

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ**

**ANTROPOLOGIE**

Prokrastinace u vysokoškolských studentů

Bakalářská diplomová práce

Obor studia: Sociologie – Andragogika

**Autor:** Nikolas Jenč

**Vedoucí práce:** Mgr. Vít Dočekal, Ph.D.

Olomouc 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma „*Prokrastinace u vysokoškolských studentů*“ vypracoval(a) samostatně a uvedl(a) v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil(a).

V Olomouci dne. ....

Podpis

.....

## Poděkování

Rád bych tímto poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Vitu Dočekalovi, Ph.D. za dlouhotrvající podporu, cenné rady, postřehy a věnovaný čas. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat respondentům, kteří spolupracovali na mém výzkumném šetření.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	<i>Nikolas Jenč</i>
<b>Katedra:</b>	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
<b>Obor studia:</b>	<i>Sociologie – andragogika</i>
<b>Obor obhajoby práce:</b>	<i>andragogika</i>
<b>Vedoucí práce:</b>	<i>Mgr. Vít Dočekal, Ph.D.</i>
<b>Rok obhajoby:</b>	2022
<b>Název práce:</b>	Prokrastinace u vysokoškolských studentů
<b>Anotace práce:</b>	Tato práce se zabývá prokrastinací mezi vysokoškolskými studenty. Cílem této práce je identifikovat, jestli existuje rozdíl v příčinách prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů. V teoretické části se věnuju definici prokrastinace, jejím formám, možnostem, jak jí měřit či specifikům akademické prokrastinace. Dále se věnuji jednotlivým příčinám. V empirické části v kvantitativním výzkumu, jsem data sbíral vyčerpávajícím šetřením. Konkrétně tam popisuju vliv pracujících a nepracujících

	studentů na příčiny prokrastinace a na míru prokrastinace. Ukázalo se, že neexistuje žádný statisticky významný rozdíl v příčinách prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů.
<b>Klíčová slova:</b>	Akademická prokrastinace, příčiny prokrastinace, formy prokrastinace, vysokoškolští studenti, pracující studenti, nepracující studenti
<b>Title of Thesis:</b>	The procrastination among college students
<b>Annotation:</b>	This thesis deals with procrastination among college students. The aim of this work is to identify, whether there is a difference in the causes of procrastination in working and nonworking college students. The theoretical part covers topics such as definition of procrastination, its forms, measurement of procrastination or specifics of academic procrastination. In the empirical part of the quantitative research I collected the data by exhaustive investigation. I especially describe the influence of working and nonworking students on causes of procrastination or on the procrastination rate. It turned out that there was no statistically significant difference in the causes of pro-cancer in working and non-working college students.
<b>Keywords:</b>	Academic procrastination, causes of procrastination, college students, procrastination, working and non-working students, forms of procrastination
<b>Názvy příloh vázaných v práci:</b>	Dotazník

<b>Počet literatury a zdrojů:</b>	32
<b>Rozsah práce:</b>	66 s. (76 557 znaků s mezerami)

## Obsah

<b>Úvod.....</b>	<b>7</b>
<b>1. Prokrastinace .....</b>	<b>8</b>
1.1. Andragogika a prokrastinace .....	9
1.2. Teoretické vymezení prokrastinace .....	10
1.3. Formy prokrastinace .....	13
1.4. Akademická a obecná prokrastinace .....	13
1.5. Pracující a nepracující studenti .....	15
1.6. Měření prokrastinace.....	16
<b>2. Příčiny prokrastinace .....</b>	<b>19</b>
2.1. Důsledky našich rozhodnutí .....	20
2.2. Klamavé odměny.....	21
2.3. Útěk před povinnostmi .....	23
2.4. Úzkost.....	24
2.5. Strach ze selhání .....	25
2.6. Iracionální perfekcionismus .....	27
2.7. Intelektuální schopnosti.....	28
2.8. Nízké sebevědomí .....	29
2.9. Negativní vnitřní monolog .....	30
2.10. Naučená bezmocnost.....	31
2.11. Deprese .....	32
2.12. Motivace .....	32
2.13. Vnímání času .....	33
2.14. Impulzivita a extraverte .....	34
<b>3. Metodologie.....</b>	<b>36</b>
3.1. Cíl a hlavní výzkumná otázka .....	36

3.2.	Dílčí výzkumné otázky .....	36
3.2.1.	Dílčí výzkumná otázka 1: .....	36
3.2.2.	Dílčí výzkumná otázka 2: .....	37
3.3.	Metoda sběru dat .....	38
3.4.	Popis vzorku respondentů .....	44
<b>4.</b>	<b>Vyhodnocení dotazníku.....</b>	<b>48</b>
4.1.	Zodpovězení DVO 1:.....	48
4.1.1.	Zodpovězení hypotézy 1.1.: .....	52
4.1.2.	Zodpovězení hypotézy 1.2.: .....	52
4.2.	Zodpovězení DVO 2.....	52
4.2.1.	Zodpovězení hypotézy: 2.1.: .....	53
<b>5.</b>	<b>Závěrečné shrnutí výsledků.....</b>	<b>54</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>55</b>	
<b>Diskuze .....</b>	<b>56</b>	
<b>Seznam literatury .....</b>	<b>58</b>	
<b>Seznam grafů a tabulek .....</b>	<b>62</b>	
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>63</b>	
Příloha – Dotazník .....	63	
První část.....	63	
Druhá část .....	63	
Třetí část.....	64	

## Úvod

Ve své práci, zaměřenou na prokrastinaci mezi vysokoškolskými studenty, se chci zaměřit na příčiny toho jevu, který způsobuje chorobné odkládání úkolů a povinností a jestli se liší mezi pracujícími a nepracujícími studenty. Z osobní roviny se prokrastinací zabývám ze dvou důvodů. Za první, jedná se o téma, o které jsem se zajímal už nějakou dobu, protože jsem se s ním sám nejednou potkal a za druhé, je pro mě docela zajímavé si porovnat, jak na prokrastinaci nahlíží odborná literatura a jaká je řekněme každodenní realita, se kterou se můžeme potkat. Co se týče tématu jako takového, tak jsem ho měl v hlavě déle. Nejenom na vysoké škole, ale i dříve jsem se se spolužáky bavil o prokrastinaci. Postupně se mi třibily myšlenky a objevovaly otázky. Jak to, že prokrastinace je tak rozšířená? Tušíme, že chorobné odkládání úkolů je v dlouhodobém měřítku na škodu. Tak proč jednoduše prokrastinátoři neodkouvají od neprokrastinátorů, jak na to? Nejedná se náhodou o vrozený jev? Dá se s tím vůbec něco dělat? Na druhou stranu, každý občas odkládáme povinnosti. Někdy více, někdy méně. Tak se ten jev možná nějak vyvíjí. Během studia v hlavě začala krystalizovat myšlenka, že existují skupiny lidí, u kterých se dá říci, že spíše neprokrastinují a skupiny které spíše prokrastinují. Nakonec jsem se dostal k příčinám prokrastinace. Tam přeci jenom vše začíná. A tím se dostáváme k cíli této bakalářské práce. Cílem této bakalářské práce je identifikovat, jestli existuje rozdíl v příčinách prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů.

## 1. Prokrastinace

Pro cíl mé bakalářské práce je důležité si definovat daný pojem – prokrastinace. Dále pro empirickou část je nutné si zjistit, jakých forem může prokrastinace nabývat a kterou se konkrétně budu zabývat. V neposlední řadě si myslím, že je vhodné zařadit prokrastinaci do kontextu andragogiky. Co se týče širšího kontextu, Ferrari et al. (1995, s. 1–2) deklarují, že chronická prokrastinace a vyhýbání se úkolům je ve společnosti mimořádně rozšířený fenomén. A právě i kvůli své rozšířenosti se stěží prokrastinace zdá jako problematická či hodna výzkumu. Byť práce, ze které cituji, už nepatří k nejnovějším, vnímám, že pohled na prokrastinaci se zase tak moc nezměnil. Naštěstí počet vědeckých studií, akademických článků či odborných prací za tu dobu vzrostl. Nicméně, v širší populaci se pohled na prokrastinaci, dle mého názoru, zase tak výrazně nezměnil a do značné míry je pořád mylně považována za lenost. V historii nalezneme spoustu příkladů, kdy se jedním názvem označoval souhrn deviačních jevů či mentálních poruch, jejichž záměrem nebylo danou poruchu klasifikovat a ideálně pomoci napravit, ale jejím cílem bylo označovat něco jiného, často i označovat jedince a oddělit je z širší společnosti. Pouze proto, že se lidé daný jev nesnažili pochopit, ale chtěli se mu vyhnout. Společnosti byl pak ten jev či chování cizí, a tak se jej přirozeně báli a opět šlo o jízdenku ven ze společnosti. Jako ilustrativní příklad bych zmínil Dějiny šílenství od Foucalta, který například zmiňuje rok 1630, kdy byla ekonomická krize a anglický král vydal rozkazy, aby ty, co zahálují, nebo žebrají, vsazovali do káznic (Foucault, 1994, s. 38–39). Opět šlo o marginalizační tendenci, tentokrát související s produktivitou. Naštěstí se můžeme posunout dále v čase, protože žijeme v době, která je nakloněna výzkumu



chování či potřebám jedince. Ať už se jedná o výchovu, vzdělávání nebo učení jako takové. A to napříč všemi věkovými skupinami. Nicméně, prokrastinace se všemi svými důsledky nemusí být na první pohled patrná, a i z toho důvodu může být zlehčována či zaměnitelná. Na tuto problematiku se proto chci podívat nezaujatě, ideálně bez jakéhokoliv zkreslení či bez generalizování, abych mohl přijít s uceleným pohledem.

### **1.1. Andragogika a prokrastinace**

Prokrastinace je mi blízká ještě z jednoho důvodu. Přejde mi totiž, že v rámci andragogiky je to velmi příléhavé téma. Andragogika je „vědní obor v systému věd o výchově a vyučování, zaměřený na aspekty vzdělávání a učení dospělých“ (Beneš, 2014, s. 14). V rámci vzdělávání dospělých to obzvláště souvisí s konceptem celoživotního učení. Má bakalářská práce se sice věnuje vysokoškolským studentům, a tedy určitému stupni formálního vzdělání, které je završeno akademickým titulem. Nicméně, vzdělávání jako takové završit nelze. Tady se vracím k celoživotnímu učení. Člověk se učí dále každý den, z každé své zkušenosti – informálně. Informální učení však není ohraničeno časově, danými výstupy atd. Poslední podnož vzdělávání souvisí například se zařazením studentů do pracovního procesu. Může rovněž souviset s jedinci, kteří se v průběhu života rozhodnou, že si chtějí zvyšovat kvalifikaci v daném oboru, nebo si chtějí kvalifikaci úplně změnit. Jednoduše si zvyšují odbornost, kompetenci či schopnosti v oblasti, která je pro ně aktuální a věnují se neformálnímu vzdělávání. Což je u dospělých nejrozšířenější forma vzdělávání (Dvořáková a Šerák, 2016, s. 109–110). V rámci

celoživotního vzdělávání Dvořáková a Šerák (2016, s. 95) zmiňují, že na rozdíl od minulosti, jedinec je hlavním hybatelem vzdělávání a má za to plnou odpovědnost. Jelikož proces vzdělávání či učení nekončí vysokou školou, pokračuje dál a proto, že je jedinec zodpovědný za daný proces, mám za to, že je důležité si posvítit na prokrastinaci už u vysokoškolských studentů. V jejich případě totiž můžeme mluvit o vzdělávání dospělých a zároveň poznatky související s prokrastinací jsou přenositelné i do jejich dalších etap jejich celoživotního učení.

## **1.2. Teoretické vymezení prokrastinace**

I přes svou nezpochybnitelnou historickou přítomnost, definice prokrastinace není ucelená, v minulosti i nyní se lišila. Abych se mohl v dalších kapitolách problematice prokrastinace odborně věnovat, je potřeba si tuto definici upřesnit, aby bylo jasno, o co se doopravdy jedná.

Prokrastinaci definují Hartl a Hartlová (2010, s. 448) jako „liknavost, váhání; sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z lehkomyšlnosti či lenosti.“ A právě protože výrazy jako liknavost nebo zahálení nabraly postupem času negativní konotaci, tak pro jasné ohraničení této problematiky budu používat pojem prokrastinace. Tento proces se nás týká stále více a více, protože žijeme ve společnosti orientovanou na výkon a veškerý vývoj se zrychluje. Když k tomu připočtu, že kvalita či úroveň života nikdy nebyla tak vysoká, jelikož máme více možností a pravděpodobně máme i více povinností, tak se dá předpokládat, že tato trajektorie vývoje více a více nahrává prokrastinaci. Prokrastinaci Ludwig (2013, s. 18) popisuje jako „chorobné odkládání úkolů a povinností.“ Pročež

tyto úkoly nahrazujeme jinými, nepodstatnými. „Později kvůli výčítkám a frustraci přichází pocit bezmoci vedoucí k tomu, že opět nic neděláme.“ (Ludwig, 2013, s. 18). Obdobný úhel pohledu nabízí i Scott (2014, s. 8), který říká, že prokrastinace spočívá v „nutkání odkládat věci.“ Dále Scott (2014, s. 12) definuje prokrastinaci jako návyk, vycházející z našich přesvědčení. „Když jim dáte volný průběh, nutí vás vymýšlet si výmluvy, proč nemůžete projekt nebo úkol dokončit.“ Krauseová a Freundová navazují (2014, s. 75) když popisují, že prokrastinace je odkládání práce na určitém cíli, který jsme si vytyčili následovat, kvůli čemuž se cítíme vinni. Nutno podotknout, že Steel (2007, s. 66) vnímá prokrastinaci jako dobrovolné odkládání postupu navzdory očekávání, že se po odkládání budeme cítit hůře. Renomovaný psycholog Fiore (2014, s. 19) říká, že „prokrastinace je mechanismem, kterým se vypořádáváme s úzkostí spojenou s rozhodováním nebo se započítím a dokončením úkolu.“ A zároveň Fiore (2014, s. 11) dodává, že „prokrastinace je zvyk, který si vytváříme, abychom se vyhnuli úzkosti ze zahájení či dokončení práce. Je to náš poněkud nešťastný způsob, jak se vypořádat s úkoly, které nás nudí nebo zmáhají.“ Mezi další autory, kteří se věnují prokrastinaci jsou Passigová a Lobo (2010, s. 11), kteří definují prokrastinaci jako „hezký výraz pro odkládání práce na pozdější dobu.“ Zároveň říkají, že se prokrastinace může vztahovat na jakékoliv spektrum činností. „V principu cokoliv, co je možno udělat, lze také odložit, dokonce naprosto nevyhnutelné věci můžeme pohodlně nechat být.“ (Passig & Lobo, 2010, s. 11).

Při syntéze výše zmíněných zdrojů, dojdeme k závěru, že prokrastinace je odkládání úkolů, povinností, postupů či činností jakéhokoliv druhu. Rovněž můžeme předestřít, že se autoři z naprosté

většiny shodují na tom, že se nejedná o dobrovolné jednání, ale spíše tento fenomén popisují jako chování reagující na nastalou situaci. Buď to autoři nazývají různě – jako chorobné odkládání úkolů, nutkání odkládat, mechanismus či zvyk, tak výsledkem je reagující chování, které racionálně neodpovídá cíli. A tak nám zbývají autoři, kteří prokrastinaci přímo deklarují jako dobrovolné rozhodnutí či se k tomuto stanovisku staví neutrálně. A právě oni poukazují na přímé konsekvence onoho dobrovolného rozhodnutí. Ty konsekvence jsou emocionálního rázu – po prokrastinování se cítíme vinni, víme, že se budeme cítit hůře a podobně. A přesně toto dobrovolné rozhodnutí s negativními konsekvencemi přímo poukazuje na fakt, že toto chování racionálně neodpovídá cíli. Často totiž jednáme iracionálně a toho si všímá jak behaviorální ekonomie, tak i psychologie. Jsme totiž sami proti sobě, proti svému cíli. Ovlivňují nás totiž emoce, sociální okolí, peníze, vnitřní nastavení atd. „Dopad těchto vlivů je nesmírný, ale my máme bohužel sklon ho podceňovat.“ (Ariely, 2009, s. 195). Pouze Hartl a Hartlová (2010, s. 448) vnímají prokrastinaci jako lenost či lelkování. Nicméně Ludwig (2013, s. 18) poukazuje na fakt, že „líný člověk nic dělat nechce a je s tímto stavem spokojen.“ A zároveň odpočinek vnímá jako druhou stranu mince produktivity, protože „při odpočívání získáváme novou energii.“ (Ludwig, 2013, s. 18). Kdežto prokrastinace se projevuje tím, že energii ztrácíme. Pomocí této optiky nahlížím na prokrastinaci jako na chorobné odkládání úkolů, povinností nebo činností jakéhokoliv rázu, a protože víme o negativních konsekvencích tohoto jevu, tak se dle mého jedná spíše o reagující chování na nastalou situaci než o dobrovolné rozhodnutí.

### **1.3. Formy prokrastinace**

Jednotlivé formy prokrastinace se liší dle pohledu autorů, kteří se tímto fenoménem podrobně zabývají. Namátkou můžu zmínit prokrastinaci sociální a osobní prokrastinaci. Dle Knause (2002, s. 29–31) je zde determinující společenské hledisko. Další formou prokrastinace je například situační a chronická Ferrari (1993, s. 673) vnímá, že situační prokrastinace je vlastně prospěšná a pouze chronická působí potíže. Mimo to jsou definované formy prokrastinace jako vyhýbavá, excitační a rozhodovací (Ferrari, 1993, s. 673). Vidíme tedy, že forem prokrastinace je poměrně hodně, jelikož je prokrastinace jasně definovaná, není potřebné se zabývat všemi formami prokrastinace. Pro účely této práce se budu zabývat jinou formou prokrastinace, a to akademickou prokrastinací. Už z názvu je patrné, že se jedná o prokrastinaci zaměřenou na akademickou sféru a studenty. Právě proto bude důležitá pro praktickou část mé bakalářské práce. Pro širší kontext a srovnání s širší populací je nutné zmínit i obecnou formu prokrastinace

### **1.4. Akademická a obecná prokrastinace**

Jelikož cílem mé práce je identifikovat, jestli existuje rozdíl v příčinách prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů, tak nesmím opomenout ani akademickou prokrastinaci, která se tímto fenoménem zabývá právě v kruzích studentů. Ferrari et al. (1995, s. 13–14) syntetizují výzkumy rozličných autorů a dochází k závěru, že akademická prokrastinace je hojně rozšířená napříč univerzitními kampusy. Prokrastinace se dotýká jak studentů nižších, tak vyšších ročníků v nezanedbatelné míře. Podstatná část studentů přiznává, že

prokrastinace má neblahý vliv na jejich studijní výsledky. Knaus (2002, s. 1) zmiňuje, že 60 % studentů vysokých škol vnímá svůj prokrastinační zlozvyk natolik závažný, že by potřebovali pomoc, aby ho dokázali překonat. Rovněž dodává, že pro většinu studentů je přirozené absorbovat velké množství informací během krátkého časového úseku, například večer před zkouškou. (Knaus, 2002, s. 128). Velmi zajímavý směr nastiňují Andreouová a White (2010, s. 185). Poukazují na rozdíl mezi obecnou prokrastinací a tou akademickou. V obecném měřítku je až jedna pětina populace, která má prokrastinační návyky. Podíl akademické prokrastinace se pohybuje kolem 80 % v dané populaci. Dokonce se ukazuje, že studenti, kteří prokrastinují, déle ponocují, a tudíž častěji zažívají spánkový deficit, který ovlivňuje fungování trávicího systému. V kombinaci se zvýšenou hladinou stresu kvůli odkládání povinností jsou prokrastinující studenti náchylnější k vyvinutí kardiovaskulární nemoci. (Sirois & Pychyl, 2016, s. 88).

Je tedy evidentní, že akademická prokrastinace má vysoké procentuální zastoupení mezi studenty, možná až 80 %. Nemůžeme rozhodně generalizovat, že by všichni studenti prokrastinovali, a to ve velké míře. Nicméně se zde objevuje určitá tendence. Například, že spousta dotázaných vnímá, že tento zlozvyk bez pomoci nepřekonají. Studenti vědí, že prokrastinace má negativní konsekvence, co se týče jejich studijních výsledků a může vést až k přerušení či ukončení studia. V neposlední řadě prokrastinace ovlivňuje i zdraví (kvalitu spánku, hladinu stresu, trávicí systém, anebo dokonce rozvoj srdečních onemocnění).

Obecná prokrastinace a její škála (GP) nám spolehlivě popisuje, jaké jsou tendence odkládat každodenní různorodé činnosti v

obecném měřítku populace (Argiropoulou & Ferrari, 2015, s. 88). Narozdíl od akademické populace se tato data nevztahují ke studentům, ale k širší populaci. Jedná se přetrvávající fenomén skrze celou délku dospělého života. Význačný je jak pro mladou dospělost, tak stáří. Souvisí s řadou psychiatrických obtíží (Ferrari et al., 1995, s. 20). Dle dat z výzkumu vyplývá, že v obecné populaci je prokrastinace poměrně rozšířená, a to minimálně u 20 % dospělé populace (Harriot & Ferrari, 1996, s. 615). Objevují se i hlasy, že je potřeba výrazně širších výzkumů, aby tato procenta byla opravdu validní i z multikulturní optiky (Ferrari et al., 1995, s. 61).

### **1.5. Pracující a nepracující studenti**

Ferrari et al. (1995, s. 14) zmiňují, že jedinci, kteří mají více externích povinností během studia, od péče o dítě po pracovní povinnosti, tak prokrastinují méně a mají lepší známkový průměr než studenti bez externích povinností. Burková a Yuenová (2008, s. 253–254) popisují opak, a to, že pokud jedinci pracují hodně, je větší šance, že budou prokrastinovat a že jim to negativně ovlivní studijní výsledky. V širším kontextu Bozick (2007, s. 274) popisuje, že pravděpodobnost dostudování klesá s počtem odpracovaných hodin. Nejnižší šanci na dostudování mají studenti, kteří pravidelně odpracují 20 hodin týdně či více a na univerzitu dojíždí. Svanum a Bigatti (2006, s. 569–570) na své studii mezi vysokoškolskými studenty ukazují, že pracující studenti mají méně času na studijní povinnosti a dosahovali horších známek než jejich nepracující spolužáci.

Více autorů se shodne na tom, že pracovní povinnosti negativně ovlivňují studijní výsledky, nebo dokonce celkovou dobu

studia. Nepanuje ale jasná shoda v tom, jestli je to dané prokrastinací, či jinými faktory. V empirické části se tedy podívám na to, jestli se liší příčiny prokrastinace mezi pracujícími a nepracujícími studenty. Zároveň se má definice pracujícího studenta nebude opírat o počet odpracovaných hodin. Budu se spíše zabývat pravidelností pracovních povinností, a to i v neziskovém sektoru, který jinak bývá přehlížen.

## **1.6. Měření prokrastinace**

Existuje více možností, jak prokrastinaci měřit. Odráží se v tom samozřejmě typ prokrastinace, který chceme měřit. Akademickou prokrastinaci, nebo obecnou. Navíc se samotné způsoby v průběhu času vyvíjí, jelikož každý typ měření prokrastinace má nějaké výhody, ale i nevýhody. Prvním typem metod měření akademické prokrastinace je Procrastination assessment scale students (PASS). Corcoran a Fischer (2000, s. 595) uvádí, že se jedná o instrument, který byl navrhnut, aby měřil tři oblasti akademické prokrastinace. Rozšíření akademické prokrastinace, příčiny akademické prokrastinace a její spojitost s dalšími behaviorálními konstrukty. K měření využívá škálu s pěti možnostmi výběru. Corcoran a Fischer (2000, s. 596) uvádí, že je zjištěna korelace mezi PASS a dalšími typy měření souvisejících s depresí, iracionálními kognitivními procesy, sebevědomím atd. Její nevýhody jsou, že se vztahuje pouze na šest typů akademických činností, což je málo a prokrastinační chování vlastně nemusí korelovat s uvedenými problémy (McCloskey & Scielzo, 2015, s. 11). Pro potřeby mého výzkumu v empirické části má PASS poměrně zajímavě rozpracovanou část, která se věnuje měření



příčin prokrastinace. Nicméně u měření akademické prokrastinace se věnuje úzkému výčtu činností. Měřením akademické prokrastinace se ještě zabývá Aitken procrastination inventory (API), nebo Tuckman procrastination score (TPS) (Ferrari et al., 1995, s. 49). A posledním nástrojem, který bych zmínil, je Active procrastination score (APS) (McCloskey & Scielzo, 2015, s. 11). V empirické části bych se chtěl zaměřit na TPS. Tuckmanova prokrastinační škála či skóre je více obecným nástrojem, jak zkoumat akademickou prokrastinaci. Je hojně rozšířená a reliabilní i s menším počtem otázek (16). Reliabilita je 0,86 (Corcoran & Fischer, 2000, s. 603). Dle mého názoru je to dobré číslo. Nicméně, je nutné zmínit i výtky vůči tomuto nástroji. Původní výzkum byl proveden pouze u studentů vysokých škol a nebyl zobecnitelný na celou populaci. Vzorek respondentů nebyl vysoký. Byla využita užší škála s pouze čtyřmi možnostmi odpovědí, což nemusí plně zachycovat realitu (McCloskey & Scielzo, 2015, s. 15).

Abych to shrnul, v této kapitole je prokrastinace nadefinovaná jako chování, které reaguje na danou situaci. Konkrétně se jedná o chorobné odkládání jakékoliv činnosti. Pro empirickou část je důležité, že problematika je jasně pojmenovaná a vím, na co se zaměřím a čemu se naopak vyhnu (odpočinek či lenost není téma). Dále je patrné, že prokrastinace může nabývat vícero forem, to je poměrně klíčové, protože pro empirickou část je jasné, že se budu zabývat akademickou prokrastinací, jelikož se budu zabývat studenty. A jelikož žádná jiná forma prokrastinace v danou chvíli není relevantní, tak i výzkum by měl zohledňovat pouze škálu zabývající se akademickou prokrastinací, a ne například obecnou. Dále, jak jsme zjistili, akademická prokrastinace by měla být hojně rozšířena. To by se rovněž mělo odrazit v empirické části. V neposlední řadě je patrné,

proč jsem si v rámci andragogiky vybral téma prokrastinace a studentů. Studenti vysoké školy už spadají do vzdělávání dospělých. Zároveň se dá říci, že se pohybujeme v segmentu celoživotního vzdělávání.

## 2. Příčiny prokrastinace

Jelikož už máme z předchozích kapitol definovaný a jasně ohraničený termín prokrastinace a známe její jednotlivé formy, tak víme, že se máme blíže zaměřit na chronické odkládání povinností a činností, které jedinci ve svém důsledku škodí, a to konkrétně mezi vysokoškolskými studenty. Zdaleka ale nevíme, co tento jev způsobuje a kde jsou příčiny prokrastinace vlastně zakořeněny. Pro cíl práce, kterým chci identifikovat, jestli existuje rozdíl v příčinách prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů, je naprosto klíčové zjistit, jaké příčiny prokrastinace vlastně jsou, respektive, co tedy prokrastinaci způsobuje. V empirické části mé práce se bude jednat o stěžejní sekci.

Zajímavým konceptem, kterým můžeme příčiny prokrastinaci začít, je myšlenka, že s větší pravděpodobností se bude opakovat chování, které bylo odměněno. A na druhou stranu, chování, po kterém přišel trest, tak tomu se snažíme vyhnout. Například Ferrari et al. (1995, s. 26–27) popisují tento jev na výzkumu, kde studenti, kteří častěji prokrastinují, si vybaví více situací, kdy jim to prošlo. Naopak si daní studenti vybaví výrazně méně situací, kdy bylo dané chování potrestáno. Z toho důvodu si tento vzorec chování úspěšně adaptují.

Co se týče jednotlivých příčin, tak mým záměrem je zde uvést ty nejčastěji zmiňované. Autoři příčiny prokrastinace samozřejmě pojmenovávají různě. Účelem tedy není vypsát seznam všech možných příčin, ale podívat se blíže na ty příčiny, se kterými je pravděpodobnější setkat se v každodenní životě. Chci se vyhnout selekci příčin, proto je zmiňuji podle jejich četnosti a s premisou, že čteněji zmiňované a zkoumané příčiny prokrastinace jsou

pravděpodobně univerzálněji platné, a ne pouze mezi studenty vysokých škol, ale právě i později v rámci celoživotního vzdělávání u dospělých jedinců.

## 2.1. Důsledky našich rozhodnutí

Začal bych od konce. První příčina, kterou bych v souvislosti s prokrastinací zmínil, jsou důsledky našich rozhodnutí. A proč? Řešíme činnosti s těmi okamžitými důsledky, naopak činnosti s dlouhodobými důsledky nikoliv (Ferrari et al., 1995, s. 27). Dále Passigová a Lobo (2010, s. 12) zmiňují, že „hluboko v nitru víme, že nezbytnost vždy představuje omezení blaha.“ A právě naše tendence omezit jakékoliv vnější tlaky a maximalizovat potěšení je zdrojem prokrastinačního chování, který vychází z přemítání – „máme nyní prožít okamžik jistě nepříjemný, nebo později méně pravděpodobný, zato případně výrazně problematictější moment.“ (Passig & Lobo, 2010 s. 12). Siroisová a Pychyl (2013, s. 118) dodávají, že krátkozrakost v důsledcích poukazuje na to, že prokrastinátoři preferují „současné“ já oproti „budoucímu“ já s ohledem na související potřeby či cíle. Optikou Steela (2011, s. 28–29) vidíme, že se jedná o transakční chování. Pravděpodobnost, že jedinec bude prokrastinovat, vzrůstá, pokud vzrůstá impulzivnost nebo pokud se daná věc už někdy odložila. V případě, že od činnosti máme nízké očekávání, nebo pro nás činnost nemá valnou hodnotu, pravděpodobnost, že činnost odložíme taktéž vzrůstá. Naopak se dá říci, že u činností, které pro nás mají vysokou hodnotu či očekávání, tak u těch je pravděpodobné, že je dokončíme bez odkladu. A právě akutnost důsledků dle Steela zvyšuje jejich hodnotu a šanci, že se daná činnost nebude

prokrastinovat. Pokud od nich máme vysoká očekávání, ale netrápí jedince dnes, zítra či za půl roku, tak mají nízkou hodnotu a je větší pravděpodobnost, že se daná činnost odloží. Dle Burkové a Yuenové (2008, s. 284–285) je příčinou prokrastinace právě ta prodleva mezi dokončením úkolu a momentem, kdy přijde odměna. Čím je tato prodleva větší, tím je větší pravděpodobnost prokrastinace.

Je tedy velmi patrné, že krátkozraké myšlení může být v ohledu dokončování činností na škodu. Nemusí to vždy souviset s rychlým či impulzivním rozhodováním. Rozhodujícím faktorem je zkrátka prodleva mezi důsledkem, který vyplývá z dané činnosti (odměna, či trest). A pokud je ta prodleva dlouhá, tak s velkou pravděpodobností převáží ten důsledek, který je blíže. Osobně mě zprvu ovládal pocit, že je to dáno i moderní dobou, která nabízí více možností odkladů, nečinnosti a instantních odměn. Na druhou stranu, když se zamyslím, vybavím si pár přísloví typu: „Co jsi zasel, to si sklídíš“. Tak to jenom podtrhává fakt, že prokrastinace je tady s námi mnohem déle, než si uvědomujeme. Myslím, že důsledky našich rozhodnutí jako příčina prokrastinace, můžou být stejně relevantní nejen v akademické oblasti, ale v jakékoliv další životní etapě, ve které má učení jednoznačnou roli.

## **2.2. Klamavé odměny**

Klamavé odměny mají velmi blízko k předchozí příčině. Autoři Ferrari et al. (1995, s. 32) zde poukazují na tendenci v lidském chování, kdy si jedinec často vybere menší, rychlou, krátkodobou odměnu či užitek oproti odměně v budoucnu, která je větší a má vyšší užitek, ale není okamžitá. Obdobné stanovisko sdílí i Ariely (2009, s. 97)

„neustále odsouváme své dlouhodobé cíle, abychom si užili krátkodobého potěšení.“ Burková a Yuenová (2008, s. 285) dokládají, že samotná zkušenost okamžité slasti či bolesti má vyšší míru salience, než slast v budoucnu. Z toho důvodu, pokud jedinec narazí na okamžitou, klamavou odměnu, tak po ní půjde. Mischel (2014, s. 17) popisuje, že účastníci, kteří marshmallow experiment vydrželi, a tedy dosáhli na větší a vzdálenou odměnu (nutno podotknout, že se jednalo o jedince v předškolním věku), tak v dospělém životě dosahovali na výrazně lepší studijní výsledky, lépe se jim dosahovalo dlouhodobých cílů, byli méně náchylní k užívání návykových látek, lépe si udržovali a rozvíjeli dlouhodobé vztahy a byli více přizpůsobiví a odolní v mezilidských problémech či měli lepší BMI.

Klamavé odměny jsou poměrně důležitý aspekt související s prokrastinací. Je patrné, že člověku si nestačí říct, kdo si počká ten se dočká. Člověk to ale opravdu musí být schopen vydržet. Právě ta odolnost vůči okamžitému uspokojení je klíčem k tomu, jestli dosáhneme dlouhodobých cílů či nikoliv. Dá se tím do určité míry předpovědět, jaký bude mít jedinec přístup k životu či životní styl. Ještě bych ale zmínil, že dle Mischela (2014, s. 29) Se tato schopnost v průběhu života mění, doslova to i pojmenovává jako schopnost. Dle jeho výzkumu se totiž jedná o naučitelnou schopnost, která může být do určité míry něčím ovlivněna (pohlavím, věkem, DNA), ale vědomě se dá naučit odolávat okamžitému pokušení. Pouze někteří jedinci sami od sebe ovládají strategie, které jim k tomu pomáhají.

Klamavé odměny se opravdu velmi neliší od první příčiny. Důvod, proč tuto příčinu zmiňuji zvlášť, je ten, že „důsledky našich rozhodnutí“ fungují více na povědomé úrovni jako transakční chování, jak bylo explicitně zmíněno. Na druhou stranu klamavé

odměny jsou dobře uvědomované, jelikož při experimentech jedinci moc dobře vědí, jak by se zachoval moudrý člověk (Mischel 2014, s. 35). I přesto se sami zachovají naprosto obráceně. A vzniká tam jasná disonance. Druhým zásadním rozdílem mezi oběma příčinami je způsob, jak se s nimi vypořádat. Odolnost vůči této příčině prokrastinace – klamavým odměnám je dle autorů naučitelná schopnost. U důsledků našich rozhodnutí to pravděpodobně nebude tak lehké, jelikož fungují na podvědomé úrovni. Tyto hlavní aspekty zohledním i v praktické části a dotazníkovém šetření.

Tímto bych volně přešel na další příčinu prokrastinace. Ta se opět snaží maximalizovat blaho, ale jiným způsobem než ty předcházející. V předešlých příčinách prokrastinace šlo o maximalizaci blaha pomocí maximalizace potěšení. V tomto případě jde o maximalizaci blaha minimalizací strastí.

### **2.3. Útěk před povinnostmi**

Prokrastinátor nedokončí rozdělanou činnost, protože se jí raději vyhne, je mu totiž určitým způsobem nepříjemná (Ferrari et al., 28–29). Burková a Yuenová (2008 s. 112) tvrdí, že na stres, který daná situace vyvolává, se podvědomě často reaguje útekem. Proto deadlines, schůzky a splátky hypotéky odložíme nebo nestihneme, podvědomě nás ten útek má chránit před nebezpečím. Dle výzkumu Chuové a Choi (2005, s. 259–260) akademická prokrastinace je spojena s vyhýbavou copingovou strategií. Siroisová a Pychl (2013, s. 117) dodávají, že cílem této vyhýbavé strategie je cítit se líp a minimalizovat negativní pocity, které mohou s danými činnostmi souviset, kterým se raději vyhneme. Knaus (2002, s. 33–34) popisuje,

že pokud se jedinec cítí zahlcený povinnostmi, v tomto případě několika urgentními, tak může být nucen je odložit. Z mého pohledu útek před povinnostmi může zahrnovat širokou paletu činností. Činnosti, které nám jsou nepříjemné, dále činnosti, kterých je hodně najednou a jedinec má pocit, že se nějakým z nich musí vyhnout. Případně se může jednat o činnosti, které jsou nejasně specifikované, a tudíž se jim chceme vyhnout. Všechny tyto aspekty v jedinci vyvolávají nepříjemné pocity, na které může reagovat útekem, tedy nečinností a odkládáním. Dále bych řekl, že útek před povinnostmi má velmi přiléhavý název. Vnímám to jako ego obranný mechanismus, který je ve své podstatě jednou z reakcí na blížící se nebezpečí. Je otázkou, do jaké míry si to člověk dokáže uvědomit.

## **2.4. Úzkost**

Ukazuje se, že úzkost hraje také svou roli v odkládání úkolů. Je patrné, že jedinci, kteří jsou hodnoceni jako vysocí prokrastinátoři, se rovněž umístili vysoko na hranici neuroticismu. (Ferrari et al., 1995, s. 39). S úzkostí jako příčinou prokrastinace souhlasí rovněž Burková a Yuenová (2008, s. 118) a dodávají, že úzkost je způsobena rodičovskou výchovou. Pokud se dítě necítí bezpečně, milovaně a podporováno, tak si úzkost přenáší i do dospělého života. Dále Ferrari a Scher (2000, s. 364) uvádí, že studenti prokrastinují u řady činností, obzvláště pak pokud je daná činnost náročná a vyvolávající úzkost. Knaus (2002, s. 2) popisuje, že prokrastinace je jedna z komponent související s emocionálními poruchami, jako je například úzkost. Opakované pocity úzkosti mohou mít vliv i na fyzický stav jedince – bolest žaludku, nechutenství, zvýšený tep, roztěkaná pozornost. To ve svých



důsledcích jedince odláká od produktivního chování, a tudíž odkládá činnosti Knaus (2002, s. 155). Siroisová a Pychyl (2013, s. 117) dodávají, že prokrastinace je v podstatě strategie, jak se vypořádat s činnostmi, které v jedinci vyvolávají úzkost, nebo strach.

Když se na úzkost podíváme obecněji, jedná se opět o nepříjemný pocit. Vyhnutí se dané činnosti nám pomáhá ulevit si od daného pocitu. Úzkost tedy blízce souvisí s útekem před povinnostmi. Nicméně důvod, proč jí zmiňuji odděleně, je ten, že úzkost je velice specifická emoce, měří a projevuje se jinak než ostatní nepříjemné pocity, objevovala se v teorii velmi často a může se projevovat i fyzicky – nevolností. Jak je nastíněné v sekci o akademické prokrastinaci.

## **2.5. Strach ze selhání**

Další příčina prokrastinace opět souvisí s minimalizací strastí. Jeden z názorů ovlivněn kognitivní teorií, je ten, že jedinci, kteří prokrastinují, to dělají z důvodu, že pochybují o svých vlastních schopnostech, mají strach ze selhání, protože danou činnost nedokončí. Jedinci věří, že selhání je nevyhnutelné a nároky jsou příliš vysoké. Z toho důvodu prokrastinátoři odkládají započetí činnosti, dokud je už opravdu nesplnitelná. Ale důvod, proč se prokrastinátor zhostil činnosti neuspokojivě, není ta, že by byl neschopný či nebyl dostatečně způsobilý, ale protože měl nedostatek času. Tento vzorec chování je v podstatě obranný mechanismus pro jedince Ferrari et al. (1995, s. 35). Burková a Yuenová (2008, s. 20–21) popisují, že jedinci se bojí neúspěchu, protože reflektuje úroveň jejich schopností či dovedností. Vzory či idoly mají důležitou roli ve strachu ze selhání.

Vzor může být kdokoliv od významných druhých (kamarád, soused, učitel až po celebritu). Často si ale při inspiraci nastavíme laťku příliš vysoko, nebo si povíme, že jejich úspěch nemůžeme napodobit a tím se vzdáme a prokrastinujeme (Burka & Yuen, 2008, s. 120). Dále bych zmínil Zarrin et al. (2020 s. 39), kteří vychází ve svých výzkumech z konceptu, že strach ze selhání je sebe regulačním mechanismem. A v podstatě se týká studentů, kteří mají nízké sebevědomí. Při neúspěchu se tito jedinci cítí poraženi. Dále už raději nic nedělají, protože se bojí, že by opět neuspěli, a tak prokrastinují. Knaus (2002, s. 41) v podstatě souhlasí a říká, že obecná prokrastinace může být obranou proti strachu ze selhání, nebo z ostudy.

Z mého pohledu je důležité vnímat, jak na nás okolní povinnosti či úkoly působí. Strach, jako jednu z nejsilnějších emocí, těžko překonáme. Pokud si jí ale budeme vědomi, tak se domnívám, že je to dobrý začátek. Strach, podobně jako další emoce, nemusí být racionální či logický, a proto samotné uvědomění může být poměrně nosné a bude zajímavé zjišťovat, do jaké míry si člověk svůj strach uvědomuje.

Dle autorů strach ze selhání souvisí s nízkým sebevědomím, s perfekcionismem, intelektuálními schopnostmi, sociálním pohrdáním atd. Některé tyto koncepty si dále rozvedeme, dle mého názoru, strach ze selhání opravdu souvisí se všemi těmito aspekty, ale ten hlavní důvod, proč se chce jedinec dané činnosti vyhnout, je ten, že už takovýto nepříjemný pocit zažil a nechce jej opakovat. Jinými slovy nechce znovu selhat.

## 2.6. Iracionální perfekcionismus

Další příčinou prokrastinace je iracionální perfekcionismus. Důvod, proč člověk může odkládat povinnosti, je ten, že iracionálně vysoké standardy mu neumožňují úkol dokončit včas, a proto jej odkládá. Potřebuje nejdříve dostat svým standardům. Jedna z myšlenek je ta, že puntičkáři stěží dokončí povinnosti včas (Ferrari et al., 1995, s. 38). Tento jev popisuje Burková a Yuenová (2008, s. 125, 128) jako maladaptivní perfekcionismus. Tento perfekcionismus je způsoben neomezeným očekáváním ze strany rodičů u potomka a může vyústit právě v perfekcionismus, kvůli kterému nebude stíhat povinnosti dokončovat včas. Fiore (2014, s. 17) explicitně říká, že „lidé neprokrastinují proto, aby dělali potíže, nebo proto, že by byli nerozumní. Prokrastinují proto, že vzhledem k tomu, jak moc se cítí ohrožení kritikou, neúspěchem a vlastním perfekcionismem, se prokrastinace zdá být rozumnou volbou.“ Knaus (2002, s. 51) popisuje, že perfekcionista je málokdy spokojený, jelikož má laťku stanovenou vysoko. Ti citliví z nich raději budou odkládat činnost, aby se vyhnuli negativním pocitům spojeným s nedosažením vysoko stanovených cílů.

Z mého pohledu je patrné, že vysoko stanovená laťka či očekávání mohou být kupodivu kontraproduktivní, jelikož jedince přemůže pocit náročnosti či strach ze selhání. Naopak daná činnost může být vykonána kvalitně jedincem, ale ne v daném časovém horizontu. Z mého pohledu je rozdíl mezi perfekcionismem a strachem ze selhání v tom, u koho jedinec nechce selhat. Pokud nechce selhat u sebe, jedná se o perfekcionismus, pokud se bojí selhání u toho, koho se ta činnost týká, nebo kdo ho bude hodnotit, tak se jedná o

strach ze selhání. Speciálním případem těchto věci jsou intelektuální schopnosti.

## 2.7. Intelektuální schopnosti

Intelektuální schopnosti u jedince mají určitý vliv na prokrastinaci. Dle nastíněných výzkumů studenti, kteří lehce zaostávají v určitém předmětu či jeho části, mají větší tendenci odkládat učení až na poslední chvíli. Byť výsledky nemusí být nutně špatné (Ferrari et al., 1995, s. 42). Vyhýbáme se negativním a klidně i podvědomým pocitům, protože nám jsou nepříjemné. Pocity jsou často vyvolány určitými činnostmi. Např. prokrastinátor nerozumí algebře, a tak její učení oddaluje (Burka & Yuen, 2008, s. 91–92). Knaus (2002, s. 124) popisuje, že záleží na kultuře. Pokud jedinec žije v kultuře, zaměřenou na úspěch, která zároveň pohrdá neúspěchem, tak si studenti velmi rychle osvojí techniky, které vysvětlují neúspěch v akademické oblasti. Jednou z těchto technik je vyhýbat se negativnímu hodnocení tak dlouho, jak to půjde. Z toho důvodu jedinci mohou odkládat učení na předměty, které jim nejdou, aby ten neúspěch alespoň mentálně oddálili. V obecné rovině by se dalo říct, že se jedná o strach ze selhání.

V kontextu akademické prokrastinace mi připadá důležité se na tuto příčinu podívat zvlášť. Koneckonců, jak je uvedeno výše, strach ze selhání může zahrnovat více negativních pocitů, kterým se díky prokrastinaci můžeme dočasně vyhnout. Tuto konkrétní příčinu si chci ale podchytit až v empirické části, jelikož by v rámci strachu ze selhání mohla být příliš obecná a jedinci by se s danou situací nemuseli ztotožnit.

## 2.8. Nízké sebevědomí

Poslední příčinou, která koreluje se strachem ze selhání a stojí za to jí zmínit samostatně, je nízké sebevědomí. V podstatě se jedná o takový začarovaný kruh, protože nízké sebevědomí pomáhá prokrastinaci a na druhou stranu opakované nedokončení úkolů či povinností rozvíjí nízké sebevědomí (Ferrari et al., 1995, s. 38–39). Toto doplňuje Burková a Yuenová (2008, s. 127) tím, že pochyby o sobě samém můžeme mít kvůli rodičům. V určité oblasti se cítí být ohroženi a místo podpory talentu jej shazují ve srovnání s někým lepším. Důsledek této kritiky je právě nízké sebevědomí a odkládání dané činnosti. Ferrari (1994, s. 676) dochází na svém výzkumu 263 mladých dospělých k závěru, že prokrastinační chování je silně spjato s nízkým sebevědomím, závislosti na ostatních a na obecných sebeporažejících vzorcích chování. Knaus (2002, s. 48) popisuje spojitost mezi nízkým sebevědomím a prokrastinací. Vnímá, že lidé s nízkým sebevědomím o sobě často pochybují, zapojí se do toho negativní vnitřní monolog, a spíš než aby něco začali, tak se dané činnosti raději vyhnou. Steel (2011, s. 21) tvrdí, že prokrastinátoři mají často nižší sebevědomí, které se často týká i konkrétních úkolů. Těm, u kterých si nevěří, s větší pravděpodobností odloží.

Opět se dá říci, že to opravdu souvisí se strachem ze selhání. Nízké sebevědomí tomu silně nahrává. Na druhou stranu je vidět, že se jedná o specifickou příčinu, protože pokud by se sebevědomí jedince zlepšilo, zmizela by příčina prokrastinace. Na druhou stranu, vysoké sebevědomí není lékem pro všechny, kteří se bojí selhání.

## 2.9. Negativní vnitřní monolog

Negativní vnitřní monolog může být další příčinou, ale i důsledkem prokrastinace. Dle výzkumů není jasné, jestli prokrastinaci předchází nebo jí způsobuje. Je ale jasné, že jedinci, kteří negativní vnitřní monolog mají, tak s větší pravděpodobností i odkládají činnosti. (Ferrari et al., 1995, s. 36). Někteří autoři to popisují jako fixní nastavení mysli, kdy máme řadu výmluv, proč danou věc nedokončíme a příčinou odkládání jsou právě tyto konkrétní výmluvy – jako třeba, že na to nemám (Burka & Yuen, 2008, s. 172–174). O vnitřních výmluvách, které předcházejí odkládání činnosti, mluví i Scott (2014, s. 13–17), který definuje 7 druhů výmluv. Některé z nich zde rozhodně spadají, jako např. „nechce se mi“, „nevím kam dřív skočit“ či „vždyť je to jedno“. Právě tyto monology jsou spouštěčem odkládání. Zároveň uznává, že ne vždy se jedná o racionalizaci prokrastinace, v některých případech to může být validní fakt. V neposlední řadě Hassonová (2015 s. 174–176) potvrzuje, že prokrastinace má původ i v negativním vnitřním monologu.

I když na první dobrou panuje nesoulad u autorů, zdali je negativní vnitřní monolog v jakékoliv formě příčinou či až důsledkem prokrastinace, je jasné, že je s prokrastinací úzce spjat. Dle mého názoru je ale negativní vnitřní monolog spouštěčem prokrastinace, a tedy chorobného odkládání. Můj názor se může na první dobrou jevit v rozporu s prvním citovaným autorem, ale věřím, že tomu tak není. Domnívám se, že negativní vnitřní monolog předchází prokrastinaci. Pokud se ale objevuje i po prokrastinaci, tak tím plynule přecházíme do další příčiny prokrastinace a tou je naučená bezmocnost.

## 2.10. Naučená bezmocnost

To je poměrně zajímavý koncept. Poukazuje na fakt, kdy jedinec věří, že na danou situaci mají vliv externí vlivy či podmínky a nemůže ji ovlivnit, i když to tak nemusí být. Ferrari et al. (1995, s. 37–38) shrnují výzkumy, kde se ukazuje, že prokrastinátoři opravdu přikládají váhu externím faktorům více než ne-prokrastinátoři. Dále se ukazuje, že u akademické prokrastinace je signifikantně vyšší úroveň aktivní deprivace a horší průměrné známky. Dále Ariely (2009, s. 100) popisuje na svém pokusu se studenty, že „s odkládáním práce má problém skoro každý. Ti, kdo si tuto slabinu přiznají, mají větší šanci se s ní vyrovnat.“ Opět je vidět, že záleží na pohledu jedince na situaci, jestli si ji přizná, nebo je naučený, že je to způsobeno vnějšími vlivy. Ludwig (2013, s. 182) popisuje, že naučenou bezmoc „můžeme vysledovat i jako jednu z příčin prokrastinace.“ V podstatě jde o začarovaný kruh, který začíná tím, že nic neděláme a končí tím, že se cítíme špatně. Burková a Yuenová (2008, s. 118) popisují jev, odpovídající naučené bezmocnosti. Ta může vycházet z kontrolovačného prostředí rodiny, kdy rodič dělá drtivou většinu rozhodnutí za dítě. Dítě si přenáší tuto naučenou schopnost i do budoucna a místo rozhodování odkládá povinnosti. Steel (2011, s. 22) popisuje, že lidé s naučenou bezmocností se jednoduše častěji vzdávají. Což vysvětluje důvod, proč s větší pravděpodobností odkládají činnosti.

Můžeme to tedy shrnout, že naučená bezmocnost je už dle názvu nějaká dovednost, kterou si jedinec buďto osvojí či nikoliv. Velmi ale záleží, jak vnímá věci a "přijímá" život. Pokud se spíše kloní na stranu, že je každý svého štěstí strůjcem, tak se ho tato příčina prokrastinace nemusí týkat. Pokud má ale jedinec pocit, že nad svým

životem nemá kontrolu, že se mu věci dějí a jeho vnímání je deterministické, pak je tam nějaký předpoklad pro rozvinutí naučené bezmocnosti a s ní související prokrastinace.

## **2.11. Deprese**

Lékaři opakovaně poukazují na to, že jedinci s depresí zřídka kdy dokončí rozdělanou činnost (Ferrari et al., 1995, s. 38). V podstatě se jedná o jedince, kteří dlouhodobě pociťují méně energie, nadšení do života, motivace či optimizmu a jsou spíše apatičtí či dokonce bezradní ohledně svého života. (Burka & Yuen, 2008, s. 107). Knaus (2002, s. 83) popisuje, že pocity deprese, hostility a úzkosti mohou automaticky vyústit v myšlenky, které člověka (mentálně) handicapují. Knaus (2002, s. 155) dále popisuje, že prokrastinace je poloautomatický návyk, který deprese způsobuje. Steel (2007, s. 77) popisuje na výzkumu, že deprese jasně koreluje s prokrastinací.

Rád bych podotknul, že se nemusí vždy jednat o klinicky diagnostikovanou depresi v úzkém smyslu slova. Autorovi se jedná o lidi, kteří jsou sklíčení, skleslí, smutní či do jisté míry apatičtí.

## **2.12. Motivace**

Vliv na odkládání úkolů má i motivace. Konkrétně autoři zmiňují motivaci orientovanou na výkon či cíl. Mezi touto motivací a prokrastinací je nalezena nízká nepřímá korelace (Ferrari et al., 1995, s. 40). Chouová a Choi (2005, s. 258) popisují, že je signifikantní rozdíl u prokrastinátorů a neprokrastinátorů v externí motivaci. Z jejich výzkumu vyplývá, že vnější motivace je nižší u aktivních



prokrastinátorů než u neprokrastinátorů. Knaus (2002, s. 64) přichází se zajímavým pohledem. Dle něj nejde o to, jestli je jedinec motivovaný, ale do jaké míry. Popisuje, že pokud úkol v jedinci vyvolává vysoké pocity strachu či vzrušení, roste šance, že danou činnost odloží. To samé platí o tom, pokud pro jedince daná činnost není zajímavá, nebo v něm vyvolává minimálně strach či nadšení. V tom případě je pravděpodobné, že danou činnost neudělá pořádně. Ideálním stavem je tedy střední cesta, kdy je použito tak akorát „cukru“ či „biče“.

### **2.13. Vnímání času**

Je patrné, že i vnímání času hraje určitou roli v prokrastinaci. Jedinci, kteří mají tendenci podceňovat čas nutný k dokončení povinnosti, prokrastinují více než ti, kteří mají tendenci přecenit čas nutný k dokončení úkolu (Ferrari et al., 1995, s. 44). Burková a Yuenová (2008, s. 2) přidávají, že jedinci, kteří mají obecně horší odhad času, obecně více prokrastinují, protože čas vnímají velmi subjektivně. Z výzkumu, který provedli Chuová a Choi (2005, s. 257–259), vyplývá, že vnímání času u lidí, kteří odkládají činnosti, bylo vyšší než mezi aktivními prokrastinátory a výrazně znatelné to bylo u akademické prokrastinace. Scott (2014, s. 13–17) vnímá jako jednu z výmluv zapříčiňující prokrastinaci právě špatné vnímání času, kdy si jedinec nedokáže připustit, že by měl dostatek času a pro jistotu danou činnost odloží. Knaus (2002, s. 33) popisuje prokrastinaci s mírným dopadem, která odpovídá této příčině. Tedy jedinec má pocit, že daná věc není urgentní a má flexibilní termín. Může se jednat o pravidelnou kontrolu auta v servisu, nebo učení na zkoušky. V ten moment jedinec

kalkuluje a poví si, že to přece může udělat vždycky, není to nic závažného. Problém je, že část lidí tento čas neodhadne správně a nestíhají činnost dokončit včas. Lay (1988, s. 208) na svém výzkumu mezi vysokoškolskými studenty zkoumal odhad času u činnostech souvisejících s napsáním eseje. Prokrastinátoři měli problém s odhadem času nutného k dokončení. Optimističtí prokrastinátoři odhad času k dokončení činnosti podceňovali. Pesimističtí prokrastinátoři odhad času přeceňovali.

## **2.14. Impulzivita a extraverze**

Své slovo v prokrastinaci má i extraverze či impulzivita. Ukazuje se, že impulzivita je jednou z poruch seberegulace, které signifikantně korelují s prokrastinací (Burka & Yuen, 2008, s. 278). Siroisová a Pychyl (2013, s. 116) nabízí podobný úhel pohledu, když říkají, že k odkládání povinností dochází při nízké sebedisciplině či pokud jsme velmi impulzivní. Knaus (2002, s. 94) vidí, že impulzivita způsobuje prokrastinaci, protože rozptýlení je pro jedince bezpečnější, než aby čelil nepříjemným výzvám. Steel (2011 s. 15) dodává, že míra impulzivity zodpovídá za to, jak jedinec reaguje na úzkost. Pokud jedinec není výrazně impulzivní, tak úzkost z daného úkolu mu pomůže začít dříve, aby vše stihl včas. Pokud je ale dotyčný člověk impulzivní, tak úzkost z deadline vede k prokrastinaci.

Je tedy vidět, že pokud je jedinec náchylný k vyrušení, ať už je to nějakou další činností, nebo jinou osobu, může se jednat o poruchu seberegulace, díky které je snazší prokrastinovat.

Na závěr bych rád zmínil, že pro empirickou část máme velmi dobře identifikovány příčiny prokrastinace. Je tedy jasné, co

prokrastinaci způsobuje a co budu zkoumat. Některé příčiny prokrastinace jsou si povahově velmi blízko, některé na sebe v podstatě navazují a některé jsou naprosto unikátní. Rád bych zmínil, že příčin prokrastinace najdeme mnohem více. A to hlavně dílčích příčin. Mojí ambicí bylo zmínit ty nejčastěji skloňované a univerzálně platné. Z toho důvodu se nezabývám každou jednotlivou prokrastinační příčinou. Třeba absence time managementu dle mého není příčina prokrastinace. Příčinou prokrastinace je špatné vnímání času, jelikož u těch jedinců je větší pravděpodobnost, že budou prokrastinovat (Knaus, 2002, s. 150). U univerzálně platných příčin je větší pravděpodobnost, že se s nimi jedinci setkali, ať už přímo u sebe nebo nepřímo u někoho jiného. Ale budou rozumět tomu, o co se jedná. Konec konců, příčiny prokrastinace jsou stěžejní část mé empirické práce. I z toho důvodu je paleta příčin prokrastinace poměrně široká, díky tomu je větší šance na validitu výzkumu.

### **3. Metodologie**

Tato kapitola se věnuje metodologii empirické části. Její součástí je tedy cíl práce a výzkumné otázky. Dále se v této kapitole zaměřím na stanovení hypotéz a popíšu metodu sběru dat respondentů.

#### **3.1. Cíl a hlavní výzkumná otázka**

Cílem této bakalářské práce je identifikovat, jestli existuje rozdíl mezi příčinami prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů. Toho chci dosáhnout tím, že si zodpovím hlavní výzkumnou otázku (HVO): „Jaké příčiny prokrastinace převažují u pracujících studentů a nepracujících studentů?“

Odpověď na hlavní výzkumnou otázku získám prostřednictvím otázek obsažených v dotazníku. Otázky v dotazníku vypracuji na základě teoretické části mé práce. Otázky pro měření prokrastinace využiju již vyhotovené z Tuckmanovy prokrastinační škály.

#### **3.2. Dílčí výzkumné otázky**

Při rozdělení hlavní výzkumné otázky na dílčí výzkumné otázky (DVO) bude snažit odpovědět na HVO. DVO rovněž vychází z poznatků uvedených v teoretické části.

##### **3.2.1. Dílčí výzkumná otázka 1:**

Liší se příčiny prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů?

Tato otázka se blíže věnuje rozpadu jednotlivých příčin prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů. Zkoumá vliv pravidelnosti pracovních povinností na konkrétní příčiny prokrastinace a přímo navazuje na HVO. Výsledky budou tedy klíčové pro hlavní výzkumnou otázku. V dotazníku budu vycházet z části zaměřující se na příčiny prokrastinace. Budu se ale zabývat i otázkou, která se věnuje pracovním povinnostem studentů. Touto DVO navazuju na několik tezí v teoretické části. Za prvé, pracující studenti mají horší studijní výsledky a kratší dobu studia. Za druhé, ukazuje se, že některé příčiny prokrastinace jsou buďto uvědomované, nebo odnaučitelné. Proto se chci podívat v hypotézách blíže, jestli to spolu nesouvisí.

Hypotéza 1.1.: Příčiny prokrastinace se budou lišit u jedinců dle míry pracovních povinností.

Hypotéza 1.2.: Jedinci, kteří mají pravidelné pracovní povinnosti, budou méně uvádět vnímání času jako příčinu prokrastinace.

### **3.2.2. Dílčí výzkumná otázka 2:**

Souvisí míra prokrastinace s pravidelností pracovních povinností?

Touto otázkou chci zodpovědět, jestli jedinci, kteří prokrastinují více, prokrastinují proto, že mají více "volného" času. Z teorie víme, že akademická prokrastinace je velmi rozšířená, zároveň nepanuje jasná shoda, u které je vyšší míra akademické prokrastinace. Je to důležité vědět, abychom měli jasno, že případný rozdíl v příčinách prokrastinace je opravdu způsoben například pravidelností pracovních povinností, a ne právě třeba mírou prokrastinace. Z

dotazníku využiju části věnující se míře prokrastinace a pracovním povinnostem.

Hypotéza: 2.1.: Jedinci s pravidelnými pracovními povinnostmi budou uvádět nižší míru prokrastinace.

### **3.3. Metoda sběru dat**

Pro zjištění cíle mé bakalářské práce, kterým chci identifikovat, jestli existuje rozdíl v příčinách prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů, jsem se rozhodnul pro dotazníkové šetření, které je součástí kvantitativních metod sběru dat. Dotazník je schopný standardizovaným způsobem posbírat velké množství dat od jedinců, a to poměrně účinně. Můžeme vyloučit typ zkreslení jako je interview bias. Nicméně jsou tam vyšší nároky na jedince, aby opravdu odpověděl na všechny otázky a procentuální návratnost je nižší, což se přirozeně musí kompenzovat vyšším počtem respondentů (Disman, 2002, s. 141).

Můj dotazník je tvořen třemi částmi, ty odpovídají dvěma dílčím výzkumným otázkám. V první části dotazníku si mohou respondenti vybrat, jakou pravidelnost pracovních povinností aktuálně mají, či nemají. Kvůli standardizaci se jedná o čtyři uzavřené odpovědi, ale zároveň dává možnost každému jedinci si přesně vybrat, do které kategorie spadá. Pro účely cíle této práce, je jako pracující student definován ten, který má pravidelné pracovní povinnosti. Všichni ostatní jedinci, kteří mají pracovní povinnosti nepravidelné, žádné či mimo semestr, tak jsou vnímáni jako nepracující. Záměrně jsou na výběr čtyři možnosti pravidelnosti pracovních povinností, a ne pouze dvě. To je z toho důvodu, aby

studenti neinklinovali k neupřímným odpovědím a aby si měli z čeho vybrat.

Druhá část dotazníku se týká měření akademické prokrastinace. Využívá otázky ze zmíněné Tuckmanovy prokrastinační škály (TPS). Jak už jsem předestřel, ta se zabývá studenty, je hojně rozšířená a oproti ostatním typům je poměrně univerzálnější a nevěnuje se pouze několika akademickým činnostem. Má tři varianty se sedmdesáti dvěma, třiceti pěti, nebo šestnácti otázkami. Využiju variantu s šestnácti otázkami, protože u té můžu čekat vyšší návratnost a jak už bylo zmíněno, reliabilita je na úrovni 0,86, což je velmi dobré číslo. Na dané škále si respondent vybírá ze čtyř variant. Konkrétně od „To se mi vůbec nepodobá“ po „To jsem celý/á já“ (volně přeloženo). Odpovědi se bodují. Minimální počet bodů je jeden a maximální počet bodů jsou čtyři. Boduje se postupně dle toho, jaká odpověď na škále je uvedena. Jeden bod se přisuzuje odpovědím „To se mi vůbec nepodobá“ a čtyři body se přisuzují odpovědím „To jsem celý/á já“. Reverzní bodování je pouze u vybraných otázek, a to u dvanácté, čtrnácté a šestnácté otázky. U nich tedy „To se mi vůbec nepodobá“ je za čtyři body a odpověď „To jsem celý/á“ já je za jeden bod (Corcoran & Fischer, 2000, s. 603). Medián odpovědí u Tuckmanovy prokrastinační škály je 2,5 bodů (Ferrari et al., 1995, s. 55). To znamená, že jedinci, kteří v akademické prokrastinaci budou mít bodový průměr pod 2,5 bodů, budou patřit k té polovině studentů, kteří méně prokrastinují a naopak.

Třetí část dotazníku se věnuje konkrétním příčinám prokrastinace u respondenta. Co se týče bodování otázek, škály a třech konkrétních otázek, tak vycházím z procrastination assessment scale – students (PASS) (Corcoran & Fischer, 2000, s. 595). To znamená, že

využiju pětibodovou škálu. Kde si respondent může vybrat od „To vůbec neseď“ po „To je přesné“. Odpovědi se bodují. Oproti předchozí škále, se boduje po dvou bodech za odpověď a maximum je deset bodů. Přičemž odpověď „To je přesné“ získává deset bodů. Pro každou příčinu prokrastinace jsem vytvořil dvě až tři otázky. Důležitý je bodový aritmetický průměr u každé příčiny.

Rozhodl jsem se pro vyčerpávající šetření, a to tedy, že oslovím, všechny jedince ze základního souboru. Pro tuto možnost jsem se rozhodl ze dvou důvodů. Dotazník je poměrně dlouhý, a tedy nepředpokládám vysokou návratnost. Za druhé, pokud bych si vybral jeden konkrétní obor, nebo třídu například náhodným prostým výběrem, tak bych neměl dostatek dat, abych výsledek mohl považovat za validní. Co se týče průběhu dotazování, spojil jsem dvě formy. Vyberu si náhodný den v týdnu, kdy osobně povedu dotazníkové šetření a dotážu v dané univerzitní budově všechny respondenty z mého základního souboru, kteří se tam budou nacházet. Za druhé, díky spolupráci se studijním oddělením budou respondentům z daného souboru tentýž den rozeslány emaily s odkazem na dotazník. Abych se vyhnul duplicitě, předem poprosím studenty, kterým rozdám dotazníky osobně, aby už na online dotazník nereagovali.

Pokud bych využil nějaký z typů výběrových šetření při rozsahu základního souboru 216 respondentů, tak bych potřeboval, aby měl výběrový soubor rozsah alespoň 40 % z toho základového (Katriak, 1975). Jinak by se nedalo uvažovat, že daný vzorek je reprezentativní. V tomto případě sice nevyužívám výběrového šetření, ale dle mého názoru je pro validitu důležité, aby návratnost byla alespoň 40 % (86 dotazníků).



<b>Příčiny prokrastinace (sekce)</b>	<b>Číslo otázky</b>
Důsledky našich rozhodnutí	14, 15
Klamavé odměny	16, 17
Útěk před povinnostmi	1, 2, 3
Strach ze selhání	6, 7
Negativní vnitřní monolog	18, 19
Naučená bezmoc	20, 21
Iracionální perfekcionismus	12, 13
Deprese	10, 11
Nízké sebevědomí	8, 9
Úzkost	4, 5
Motivace	22, 23, 24
Intelektuální schopnosti	25, 26
Vnímání času	27, 28
Extraverze, impulzivita	29, 30

Tabulka č. 1 Rozřazení otázek k příčinám prokrastinace (vlastní vypracování)

Co se týče textu jednotlivých otázek, tak ty vychází z teoretické části.

Příčina útěku před povinnostmi je konkretizována v prvních třech otázkách. Jde o identifikaci vyhýbavého chování u nepříjemných pocitů. Příčina prokrastinace definovaná jako úzkost se explicitně ptá na úzkost, nebo její fyzický projev. Strach ze selhání se věnuje dle teorie obavám z opakovaného selhání nebo selhání u vzorů. Nízké sebevědomí se dle teorie věnuje podceňování a nedostatečně sebedůvěře. Deprese se zabývá pocity předcházejících prokrastinací explicitně zmíněných v teoretické části práce. Na nenaplnění vlastních standardů se ptám z důvodů iracionálního perfekcionismu. Důsledky našich rozhodnutí se zaměřují na ne tolik uvědomované upřednostňování okamžitého potěšení. Klamavé odměny se naopak explicitně ptají na uvědomované nevýhody okamžitého potěšení.

Negativní vnitřní monolog se dívá na výmluvy předcházející prokrastinaci. Na prokrastinaci způsobenou externími faktory a déletrvající prokrastinaci se ptám u naučené bezmocnosti. Otázky na apatii, nebo silné emoce související s činností, zohledňují motivaci jako příčinu prokrastinace. Intelektuální schopnosti, jako příčina prokrastinace, jsou zohledněny otázkami na akademické činnosti, které jedinci nejdou. Vnímání času opět do otázek překlápí teorii a to, že špatný odhad (jeho přecenění, nebo podcenění) a vzniklá časová tíseň souvisí se špatným vnímáním času. Extraverze či impulzivita je zrcadlena vyrušením v otázkách, a to buď něčím, někým nebo prostředím.

<b>Příčiny prokrastinace</b>	<b>Text otázky</b>
Útěk před povinnostmi	Měl/a jsem spoustu dalších věcí na práci
Úzkost	Neměl/a jsem jasno, o tom, čemu všemu bych se měl/a věnovat, nebo čemu bych se věnovat neměl/a
	Daná činnost ve mně vyvolávala nepříjemné pocity
	Při pomyslení na danou činnost mi bylo fyzicky nevolno
Strach ze selhání	Úkol nebo činnost ve mně vyvolávala úzkost
	Bál/a jsem se, že opět selžu
Nízké sebevědomí	Obával/a jsem se, že když se mi to nepovede, tak mnou bude okolí (přátelé, rodina, spolužáci) pohrdat.
	Prostě jsem nevěřil/a, že by se mi daná činnost povedla
	Mám nízké sebevědomí, a tak jsem si nemyslel/a, že bych to dokázal/a
Deprese	Neměl/a jsem dostatek energie, abych s činností vůbec začal/a

	Dlouhodobě jsem se cítil/a sklíčeně, nebo bez života
Iracionální perfekcionismus	Bál/a jsem se, že nedostojím svým očekáváním Nedokázal jsem naplnit svoje vysoké standardy
Důsledky našich rozhodnutí	Deadline byl za chvíli, ale přemohla mě chuť věnovat se něčem jinému Místo povinností jsem se šel/šla dělat něco zábavnějšího
Klamavé odměny	Moc dobře jsem věděl, že bych to měl/a udělat, ale rozhodl jsem se pro něco jiného Nechtělo se mi na zkouškové učit dopředu, i když vím, že bych měl/a vlastně delší volno
Negativní vnitřní monolog	Měl/a jsem akorát řadu výmluv, proč to nepůjde V hlavě se mi střídaly negativní myšlenky, které mě od činnosti odrazovaly
Naučená bezmocnost	Nemohl/a jsem to ovlivnit, a tak jsem to nestihl/a Byl/a jsem v začarovaném kruhu, prokrastinoval/a jsem, cítil/a jsem se blbě a ani tentokrát jsem nic neudělal/a
Motivace	Neviděl/a jsem v tom smysl Bylo mi jedno, jak to dopadne Vyvolávalo to ve mně spoustu emocí
Intelektuální schopnosti	Šlo o předmět nebo činnost, která mi moc nejde Nechtěl/a jsem se zabývat něčím, z čeho dostávám špatné známky
Vnímání času	Byl/a jsem v časové tísní Neodhadl/a jsem správně, jak dlouho to bude trvat
Extraverze, impulzivita	Někdo, nebo něco mě při dané činnosti vyrušil/o Byl/a jsem v prostředí, které mě rozptylovalo

Tabulka č. 2 Jednotlivé otázky k příčinám prokrastinace (vlastní vypracování)

Co se týče postupu při vyhodnocování dat, tak za prvé si vyhodnotím četnost u pravidelnosti pracovních povinností u studentů. Poté si vyhodnotím podíl pracujících a nepracujících studentů. Za druhé se zaměřím na příčiny prokrastinace. Konkrétně se podívám, které příčiny prokrastinace převažují a které naopak studentům prokrastinaci nejméně způsobují. Poté si porovnáme

bodové průměry u jednotlivých příčin mezi pracujícími a nepracujícími studenty a podívám se, jestli se tyto průměry liší celkově a u jednotlivých příčin. Dále zjistím, jaká je směrodatná odchylka. A aby bylo jasno, jestli existuje, nebo neexistuje vztah mezi příčinami prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů, vyhodnotím si korelaci pomocí spearmanova koeficientu. Je to ideální varianta, jelikož jedna z proměnných je dichotomická. Zároveň tento neparametrický test umí pracovat i s případnými odlehlými hodnotami. Tento koeficient mi ukáže, jestli existuje mezi proměnnými nějaký vztah a jakou má sílu. Technicky vzato se jedná o bodově biseriální korelační koeficient. Jako poslední krok se podívám na míru prokrastinace. Nejdříve si vyhodnotím průměrnou míru prokrastinace celkově a poté s rozpadem na pracující a nepracující studenty. Porovnáám si i medián, který se v teorii pohyboval kolem hodnoty 2,5. Jako poslední si vyhodnotím, jestli se to mezi jednotlivými skupinami liší. Díky nasbíraným datům si vyhodnotím jednotlivé dílčí otázky, hypotézy a hlavní výzkumnou otázku.

### **3.4. Popis vzorku respondentů**

Cílovou skupinou mého výzkumu jsou studenti Univerzity Palackého v Olomouci, kteří studují obor sociologii, andragogiku, nebo antropologii. Dále je nutné, aby se jednalo o studenty bakalářského programu a prezenční formu studia. Velikost souboru je 216 studentů. Celkově jsem získal dotazníky od 85 respondentů. Nicméně použitelných (plně vyplněných dotazníků) bylo 82. Návratnost dotazníku byla 38 %. 52 respondentů bylo zařazeno jako pracující studenti (tedy s pravidelnými pracovními povinnostmi) a 30

studentů bylo zařazeno jako nepracující (tedy všichni ostatní, kteří mají pracovní povinnosti v létě, nepravidelné pracovní povinnosti, nebo žádné pracovní povinnosti). Záměrně jsem si vybral pouze studenty v prezenční formě studia, jelikož ti s kombinovanou formou studia by poměrně zkreslili výsledky, protože u nich můžeme očekávat pravidelné pracovní povinnosti. Samotná forma studia je tomu značně přizpůsobena. Důvod, proč jsem si vybral pouze studenty bakalářského programu, je prostý, rozsah souboru je větší než v případě magisterských studentů. V poslední řadě jsem si vybral obory studia, u kterých předpokládám možnost si z časových důvodů dobrovolně najít a zvládat nějaké minimální pravidelné pracovní povinnosti a nejedná se o běžnou praxi, která by vyplývala z oboru studia.

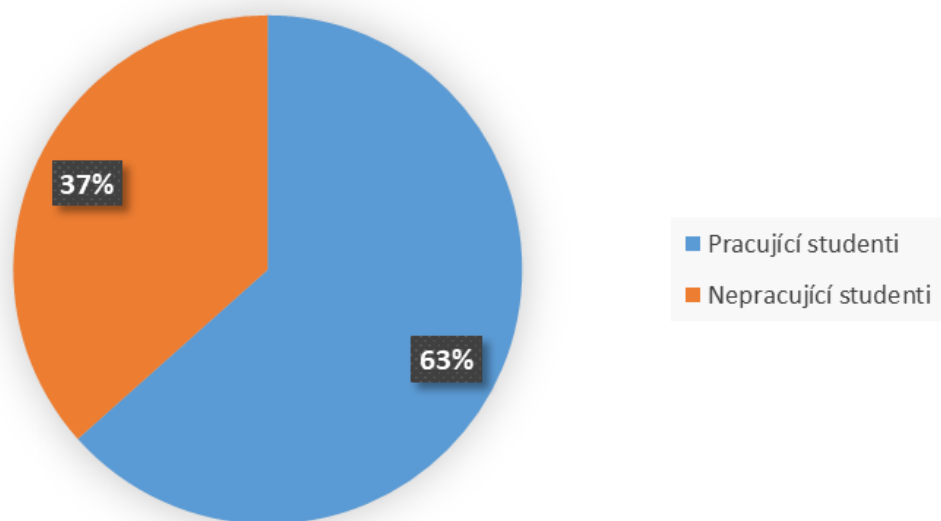
Ještě bych podotknul, že v teoretické části autoři operují s počtem hodin u pracujících studentů, pro určení pracujících a nepracujících studentů. Během své pilotáže jsem ale zjistil, že to pro mou práci nebude nosné. Autoři popisující pracující studenty totiž často vychází z anglo-amerických reálií, kde práce při studiu je často nutná, aby si jedinec mohl studium dovolit. Daný student přesně ví, kolik hodin musí odpracovat, aby mohl studovat a jaký má úvazek. V našich končinách je tomu jinak, jelikož vysokoškolské studium je na státem zřizovaných vysokých školách zdarma. Při pilotáži jsem však zjistil, že jedinci s nepravidelnými pracovními povinnosti, ale i s pravidelnými, nemají často přesně určený počet hodin, který by měli odpracovat. A to bez ohledu na typ úvazku. V drtivé většině případů jedinci ví, kolik toho zhruba v nadcházejícím měsíci či týdnu odpracují, nicméně realita se poté vždy liší. Nemohou tedy jednoduše říct, kolik hodin týdně odpracují. Liší se to podle poptávky ze strany

zaměstnavatele (během covidu jedinci dělali často nad rámec dohodnutých úvazků) a naopak i podle poptávky ze strany studenta, často během zkouškového období, nebo léta se studentské úvazky mění a jsou více flexibilní. Proto se místo hodin dívám na pravidelnost pracovních úvazků. Vycházím z premisy, že při pravidelných pracovních povinnostech je jedinec více vytiženy než člověk s nepravidelnými, nebo žádnými pracovními povinnostmi. Mimo to se jedná i o práci v neziskovém sektoru atd.

<b>Během studia mám pravidelné pracovní povinnosti. (Brigádu na DPP, DPČ, neplacenou stáž, práci v neziskovém sektoru, výpomoc, podnikání atd.)</b>	<b>Četnost</b>
Ano, mám pravidelné pracovní povinnosti	52
Ano, mám pravidelné pracovní povinnosti, ale mimo semestr (v létě)	7
Ne, nemám pravidelné pracovní povinnosti. Ale mám jednorázové či nepředvídatelné pracovní povinnosti	13
Ne, nemám žádné pracovní povinnosti	10

Tabulka č. 3 - Členění pracujících studentů (vlastní vypracování)

Při bližším pohledu na tabulku č. 3 a členění pravidelnosti pracovních povinností u studentů vidíme, že převažují pravidelné pracovní povinnosti nad ostatními formami. 52 respondentů uvádí, že má pravidelné pracovní povinnosti. 7 dotázaných tvrdí, že má pracovní povinnosti pravidelně, ale mimo semestr. Dále vidím, že 13 jedinců má nepravidelné nebo jednorázové pracovní povinnosti a 10 dotázaných říká, že nemá žádné pracovní povinnosti.



Graf č. 1 - Podíl pracujících a nepracujících studentů (vlastní vypracování)

Pro cíl této práce nás ale zajímají dvě skupiny. Pracující a nepracující studenti. Jak již bylo zmíněno, jedná se o kombinaci předchozího členění. Pokud se podíváme na graf č. 1, vidíme, že téměř  $\frac{2}{3}$  studentů (63 %) jsou definováni jako pracující studenti, kdežto něco málo přes  $\frac{1}{3}$  (37 %) dotázaných můžeme označit jako nepracující studenty.

## 4. Vyhodnocení dotazníku

### 4.1. Zodpovězení DVO 1:

Liší se příčiny prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů?

Příčiny prokrastinace	Celkem (průměr)	Pracující studenti (průměr)	Nepracující studenti (průměr)
Útěk před povinnostmi	6,24	6,15	6,38
Úzkost	5,78	5,75	5,83
Strach ze selhání	4,76	4,50	5,20
Nízké sebevědomí	5,02	5,06	4,97
Deprese	6,52	6,58	6,43
Iracionální perfekcionismus	5,77	5,56	6,13
Důsledky našich rozhodnutí	6,05	5,72	6,63
Klamavé odměny	6,44	6,16	6,93
Negativní vnitřní monolog	5,44	5,44	5,43
Naučená bezmocnost	5,10	4,96	5,33
Motivace	4,89	5,01	4,67
Intelektuální schopnosti	4,49	4,48	4,50
Vnímání času	5,94	5,96	5,90
Extraverze, impulzivita	5,91	5,89	5,97

Tabulka č. 4 Průměrné bodové hodnoty u jednotlivých příčin prokrastinace

(vlastní vypracování)

Tato tabulka nám ukazuje průměrné bodové hodnoty, které studenti mohli získat u jednotlivých příčin. Pokud se průměrná bodová hodnota pohybuje nad úrovní 6 bodů, tak daná příčina u studentů spíše platí. Pokud se průměrná bodová hodnota pohybuje pod číslem 6, tak daná příčina spíše neplatí. Z tabulky je patrné, že mezi 3 hlavní příčiny prokrastinace, které ovlivňují studenty, patří deprese (tedy dlouhodobý pocit sklíčenosti a unavenosti), klamavé odměny (kdy jedince přemůže potřeba dělat něco s okamžitým potěšením) a útěk před povinnostmi (vyhýbavé chování, které



minimalizuje strasti). Na druhou stranu 3 nejméně časté příčiny prokrastinace jsou: Intelektuální schopnosti (tedy že by se studenti vyhýbali předmětům nebo akademickým činnostem, které jim nejdou), dále strach ze selhání (obava z opakovaného selhání, případně ze sociálního pohrdání spjatého se selháním) a motivace (tedy že by jim na daných činnostech nezáleželo, nebo by v nich naopak vzbuzovaly silné emoce).

Dále můžeme říct, že středové (průměrné hodnoty) si jsou poměrně blízko jak u pracujících, tak u nepracujících studentů. Co se týče jednotlivých příčin, tak největší rozdíl mezi pracujícími a nepracujícími studenty je v důsledcích našich rozhodnutí (a tedy, že jedinec se jde věnovat něčemu s okamžitým potěšením), to tedy platí pro nepracující studenty, u kterých je průměrná hodnota vyšší o 0,91 bodu než u nepracujících studentů. Naopak příčina prokrastinace, které převládá u pracujících studentů, je motivace, kde mají v průměru o 0,34 více bodů než nepracující studenti. Je nutno podotknout, že bodový průměr se pohybuje kolem 5 bodů a tedy, že tato příčina spíše neplatí jak pro pracující, tak nepracující studenty.

Další pozorování, které je patrné, je to, že pracující studenti mají téměř ve všech příčinách menší průměrné bodové ohodnocení než nepracující studenti. Jednoduše řečeno, pracující studenti identifikují méně příčin prokrastinace (3 příčiny prokrastinace mají bodový průměr větší než 6) v porovnání s nepracujícími studenty (tam můžeme nalézt 5 příčin prokrastinace, u kterých je bodový průměr větší než 6). Pokud zde je nějaká odlišnost v příčinách prokrastinace mezi pracujícími a nepracujícími studenty, tak to je tato.

	<b>Celkem</b>	<b>Pracující studenti</b>	<b>Nepracující studenti</b>
Průměr bodů v příčinách prokrastinace	5,60	5,52	5,74
Směrodatná odchylka v příčinách prokrastinace	2,30	2,4	2,07

Tabulka č. 5 Průměrné bodové hodnoty a směrodatná odchylka (vlastní vypracování)

Ještě je vhodné podotknout, že i když nepracující jedinci uvádí více příčin prokrastinace (a tedy více příčin v bodovém průměru přesahuje číslo 6), tak průměrné bodové hodnocení je 5,60, a to má k 6 bodům poměrně blízko. Jelikož směrodatná odchylka se pohybuje na úrovni 2,30, můžeme usuzovat, že se pohybujeme v rámci statistické chyby.

<b>Příčiny prokrastinace</b>	<b>Směrodatná odchylka</b>
Útěk před povinnostmi	1,59
Úzkost	2,61
Strach ze selhání	2,55
Nízké sebevědomí	2,65
Deprese	2,34
Iracionální perfekcionismus	2,63
Důsledky našich rozhodnutí	2,34
Klamavé odměny	2,31
Negativní vnitřní monolog	2,35
Naučená bezmocnost	2,09
Motivace	1,99
Intelektuální schopnosti	1,95
Vnímání času	2,55
Extraverze, impulzivita	2,25

Tabulka č. 6 Směrodatná odchylka u jednotlivých příčin prokrastinace (vlastní vypracování)

U této tabulky můžeme konkrétně vidět, jak se směrodatná odchylka liší u jednotlivých příčin. Zatím tedy nemůžeme potvrdit, že by se příčiny prokrastinace lišily u pracujících a nepracujících studentů a jestli existuje nějaký vztah. Pro bližší potvrzení využiju bodově biseriální korelační koeficient (spearmanův koeficient).

<b>Pravidelnost pracovních povinností a příčina</b>	<b>R</b>	<b>t (N-2)</b>	<b>p-hodnota</b>
Útěk před povinnostmi	-0,034580	-0,30948	0,757764
Úzkost	-0,019418	-0,17372	0,862527
Strach ze selhání	-0,165814	-1,50391	0,136543
Nízké sebevědomí	-0,008682	-0,07766	0,938292
Deprese	0,053402	0,47832	0,633725
Iracionální perfekcionismus	-0,096689	-0,86889	0,387509
Důsledky našich rozhodnutí	-0,186939	-1,70204	0,092631
Klamavé odměny	-0,147829	-1,33691	0,185040
Negativní vnitřní monolog	-0,009173	-0,08205	0,934814
Naučená bezmocnost	-0,069305	-0,62138	0,536118
Motivace	0,073845	0,66230	0,509685
Intelektuální schopnosti	-0,029264	-0,26185	0,794107
Vnímání času	0,010785	0,09647	0,923386
Extraverze, impulzivita	-0,011871	-0,10618	0,915704

Tabulka č. 7 Korelace mezi pravidelností pracovních povinností a příčinami prokrastinace (vlastní vypracování)

Z dostupných dat je jasně vidět, že p-hodnota je vždy vyšší než hladina významnosti 0,05, a tedy potvrzujeme nulovou hypotézu. Neexistuje vztah mezi pravidelností pracovních povinností a příčinami prokrastinace. Naměřené výsledky nejsou statisticky významné a zdánlivá nízká nepřímá korelace mezi některými

příčinami prokrastinace a pravidelnosti pracovních povinností je pouze náhodná.

#### 4.1.1. Zodpovězení hypotézy 1.1.:

Příčiny prokrastinace se budou lišit u jedinců dle míry pracovních povinností.

Na závěrech získaných díky korelační analýze vidíme, že příčiny se neliší podle míry pracovních povinností. Hypotézu můžeme zamítnout.

#### 4.1.2. Zodpovězení hypotézy 1.2.:

Jedinci, kteří mají pravidelné pracovní povinnosti, budou méně uvádět vnímání času jako příčinu prokrastinace.

Při shrnutí dosavadních zjištění hypotézu zamítám. Bodový průměr u vnímání času je téměř totožný, a dokonce pracující studenti uvádějí vnímání času více jako příčinu prokrastinace v porovnání s těmi nepracujícími studenty.

Příčina prokrastinace – vnímání času	Celkem	Pracující studenti	Nepracující studenti
Bodový průměr	5,94	5,96	5,90
Směrodatná odchylka	2,55	2,63	2,48

Tabulka č. 8 - Hypotéza 1.2.: Vnímání času a pravidelné pracovní povinnosti

## 4.2. Zodpovězení DVO 2

Souvisí míra prokrastinace s pravidelností pracovních povinností?

Míra prokrastinace	Celkem	Pracující studenti	Nepracující studenti
Průměr	2,62	2,58	2,69
Směrodatná odchylka	0,56	0,64	0,39

Tabulka č. 9 - Míra prokrastinace a pravidelnost pracovních povinností

I když v teorii nepanovala shoda, jestli pracující studenti prokrastinují méně, či více, zde je patrné, že míra prokrastinace se moc neliší. U nepracujících studentů je mírně vyšší, ale opět v rámci směrodatné odchylky. Dále bych zmínil, že z teorie víme, že akademická prokrastinace měřená pomocí Tuckmanovy prokrastinační škály má medián 2,5. Zde se medián pohyboval na úrovni 2,69 u všech studentů. I proto není divu, že průměry jsou vyšší než 2,5 a tedy jak pracující, tak nepracující studenti mají tendenci prokrastinovat. A opět, aby bylo jasno, jestli existuje vztah mezi mírou prokrastinace a pravidelností pracovních povinností, je potřeba si udělat korelační analýzu.

	<b>R</b>	<b>t (N-2)</b>	<b>p-hodnota</b>
<b>Pravidelnost pracovních povinností a TPS</b>	-0,093679	-0,841592	0,402525

Tabulka č. 10 - Korelační analýza pravidelnosti pracovních povinností a míry akademické prokrastinace (vlastní vypracování)

Zde p-hodnota je zase vyšší než hladina významnosti 0,05 a můžeme potvrdit nulovou hypotézu a to, že neexistuje žádný vztah pravidelnosti pracovních povinností a mezi mírou prokrastinace. Odpověď na dílčí výzkumnou otázku je taková, že žádná souvislost mezi mírou prokrastinace a pravidelností pracovních povinností není.

#### **4.2.1. Zodpovězení hypotézy: 2.1.:**

Jedinci s pravidelnými pracovními povinnostmi budou uvádět nižší míru prokrastinace.

Tato hypotéza může být zamítnuta, jelikož není statisticky významný rozdíl u míry prokrastinace a mezi pracujícími a nepracujícími studenty.

## 5. Závěrečné shrnutí výsledků

V této kapitole se budu věnovat shrnutí výsledků provedeného výzkumu. Cílem bylo zodpovědět hlavní výzkumnou otázku „Jaké příčiny prokrastinace převažují u pracujících studentů a nepracujících studentů?“.

Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky je potřeba vzít v potaz nálezy z obou dílčích výzkumných otázek. Dílčí výzkumná otázka č. 1 se přímo zabývá korelací mezi pracujícími a nepracujícími studenty a příčinami prokrastinace. Dílčí otázka č. 2 zase zjišťovala, jestli příčiny prokrastinace neovlivňuje nějaká jiná proměnná, jako je míra prokrastinace. Z nálezů první dílčí otázky můžeme říct, že žádná korelace mezi pracujícími a nepracujícími studenty a příčinami není. Bodově biseriální korelační koeficient ( $r$ ) sice v několika případech indikoval slabou nepřímou závislost, ale jelikož  $p$ -hodnota byla vyšší než hladina významnosti, tak korelaci můžeme vyloučit. Průměrné bodové hodnoty příčin prokrastinace se mezi pracujícími studenty téměř nelišily. Rozdíl mezi oběma skupinami se pohyboval v rámci směrodatné odchylky. U druhé dílčí otázky jsem zjistil, že míra pracovních povinností nesouvisí ani s mírou prokrastinace, jelikož  $p$ -hodnota byla vyšší než statistická hladina významnosti 0,05. Můžeme vyloučit, že by existovala korelace mezi mírou pracovních povinností a mírou prokrastinace, v čemž v teorii nepanovala jasná shoda. Z teorie se potvrdila informace, že je akademická prokrastinace hojně rozšířena, jelikož medián Tuckmanovy prokrastinační škály byl 2,69. Tedy 50 % a více studentů uvádí, že spíše prokrastinují. Co se týče hlavní výzkumné otázky, nemůžu říci, že by některé příčiny prokrastinace převažovaly u pracujících či nepracujících studentů.

## Závěr

Ve své práci jsem se věnoval prokrastinaci u vysokoškolských studentů. Konkrétně se jedná o formu akademické prokrastinace. Ta je hojně rozšířená. Odborná literatura se věnuje poměrně široké paletě aspektů související s prokrastinací, ale ne tolik rozpadu mezi pracující a nepracující studenty. Pro zodpovězení výzkumné otázky jsem si vytvořil dotazník určený pro kvantitativní výzkum. Škálový dotazník byl rozdělený do tří logických celků. Respondenti byli všichni jedinci ze základního souboru, jelikož šlo o vyčerpávající šetření. Těmi byli studenti andragogiky, sociologie a antropologie na Univerzitě Palackého v Olomouci, bakalářského oboru v prezenční formě studia. Díky získaným datům jsem vyhodnotil své dílčí výzkumné otázky a hypotézy. Z výsledků mohu odpovědět na cíl práce, kterým jsem chtěl identifikovat, jestli existuje rozdíl v příčinách prokrastinace u pracujících a nepracujících studentů. Zde můžu říct, že neexistuje rozdíl v příčinách prokrastinace mezi pracujícími a nepracujícími studenty. Z nasbíraných dat jsem totiž nezískal statisticky významný výsledek, který by jakýkoliv rozdíl indikoval. Za prvé, bodové průměrné hodnoty u jednotlivých příčin jsou si velmi blízko, a i když to mohlo vypadat, že u nepracujících studentů převládá více příčin, tak při zohlednění směrodatné odchylky tomu tak zkrátka není. Za druhé, díky bodově biseriálnímu korelačnímu koeficientu bylo jasné potvrzeno, že případná slabá nepřímá korelace neexistuje, jelikož není statisticky významná.

## Diskuze

Dle mého názoru výzkum není zobecnitelný na všechny vysokoškolské studenty. I když jsem ve svém výzkumu šel cestou vyčerpávajícího šetření, jsem si vědom, že se jednalo o studenty jedné katedry, jedné univerzity a bakalářského programu. Domnívám se, že pro zobecnitelnost na všechny vysokoškolské studenty by bylo potřeba výběrové šetření a základní soubor výrazně větší. Musel by zahrnovat více vysokých škol, státních i soukromých. Více studijních programů a samozřejmě dostatek fakult. V tu chvíli by muselo jít o nějaký reprezentativní vzorek, proto nepředpokládám, že by bylo proveditelné oslovit desetitisíce studentů a očekávat nějakou solidní návratnost a reprezentativnost. Co se týče mého vyčerpávajícího šetření, tak mě trochu překvapila návratnost. Během fyzického dotazování byla návratnost výborná, přes 90 %. Bohužel během jednoho dne dotazování není reálné dotázat všechny studenty. Návratnost z elektronického dotazníku distribuovaného přes email byla podstatně nižší. Pohybovala se kolem 20 %, což je dobré číslo, když si vezmeme v potaz velikost souboru. Na druhou stranu je těžké si ověřit, zdali měli všichni studenti k dotazníku přístup. Všichni sice mají založený univerzitní email, ale nelze říct, jestli jej aktivně používají, zdali mají nastavené přeposílání atd. Toto by mohl být opravdu problém, pokud by se jednalo o nějakou formu výběrového šetření. Co se týče teorie, vnímám, že je tu určité vakuum a nebylo by vůbec špatné, kdyby vznikalo více odborných prací, které by se věnovaly pracujícími a nepracujícími studentům. Jak už bylo zmíněno, tak akademická prokrastinace je hojně rozšířená. A přece jenom terciálnímu vzdělávání se věnuje větší a větší část populace. Z výzkumu bylo znát, že procento pracujících studentů je vysoké. I



přesto nepanuje shoda například v tom, jestli prokrastinují více, či méně. Pro můj výzkum byla konkrétní definice pracujícího studenta ideální. Myslím si, že by byla vhodná i pro zobecnění na všechny vysokoškolské studenty, jelikož ne všichni mají z časových důvodů prostor na vysoké pracovní úvazky, ale na pravidelné pracovní úvazky prostor být může. Otázkou zůstává, jestli by se nasbírané hodnoty nelišily, pokud by se využila jiná možnost, jak definovat pracující studenty. Například dle počtu odpracovaných hodin.

## Seznam literatury

Andreou, C., & White, M. D. (2010). *The thief of time: Philosophical essays on procrastination*. New York: Oxford College.

Argiropoulou, M. I., & Ferrari, J. R. (2015). *Hellenic Journal of Psychology*, 12(2), 85-114. Dostupné z [https://www.researchgate.net/publication/283733566\\_Argiropoulou\\_MI\\_Ferrari\\_JR\\_2015\\_Chronic\\_procrastination\\_among\\_Emerging\\_Adults\\_Factor\\_Structure\\_of\\_the\\_Greek\\_Version\\_of\\_General\\_Procrastination\\_Scale\\_Hellenic\\_Journal\\_of\\_Psychology\\_122\\_85-114](https://www.researchgate.net/publication/283733566_Argiropoulou_MI_Ferrari_JR_2015_Chronic_procrastination_among_Emerging_Adults_Factor_Structure_of_the_Greek_Version_of_General_Procrastination_Scale_Hellenic_Journal_of_Psychology_122_85-114)

Ariely, D. (2009). *Jak drahé je zdarma*. Praha: Práh.

Beneš, M. (2014). *Andragogika* (2. vyd.). Praha: Grada. Dostupné z <https://www.bookport.cz/e-kniha/andragogika-795282/>

Bozick, R. (2007). *Sociology of Education*, 80(3), 261-285. Dostupné z <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/003804070708000304>

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo.

Corcoran, K., & Fischer, J. (2000). *Measures for clinical practice: A sourcebook* (2 vyd.). New York: The Free Press.

Disman, M. (2002). *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum.

Dvořáková, M., Šerák, M. (2016). Oblast celoživotního vzdělávání a učení. In M. Dvořáková & M. Šerák (Eds.), *Andragogika a vzdělávání dospělých: Vybrané kapitoly* (s. 106–120). Praha: Togga.

- Ferrari, J. R. (1994). *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679. Dostupné z <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0191886994901406>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Springer Science + Business Media.
- Ferrari, J. R., & Scher, S. J. (2000). *Psychology in the Schools*, 37(4), 359-366. Dostupné z <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1520-6807%28200007%2937%3A4%3C367%3A%3AAID-PITS7%3E3.0.CO%3B2-Y>
- Fiore, N. (2014). *Snadná cesta z prokrastinace: Jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada.
- Foucault, M. (1994). *Dějiny šílenství: Hledání historických kořenů pojmu duševní choroby*. Praha: NLN. Dostupné z <https://is.muni.cz/www/machinace/dejiny-silenstvi.pdf>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4. vyd.). Praha: Portál.
- Hassonová, G. (2015). *Technika Mindfulness: Jak se vyrovnat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. Dostupné z [https://www.researchgate.net/publication/7783283\\_Rethinking\\_Procrastination\\_Positive\\_Effects\\_of\\_Active\\_Procrastination\\_Behavior\\_on\\_Attitudes\\_and\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/7783283_Rethinking_Procrastination_Positive_Effects_of_Active_Procrastination_Behavior_on_Attitudes_and_Performance)

Katriak, M. (1975). *Métody a techniky sociologického výzkumu*.

Bratislava: Veda.

Knaus, W. J. (2002). *The procrastination workbook: Your personalized program for breaking free from the patterns that hold you back*. Oakland: New Harbinger.

Krause, K., & Freund, A. M. (2014). *Personality and Individual*

*Differences*, 63(14), 75-80. Dostupné z

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886914000701?via%3Dihub>

Lay, C. H. (1988). *Journal of Social Behavior and personality*, 3(3), 201-214. Dostupné z

<https://www.researchgate.net/publication/232466668> The relation of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks

Ludwig, P. (2013). *Jak přestat odkládat a začít žít naplno*. Brno: Jan Melvil.

McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). *Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale*, Dostupné z

<https://www.researchgate.net/publication/273259879> Finally The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale

Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Mastering self-control*. New York: Hachette Book.

Passig, L., & Lobo, S. (2010). *Odložím to na zítra: Jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. Praha: Portál.

- Scott, S. J. (2014). *Dvacet tři zabijáků prokrastinace: Přestaňte lenořit a jděte za svým cílem*. Brno: BizBooks.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). *Social and Personality Psychology compass*, 7(2), 115-127. Dostupné z <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/spc3.12011>
- Steel, P. (2007). *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. Dostupné z [https://www.researchgate.net/publication/6598646\\_The\\_nature\\_of\\_procrastination\\_a\\_meta-analytic\\_and\\_theoretical\\_review\\_of\\_quintessential\\_self-regulatory\\_failure\\_Psychol\\_Bull\\_133\\_65-94](https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self-regulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94)
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: HarperCollins.
- Svanum, S., & Bigatti, S. M. (2006). *Journal of College Student development*, 47(5), 564-576. Dostupné z <https://scholarworks.iupui.edu/bitstream/handle/1805/4912/svanum-2006-the-influences.pdf?sequence=1>
- Šerák, M. (2016). Koncept celoživotního učení. In M. Dvořáková & M. Šerák (Eds.), *Andragogika a vzdělávání dospělých: Vybrané kapitoly* (s. 89–105). Praha: Togga.
- Zarrin, S. A., Gracia, E. & Paixão, M. P. (2020). *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34-43. Dostupné z [https://www.researchgate.net/publication/343141191\\_Prediction\\_of\\_Academic\\_Procrastination\\_by\\_Fear\\_of\\_Failure\\_and\\_Self-Regulation](https://www.researchgate.net/publication/343141191_Prediction_of_Academic_Procrastination_by_Fear_of_Failure_and_Self-Regulation)

## Seznam grafů a tabulek

### Seznam grafů

Graf č. 1 - Podíl pracujících a nepracujících studentů

### Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Rozřazení otázek k jednotlivým příčinám prokrastinace

Tabulka č. 2 – Jednotlivé otázky k příčinám prokrastinace

Tabulka č. 3 – Členění pracujících a nepracujících studentů

Tabulka č. 4 – Průměrné bodové hodnoty u jednotlivých příčin prokrastinace

Tabulka č. 5 – Průměrné bodové hodnoty a směrodatná odchylka

Tabulka č. 6 – Směrodatná odchylka u jednotlivých příčin prokrastinace

Tabulka č. 7 – Korelace mezi pravidelností pracovních povinností a příčinami prokrastinace

Tabulka č. 8 – Hypotéza 1.2.: Vnímání času a pravidelné pracovní povinnosti

Tabulka č. 9 – Míra prokrastinace a pravidelnost pracovních povinností

Tabulka č. 10 – Korelační analýza pravidelnosti pracovních povinností a míry akademické prokrastinace

# Seznam příloh

## Příloha – Dotazník

### První část

Ahoj, v rámci své bakalářské práce zkoumám příčiny prokrastinace mezi pracujícími a nepracujícími VŠ studenty. Prokrastinace je chorobné odkládání úkolů, činností či povinností a ve svých důsledcích to spíše škodí. Nejedná se ani o odpočinek nebo lenost.

<b>Během studia mám pravidelné pracovní povinnosti. (Brigádu na DPP, DPČ, neplacenou stáž, práci v neziskovém sektoru, výpomoc, podnikání atd.)</b>	
	Ano, mám pravidelné pracovní povinnosti
	Ano, mám pravidelné pracovní povinnosti, ale mimo semestr (v létě)
	Ne, nemám pravidelné pracovní povinnosti. Ale mám jednorázové či nepředvídatelné pracovní povinnosti
	Ne, nemám žádné pracovní povinnosti

### Druhá část

Další otázky se týkají toho, jestli prokrastinuješ a v jaké míře. Odpovídej prosím pravdivě a zkus si vzpomenout, jak jsi se v poslední podobné situaci zachoval. Jedná se o škálu, tudíž žádná odpověď není špatná ani správná.

	To se mi vůbec nepodobá	To se mi nepodobá	To mi podobá	To jsem celý/á já
Zbytečně oddaluji dokončování činností, i když jsou důležité				
Odkládám věci, které nerad/a dělám				
Když mám deadline, čekám do poslední minuty, než začnu				
Odkládám děláni těžkých rozhodnutí				

Neustále odkládám zlepšování pracovních návyků				
Dokážu najít výmluvu, proč něco neudělat				
Věnuji potřebný čas nudným činnostem, jako je studium				
Jsem nevyčerpávací/plýtváč/ka času				
Jsem prokrastinátor/ka a nezdá se, že bych s tím mohl/a něco udělat				
Když je něco příliš náročné, abych to udělal/a, radši to odložím				
Slíbím si, že něco udělám, ale pak stejně prokrastinuju				
Kdykoliv si něco naplánuju, tak to udělám				
Nesnáším se, když s něčím nezačnu, ale stejně to se mnou nehne				
Důležité činnosti vždy dokončím s časovou rezervou				
Stále se zasekávám v nicnedělání, i když vím, že je důležité začít				
Odkládání věcí na zítra není můj styl				

### Třetí část

Tohle je poslední část. Jde o to, zjistit, z jakého důvodu prokrastinuješ nejčastěji.

Zkus si tedy u každé jednotlivé příčiny říct, jak moc ti to odpovídá.

Proč jsi v poslední době prokrastinoval/a?	1 (To vůbec nesedí)	2	3	4	5 (To je přesné)
Měl/a jsem spoustu dalších věcí na práci					



Neměl/a jsem jasno, o tom, čemu všemu bych se měl/a věnovat, nebo čemu bych se věnovat neměl/a					
Daná činnost ve mně vyvolávala nepříjemné pocity					
Při pomýšlení na danou činnost mi bylo fyzicky nevolno					
Úkol nebo činnost ve mně vyvolávala úzkost					
Bál/a jsem se, že opět selžu					
Obával/a jsem se, že když se mi to nepovede, tak mnou bude okolí (přátelé, rodina, spolužáci) pohrdat.					
Prostě jsem nevěřil/a, že by se mi daná činnost povedla					
Mám nízké sebevědomí, a tak jsem si nemyslel/a, že bych to dokázal/a					
Neměl/a jsem dostatek energie, abych s činností vůbec začal/a					
Dlouhodobě jsem se cítil/a sklíčeně, nebo bez života					
Bál/a jsem se, že nedostojím svým očekáváním					
Nedokázal jsem naplnit svoje vysoké standardy					
Deadline byl za chvíli, ale přemohla mě chuť věnovat se něčemu jinému					
Místo povinností jsem se šel/šla dělat něco zábavnějšího					
Moc dobře jsem věděl, že bych to měl/a udělat, ale rozhodl/a jsem se pro něco jiného					
Nechtělo se mi na zkouškové učit dopředu, i když vím, že bych měl/a vlastně delší volno					

Měl/a jsem akorát řadu výmluv, proč to nepůjde					
V hlavě se mi střídaly negativní myšlenky, které mě od činnosti odrazovaly					
Nemohl/a jsem to ovlivnit, a tak jsem to nestihl/a					
Byl/a jsem v začarovaném kruhu, prokrastinoval/a jsem, cítil/a jsem se blbě a ani tentokrát jsem nic neudělal/a					
Neviděl/a jsem v tom smysl					
Bylo mi jedno, jak to dopadne					
Vyvolávalo to ve mně spoustu emocí					
Šlo o předmět, nebo činnost, která mi moc nejde					
Nechtěl/a jsem se zabývat něčím, z čeho dostávám špatné známky					
Byl/a jsem v časové tísní					
Neodhadl/a jsem správně, jak dlouho to bude trvat					
Někdo, nebo něco mě při dané činnosti vyrušil/o					
Byl/a jsem v prostředí, které mě rozptylovalo					