem její teoretické části bylo popsat spjitosti okolností, které v time managementu hrají zásadní roli. Tyto okolnosti jsou: prokrastinace, stres, motivace, stanovování cílů, stanovování priorit a plánování. U každé z těchto oblastí byl cíl splněn. Každá oblast byla definována, byly popsány následky špatného zvládnání dané oblasti. Dále bylo poukázáno na důležitost dané oblasti pro vysokoškolské studenty a byl podán návrh řešení.

Důležitým zjištěním, které z práce vyplývá, je, že jsou všechny zmíněné oblasti silně propojené. Většina vysokoškolských studentů má s prokrastinací zkušenosti a jsou si jí vědomi. Spolu s prokrastinací se také u většiny z nich objevují negativní důsledky takového chování, především stres, případně i další zdravotní potíže ze stresu vyplývající. Motivace se jeví jako cesta, díky které by mohlo být množství prokrastinování u některých studentů eliminováno. Ve chvíli, kdy si studenti uvědomí, jaká je jejich motivace ke studiu, je možné stanovit si konkrétní krátkodobé, případně i dlouhodobé, cíle, které tak pomohou prokrastinaci ukončit. Z tohoto tvrzení je patrné, že zmíněné faktory (prokrastinace, stres, motivace) také úzce souvisí s řízením času. Když si studenti stanoví krátkodobé i dlouhodobé cíle a následně si efektivně rozdělí čas, který věnují školním povinnostem, pracovním povinnostem a svému volnému času, napomáhají tímto eliminovat prokrastinaci i stres a negativní důsledky z nich vyplývající.

V praktické části jsem se zaměřila na dotazníkové šetření sdílené na sociálních sítích. Celkem bylo zaznamenáno 101 použitelných odpovědí, z nichž byly vyvozeny jednotlivé závěry. Cílem praktické části práce bylo zodpovědět na dvě výzkumné otázky:

1. Jakým způsobem studenti Univerzity Palackého v Olomouci prokrastinují, jak se cítí v důsledku studia ve stresu a jakou pociťují motivaci ke studiu?
2. Jak studenti Univerzity Palackého v Olomouci využívají techniky time managementu (cíle, priority, plánování)?

Z výsledků provedeného dotazníkové šetření vyplývá, že studenti Univerzity Palackého v Olomouci, kteří vyplnili dotazník, mají problém s prokrastinací, jejíž hlavní příčinou je přítomnost na sociálních sítích, případně děláni naprosto jiné, méně prioritní

činnosti, s cílem vyhnout se těm povinnostem, které je nutné plnit v nejbližší době. Studenti odkládají častěji učení se na zkoušky, oproti psaní písemných prací. Z odkládání povinností u sebe navíc většina respondentů pozoruje negativní důsledky, kdy hlavním faktorem je stres, který s sebou váže i zdravotní potíže, které popisuje většina respondentů. Prakticky všichni studenti pocítují největší nápor stresu ve zkouškovém období, oproti průběhu semestru, kdy jsou mnohem více uvolnění. Motivací studentů pro dokončení studia je převážně vnitřní zájem o studovaný obor nebo získání titulu pro lepší uplatnění na trhu práce. Vzhledem k dotazníkovému šetření je ovšem zřetelné, že ani jeden z typů motivace není natolik silný, aby zabránil prokrastinaci studentů. Řešením by mohly být metody time managementu, které by studentům mohly pomoci sestavit si krátkodobé, ale i dlouhodobé plány. Z dotazníkové šetření totiž vyplývá, že plánování je u studentů problematikou oblastí. Studenti jsou schopni sepisovat seznamy úkonů na konkrétní den, v rámci plánování ve větším časovém horizontu ovšem tápou.

Poslední část práce byla zaměřena na doporučení pro studenty. Doporučen byl zdravý životní styl, zaměření se na práci se sebou samotným, zaměření se na vlastní silné a slabé stránky. Nápomocné je také stanovení si vlastních cílů a priorit, které bylo znázorněno pomocí Eisenhowerova principu. Nakonec byla zmíněna tři doporučení, která mohou zefektivnit práci a zabránit tak prokrastinaci – tiché, ničím nerušené prostředí, odložení veškeré rozptylující technologie spojené se sociálními sítěmi a dělání si pravidelných pauz v rámci celého pracovního dne.

Summary

The theme of the bachelor's thesis was time management of university students and the aim of its theoretical part was to describe the connections of circumstances that play a crucial role in time management. These circumstances are: procrastination, stress, motivation, goal setting, priority setting and planning. Each area was defined, the consequences of poor management of the area were described. Furthermore, the importance of the specific area for university students was pointed out and a proposal for a solution was made.

An important finding from the thesis is that all the areas mentioned are strongly interlinked. Most university students have experienced procrastination. Along with procrastination, most of them also experience negative consequences of such behavior, especially stress, or other health problems arising from stress. This claim shows that these factors (procrastination, stress, motivation) are also closely related to time management. If students set short-term and long-term goals and then effectively split the time they devote to school duties, work duties and their leisure time, motivation grows and procrastination and stress can be very effectively avoided.

In practical part, thesis focused on the questionnaire survey shared on social networks. In total, there were 101 applicable responses from which individual conclusions were drawn. The practical part of the thesis aimed to answer two research questions: 1. How do students of Palacký University Olomouc procrastinate, how do they feel as a result of studying under stress and how motivated do they feel to study? 2. How do students of Palacký University in Olomouc use time management techniques (goals, priorities, planning)?

The results of the questionnaire survey show that the students of Palacký University in Olomouc who completed the questionnaire have a problem with procrastination. The main cause of procrastination is the presence on social networks, or doing a completely different, less priority activity in order to avoid those obligations that need to be fulfilled in the near future. Moreover, the majority of respondents see negative health consequences from postponing duties, the main factor being stress, which is associated with other health problems. Respondents show mainly intrinsic motivation,

which is based either on the fact that they enjoy the branch of study or on the fact that they consider the completion of their studies to be essential for subsequent employment.

The results of the questionnaire survey also show that planning is an area of concern for students. Students are able to draw up lists of tasks for a specific day, but within a larger timeframe it is more problematic for them.

The last part of the thesis focused on recommendations for students that can be used in practice. Recommended was a healthy lifestyle, focusing on working with yourself, focusing on your own strengths and weaknesses. It is also helpful to set our own goals and priorities, as illustrated by the Eisenhower principle. Finally, three recommendations were mentioned that can make work more efficient and prevent procrastination – a quiet, undisturbed environment, postponing all distracting social networking technologies and taking regular breaks throughout the working day.

Seznam použité literatury

ALDANA, Steven G., SUTTON Leanne D., JACOBSON, Bert H., QUIRK Michael G. *Relationships between Leisure Time Physical Activity and Perceived Stress*. Perceptual and Motor Skills, 1996, vyd. 82, č. 1, s. 315–321.

ALESSANDRI, Guido a kol. *Self-set goals improve academic performance through nonlinear effects on daily study performance* [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101784>. Learning and Individual Differences, 2020, vyd. 77. ISSN 1041-6080.

ANJALI, Shokeen. *Procrastination, Stress and Academic Achievement among the B. Ed. Students*. An International Journal of Education and Applied Social Sciences, 2018, vyd. 9, č. 1.

AYUB, Nadya. *Effect of intrinsic and extrinsic motivation on academic performance*. Pakistan business review, 2010, vyd. 8, s. 363-372.

BAUMEISTER, Roy F. *Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance*. Journal of Personality and Social Psychology, 1984, roč. 46, č. 3, s. 610–620.

BENHAM, Grant. *Sleep: an important factor in stress-health models*. Stress and health, 2010, vyd. 26, č. 3. s. 204-214.

BERGIN, Adele, PAKENHAM, Kenneth. *Law Student Stress: Relationships Between Academic Demands, Social Isolation, Career Pressure, Study/Life Imbalance and Adjustment Outcomes in Law Students*. Psychiatry, Psychology and Law, 2015, č. 22, s. 388-406.

BEUTEL, Manfred E. a kolektiv. *Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study* [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752450/>. PloS One, 2016, vyd. 11, č. 2.

BOVEND'EERDT, Thamar JH, BOTELL, Rachel E, WADE, Derick T. *Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide*. Clinical Rehabilitation, 2009, vyd. 23, s. 352-361.

BRIANNE, Annie. *10 Simple Motivation Tips for High school and College Students* [online]. Dostupné z: <https://greatperformersacademy.com/motivation/10-simple-motivation-tips-for-school-and-college-students>. Great Performers, 2019.

BRITZ, Jaquelin, PAPPAS, Eric. *Sources and Outlets of Stress among University Students: Correlations between Stress and Unhealthy Habits* [online]. Dostupné z: <https://www.kon.org/urc/v9/britz.html>. Undergraduate Research Journal for the Human Sciences, 2010, vyd. 9, č. 1.

BUSER, Thomas, PETER, Noemi. *Multitasking*. Experimental Economics, 2012, vyd. 15, s. 641-655.

Cambridge Dictionary [online]. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/goal-definition>.

CLAESSENS, Brigitte J. C., EERDE, Wendelien V., RUTTE, Christel G., ROE, Robert A. *A review of the time management literature*. Emerald Group Publishing Limited, 2005.

COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život*. 3. rozš. vyd. Praha: FC Czech, 2014. ISBN 978-80-7261-268-0.

DEMBO H., Myron. *Motivation and Learning Strategies for College Success*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 2004. ISBN 0-8058-4648-4.

DENLINGER, Jamie C. *The Effects of Time Management on College Students' Academic Performance*. Ball State University, 2009.

DHABHAR, Firdaus S. Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12026-014-8517-0>. Immunol Res 58, 2014, s. 193–210.

DOWDING, Melanie a kol. *Minimizing Distractions: 10 Ways to Take Control of Your Day* [online]. Dostupné z: <https://www.mindtools.com/pages/article/distractions.htm>. Mind Tools, 2019.

- DRUCKER, Peter F. *Management*. Routledge, 1974. ISBN 0 7506 4389 7.
- EILAM, Billie, AHARON, Irit. *Students planning in the process of self-regulated learning*. Contemporary Educational Psychology, 2003, vyd. 28, s. 304-34.
- FELMAN, Adam. *Why stress happens and how to manage it* [online]. Dostupné z: https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855?fbclid=IwAR3hWbIEQVB2P01E_4H4IH0Qd83qoRZG6tMfm2BcQ_bckyN7-fl6_e7YD-s. Medical News Today, 2020.
- FLESHNER, Monika. *Physical Activity and Stress Resistance: Sympathetic Nervous System Adaptations Prevent Stress-Induced Immunosuppression*. Exercise and Sport Sciences Reviews, 2005, vyd. 33, č. 3, s. 120-126.
- GHIASVAND, Arezoo M. a kol. *Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran*. Electronic physician, 2017, vyd. 9, č. 1, s. 3678–3684.
- GOODMAN, Suki a kol. *An Investigation of the Relationship between Students' Motivation and Academic Performance as Mediated by Effort*. South African Journal of Psychology, 2011, vyd. 41, č. 3, s. 373–385.
- CHASE, Jo-Ana D. a kol. *Time Management Strategies for Research Productivity*. Western Journal of Nursing Research, 2013, vyd. 35, č. 2, s. 155-176.
- IVTZAN, Itai, LOMAS, Tim. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. Routledge, 2016, s. 115-120. ISBN 978-1-138-80851-5.
- KASSYMOVA, Gulzhaina K. a kol. *Impact of stress on creative human resources and psychological counseling in crisis*. International journal of education and information technologies, 2019, č. 13, s. 26-32. ISSN: 2074-1316.
- KERR, Sandra, JOHNSON, Vanessa K., KRUMRINE, Jodi. *Predicting adjustment during the transition to college: alexithymia, perceived stress, and psychological symptoms*. Journal of College Student Development, 2004, vyd. 45, č. 6, s. 593–611.
- KIM, Kyung R., SEO, Eun H. *The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis*. Personality and Individual Differences, 2015, vyd. 82, s. 26-33. ISSN 0191-8869.

KIRILLOV, Andrey V. a kol. *Theory and Practice of Time-Management in Education*. Canadian Center of Science and Education, 2015, vyd. 11, č. 19, s. 193-204. ISSN 1911-2017.

KLOSTERMAN, Richard E. *Planning Theory Education: A Thirty-Year Review*.

Journal of Planning Education and Research, 2011, vyd. 31, č. 3, s. 319-331.

KNOBLAUCH, Jörg. *Time management: Mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2012. ISBN 978-80-247-4431-5.

KROB, Josef. *Co je to čas?* Masarykova univerzita, 2018. ISBN 978-80-210-8834-4.

KUSURKAR, Rashmi A. a kol. *How motivation affects academic performance: a structural equation modelling analysis*. Advances in Health Sciences Education 18, 2012, s. 57-69.

LAWLOR, Blain K., HORNYAK, Martin J. *Smart Goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes*. Developments in Business Simulation and Experiential Learning, 2012, vyd. 39, s. 259-267.

LIM, Hajin, ARAWJO, Ian, XIE, Yaxian a kol. *Distraction or Life Saver?: The Role of Technology in Undergraduate Students' Boundary Management Strategies* [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1145/3134703>. Proc. ACM Hum.-Comput. Interact., 2017, vyd. 1, č. 68.

LOJDA, Jan. *Manažerské dovednosti*. Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3902-1.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace*. Jan Melvil Publishing, 2012. ISBN 978-80-87270-51-6.

LUPIEN, Sonia J a kol. *Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition*. Nature reviews, Neuroscience, 2009, vyd. 10, č. 6, s. 434-445.

MACAN, Therese H. a kol. *College student's time management: Correlations with academic performance and stress*. Journal of Educational Psychology, 1990, vyd. 82, č. 4, s. 760-768.

MARTIN, Bruce, MCNALLY, Jeffrey, TAGGAR, Simon. *Determining the importance of self-evaluation on the goal-performance effect in goal setting: Primary findings*. Canadian Journal of Behavioural Science, 2016, vyd. 48, č. 2, s. 91-100.

MILLER, Lynn E., WEISS, Richard M. *Setting Goals in Different Roles: Applying Key Results From the Goal-Setting Literature*. Organization Management Journal, 2015, vyd. 12, č. 1, s. 14-22.

MIQDADI, Faisal Z. a kol. *The Relationship between Time Management and the Academic Performance of Students from the Petroleum Institute in Abu Dhabi, the UAE*. Journal ASEE 2014 Zone I Conference, 2014, s. 1-5.

MOSELEY, Amanda C. *Eustress in Advanced Placement (AP) and International Baccalaureate (IB) Students*. Univerzity of South Florida, Graduate Theses and Dissertation, 2018.

NASRULLAH, Shazia, KHAN, Muhammad S. *The Impact of Time Management on the Students Academic Achievements*. Journal of Literature, Languages and Linguistics, vyd. 11, 2015. ISSN 2422-8435.

NEENAN, Michael, PALMER, Stephen. *Kognitivně-behaviorální koučink v praxi: Přístup založený na důkazech*. Motiv Press, 2012. ISBN 978-80-87981-14-6.

NING, Hoi Kwan a Kevin DOWNING. *The reciprocal relationship between motivation and self-regulation: A longitudinal study on academic performance*. Learning and Individual Differences, 2010, roč. 20, č. 6, s. 682–686. ISSN 10416080.

PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: time management IV. generace*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1701-2.

PANEK, Elliot. *Left to Their Own Devices: College Students' „Guilty Pleasure" Media Use and Time Management* [online]. Dostupné z: doi:10.1177/0093650213499657, 2014. ISBN 0093650213.

PORTOGHESE, Igor, GALLETTA, Maura, PORRU, Fabio a kol. *Stress among university students: factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire* [online]. Dostupné z: 10.1186/s40359-019-0343-7. BMC Psychol 7, 2019, č. 68.

PREM, Roman a kol. *Procrastination in daily working life: A diary study on within-person processes that link work characteristics to workplace procrastination* [online]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01087/full>. *Frontiers in Psychology*, 2018.

RAVINDER, Handanhal, MISRA, Ram B. *ABC Analysis For Inventory Management: Bridging The Gap Between Research And Classroom*. *American Journal Of Business Education*, 2014, vyd. 7, č. 3, s. 257-264.

SIROIS, Fuschia M. *Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion*. *Self and Identity*, 2014, vyd. 13, č. 2, s. 128-145.

Slovník cizích slov [online]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/timemanagement>.

Slovník cizích slov [online]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/priorita>.

SOHAIL, Nudrat. *Stress and academic performance among medical students*. *Journal of the College of Physicians and Surgeons—Pakistan*, 2013, vyd. 23, č. 1, s. 67-71.

STEEL, Piers. *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 2007, roč. 133, č. 1, s. 65–94.

TOLIN, David F. *Is cognitive-behavioral therapy more effective than other therapies?: A meta-analytic review*. *Clinical Psychology Review*, 2010, vyd. 30, č. 6, s. 710-720.

VALERIO, Teresa D. a kol. *Association of Stress, General Health, and Alcohol Use with Poor Sleep Quality among U.S. College Students*. *American Journal of Health Education*, 2016, vyd. 47, č. 1.

VAN EERDE, Wendelien, KLINGSIECK, Katrin B. *Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies*. *Educational Research Review*, 2018, vyd. 25, s. 73-85. ISSN 1747-938X.

VARVOGLI, Liza, DARVIRI, Christina. *Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health*. *Health Science Journal*, 2011, vyd. 5, č. 2, s. 74-89.

WOOLFOLK, Anita E., WOOLFOLK, Robert L. *Time management: an experimental investigation*. Journal of School Psychology, 1986, vyd. 24, s. 267-275.

YARIBEYGI, Habib, PANAHI, Yunes a kol. *The impact of stress on body function: A review*. EXCLI journal, 2017, č. 16, s. 1057-1072. ISSN: 1611-2156.

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Znázornění prokrastinace	13
---	----

Seznam grafů

Graf č. 1 Uved'te prosím své pohlaví	47
Graf č. 2 Zvolte prosím stupeň studia, který nyní studujete	48
Graf č. 3 Vyberte prosím fakultu, na které nyní studujete	48
Graf č. 4 Když mám splnit nepříjemnou povinnost	50
Graf č. 5 V případě, že odkládám povinnosti, nejčastěji	51
Graf č. 6 Na zkoušky se připravuji	52
Graf č. 7 Písemné práce (seminární, eseje apod.) obvykle vypracovávám	53
Graf č. 8 Když odkládám povinnosti a dělám místo nich jiné nepodstatné činnosti, cítím se	53
Graf č. 9 Když se cítím ve stresu, myslím, že je to nejčastěji následkem	54
Graf č. 10 V průběhu semestru (mimo zkouškové období) se cítím	56
Graf č. 11 Ve zkouškovém období se cítím	57
Graf č. 12 Myslím si, že stres související se školními povinnostmi ovlivňuje mé zdraví	57
Graf č. 13 Myslím si, že moje hlavní motivace ke studiu vysoké školy je, že	58
Graf č. 14 Snažím se mít výborné studijní výsledky	60
Graf č. 15 Když se musím učit na blížící se zkoušku	61
Graf č. 16 Co se týče stanovování dlouhodobých cílů (1 rok a více)	63
Graf č. 17 Co se týče stanovování krátkodobých cílů (v řádu dnů a týdnů)	63
Graf č. 18 Jak často si vytvářím seznam úkolů, které je třeba splnit	64
Graf č. 19 Na každý den si stanovuji	65
Graf č. 20 Plánování času považuji za	65
Graf č. 21 Co se týče plánování na jeden rok a více	66

Graf č. 22 Co se týče plánování v rámci měsíce	67
Graf č. 23 Co se týče plánování v rámci týdne	67
Graf č. 24 Co se týče plánování v rámci dne	68

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 ABC Analýza	34
Tabulka č. 2 Vyberte prosím fakultu, na které nyní studujete	49
Tabulka č. 3 V případě, že odkládám povinnosti, nejčastěji	51
Tabulka č. 4 Když se cítím ve stresu, myslím, že je to nejčastěji následkem	55
Tabulka č. 5 Myslím si, že moje hlavní motivace ke studiu vysoké školy je, že	59
Tabulka č. 6 Snažím se mít výborné studijní výsledky	60
Tabulka č. 7 Když se musím učit na blížící se zkoušku	62
Tabulka č. 8 Eisenhowerův princip pro studenty	75

Seznam příloh

Příloha č. 1

Dotazník

Vážení respondenti,

prosím Vás o vyplnění následujícího dotazníku, který poslouží k vypracování mé bakalářské práce na téma Time management studentů Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem práce je zjištění zda, popřípadě jak studenti Univerzity Palackého v Olomouci využívají techniky time managementu a jak jsou ovlivněni prokrastinací, stresem a motivací.

V návaznosti na výsledky dotazníku bude zpracován soubor doporučení vedoucích k efektivnějšímu řízení času studentů. Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění Vám zabere několik minut.

Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku.

1. Uveďte prosím své pohlaví:

- muž
- žena
- nechci uvést
- jiné

2. Zvolte prosím stupeň studia, který nyní studujete:

- bakalářský
- magisterský
- doktorský

3. Vyberte prosím fakultu, na které nyní studujete:

- Cyrilometodějská teologická fakulta
- Lékařská fakulta
- Filozofická fakulta
- Přírodovědecká fakulta
- Pedagogická fakulta
- Fakulta tělesné kultury
- Právnická fakulta
- Fakulta zdravotnických věd

V následujících tvrzeních vždy vyberte JEDNU odpověď, která je pro Vás nejtypičtější.

4. Když mám splnit nepříjemnou povinnost:

- nepotřebuji plánovat, protože povinnosti plním hned jak vzniknou
- naplánuji si, kdy ji splním a termín dodržím
- naplánuji si, kdy povinnost splním, ale termín nedodržím a plním ji později
- dělám činnosti naprosto nesouvisející s danou povinností jen abych její plnění co nejvíce odložil/a

5. V případě, že odkládám povinnosti, nejčastěji:

- projíždím sociální sítě
- píšu si s kamarády přes online platformu (Messenger, WhatsApp apod.)
- pouštím si film nebo seriál
- uklízím
- dělám jinou, ale méně prioritní činnost
- jiné

6. Na zkoušky se připravuji:

- hodně s předstihem, takže den před zkouškou se už nepotřebuji učit
- tak, že si dobře rozvrhnu čas a vše se naučím v klidu
- tak, že vše doháním den před zkouškou
- úplně na poslední chvíli v noci před zkouškou
- na zkoušky se vůbec nepřipravuji

7. Písenné práce (seminární, eseje apod.) obvykle vypracovávám:

- dříve, než je potřeba a odevzdávám je s předstihem
- tak, že si správně rozvrhnu čas
- na poslední chvíli
- pozdě, po zadaném termínu

8. Když odkládám povinnosti a dělám místo nich jiné nepodstatné činnosti, cítím se:

- lépe, než když povinnosti plním hned
- naprosto lhostejně
- lehce pod tlakem
- naprosto ve stresu

9. Když se cítím ve stresu, myslím, že je to nejčastěji následkem:

- školních povinností
- pracovních povinností
- vztahů v rodině
- partnerských nebo kamarádských vztahů
- nevím
- žádné z předchozích – nikdy se necítím ve stresu
- jiné

10. V průběhu semestru (mimo zkouškové období) se cítím:

- v úplné psychické pohodě
- občas ve stresu
- často ve stresu
- permanentně ve stresu

11. Ve zkouškovém období se cítím:

- v úplné psychické pohodě
- občas ve stresu
- často ve stresu
- permanentně ve stresu

12. Myslím si, že stres související se školními povinnostmi ovlivňuje mé zdraví:

- nepocítuji žádný stres související se školními povinnostmi, tudíž ani žádný vliv na mé zdraví
- nesouhlasím, nepocítuji žádné problémy vlivem stresu
- souhlasím, občas cítím drobné problémy (problém se spaním, nechut' k jídlu apod.)
- souhlasím, často se cítím fyzicky špatně následkem stresu (častější nemoc, nevolnost apod.)
- souhlasím, stres mi způsobuje vážné zdravotní problémy (snížená imunita, onemocnění srdce, záněty apod.)
- nevím

13. Myslím si, že moje hlavní motivace ke studiu vysoké školy je, že:

- mě studium mého oboru baví
- chci mít titul a díky němu lepší uplatnění na pracovním trhu
- mě nutí rodiče
- chci mít status studenta
- nevím
- jiné

14. Snažím se mít výborné studijní výsledky:

- nesouhlasím, není to pro mě podstatné
- souhlasím, motivuje mě k tomu prospěchové stipendium
- souhlasím, motivuje mě k tomu mé vnitřní přesvědčení
- souhlasím, tlačí mě k tomu rodiče
- jiné

15. Když se musím učit na blížící se zkoušku:

- nechce se mi, takže se vůbec neučím a uvidím, jak to dopadne
- nechce se mi, ale umím se motivovat krátkodobou odměnou (např. následné sněžení čokolády nebo koupení nového trička) a na zkoušku se naučím
- nechce se mi, ale vím, že je to pro mě z dlouhodobého hlediska podstatné a naučím se
- učím se rád/a a nepotřebuji se nijak jinak motivovat
- jiné

16. Co se týče stanovování dlouhodobých cílů (1 rok a více):

- mám přesně stanovené cíle, vím, čeho chci dosáhnout a pracuji na tom
- mám nejasnou představu, kterou následuji
- občas se nad tím zamyslím, ale zatím nevím
- neřeším to

17. Co se týče stanovování krátkodobých cílů (v řádu dnů a týdnů):

- mám přesně stanovené cíle, vím, čeho chci dosáhnout a pracuji na tom
- mám nejasnou představu, kterou následuji
- občas se nad tím zamyslím, ale zatím nevím
- neřeším to

18. Jak často si vytvářím seznam úkolů, které je třeba splnit:

- prakticky každý den
- každý týden
- občas, když mě to zrovna napadne
- nikdy

19. Na každý den si stanovuji:

- jediný prioritní úkol, který chci splnit
- dva až tři prioritní úkoly, které chci splnit
- spoustu různých úkolů, které chci splnit
- vůbec si nestanovuji priority – úkoly dělám náhodně

20. Plánování času považuji za:

- užitečné – sám/sama plánuji denně
- užitečné – sám/sama občas plánuji své aktivity
- užitečné – ale já vůbec neplánuji
- neužitečné – já vůbec neplánuji
- jiné

21. Co se týče plánování na jeden rok a více:

- mám přesnou představu, co a kdy budu dělat
- mám nejasnou představu, co a kdy budu dělat
- občas se nad tím zamyslím, ale zatím nevím
- neplánuji na tak dlouhou dobu, žiji spontánně

22. Co se týče plánování v rámci měsíce:

- mám přesnou představu, co a kdy budu dělat
- mám nejasnou představu, co a kdy budu dělat
- občas se nad tím zamyslím, ale zatím nevím
- neplánuji na tak dlouhou dobu, žiji spontánně

23. Co se týče plánování v rámci týdne:

- každý týden mám přesně naplánováno, co a kdy budu dělat
- mám nejasnou představu, jak bude daný týden vypadat
- občas se nad tím zamyslím, ale moc to neřeším
- neplánuji, žiji spontánně

24. Co se týče plánování v rámci dne:

- každý den mám přesně naplánováno, co a kdy budu dělat
- mám nejasnou představu, jak bude daný den vypadat
- občas se nad tím zamyslím, ale moc to neřeším
- neplánuji, žiji spontánně