

# Bakalářská práce

2022

Veronika Solarová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra sociální a charitativní práce

Bakalářská práce

## PSYCHOLOGICKÉ PŘÍČINY PROKRASTINACE

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Karolina Diallo, Ph.D.

Autor práce: Veronika Solarová

Studijní obor: Pedagogika volného času (KS)

Ročník: 3.

2022

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Písku 11. 08. 2021

.....  
*Veronika Solarová*

### **Poděkování**

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. et. Mgr. Karolině Diallo, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a věcné připomínky při vypracovávání bakalářské práce. Zároveň děkuji mému partnerovi Davidovi za jeho nekonečnou trpělivost a podporu při psaní této práce.

# OBSAH

ÚVOD .....	6
TEORETICKÁ ČÁST .....	7
<b>1 PROKRASTINACE.....</b>	<b>7</b>
1.1 TEORETICKÉ VYMEZENÍ POJMU PROKRASTINACE.....	7
1.2 HISTORIE PROKRASTINACE.....	8
1.3 PROKRASTINACE V DNEŠNÍ DOBĚ.....	9
<b>2 CHARAKTERISTIKA PROKRASTINACE.....</b>	<b>10</b>
2.1 DRUHY PROKRASTINACE.....	10
2.1.1 <i>Akademická prokrastinace</i> .....	10
2.1.2 <i>Obecná prokrastinace</i> .....	12
2.2 FORMY PROKRASTINACE.....	12
2.2.1 <i>Situační a chronická prokrastinace</i> .....	13
2.2.2 <i>Ferrariho typologie</i> .....	13
2.3 DETERMINANTY PROKRASTINACE.....	14
2.3.1 <i>Akceschopnost</i> .....	14
2.3.2 <i>Motivace</i> .....	16
2.3.3 <i>Výstupy</i> .....	16
2.3.4 <i>Objektivita</i> .....	18
2.4 NÁSLEDKY PROKRASTINACE.....	19
2.5 PREVENCE PROKRASTINACE.....	20
<b>3 PSYCHOLOGICKÉ PROBLÉMY PROKRASTINACE .....</b>	<b>23</b>
3.1 PSYCHICKÉ FUNKCE SOUVISEJÍCÍ S PROKRASTINACÍ ŽÁKŮ .....	23
3.2 PSYCHOLOGIE SEBEKOUČOVÁNÍ .....	24
3.2.1 <i>Vnitřní účet, všímavost</i> .....	24
3.2.2 <i>Nálepkování</i> .....	25
3.2.3 <i>Nedokončené tvary, tvarování a stvrzení</i> .....	26
3.3 PSYCHOLOGICKÝ PŘÍSTUP K PROKRASTINUJÍCÍM ŽÁKŮM .....	26
<b>4 REFLEXE – JAK SE KOUČOVAT A KLÍČ K DLOUHODOBOSTI.....</b>	<b>28</b>
PRAKTICKÁ ČÁST .....	30
<b>5 VLASTNÍ VÝZKUM.....</b>	<b>30</b>
5.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	30
5.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	31
5.3 METODY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	32
5.3.1 <i>Dotazníkové šetření na míru prokrastinace</i> .....	32
5.3.2 <i>Dotazníkové šetření na příčiny prokrastinace</i> .....	33
5.4 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	34
5.4.1 <i>Vyhodnocení míry prokrastinace</i> .....	34
5.4.2 <i>Vyhodnocení příčin prokrastinace</i> .....	39
5.5 DISKUSE K VÝZKUMU.....	43
5.5.1 <i>Shrnutí výzkumného šetření a limitace výzkumu</i> .....	43
5.5.2 <i>Shrnutí výzkumného šetření dle výsledků míry prokrastinace</i> .....	45
5.5.3 <i>Shrnutí výzkumného šetření dle výsledků příčin prokrastinace</i> .....	46
5.5.4 <i>Doporučená předběžná opatření</i> .....	52
5.6 POROVNÁNÍ VLASTNÍHO VÝZKUMU S VÝZKUMEM MGR. R. GABRHELÍKA, PH.D. ....	53

<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>57</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	<b>59</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>61</b>
<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>62</b>
<b>ABSTRAKT</b> .....	<b>69</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>70</b>

## ÚVOD

Termín prokrastinace je dobře známým a běžně užívaným pojmem, jak v zahraničí, tak i u nás, v České republice. V dnešní uspěchané době můžeme mluvit o prokrastinaci jako o aktuálním problému současné doby. Mnozí z nás jistě ví, co slovo prokrastinace znamená. Setkáváme se s ní z velké části u dětí, žáků a studentů, kteří ztrácejí zájem věnovat se školním i mimoškolním aktivitám. Nicméně prokrastinování je problémem i dospělých a mnohdy důležité úkoly odkládají. Jsem si jistá, že v běžném nebo pracovním životě jste se s tímto problémem již setkali u sebe samotných nebo u svých známých a blízkých.

Cílem této bakalářské práce je zjistit míru a hlavní příčiny prokrastinace u žáků 8. a 9. tříd vybrané Základní školy, před kterými stojí velké rozhodnutí o jejich budoucím profesním zaměření a dostává se jim tak větší míra zodpovědnosti, než kterou měli doposud.

Bakalářská práce je tvořena ze dvou částí. Teoretická část je věnována teorii a objasnění pojmu prokrastinace. Jaké jsou možné příčiny a jejich řešení (aneb jak si poručit a poslechnout se). Zmíněny jsou i psychologické příčiny prokrastinace, psychologie sebekoučování a jak je důležitý osobní rozvoj v prokrastinaci (tedy motivace, akceschopnost, emoční a materiální výstupy a objektivita). Závěr teoretické části práce prozrazuje, jaký by měl být psychologický přístup k prokrastinujícím žákům a jaké jsou možnosti reflexe.

Praktická část se zabývá výzkumným šetřením prokrastinace u žáků na vybrané základní škole, konkrétně žáci osmých a devátých ročníků. Důvodem tohoto výběru výzkumného souboru je jednak skutečnost, že doposud byly prováděny výzkumy prokrastinačního chování především v oblasti terciálního vzdělávání a druhým důvodem proč je práce zaměřena na nižší sekundární stupeň je spojitost se studovaným oborem na Teologické fakultě, kterým je Pedagogika volného času. Pozornost tedy bude zaměřena nejprve na míru prokrastinace pomocí Layovy škály prokrastinace pro studenty, poté na možné příčiny prokrastinace pomocí dotazníku PASS: Příčiny prokrastinace. Následně jsou výsledky hodnoceny a analyzovány. V závěru je provedeno celkové shrnutí výzkumného šetření, porovnání vlastního výzkumného šetření s již proběhlým výzkumem v České republice. Zmíněny jsou i možnosti preventivního opatření vůči prokrastinačnímu chování žáků.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 PROKRASINACE

Prokrastinace se stala nedílnou součástí vývoje lidské společnosti. Je fenoménem, který se dostal do popředí poměrně nedávno a její historie je relativně krátká. Zhruba před dvaceti lety prokrastinace ještě nikoho nezajímala. Jak uvádí odborník na toto téma Joseph R. Ferrari: „*Vzpomínám si, že jsem nemohl sehnat nikoho, s kým by se dalo o prokrastinaci mluvit. A podívejte se dnes.*“ V dnešní době se prokrastinace těší velkému zájmu, zejména v oblasti psychologických věd, ale také v oblasti pedagogiky nebo ekonomiky. Stala se jakýmsi módním trendem současnosti. V České republice se můžeme setkat s termíny lhostejnost, laxnost, netečnost, liknavost, zpoždění nebo zaostalost. Ať už použijeme odborný název prokrastinace nebo některý z českých ekvivalentů, jedná se o kontraproduktivní odkládání úkolů na pozdější dobu. Cílem této kapitoly je nastolit ucelený přehled o prokrastinaci spojené se školním prostředím a životem žáka na základní škole. Nejprve si ale musíme vysvětlit obecný pojem prokrastinace, nastíníme její historii, druhy, formy a příčiny.

### 1.1 Teoretické vymezení pojmu prokrastinace

Slovo prokrastinace pochází z latinského *procrastinus* = patřící zítřku. Samotná prokrastinace znamená chorobné odkládání úkolů a povinností.

Doposud není známá všeobecná uznávaná definice prokrastinace. Nicméně zásadní chybou člověka je zaměňování pojmu prokrastinace s leností. Líný člověk je s tímto stavem spokojen a nic mu nebrání k tomu, aby úkoly a povinnosti odkládal. Naopak člověk prokrastinující by rád něco dělal, ale jeho liknavost tkví v neschopnosti se k danému úkolu přemluvit. K tomuto problému často dochází v počáteční fázi existence úkolu.

Dalším problémem je oddělení prokrastinace od pojmů odkládání nebo zdržování. Joseph R. Ferrari, který tento problém řeší ve své knize z roku 2010 se samozřejmě tvrdí, že ačkoliv prokrastinace tyto časové aspekty má, tak je spolu nelze zaměňovat. Jestliže odložíme nějaký úkol za účelem získání více informací nebo zdržujeme naše rozhodnutí proto, abychom mohli udělat něco důležitého před samotným cílovým úkolem, pak tato strategie není prokrastinací. Například můžeme odkládat rodinnou dovolenou, protože jednoduše nemáme dost finančních prostředků pro její uskutečnění. V tomto případě se nejedná o prokrastinaci (Joseph R. Ferrari, 2010, volně přeloženo).



Dr. Piers Steel definuje prokrastinaci jako dobrovolné odkládání plánovaného postupu navzdory očekávání, že odložení bude horší (Steel, 2007, volně přeloženo).

Proces odkládání je dobrovolný nebo účelný a záměrný. Člověk se v tomto procesu cítí nepohodlně a zažívá emoční neklid ze zpoždění, ale prokrastinující člověk dále pokračuje v tomto oddalování i přesto, že se kvůli tomu cítí špatně (Ferrari, 2010, volně přeloženo).

Z psychologického hlediska má prokrastinace užší vymezení. Je chápána jako nelogické, avšak záměrné odkládání plánované činnosti, často vedoucí k prožívání negativních afektů a zahrnující angažovanost v jiných, neplánovaných činnostech.

V oblasti psychologie je slovo prokrastinace poměrně novým termínem, o čemž svědčí i fakt, že až do roku 2010 nebyl definován v žádném českém ani slovenském psychologickém slovníku. V témže roce je prokrastinace definována *Ve velkém psychologickém slovníku* jako „*liknavost, váhání; sklon odkládat úkoly a povinnosti, zejména z důvodu lehkomyšlnosti či lenosti*“ (Hartl, Hartlová, 2012; s. 448).

## 1.2 Historie prokrastinace

*„Zatímco ztrácíme svůj čas váháním a odkládáním, život utíká.“*

(Lucius Annaeus Seneca)

Můžeme říct, že s prokrastinací se lidé setkávali od nepaměti. Je dlouhodobým jevem provázejícím lidstvo, jehož první zmínky se objevují již v antice v textech autorů jako například Thúkýdidés nebo Cicero. O jejím vzniku také hovoří již antický básník Hésiodos, který svou básní „Práce a dni“ pojednává o problematice odkládání úkolů a nahlíží na ní negativně:

*„Na zítřek se nespolehej, na pozítří neodkládej;*

*Neboť člověk zameškalý stodoly nenaplní, ani člověk odkládavec;*

*Zato píše mnozí dílo, ale člověk nedodělka, bude třítí bídu s nouzí.“*

(Ludwig, 2013, s. 21)

Předmětem zkoumání se prokrastinace stala poměrně nedávno. První počátky badatelského zájmu o prokrastinaci lze tedy sledovat až někdy v druhé polovině 60. let 20. století. Podle Gabrhelíka lze na historii prokrastinace nahlížet ze dvou perspektiv. Zaprvé

z pohledu samotné percepce tohoto fenoménu v průběhu lidských dějin a zadruhé snaha o důkladné pojmenování, změření a pochopení, spolu s cílem minimalizovat nežádoucí dopady tohoto specifického fenoménu na jednotlivce a celou společnost (Gabrhelík, 2008).

Navzdory všemu naše doba stále více a více prokrastinaci podporuje a je důležité a dobré se s ní naučit bojovat. Dnešní svět nabízí rozmanitou škálu publikací a možností, jak se prokrastinaci vyhnout, dveře pro úspěšné zvládnutí překonat prokrastinaci jsou otevřené tak jako tomu doposud nikdy v historii nebylo.

### **1.3 Prokrastinace v dnešní době**

Prokrastinace je možná problémem každého z nás. Ať už u sebe nebo u našich známých, přátel, blízkých jsme se s ní setkali. Většina z nás má někdy sklony odkládat složité a mnohdy velmi důležité, avšak člověku nepříjemné povinnosti, na později.

Pokud nedojde k překročení hranice, jedná se o normální psychologické chování člověka. Únosnou hranicí se myslí zóna, kdy se nejedná o chronické odkládání úkolů, což může být i příznakem vážné mentální poruchy.

Prokrastinace se stává jednou z hlavních překážek, která člověku brání prožít svůj život naplno. Doposud známé proběhlé výzkumy poukazují na to, že lidé více litují toho, co ve svém životě neudělali než toho, co udělali. Lítost a výčitky vzniklé kvůli promarněným příležitostem vydrží výrazně déle. (Ludwig, 2013, s. 21).

Zejména mladí lidé, studenti, žáci tak ztrácí čas něčím, co je nepodstatné. Hraní počítačových her, trávení spousty hodin na sociálních sítích nebo sledování seriálů brání těmto lidem investovat svůj čas do něčeho smysluplného. Následně se u nich projevují výčitky a pocit bezmoci, frustrace z nesplněných úkolů v daném termínu.

Prokrastinace představuje rizikový fenomén pro duševní zdraví. Člověk, který jí trpí, často svůj úkol dokončí, avšak emocionálně i fyzicky vyčerpaný. Narůstá v něm strach ze selhání, že nebude tak dobrý, jak si původně naplánoval. Objevuje se nedůvěra v sebe sama, často doprovázená stresem, pocitem viny nebo strachem z budoucnosti.

## 2 CHARAKTERISTIKA PROKRASTINACE

Dnes existuje v odborné literatuře nespočet definicí slova prokrastinace:

- 1) Prokrastinovat znamená úmyslně a většinou trestuhodně odložit práci, která by měla být udělána (The Webster New World College Dictionary, 2001).
- 2) Prokrastinace je nedostatek nebo absence seberegulačního chování a tendence odložit nebo se kompletně vyhnout dané aktivitě (Tuckman and Saxton, 1989; cit. podle Lee, 2005, s. 5).
- 3) Prokrastinace je zbytečné odkládání povinností vedoucí k prožívání subjektivního nepohodlí (Solomon and Rothblum, 1984, s. 503).
- 4) Prokrastinace je chování, které nutně obsahuje následující čtyři komponenty:
  - a) sekvenční chování vedoucí k odkladu
  - b) vedoucí k chování, které neodpovídá standardu
  - c) zahrnující úkol, jehož provedení je prokrastinátorem vnímáno jako důležité
  - d) vedoucí ke stavu emočního rozrušení (Milgram, 1991; In Ferrari, Johnson, McCown, 1995, s. 11).

### 2.1 Druhy prokrastinace

Středobodem zájmu této práce je akademická prokrastinace. Nejprve se tedy seznámíme s prokrastinací akademickou, která spočívá v nerozumném odkládání školních povinností, jako je psaní seminárních prací, příprava na zkoušky, tvorba referátů nebo plnění domácích úkolů. Dále se pak seznámíme s prokrastinací obecnou, kterou trpí nestudující část populace.

#### 2.1.1 Akademická prokrastinace

**Akademická prokrastinace** je spojena s populací studující a celkově se vzdělávacím prostředím. Z doposud známých a publikovaných článků můžeme usoudit, že tento druh prokrastinace se těší stále většímu zájmu ve vědecké oblasti a stává se tak nejvíce prozkoumaným typem prokrastinace. Nejdůležitějším faktorem, proč je tomuto druhu prokrastinace věnováno nejvíce pozornosti ze strany zkoumajících (jak v oblasti teorie, tak v oblasti výzkumu), je dostupnost zkoumané populace a mnohých údajů o nejvyšším vý-

skytu prokrastinace právě v řadách studentů, a to nezávisle na pohlaví či etnické příslušnosti. Podle Josepha R. Ferrariho akademická prokrastinace klade důraz na úkoly a chování a je specifická pro konkrétní situaci (Ferrari, 2010, s. 168).

Z dostupných výzkumů v dnešní době můžeme zjistit, že míra akademické prokrastinace vysokoškolských studentů je 70 až 75 procent u mužů a žen navštěvující soukromé nebo veřejné univerzity. Takoví studenti mohou získávat o poznání horší známky a hodnocení ve srovnání s neprokrastinátoři. Důvodem je například to, že se pravděpodobně účastní plagiátorství a podvádění nebo v momentu, kdy začnou pracovat na projektu, jeho samotné dokončení trvá i přesto dlouho a ve finále mají více neúplných domácích úkolů a práce.

V jedné ze svých knih Ferrari uvádí skutečnost, že akademičtí prokrastinátoři nemožou ve škole nebo v životě uspět svou vlastní účinností, cítí nedostatek kontroly nad jejich akademickým i osobním životem a navíc tvrdí, že mají vysoký stupeň těchto atributů osobnosti (volně přeloženo podle Ferrari, 2010, s. 170):

- pocit viny,
- stav (úzkost v konkrétní situaci, ne vždy a na každém místě), rys a sociální úzkosti,
- vzpurnost,
- nerozhodnost,
- iracionální myšlení,
- veřejné sebevědomí,
- společenské požadavky na dokonalost,
- rodičovská kritika,
- očekávání výkonnosti od rodičů.

Joseph R. Ferrari dále tvrdí, že tito prokrastinátoři mají nízký stupeň určitých osobnostních atributů:

- optimismus,
- sebevědomí v rozhodování,
- osobní sebevědomí,
- vlastní ocenění,
- spokojenost se životem.

Samozřejmě lze na akademické prokrastinaci pracovat a úspěšně s ní bojovat. Každý ovládáme svůj osud a směr, jakým bude ubíhat náš budoucí život. Proto je potřeba zvážit úkoly a cíle, kterých chceme v životě dosáhnout a věnovat jim dostatek pozornosti, pracovat na jejich splnění. Joseph R. Ferrari rovněž uvádí některé tipy pro akademické prokrastinátoři, jak si správně zorganizovat čas (volně přeloženo podle Ferrari, 2010, s. 179):

- Buď realista.
- Zařídte si čas navíc na vyřizování pochůzek.
- Plánování vás osvobodí.
- Být flexibilní.
- Naplánujte si čas na zábavu.
- Nejdříve proveďte svoji nejnáročnější práci, poté ty snadné.
- Využijte zbytečný čas.
- Uvědomte si svůj nejlepší denní čas.
- Vyberte si běžné studijní místo.
- Dohodněte se.
- Naučte se říkat „ne“.

### **2.1.2 Obecná prokrastinace**

**Obecná prokrastinace** je spojena s dospělou populací, která se nenachází v akademickém nebo vzdělávacím prostředí, a přesto se dopouští liknavosti v běžných činnostech. Zájem o zkoumání obecné prokrastinace není tak velký jako je tomu u prokrastinace akademické. Nicméně podle nejnovějších výzkumů a odhadů trpí chronickou prokrastinací přibližně 20 až 25 procent obyvatel USA stejně jako Evropanů. To má dokonce dopad na jejich materiální i fyzický život (zbytečné úroky a penále za pozdní platby, odkládání lékařské prohlídky atp.).

## **2.2 Formy prokrastinace**

Existují různé formy prokrastinace, které se u každého jedince mohou projevat různým způsobem. U některých se vyskytuje občasně, u jiných naopak s vysokou frekvencí. Proto si nyní popíšeme dvě základní formy prokrastinace, jak je rozděluje mnoho autorů zabývajících se tímto tématem.

### 2.2.1 Situační a chronická prokrastinace

První formou je **situační prokrastinace**. Jedná se o časově omezené prokrastinační chování, kdy jedinec v konkrétní situaci odkládá konkrétní povinnosti na pozdější dobu. Činí tak málokdy a okrajově nebo pravidelně, ale pouze u konkrétní činnosti, například nákupy dárků.

Druhou formou je **prokrastinace chronická** neboli dlouhodobá. Je potřeba zmínit, že prokrastinace není z psychologického hlediska chorobou nebo nemocí. Chronická prokrastinace se týká tedy jedinců, kteří odkládají plánované povinnosti pravidelně. Podle Slivíakové je „*přechod od málo časté, pouze situační prokrastinace k té problematické a dlouhodobé spojité. Je těžké zcela jednoznačně říct, kde pomyslná hranice leží.*“ (Slivíaková, 2010).

### 2.2.2 Ferrariho typologie

Ferrari dále rozděluje chronickou prokrastinaci na další tři motivační subtypy (podle Slivíaková, 2011):

- **vyhýbavá prokrastinace** (avoidant procrastination) - znamená vyhýbání se úkolům a povinnostem, které by mohly odhalit negativní slabiny jedince nebo jeho nežádoucí schopnosti. K tomu dochází z důvodu obrany sebeúcty. Prokrastinace je zde druhem ego – obranné strategie. Jedinec, který například neodevzdá vypracovanou práci v daném časovém termínu nebo podá nekvalitní výkon, může tvrdit, že se tak stalo kvůli přemíře nátlaku, nemoci nebo malého množství času, nikoli kvůli nedostatku schopností.
- **aktivizující (nabuzující) prokrastinace** (arousal procrastination) - je typická pro jedince záměrně vyhledávající vzrušení a shon, chtějící zažít adrenalin. Proto dané úkoly plní těsně před termínem odevzdání, úmyslně čekají na poslední chvíli, aby se tak vyhnuli nudným, nepříjemným či náročným chvílím. V takovém případě jedinec plní úkoly pouze částečně z důvodu nedostatku potřebných informací pro kvalitní podání výkonu. Aktivizující prokrastinace často tak vede k selhání a neúspěchu.
- **rozhodovací prokrastinace; nerozhodnost** (decisional procrastination) - na rozdíl od předchozích subtypů odrážející behaviorální formy, představuje rozhodovací prokrastinace formu kognitivní. Takovíto lidé, ačkoli postupují velmi strate-

gicky a systematicky, potřebují mnohonásobně delší dobu na rozhodování, protože hledají různé alternativy, strategie a jiné možnosti jak úkol či povinnost splnit.

## 2.3 Determinanty prokrastinace

K lepšímu pochopení prokrastinace v jejích různých definicích si uvedeme některé její možné příčiny a faktory, které k prokrastinaci přispívají. Zároveň je žádoucí, abychom tyto faktory související s osobním rozvojem, zlepšovali a tím vyhrávali boj nad prokrastinací. Jedná se o akceschopnost, motivaci, výstupy a objektivitu.

### 2.3.1 Akceschopnost

Pravděpodobně největší příčinou prokrastinace je selhání **dovednosti seberegulace**, tedy překonat negativní emoce, které nám brání ve splnění daného úkolu či povinnosti. Seberegulace tvoří základ akceschopnosti. Snad každému z nás se v minulosti stalo, že si zkoušel poručit, ale neposlechl sám sebe, nepřinutil se na něčem pracovat a raději svůj čas trávil nad něčím jiným.

Lidský mozek se skládá ze tří částí. První částí je plazí mozek – ten je nejstarší částí mozku, také označován jako takzvaný mozkový kmen, odpovídá za základní reflexy a instinkty. Druhou část tvoří limbický systém – tato část je zodpovědná za lidské emoce. Třetí a poslední částí je neokortex – odpovědný za racionální myšlení, plánování, jazyk či za logické uvažování. Mozek se vyvíjel postupně, a to je příčinou toho, že emoční spoje jsou mnohonásobně četnější než racionální spoje. Jednoduše můžeme tedy říct, že naše jednání je ovlivňováno více emocemi než rozumem. V tomto momentě nám pomůže zmíněná seberegulace vyjadřující schopnost vědomě ovládat své emoce a díky rozvinuté seberegulaci méně prokrastinujeme a odoláváme pokušení věci odkládat.

Samozřejmě schopnost seberegulace nespočívá v úplném útlumu emocí, ale pouze v jejich správném nasměrování, abychom se nestávali oběťmi emocí tam, kde jsou nepřínosné a nijak nám nepomáhají. Jak regulovat emoce lze vysvětlit na buddhistickém modelu slona a jezdce, který je stále používán současnou psychologií.

V tomto modelu slon symbolizuje emoce a jezdec racionálně. Dovednost seberegulace spočívá ve schopnosti jezdce, zda dokáže slona řídit a je závislá na takzvaném kognitivním zdroji. Tento kognitivní zdroj je aktuální energií jezdce. Pokud se neustále k něčemu přemlouváme, energie postupně ubývá a zdroj se vyčerpává. Pozitivum je, že

kognitivní zdroj je možné obnovovat, a dokonce zvětšovat jeho celkovou kapacitu, například sklenicí džusu, ovocem, prováděním nenáročných manuálních činností nebo krátkou několikaminutovou chůzí.

Další významnou příčinou prokrastinace přispívající k nízké akceschopnosti je **rozhodovací paralýza**. Petr Ludwig tuto paralýzu definuje ve své knize: „*Zvažujeme-li výběr ze dvou důležitých, ale těžko porovnatelných variant – „A“, nebo „B“, máme tendenci nevybrat nic či dělat nějakou nedůležitou věc „C“.*“ (Ludwig, 2013, s. 125). Pro úspěšný boj s rozhodovací paralýzou je potřeba snižovat počet možností rozhodování a zvyšovat tak svoji efektivitu a produktivitu.

Neméně důležitou složkou akceschopnosti je **koncept hrdinství**, jak jej označuje jeden z nejuznávanějších psychologů na světě Philip Zimbardo. S tímto konceptem souvisí i **komfortní zóna davu**, místo, kde se rodí zlo. Lidé nejsou primárně zlí, ale jejich negativní chování souvisí s neschopností a s nedostatkem odvahy zlý dav opustit. Příkladem je Zimbardův Stanfordský vězeňský experiment, který popisuje ve své knize Luciferův efekt. „*Základní potřeba někam patřit, sdružovat se a být přijat ostatními, která je zásadní pro vytváření komunity a rodinných pout, byla v tomto experimentu přeměrována k přizpůsobení se nově vznikajícím normám, které umožnily dozorcům zneužívat vězně.*“ (Zimbardo, 2014, s. 315). Lidské chování překračuje hranici mezi dobrem a zlem v momentě, kdy lidská touha má potřebu být „uvnitř“, a ne „mimo“. Sociální síla, tedy tlak vrstevníků, nutí lidi udělat téměř cokoli, jen aby se stali součástí skupiny. Jedná se o takzvaný **efekt stáda**. Člověk se nechce dostat do určitého nekomfortu, který by mohl nastat. „*Skupiny nás mohou přimět dělat věci, které bychom obvykle sami nedělali, ale jejich vliv je často nepřímý. Skupina jednoduše modeluje normativní chování a chce, abychom ho napodobili a prováděli.*“ (Zimbardo, 2014, s. 317).

Jak je již výše zmíněno, jednu ze schopností, která umožňuje opuštění davu, Philip Zimbardo nazývá **hrdinství**. Člověk vědomě překračuje jak fyzickou, tak psychickou zónu komfortu. „*V současnosti přijaté koncepce hrdinství zdůrazňují především fyzické nebezpečí, aniž by dostatečně poukazovaly na ostatní součásti hrdinských činů, jako je ušlechtilost účelu a nenásilné činy osobní oběti. Pokud vycházíme z analýzy lidských čtností od pozitivních psychologů, existuje soubor šesti hlavních kategorií čtnostného chování. Kategorie zahrnují: moudrost a znalosti, odvahu, lidskost, spravedlnost, umírněnost a transcendenci. Z nich odvaha, spravedlnost a transcendence jsou ústředními charakteristikami hrdinství.*“ (Zimbardo, 2014, s. 538).



Hrdinské příběhy pomáhají člověku postavit se proti zlu a odolávat pokušení. A to i v případě prokrastinace, protože právě hrdinství se projeví v momentě, kdy se nikdo nedívá, čemuž odpovídá i přísloví: „*Tvůj charakter je to, co děláš, když si myslíš, že se nikdo nedívá.*“

### 2.3.2 Motivace

Čím více je naše motivace intenzivnější, tím méně prokrastinujeme. Člověk je ale ovlivňován více druhy motivace. Vnější a vnitřní motivací.

Pokud jsme řízeni **vnější motivací**, provádíme činnost, která pro nás postrádá význam, stává se pro nás demotivující. Člověk postupně začíná být nespokojený a v důsledku toho se vyplavuje málo dopaminu v mozku. Tato látka je potřebná pro naši paměť, schopnost učit se a pro naše kreativní vyjádření. Příkladem, kdy jsme vedeni vnější motivací, může být situace, ve které rodič nutí své dítě navštěvovat předem daný kroužek nebo nemožnost opustit neuspokojující zaměstnání, protože musíme splácet hypotéku. Situace se pro člověka stává frustrující a tím se prohlubuje míra prokrastinace.

Mnohem větší význam pro člověka má **vnitřní motivace**. Ale je potřeba si dát pozor, zda jsme motivováni pouze cílem nebo samotnou cestou. Z předchozí věty vyplývá, že důležitější je vnitřní motivace cestou, která vede ke spokojenosti v přítomnosti. Základním prvkem je osobní vize. Hodnotu tedy nemá námi vytyčený cíl, ale činnosti, které bychom chtěli během svého života dělat. Jak vyjadřuje stará myšlenka: „*I cesta může být cíl.*“. Například dopsání této práce pro mě není cílem, ale pouze milníkem k mé osobní vizi, poskytuje mi zpětnou vazbu. Využíváním vnitřní motivace se cítím šťastnější v přítomnosti.

Pokud chce člověk s prokrastinací bojovat, je dobré si zvolit správnou motivaci a zároveň se obklopovat lidmi, kteří sdílí stejnou nebo podobnou vizi.

### 2.3.3 Výstupy

„*Vize bez akce je sněním, akce bez vize je noční můrou.*“

(japonské přísloví)

Mnoho lidí má své určité vize, pokud se je snaží realizovat správnými akcemi, přichází emoční a materiální výstupy. Člověk, naplňující svůj život smysluplnými činnostmi, díky

kterým získává dovednosti a znalosti, se postupně dostává do stavu flow. Poté dosahuje již zmíněných výstupů.

**Emoční výstupy** mají spojitost s dopaminem. Když se uvolňuje, cítíme spokojenost a aktivují se naše centra odměn v mozku.

**Materiální výstupy** pro nás představují konkrétní reálné výsledky naší práce. Milníky, kterých jsme na své cestě dosáhli.

I přesto během naší cesty může nastat situace, kdy nás něco rozhodí, a přestáváme být spokojeni. Stáváme se emočně nevyrovnanými a míra prokrastinace se tím prohlubuje. Důvodem mohou být negativní aspekty z našeho okolí, znovuoživení nepříjemných vzpomínek nebo nedostatek flow – tedy činnosti, které jsme dříve vykonávali, ale z nějaké příčiny jsme přestali.

Postupně se v nás rodí negativní emoce, konkrétně v mozkovém centru nazývaném amygdala. Ten ve všem, co vnímáme, hledá negativní podněty a varuje nás před hrozícím potencionálním nebezpečím. Tyto emoce vyvolávají nespokojenost a ta je „*sociálně nakažlivá, šíří se na další lidi a nakonec se od nich vrací zpět ke zdroji a vzniká zpětnovazební smyčka a negativní emoce se skrze ni ještě více zesílí.*“ (Ludwig, 2013, s. 177).

V takovém případě je cílem člověka se přeorientovat na pozitivní aspekty a podněty v životě, snažit se vytěsnit negativní myšlenky. Když člověk nezvládne vědomě ovládat negativní podněty, dostane se do stavu **naučené bezmoci**, kterou můžeme považovat za jednu z příčin prokrastinace. Člověk ve stejné věci několikrát opakovaně selže, důsledkem toho nedělá nic, posléze se objeví výčitky a začne se ozývat jeho svědomí a pochybuje o sobě samém. Nastoupí pocit bezmoci a její vinou opět neděláme nic. Negativní smyčka se zacelí. Takového člověka snadno poznáme. Je apatický, negativní, všechno vidí černě, nic se mu nechce, sám sebe lituje, v ničem nenachází smysl.

Samozřejmě je možné se z této naučené bezmoci dostat. Cíleně zvyšujeme orientaci na budoucnost a především na pozitivní minulost. Tím se zvyšuje i vnitřní motivace a člověk se krok po kroku dostává do žádoucího stavu flow, přičemž se stále snaží naplňovat svoji osobní vizi. Najednou se z negativní smyčky, zmiňované v předchozím odstavci, stává smyčka pozitivní – člověk dělá to, v čem vidí smysl, z toho má dobrý pocit a pociťuje uspokojení, zároveň získává nové dovednosti a vědomosti. Důsledkem toho věří sám v sebe, snáze překonává překážky a problémy na své cestě, zvládá osobní selhání a rány osudu.

### 2.3.4 Objektivita

*„Problém současného světa je, že hlupáci jsou si skálopevně jistí, ale lidé inteligentní jsou plní pochybností.“*

(Bertrand Russel, nositel Nobelovy ceny)

Posledním důležitým rysem osobního rozvoje je objektivita. Jedná se o metodu poznávání, jak věci skutečně fungují. Je v našem zájmu tuto objektivitu zvyšovat a to tak, že získáváme vnější zpětnou vazbu, týkající se nejen naší osoby, ale i vlastních názorů a činností.

Lidé vnímají věci okolo nich všemi smysly. To, co slyší, vidí nebo cítí, zpracovává jejich mozek formou dat neboli takzvaných mentálních modelů (uložené a zažité představy, jak svět funguje), na jejichž základě lidé provedou dané rozhodnutí. Toto rozhodnutí je pak odezvou výsledného jednání. Mentální modely jsou obdařeny určitou mírou vymezující tvrzení, na kolik procent odpovídá realitě. Mlátit hlavou o zeď v přesvědčení, že tím vyřešíme nějaký problém, by mělo velmi nízkou míru objektivitu. Naopak, pokud víme, že když skočíme před rozjeté auto a pravděpodobně si přivodím těžké zdravotní následky, by mělo vysokou míru objektivitu.

Občas se stává, že náš mozek podléhá takzvanému **Dunning-Kruger efektu**. Lze jej vysvětlit na několika příkladech: určitě se někomu z nás stalo, že potkal člověka, který se choval opravdu trapně, ale sám si o sobě myslel, jak je vtipný. Nebo jste četli internetovou diskusi a do očí vám byly argumenty, které se naprosto rozcházely s vašimi mentálními modely.

Jak uvádí Petr Kmošek: *„Jedná se o efekt, který je druhem kognitivní zaujatosti, která způsobuje, že lidé nadhodnocují své znalosti nebo schopnosti, zejména v oblastech, s nimiž nemají téměř žádné zkušenosti.“* V psychologii se pak dále může jednat o základní atribuční chyby, kotvení, haló efekt, klam nebo efekt nadměrné sebedůvěry.

Této neobjektivitě se dá vyhnout, pokud budeme sami sebe vzdělávat skrze kvalitní zdroje a fakta a tím zvyšovat své kompetence. Nebudeme lpět na našich dogmatech a raději si připustíme, že náš názor může být nesprávný, což je jedna ze základních prevencí proti Dunning-Krugerovu efektu. Dalším krokem k vyhnutí se neobjektivitě je sbírat pestře a různorodé zpětné vazby ze svého okolí, zpochybňovat svou intuici a zlepšovat své kritické myšlení.

## 2.4 Následky prokrastinace

Prokrastinace s sebou nese i následky, které Sliviaková (2011, s. 50) rozděluje do dvou oblastí. Na oblast vnitřní (psychologická) a oblast vnější (výkonová). Podle níže uvedených negativních dopadů na člověka bývá prokrastinace často označována jako maladaptivní životní styl.

### Vnitřní oblast

Následky, označované jako vnitřní, mohou zahrnovat znepokojivé a nepříjemné pocity jako je lítost, frustrace, obavy, podrážděnost, pocit viny, studu a mohou směřovat až k pocitům sebezavržení a zoufalství. Jedná se o negativní emoce spojené s naší osobou.

Existují výzkumy, které se snaží nalézt odpověď na otázku, proč studenti vyhledávají poradenství za účelem zbavení se chronického odkládání, ale zároveň se k tomuto chování neustále a dobrovolně vrací. Jedna z možných odpovědí je, že: „*v momentě, kdy prokrastinace probíhá, nejsou zažívány negativní pocity, protože se člověk angažuje v jiných, příjemnějších aktivitách.*“ (Sliviaková, 2011, s. 50).

Dalším následkem prokrastinace může být stres. S tím souvisí i případné zhoršení zdravotního stavu. Prokrastinace doprovázená stresem je charakterizována jako sebezničující chování. Sice dosáhneme krátkodobých cílů a zisků, ale v otázce dlouhodobosti se budeme potýkat s velkými ztrátami a obtížemi.

### Vnější oblast

Za vnější následky prokrastinace, především z hlediska akademického, je pokládán negativní vliv na studium (tedy horší studijní výsledky, prodlužování studia nebo neschopnost plnit dané termíny). Většina studentů uvádí, že pod tlakem blížícího se termínu, podávají lepší výkony, milují pocit vzrušení před závěrečným termínem odevzdání práce. Skutečnost je bohužel taková, že pocit stresu z nedodržení nadcházejícího termínu pouze podporuje zhoršení kvality jejich výsledků a s tím související větší míra chybování a následné zhoršení studijního průměru.

Dalším vnějším následkem prokrastinace je dopad na vlastní image. V očích ostatních se prokrastinátoři stávají nespolehlivými. Můžeme tedy říct, že prokrastinace škodí pověsti člověka. Dále se jedná o zásah do života druhých, kteří mohou doplácet na prokrastinaci někoho jiného. Dochází tedy k zhoršení mezilidských vztahů, kdy se na daného

jedince nemůžeme spolehnout a důvěra v něj opadáva ať už neustálým čekáním nebo upozorňováním na nesplnění termínu.

Neméně důležitou skupinou negativních dopadů prokrastinace je oblast zdraví a finančního zabezpečení. Jak jsem již zmiňovala, prokrastinace má negativní vliv na naše zdraví a ve velké míře podporuje u člověka stres. Prokrastinující člověk o sebe nepečuje po zdravotní stránce – nedochází na pravidelné lékařské prohlídky, nezdravě se stravuje a nevykonává dostatečnou tělesnou aktivitu. S finančním zabezpečením souvisí špatné pracovní výsledky a neschopnost spořit. Pozdní příchody nebo pozdní plnění daných úkolů nepřispívá ke kariérnímu růstu, naopak takové chování může způsobit ukončení pracovního poměru. Člověk nedokáže nalézt vhodnou rovnováhu mezi kvalitou práce a rychlostí jejího provedení.

## 2.5 Prevence prokrastinace

Základním a prvním krokem ke zvládnutí boje s prokrastinací je umět ji správně pojmenovat, to znamená zaměřit se nejprve na primární problém, co naší prokrastinaci způsobuje. Zda jsou zdrojem psychologické nebo psychiatrické potíže, protože na laxním, lhostejném chování se podílí větší počet faktorů, a proto je důležité se v intervenci zaměřit především na individuální přístup.

I přesto, že prokrastinace nikdy nezmizí úplně, můžeme s ní alespoň bojovat a nalézat možnosti zvládnutí prokrastinačních tendencí. Pro úspěšnou a hlavně dlouhodobou intervenci je potřeba, aby zasáhla všechny složky, tedy behaviorální, emocionální i kognitivní komponenty.

Autor knihy 23 zabijáků prokrastinace S. J. Scott uvádí: „*Nejjednodušším řešením, jak se zbavit prokrastinace, je nebojovat s ní. Namísto toho ji musíte nahradit vhodnými návyky, které budou pro váš život prospěšné.*“ (S. J. Scott, 2014, s. 11).

Tipy, jak zvládat prokrastinaci, nalezneme v mnoha příručkách o prokrastinaci nebo time-managementu. Spoustu rad vyhledáme také běžně na internetu. Odborníci ale upozorňují, že takové rady jsou určeny spíše lidem, kteří trpí situační prokrastinací. Nácvik v oblasti time-managementu nemůžeme považovat za účinný, co se dlouhodobosti týče, protože se zaměřují převážně na behaviorální možnosti intervence.

Ferrari et. al. (1995) shrnul osm bodů, které pomáhají vypořádat se s prokrastinací:

1. Vytvoř si seznam všeho, co je potřeba udělat.
2. Napsat si „prohlášení“ o tom, k čemu se člověk zavazuje.

3. Stanovit si realistické cíle.
4. Rozdělit cíl na menší podcíle.
5. Udělat úkol smysluplným.
6. Slíbit si odměnu.
7. Eliminovat úkoly, které nebyly v plánu.
8. Odhadnout množství času, který činnost na daném úkolu zabere a následně hodnotu navýšit o 100 % (in Sliviaková, 2011, s. 75).

V otázce studentské prokrastinace Sliviaková ve své práci uvádí následujících pět nejčastějších kognitivních zkreslení, přičemž se nechává inspirovat publikací Ferrariho et. al. (1995):

1. Přeceňování času, který zbývá k dokončení úkolu, sociální modelování.
2. Podceňování času potřebného k dokončení úkolu.
3. Přeceňování motivace k činnosti v budoucnosti. Vystihující jsou prohlášení typu „Později na tuto činnost budu mít větší chuť.“
4. Nezdravé přesvědčení o nutné emocionální kongruenci, které vystihuje výrok „Lidé by měli studovat pouze když se na to cítí.“
5. Přesvědčení, že práce, na kterou člověk nemá chuť, není produktivní. Často vyjádřeno výrokem „Nemá smysl pracovat, pokud nejsi motivován.“

Gabrhelík se ve své práci zaměřuje na poradenství prokrastinace a poradenský proces u studentů a uvádí, že: „*prokrastinační tendence u studentů jsou snižovány při poradenském procesu, který může mít individuální i skupinovou formu.*“ (Gabrhelík, 2008, s. 39).

Mezi další intervenční kroky patří například zaměřit se na zvýšení očekávání úspěchu a s tím spojený *zážitek z úspěchu* (jedinec zvládne obdobný úkol samostatně), *sociální modelování* (jedinec sleduje jednání někoho jiného v obdobné situaci a tím získá motivaci, že daná situace je zvládnutelná), *sociální persuaze* (podpora jedince okolím), *snižování stresu a deprese*, *budování fyzické síly a osvojení si správné interpretace vlastních fyzických vjemů* (spočívá v chybné interpretaci svých fyzických vjemů, nejčastěji únava).

Důležité je také si vybírat své cíle tak, aby byly dostupné, ale zároveň aby v nás vyvolávaly pocity výzvy. Vyhnout se nudným úkolům nebo naopak příliš namáhavým.

Také se doporučuje vyhnout se takovému prostředí, které by nás mohlo jakkoli rozptylovat nebo snižovat sebekontrolu. Za rozptýlení můžeme považovat sociální sítě, některé internetové stránky, e-maily apod.

Poslední doporučení, které bych zmínila, se týká stanovování si menších a proximálních cílů, aby nedocházelo ke zbytečnému odkládání.

### 3 PSYCHOLOGICKÉ PROBLÉMY PROKRASTINACE

Společnost je zaměřena na výkon a plnění úkolů, to v člověku vyvolává rizikové faktory spojené s problematikou odkládání úkolů a povinností. Za rizikové faktory jsou považovány například stres, ztráta motivace, únava, pocity nenaplnění z prováděné práce. Nena- cházíme uspokojení a ztrácíme smysl proč vykonávat danou činnost.

Řešením může být vyrovnaní misek vah pracovních záležitostí a svého volného času. Primární je tedy naplnit volný čas takovými činnostmi, které jedince naplňují a při kterých zažívá pocity radosti. Jak tento volný čas využije je otázkou individuality.

Prokrastinace je ve velké míře považována za osobnostní rys, za jehož konkrétní pro- jev jedné z proměnných můžeme považovat také vývojový kontext. Prokrastinace tedy souvisí s ontogenezí, i když je potřeba zmínit, že se jedná o málo zmapované území. Podle řady výzkumů lze předpokládat, že prokrastinace s narůstajícím věkem spíše klesá.

Psychický vývoj probíhá na základě vzájemné interakce zrání a učení, tedy dědič- nosti a vlivů vnějšího prostředí. „*Probíhá maturace (biologické dozrávání) mozku a tím se zvětšují jeho funkční možnosti, roste kapacita pro učení. Na základě toho se realizuje genetický program, „vynořují se“ nové činnosti, pro které dříve nebyly předpoklady.*“ (Říčan, 2006, s. 26). Zrání má klíčovou roli především na začátku vývoje jedince a s na- růstajícím věkem je závislost psychického vývoje na tomto procesu stále volnějši a větší roli hraje učení.

#### 3.1 Psychické funkce související s prokrastinací žáků

U řady psychických funkcí lze předpokládat souvislost s prokrastinací a s ní spojené pro- blémy, které představuje.

Může se jednat o **vnímání času**, které se objevuje u dětí ve věku osmi let, tedy v ra- ném školním věku. V tomto věku si dítě začíná uvědomovat nevratnost času a jeho ply- nulost jedním směrem.

Další psychickou funkcí, která s prokrastinací souvisí je schopnost **seberegulace**. Ta se začíná projevovat ve věku 9–11 let, tedy na začátku středního školního věku. V tomto období můžeme u dětí sledovat schopnost pomalejšího, pečlivějšího a přesnějšího uvažo- vání. Do této doby převažovala spíše impulzivita. Ve věku 11–15 let, v období pu- bescence, dochází opět ke zvýšení impulzivity a zhoršení sebeovládání vlivem změn



v emočním prožívání. Od středního školního věku se začínají rozvíjet **kognitivní schopnosti** jako například selektivní pozornost nebo řešení problémů.

Z výše uvedeného vyplývá, že první projevy prokrastinace a schopnost jejího subjektivního posouzení se začínají s největší pravděpodobností objevovat na konci období středního školního věku. Právě v tomto období můžeme sledovat rozvoj kognitivních funkcí, vnímání času a schopnost odhadnout úroveň i možnosti vlastních kompetencí, vycházející ze znalostí a zkušeností vlastních i druhých lidí. „*Zrání fyzické i psychické však nadále probíhá, což se projevuje v opětovném zvýšení impulzivity pubescentů. O něco stabilnější projev rysu lze proto očekávat od období adolescence, přičemž samotná tendence k odkládání je až do konce dospívání ovlivněna zráním prefrontální kůry a v průběhu života je i nadále ovlivňována situačními činiteli.*“ (Sliviaková, 2011, s. 47).

## 3.2 Psychologie sebekoučování

Chceme-li něčeho opravdu dosáhnout, musíme si umět poradit především sami. Okamžiky, kdy se cítíme být šťastní a kdy nás něco baví, lze přivolat. A této situaci se věnuje sebekoučování. Koučování je klíčem k tomu, abychom efektivně plnili cíle. Důležitá je motivace, kterou můžeme zvyšovat a tím se dostat ke stanovenému cíli dříve.

MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh, Ph.D. je psycholog a matematik a v jedné ze svých knih uvedl rovnici, která má pro koučování stěžejní význam:

**PRACOVNÍ VÝSLEDEK = MOTIVACE × ČAS**

V sebekoučování je hlavním úkolem vrátit se zpět k předškolnímu učení, kdy člověk experimentuje a nezabývá se tím, zda něco udělal správně, nebo špatně. Do činnosti se ponoříme a o tom, co děláme, příliš nepřemýšlíme.

### 3.2.1 Vnitřní účet, všímavost

Někdy se dostaneme do situace, kdy nás činnosti baví, plynou bez větších potíží a někdy se naopak dostaneme do situace, kdy uvázneme na mělčině, věci se nám nedaří a ztrácíme mnoho času bez viditelného posunu. Abychom se dostali do proudu, který nás bude unášet správným směrem, je potřeba, abychom zvyšovali svůj **vnitřní účet**.

Stav vnitřního účtu je spojen nejen se schopností něco dělat, ale také s naší spokojeností a všímavostí. Díky zmíněné **všímavosti** můžeme věci dělat tak, jako bychom je

dělali poprvé. Každá věc je vždy něčím nová, proměněná, i když se nám může ve skutečnosti zdát, že se nic nezměnilo. „*Kdo dokáže ve věcech najít více, je bohatší. Podobně jako degustujeme víno, měli bychom degustovat každý okamžik nějaké činnosti, každý okamžik života. Tuto všímavost můžeme podpořit otázkami týkajícími se toho, co se s námi vlastně děje, co kolem nás probíhá.*“ (Bahbouh, 2010, s. 29).

### 3.2.2 Nálepkování

Existuje pojem **nálepkování**, kdy nálepka představuje jakési zobecnění. Věci, které se tolik v našem životě nemění, přestaneme pozorovat a označíme je nálepkou. V tento moment vyvstává problém – člověk přestane vnímat co se ve skutečnosti děje, vidí pouze nálepky a postupem času ztrácí schopnost pozorovat svět v jeho jemnější, neustále se měnící podobě.

Jednoduše řečeno, nálepkou označíme něco, u čeho už žádnou změnu neočekáváme. Například pokud se někdo ve školní třídě zavede jako trojkař, je těžké přesvědčit učitele, že má nárok na lepší známku nebo trenér, který svému klientovi neustále opakuje chyby, kterých se dopouští a tím dané chyby spíše fixuje, než aby je odstraňoval.

Existují tři důvody, proč tomu tak je. Prvním důvodem je neschopnost změnit cíl komunikace – jedná se spíše o potvrzení probíhajícího stavu, nikoliv o dosažení změny. Že se nejedná o zpětnou vazbu směřující ke změně, poznáme podle volených scénářových slov, která se nám snaží říct, že dané chyby jsme se nedopustili poprvé, ale opakovaně. Mezi taková slova patří například *zase, jednou, samozřejmě, nikdy, vůbec, jako vždycky* apod.

Druhý důvod spočívá v konstrukci našeho mozku. Mozek se věnuje informacím, které jsou podle něj výraznější a méně obvyklé. Tedy na to, co je špatné, co nám nejde, jaká se stala katastrofa.

Třetí důvod závisí na komentářích ostatních lidí hodnotící náš výkon. Jedná se o důvod statistický a zároveň psychologický. Cizí lidé komentují náš výkon v okamžiku, kdy se nám buď daří, anebo nedaří. „*V případě, že pochválili, obvykle následuje výraznější zhoršení. V případě, že pokárali, následuje výraznější zlepšení. Kdo je podmiňován, není hodnocený, ale hodnotící. Kdybychom vynechali pokárání, došlo by k rychlejšímu pokroku.*“ (Bahbouh, 2010, s. 41). Jak je zmíněno výše, negativní hodnocení fixuje naše chyby.

### 3.2.3 Nedokončené tvary, tvarování a stvrzení

Jedním ze základních a nejvýznamnějších psychologických zákonů je zákon **nedokončeného tvaru**. Tento zákon pojednává o tendenci jedince dokončovat neúplné tvary. Takové tvary poutají příliš energie. Nemusí se nutně jednat jen o věci, ale také o nedokončené akce. K těmto akcím se v mysli neustále vracíme, zůstávají v našich myšlenkách. Může se jednat o nesplněnou pracovní povinnost, nesplacený dluh, nedočtenou knihu apod. „*Nedokončené tvary jsou denní můry, které nám vyvstávají před očima a brání nám v tom, abychom se plně věnovali tomu, co právě děláme.*“ (Bahbouh, 2010, s. 34).

Základní prevencí pro nedokončené tvary je stanovit si takový cíl, kterého bychom mohli v daný okamžik dosáhnout. Záleží na formulaci. „*Pokud dílčí cíle své činnosti formulujeme jako dokončitelné akce, začnou působit jako magnet, který nás z budoucnosti přitahuje. A ve chvíli, kdy je dokončíme, nám na náš vnitřní účet vydělají. Tím častěji, čím častěji si všimneme, že jsme dosáhli něčeho, čeho jsme dosáhnout chtěli. Že se okolní svět tvaruje podle našich představ.*“ (Bahbouh, 2010, s. 35).

Tvarování je jedním ze strategie učení, při které odměnami a zvyšováním nároků přibližujeme chování žádoucí podobě. Tímto typem učení se zabývali behavioristé, zejména pak Burrhus Skinner, objevitel tzv. *operantního podmiňování*. Operantní podmiňování je druh učení, kdy chování je podmiňováno důsledky (odměňování, trestání). Tedy jednání, které vede k odměně, se vyskytuje častěji.

Je důležité vyhledávat správné a úspěšné momenty v porovnání s těmi méně úspěšnými. Jedinec by se měl soustředit především na to, co dělá správně, v čem se zlepšuje, co mu jde lépe a co se mu vydařilo. Tyto momenty bychom měli stvrzovat neboli konfirmovat těsně poté, co se stanou. Tím se dostanou do našeho vědomí a více naše úspěšné chvíle prožíváme. Zásadní je umět se zastavit, vnímat a užívat si tento okamžik všemi smysly. Zároveň je důležité myslet pozitivně, protože negativní vize ovlivňuje naše chování. Mít silné vize nám může pomoci s vyhnutím se prokrastinaci, protože tyto vize nás ženou dopředu a slouží jako povzbuzovač, abychom o danou věc horlivě usilovali.

## 3.3 Psychologický přístup k prokrastinujícím žákům

Psychologický přístup pedagogů k žákům, kteří bojují s prokrastinací, vychází z výše stanovených problémů popisující kapitola 3.1.

Vzhledem k výzkumnému šetření prováděnému na vzorku žáků z nižšího sekundárního stupně vzdělávání povinné školní docházky (8. a 9. ročník) se jedná především o správnou motivaci těch žáků, kteří se chystají opustit základní školu a přecházejí do středního stupně vzdělávání. Jeden ze základních psychologických přístupů přispívající ke zmírnění prokrastinace a negativních jevů, které ji doprovázejí, je vzbudit u žáků zájem o jimi vybraný studovaný obor, podpořit je a vytvořit zdravou míru motivace.

Většina žáků si v tomto věku prochází obdobím puberty, které může doprovázet snížené sebevědomí nebo neschopnost rozhodnout se jaký obor studovat po ukončení povinné školní docházky.

Z pohledu pedagogů a jejich psychologického přístupu k takovým žákům, je důležité být seznámen s konkrétními poznatky o jednotlivých žácích, znát jejich rodinné zázemí a studijní předpoklady. Na základě těchto poznatků by měl pedagog žáka podporovat, navyšovat a posilovat jejich sebevědomí a sebeúctu.

Žáky čeká období velkých změn (nová škola, noví spolužáci, v mnoha případech odloučení od rodiny, nové prostředí), a proto je zásadní pracovat na snížení projevů prokrastinace v oblasti zvládání náročných životních situacích. V takové chvíli je vhodným typem pedagoga individuálně psychologicky orientovaný paidotrop, který se snaží získat osobnost žáka a pak ji utvářet. Má citlivý, rodičovský vztah k žákům, usiluje o pochopení ze strany žáků a získání jejich důvěry.

Pokud pedagog dodržuje tyto psychologické přístupy k prokrastinujícím žákům, to znamená, že dokáže žáky správně motivovat, podporuje jejich sebevědomí a navrácí jim zdravou sebeúctu, může docílit zmírnění prokrastinačního chování.

## 4 REFLEXE – JAK SE KOUČOVAT A KLÍČ K DLOUHODOBOSTI

Prvním krokem ke správnému sebekoučování je, abychom si dokázali z každého zážitku zapamatovat co nejvíce, než se potopí do zapomnění. Jedině tak můžeme získat poučení a užitek do budoucna.

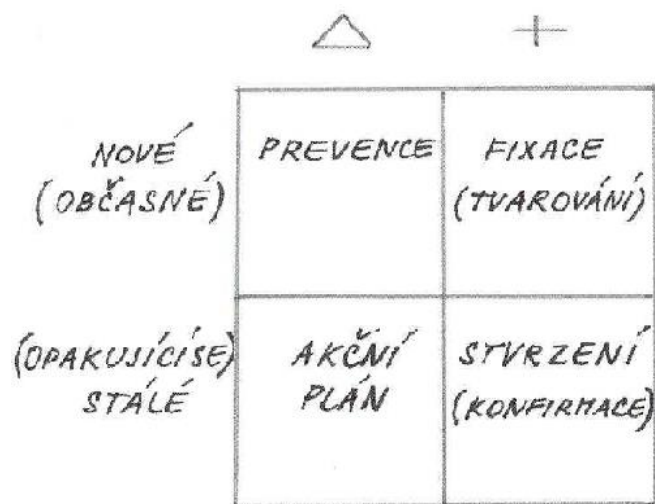
Nejprve se zaměříme na obvyklost zážitku. Zážitky mohou být buď zcela nové a v menší míře občasné, anebo ty, které jsou opakující se a stálé. Poté přesuneme svoji pozornost na to, zda se jednalo o zážitek příjemný a žádoucí (označíme znaménkem +), anebo se jednalo o zážitek nepříjemný, nežádoucí, kterému bychom se rádi v budoucnu vyhnuli (označíme znaménkem delta  $\Delta$ ).

Zážitky, které jsou nové a pro nás žádoucí, bychom měli tvarovat. Uvědomit si jejich důležitost a zapamatovat si je. V tuto chvíli je potřeba se sama sebe zeptat na otázky: Co mi udělalo radost? Jaký moment patřil mezi nejsilnější zážitek? Co mi šlo nejlépe? V čem jsem vynikala? V jaký okamžik jsem se cítila nejlépe?

Naopak zážitky, které jsou nové, ale nežádoucí by měly sloužit k prevenci. To znamená: Co se mi nepovedlo? Co bych měla udělat příště jinak? Na co bych se měla zaměřit a vyvarovat se tak příštích chyb? Na těchto zážitcích je potřeba pracovat, zhodnotit je a v budoucnu se jim vyhnout.

Pokud se jedná o zážitek, který je stálý a běžný, ale na druhou stránku nám nevyhovuje, stává se pro nás nežádoucí a je důležité se zaměřit na jeho přeměnu. Tento krok není jednoduchý, jelikož se jedná o zaběhnutý proces. Je třeba si tedy vytvořit akční plán, vizi, jak by to mělo vypadat, abychom se cítili příjemně.

A nakonec zážitky, které se opakují a zároveň jsou pro nás pozitivní. U takových zážitků bychom měli pracovat na jejich confirmaci. Uspokojují naši potřebu, jsou samozřejmé, a proto je potřeba je stále stvrzovat. Jako například zdraví, které nám slouží.



Zdroj: [Jak se koučovat čili reflexe]. In Bahbouh Radvan. *Pohádka o ztracené krajině. Psychologie sebekoučování*. 1. vyd. Qed Group a.s., 2010. ISBN 978-80-86149-61-5.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 VLASTNÍ VÝZKUM

Do této doby byly v České republice prováděny výzkumy týkající se chorobného odkládání povinností a neplnění úkolů především v oblasti terciálního vzdělávání. V rámci této práce bylo tedy provedeno výzkumné šetření na žácích z nižšího sekundárního stupně povinné školní docházky, konkrétně žáci 8. a 9. ročníků vybrané Základní školy.

Pro vlastní výzkumné šetření byla použita kvantitativní metoda výzkumu, prováděna prostřednictvím dotazníků. Žákům byly rozdány dotazníky skládající se ze dvou částí.

### 5.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit míru a příčiny prokrastinace ve vybraném souboru žáků osmé a deváté třídy na ZŠ J. K. Tyla ve městě Písek.

Ze stanoveného obecného cíle vyplývá několik cílů dílčích:

- 1) Zjištění míry prokrastinace v rámci zkoumaného souboru na základě pohlaví, věku a školního ročníku.
- 2) Určení nejčastějších příčin prokrastinace v rámci zkoumaného souboru na základě pohlaví, věku a studovaného ročníku.
- 3) Předběžná opatření pro prevenci vzniku prokrastinace nebo pro zmírnění prokrastinačního chování v rámci možností pedagogů a školy.
- 4) Porovnání zjištěných výsledků v rámci vlastního výzkumného šetření s výsledky výzkumu provedeného Mgr. R. Gabrhelíkem, Ph.D. v České republice.

## 5.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor dotazníkového šetření byl tvořen žáky ZŠ J. K. Tyla Písek, žáci nižšího sekundárního stupně povinné školní docházky, konkrétně třída 9.B. a třída 8.C.

Osloveno bylo celkem 47 žáků. Z toho 20 chlapců a 27 dívek. Někteří žáci se dotazníkového šetření bohužel neúčastnili z důvodu absence. Věkový průměr participantů byl u dívek 14,48 let a u chlapců 14,8 let. Věkové rozpětí chlapců a dívek bylo 14–16 let. Věkový průměr celého výzkumného souboru byl 14,64 let (viz tabulka 1).

**Tabulka 1: Rozdělení participantů podle pohlaví a věku**

Pohlaví	Počet	Počet v %	Věk min	Věk max	Věkový průměr
Chlapec	27	42,55	14	16	14,8
Dívka	20	57,45	14	15	14,48

Pro analýzu výsledků vlastního výzkumu je důležité rozdělit participanty podle studovaného ročníku (viz tabulka 2). Dotazníkového šetření se účastnili žáci osmé třídy ZŠ v celkovém počtu 23 žáků, ve složení 9 chlapců a 14 dívek. Věkové rozpětí žáků osmé třídy bylo 14–15 let o věkovém průměru 14,65 let. Dále se výzkumu účastnili žáci deváté třídy ZŠ v celkovém počtu 24 žáků, ve složení 11 chlapců a 13 dívek. Věkové rozpětí žáků deváté třídy bylo 15–16 let o věkovém průměru 15,21 let.

**Tabulka 2: Rozdělení participantů podle studovaného ročníku**

Ročník	Počet celkem	Počet celkem v %	Počet chlapců		Počet dívek		Věkový průměr
			počet	v %	počet	v %	
8. C	23	48,94	9	39,13	14	60,87	14,65
9. B	24	51,06	11	45,83	13	54,17	15,21



### 5.3 Metody výzkumného šetření

Výzkumné šetření proběhlo formou dotazníkové metody kvantitativního výzkumu. V rámci toho byly účastníkům rozdány dva typy dotazníků. První dotazník se soustředil na míru prokrastinace u žáků (viz příloha č. 2) a druhý dotazník se týkal zjištění příčin prokrastinace u žáků (viz příloha č. 4).

#### 5.3.1 Dotazníkové šetření na míru prokrastinace

Pro zjištění míry prokrastinace u jednotlivých žáků byla použita „*Layova škála prokrastinace pro studenty*“. Autorem tohoto dotazníku je profesor psychologie Clarry H. Lay Ph.D. na York Univerzitě v Torontu.

Pro potřeby školství v České republice tento dotazník přeložil a upravil Mgr. Roman Gabrhelík Ph.D., který dotazník vyzkoušel a otestoval v rámci své studie a výzkumu míry prokrastinace u studentů na vysokých školách. Pro vlastní výzkumné šetření byla tedy použita česká verze sebeposuzovací škály prokrastinace (Lay, 1986; Gabrhelík et al., 2006) vycházející z 20 otázek rozdělených do dvou sad. Jedna sada otázek je bodována opačně než druhá sada otázek.

Pro vyhodnocení dotazník využívá pěti bodovou Likertovu škálu. Participanti mají za úkol zaškrtnout jedno políčko na základě sebehodnocení toho, do jaké míry je každý z uvedených výroků pro daného účastníka charakteristický nebo necharakteristický. Škála má hodnocení od velmi netypického výroku do velmi typického. Hodnotitel poté jednotlivým odpovědím přidělí body, které sečte. Výsledek sečtených bodů ukazuje míru prokrastinace.

*Vyhodnocení otázek Layovy škály prokrastinace pro studenty:*

Skórování u otázek 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19:

- 1 – velmi netypické
- 2 – spíše netypické
- 3 – neutrální
- 4 – spíše typické
- 5 – velmi typické

Skórování u otázek 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20:

- 5 – velmi netypické

- 4 – spíše netypické
- 3 – neutrální
- 2 – spíše typické
- 1 – velmi typické

*Součet bodů rozděluje respondenty do čtyř kategorií prokrastinace:*

- 1) rozpětí 20–28 > NEPROKRASTINUJÍ
- 2) rozpětí 29–52 > LEHCÍ PROKRASTINÁTOŘI
- 3) rozpětí 53–63 > STŘEDNÍ PROKRASTINÁTOŘI
- 4) rozpětí 64 a výše > TĚŽCÍ PROKRASTINÁTOŘI

Dotazníky byly anonymní. Každý účastník uvedl pouze pohlaví, věk a studovaný ročník v horním rohu každého dotazníku.

### **5.3.2 Dotazníkové šetření na příčiny prokrastinace**

Druhý dotazník použitý pro výzkumné šetření byl PASS (Solomon a Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005). Tento dotazník zjišťuje možné příčiny prokrastinace.

PASS dotazník vychází celkem ze 13 příčin prokrastinace, kterými jsou:

- strach z hodnocení,
- perfekcionismus,
- potíže při rozhodování,
- závislost a vyhledávání pomoci,
- vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance,
- nedostatek sebevědomí,
- lenost,
- nedostatek asertivity,
- strach z úspěchu,
- pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času,
- odmítání autorit,
- vyhledávání vzrušení,
- vliv vrstevníků.

Pro každou příčinu jsou nabídnuty dva možné scénáře, které mohly být příčinou liknavého chování (např. „*cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení*“; nebo „*obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen*“). Dotazník se tedy skládá celkem z 26 různých závěrů, které vyjadřují příčiny, proč účastník doposud nezačal pracovat na zadaném úkolu.

Každý z těchto závěrů lze ohodnotit na pětistupňové škále označující, do jaké míry výrok vyjadřuje, proč účastník na úkolu prokrastinoval (1 – vůbec nevyjadřuje, proč otálím až 5 – určitě vyjadřuje, proč otálím).

## **5.4 Vyhodnocení výzkumného šetření**

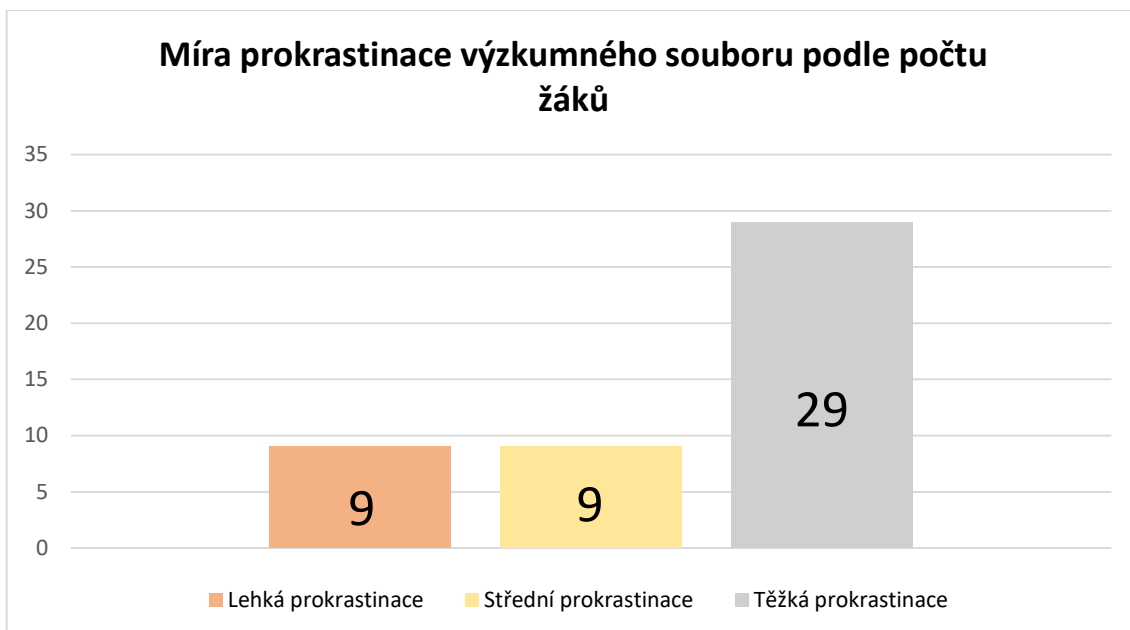
Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit míru a příčiny prokrastinace ve vybraném výzkumném souboru žáků. Vyhodnocení míry a příčin prokrastinace je dále popsáno v kapitolách 5.4.1 a 5.4.2.

### **5.4.1 Vyhodnocení míry prokrastinace**

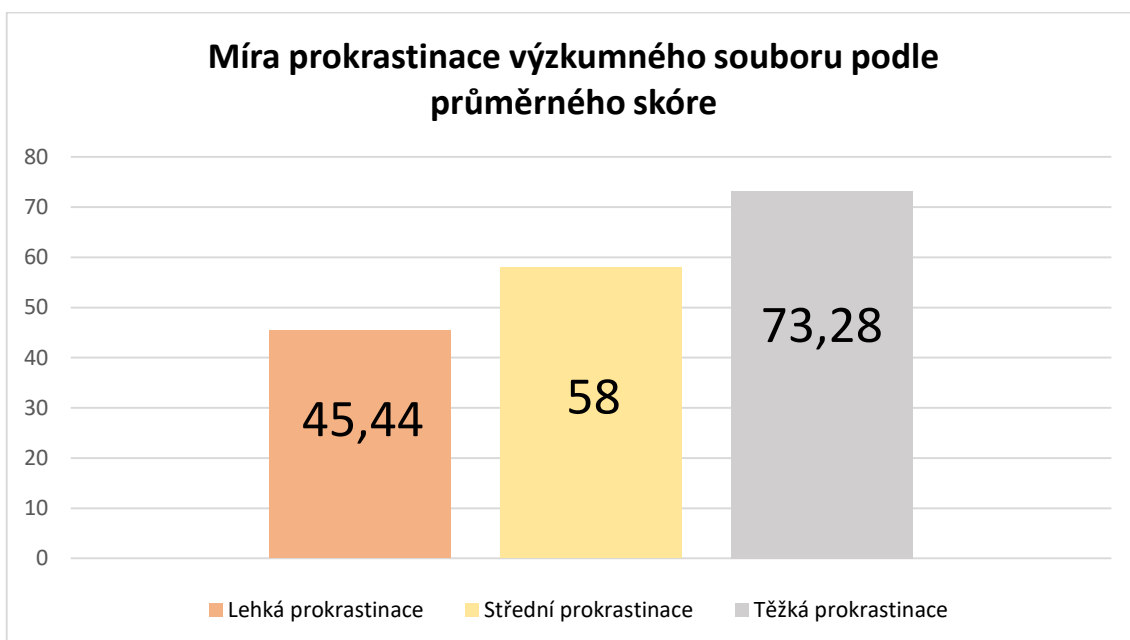
Podle níže uvedeného grafického znázornění (viz obrázek č. 1) je patrné, že z celkového počtu 47 žáků se 9 z nich potýká s lehkou formou prokrastinace, stejný počet žáků se potýká se střední formou a největší zastoupení má těžká forma prokrastinace, se kterou bojuje celkem 29 žáků nižšího sekundárního stupně povinné školní docházky.

Nejnižšího skóre v dotazníkovém šetření na míru prokrastinace dosáhla dívka osmé třídy s celkovým počtem skóre 36. Naopak nejvyššího skóre dosáhla žákyně deváté třídy se skórem 85.

Průměr skóre u lehké formy prokrastinace činil 45,44, u střední formy 58 a u těžké formy prokrastinace bylo průměrné skóre 73,28 (viz obrázek č. 2). Celkové průměrné skóre míry prokrastinace celého výzkumného souboru bylo ve výši 65,02.



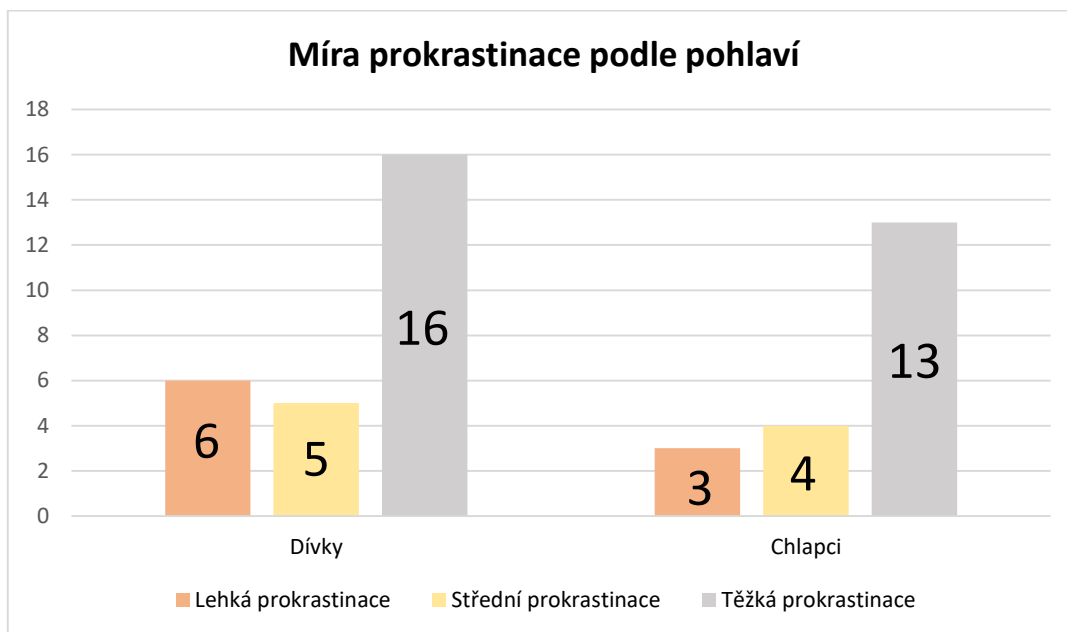
Obrázek č. 1 – Míra prokrastinace v rámci výzkumného souboru podle celkového počtu žáků



Obrázek č. 2 – Míra prokrastinace v rámci výzkumného souboru podle průměrného skóre

Dále bylo ze získaných dat vyhodnoceno prokrastinační chování podle pohlaví. Jak již bylo zmíněno, dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 47 žáků, z toho 27 dívek = 57,45 % a 20 chlapců = 42,55 %.

S lehkou formou prokrastinace se potýká 6 dívek a 3 chlapci, se střední formou 5 dívek a 4 chlapci a s nejtěžší formou bojuje 16 dívek a 13 chlapců (viz obrázek č. 3).

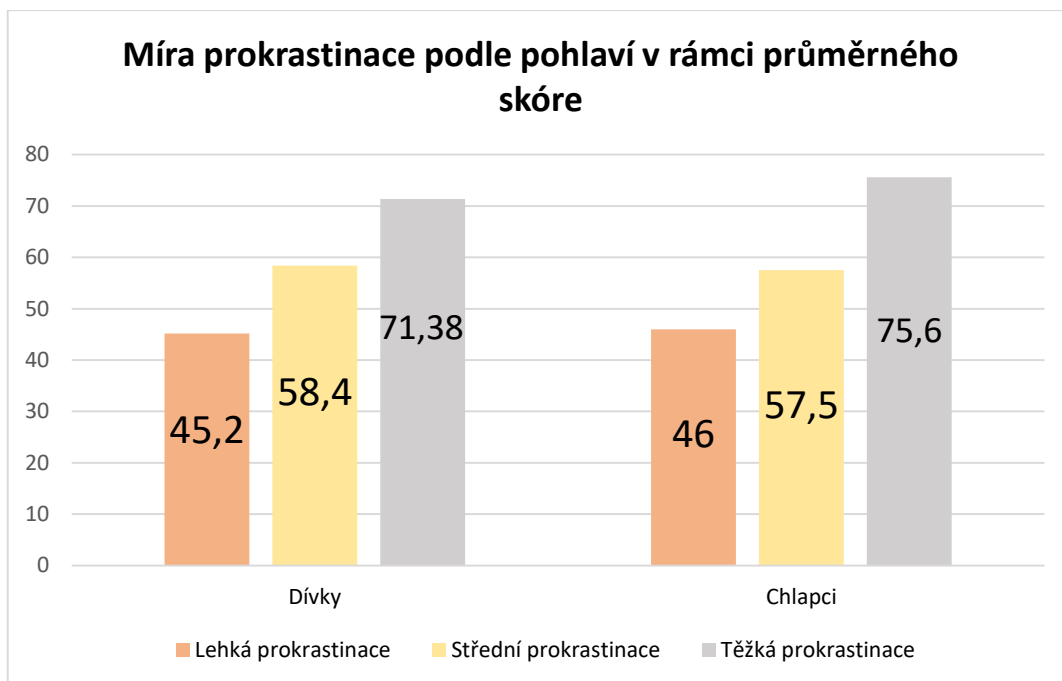


**Obrázek č. 3 – Rozložení míry prokrastinace podle pohlaví**

Podle níže uvedeného grafu (viz obrázek č. 4) bylo průměrné skóre u dívek s lehkou formou prokrastinace 45,2 a u chlapců toto průměrné skóre činilo 46. U střední formy prokrastinace bylo průměrné skóre u dívek 58,4, u chlapců 57,5. Průměrné skóre v případě těžké formy prokrastinace činilo u dívek 71,38 a u chlapců 75,6.

V závislosti na pohlaví u dívek dosáhla nejmenší skóre s celkovým počtem 36 žákyně osmé třídy a nejvyššího skóre s počtem 85 dosáhla žákyně devátého ročníku. V případě chlapců dosáhl nejnižšího skóre žák osmé třídy s počtem 40 a chlapec studující takéž osmou třídu, který byl nejvíce ovlivněn prokrastinací dosáhl celkového skóre s počtem 84.

V porovnání průměrného skóre mezi dívkami a chlapci u jednotlivých forem prokrastinace můžeme vidět velký skok mezi lehkou + střední formou prokrastinace a těžkou formou prokrastinace.



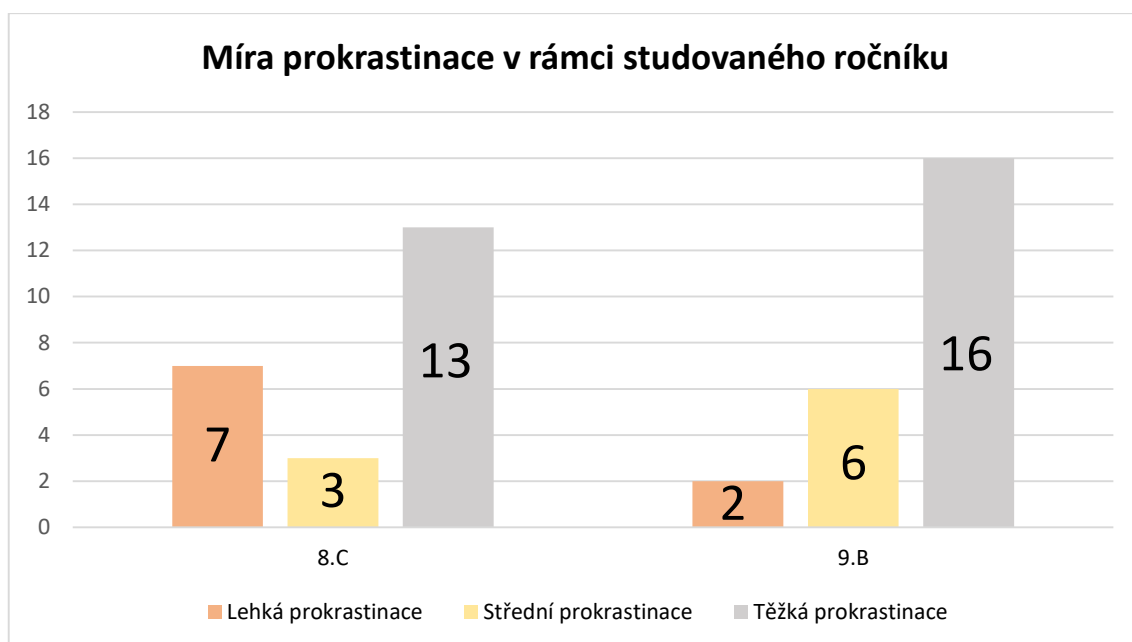
**Obrázek č. 4 – Rozložení míry prokrastinace v rámci průměrného skóre**

V rámci výzkumného šetření jsem dále porovnávala rozložení míry prokrastinace vzhledem ke studovanému ročníku (viz obrázek č. 5).

V osmé třídě z celkového počtu 23 žáků trpí lehkou formou prokrastinace 7 žáků, střední formou pouze 3 žáci a s těžkou formou prokrastinace bojuje celých 13 žáků.

U žáků z deváté třídy vyhodnocení vypadá takto: lehkou formou trpí pouze 2 žáci, střední formou 6 žáků a s těžkou formou prokrastinace se potýká 16 žáků z celkového počtu 24 žáků.

Z níže uvedeného grafického znázornění je patrné, že větší prokrastinační tendence mají žáci z devátého ročníku ZŠ a mají tudíž větší potíže s liknavým chováním. Což může představovat problém do budoucna. Žáci postrádají správnou motivaci a zdravé sebevědomí. Tyto hodnoty jsou důležité pro vstup do vyššího sekundárního stupně vzdělávání. Vliv na jejich prokrastinační chování může mít i období dospívání, kdy spousta žáků nižšího sekundárního stupně vzdělávání (jak jsme zjistili převážně poslední, deváté ročníky) nemají tušení kam nastoupit po ukončení povinné školní docházky. Bojují nejen s prokrastinací, ale také s problémem rozhodnout se, kam směřovat svůj budoucí profesní život. Jedná se o velké břímě, kdy je potřeba žáky správně motivovat, podporovat je a ukázat jim jejich možnosti.

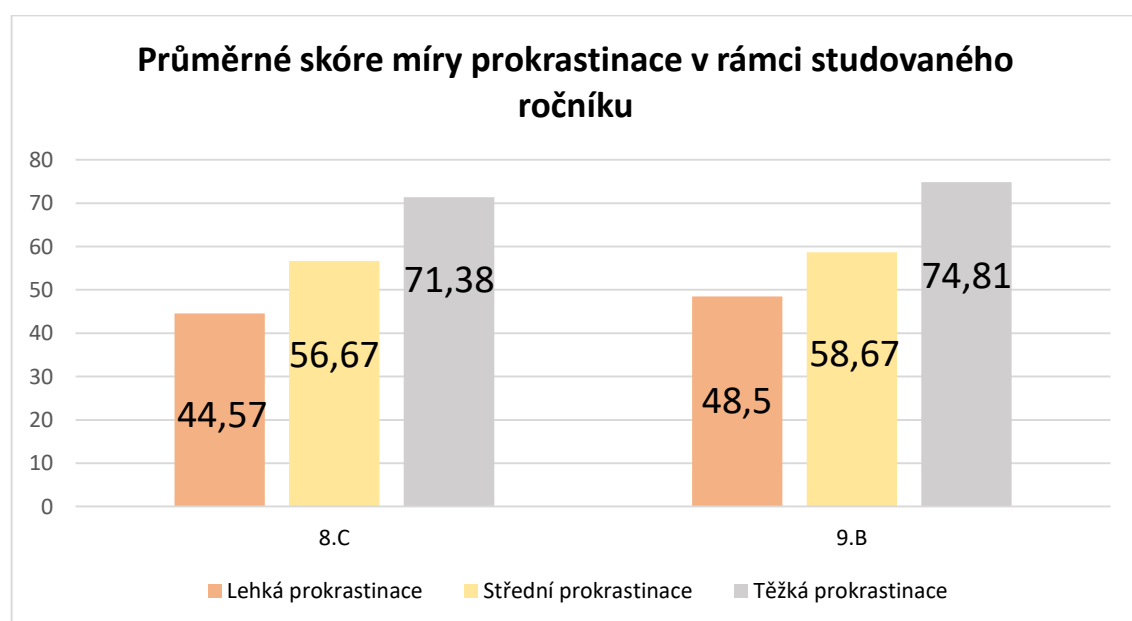


**Obrázek č. 5 – Rozložení míry prokrastinace s ohledem na studovaný ročník**

Průměrné skóre rozložení míry prokrastinace v rámci studovaného ročníku, které bylo dosaženo žáky osmého a devátého ročníku ZŠ bylo následující:

V osmé třídě u lehké formy prokrastinace žáci dosáhli skóre 44,57, u střední formy bylo skóre 56,67 a u těžké formy prokrastinace bylo dosaženo skóre 71,38.

Devátá třída, lehká forma s průměrným skórem 48,5, střední forma dosáhla skóre 58,67 a těžká forma prokrastinace měla průměrné skóre celých 74,81 (viz obrázek č. 6).



**Obrázek č. 6 – Rozložení skóre prokrastinace s ohledem na studovaný ročník**

#### 5.4.2 Vyhodnocení příčin prokrastinace

Pro zjištění příčin prokrastinace byl použit dotazník PASS (Solomon a Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005), který popisuje kapitola 5.3.2.

Při vyhodnocování příčin prokrastinace byla věnována pozornost hlavním příčinám prokrastinačního chování, které žáci během dotazníkového šetření uvedli.

Bližší komentář a možné důvody proč byly uváděny dané příčiny, jsou shrnuty v kapitole 5.5.2 shrnutí výzkumného šetření dle výsledků příčin prokrastinace a v kapitole 5.5.3 doporučená předběžná opatření.

Nejprve došlo ke zkoumání jednotlivých výroků v rámci tří forem prokrastinace. U lehké formy prokrastinace celého výzkumného souboru bylo dosaženo nejvyššího skóre u těchto výroků (viz tabulka č. 7).

**Tabulka č. 7 – Nejčastěji udávané výroky příčin prokrastinace – lehká forma**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci.	3,67
<b>2</b>	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout.	3,33
<b>3</b>	Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy. + Čekal/a jste, zda Vám vyučující nedá ještě nějaké další informace o zadaném úkolu.	2,78

V případě střední formy prokrastinace byly uváděny tyto výroky (viz tabulka č. 8) jako výroky, které spíše či určitě vyjadřují, proč respondent otálí začít pracovat na zadaném úkolu.

**Tabulka č. 8 – Nejčastěji udávané výroky příčin prokrastinace – střední forma**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Cítíte odpor k plnění úkolu, který Vám byl zadán někým jiným.	3,78
<b>2</b>	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout.	3,44
<b>3</b>	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech. + Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát.	3,33

U těžké formy prokrastinace žáci uváděli tyto tři problémy jako důvod, proč prokrastinují (viz tabulka č. 9).



**Tabulka č. 9 – Nejčastěji udávané výroky příčin prokrastinace – těžká forma**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát.	4,34
<b>2</b>	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu.	3,83
<b>3</b>	Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci.	3,66

Podíváme-li se na příčiny prokrastinace v rámci každého pohlaví, můžeme porovnat hlavní příčiny liknavého chování zvlášť u dívek a zvlášť u chlapců nižšího sekundárního stupně povinné školní docházky na dané Základní škole.

V tabulce č. 10 jsou uvedeny výroky s nejvyšším skóre lehké formy prokrastinace u dívek a v tabulce č. 11 u chlapců.

**Tabulka č. 10 – Příčiny prokrastinace dle pohlaví – lehká forma – dívky**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout.	3,67
<b>2</b>	Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci.	3,50
<b>3</b>	Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy.	3,17

**Tabulka č. 11 – Příčiny prokrastinace dle pohlaví – lehká forma – chlapci**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci.	4,0
<b>2</b>	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech.	4,0
<b>3</b>	Měl/a jste problémy se získáním informací od druhých lidí.	3,5

U střední formy prokrastinace nejčastěji docházelo k odkládání zadaného úkolu díky těmto příčinám (viz tabulka č. 12 a 13).

**Tabulka č. 12 – Příčiny prokrastinace dle pohlaví – střední forma – dívky**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Cítíte odpor k plnění úkolu, který Vám byl zadán někým jiným.	4,0
<b>2</b>	Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a na úkolu psát.	3,6
<b>3</b>	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech.	3,4

**Tabulka č. 13 – Příčiny prokrastinace dle pohlaví – střední forma – chlapci**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Cítil/a jste se úkolem zahlcen/a.	4,0
<b>2</b>	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout.	3,75
<b>3</b>	Cítíte odpor k plnění úkolu, který Vám byl zadán někým jiným.	3,5

V případě těžké formy prokrastinace u dívek bylo nejvyšší skóre vyhodnoceno u těchto tří výroků (viz tabulka č. 14) a u chlapců byly důvodem prokrastinačního chování tyto tři výroky (viz tabulka č. 15).

**Tabulka č. 14 – Příčiny prokrastinace dle pohlaví – těžká forma – dívky**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát.	4,19
<b>2</b>	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu.	4,0
<b>3</b>	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech.	3,81

**Tabulka č. 15 – Příčiny prokrastinace dle pohlaví – těžká forma – chlapci**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát.	4,54
<b>2</b>	Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci.	3,92
<b>3</b>	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu.	3,62

Jelikož se dotazníkového šetření zúčastnily dva různé ročníky, při dalším postupu zkoumání příčin prokrastinace došlo k vyhodnocení z hlediska studovaného ročníku respondentů a typu formy prokrastinace. V tabulkách č. 16–21 můžeme vidět nejčastěji udávané důvody, proč žáci v závislosti na studovaném ročníku a typu formy prokrastinace otálí se začátkem práce na zadaném úkolu.

U lehké formy prokrastinace v osmém ročníku dané Základní školy se jednalo o tyto výroky (viz tabulka č. 16). V devátém ročníku se naopak jednalo o tyto dotazníkové příčiny (viz tabulka č. 17).

**Tabulka č. 16 – Příčiny prokrastinace dle studovaného ročníku – lehká forma – 8. ročník**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci	3,86
<b>2</b>	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout.	3,14
<b>3</b>	Měl/a jste několik otázek, které jste potřebovala probrat s vyučujícím, ale cítil/a jste se nesvůj/nesvá při představě, že jej budete kontaktovat. + Čekali jste, zda Vám vyučující nedá ještě nějaké další informace o zadaném úkolu.	2,71

**Tabulka č. 17 – Příčiny prokrastinace dle studovaného ročníku – lehká forma – 9. ročník**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Nebyl/a jste si jistý/á, že toho znáte dostatečně dost na to, abyste práci napsal/a.	3,5
<b>2</b>	Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy.	3,5
<b>3</b>	Cítil/a jste, že to prostě zabere příliš mnoho času, napsat tento úkol.	3,5

V případě střední formy prokrastinace osmého ročníku se nejčastěji objevovaly tyto výroky (viz tabulka č. 18). V devátém ročníku respondenti udávali tyto důvody (viz tabulka č. 19).

**Tabulka č. 18 – Příčiny prokrastinace dle studovaného ročníku – střední forma – 8. ročník**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Cítil/a jste se úkolem zahlcen/a.	4,0
<b>2</b>	Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech.	3,67
<b>3</b>	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout. + Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu.	3,33

**Tabulka č. 19 – Příčiny prokrastinace dle studovaného ročníku – střední forma – 9. ročník**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Cítíte odpor k plnění úkolu, který Vám byl zadán někým jiným.	4,17
<b>2</b>	Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout. + Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát.	3,67
<b>3</b>	Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy.	3,33

U těžké formy prokrastinace žáci osmé třídy udávali tyto tři výroky jako nejčastější příčinu odkládání úkolů (viz tabulka č. 20) a žáci deváté třídy nejčastěji prokrastinovali díky těmto důvodům (viz tabulka č. 21).

**Tabulka č. 20 – Příčiny prokrastinace dle studovaného ročníku – těžká forma – 8. ročník**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu.	4,0
<b>2</b>	Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát.	3,77
<b>3</b>	Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci	3,69

**Tabulka č. 21 – Příčiny prokrastinace dle studovaného ročníku – těžká forma – 9. ročník**

	<b>DOTAZNÍKOVÁ PŘÍČINA – výrok</b>	<b>SKÓRE</b>
<b>1</b>	Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát.	4,81
<b>2</b>	Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu.	3,69
<b>3</b>	Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci. + Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech.	3,63

## **5.5 Diskuse k výzkumu**

### **5.5.1 Shrnutí výzkumného šetření a limitace výzkumu**

#### **Shrnutí výzkumného šetření:**

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit míru a příčiny prokrastinace u vybraného souboru žáků, kteří studují na ZŠ J. K. Tyla ve městě Písek v závislosti na pohlaví a studovaném ročníku. Z výzkumu vyplývá, že šetření se zúčastnilo celkově 47 žáků. Oslovení žáci a žákyně byli studenti osmé a deváté třídy ZŠ J. K. Tyla Písek.

Z celkového počtu respondentů bylo 20 chlapců (42,55%) a 27 dívek (57,45%). Věkový průměr participantů činil 14,64 let. Dotazníkového šetření v osmé třídě se zúčastnilo celkem 23 žáků, ve složení 9 chlapců a 14 dívek. Věkové rozpětí bylo 14–15 let o věkovém průměru 14,65 let. V deváté třídě se výzkumu účastnilo celkem 24 žáků, ve složení 11 chlapců a 13 dívek. Věkové rozpětí žáků deváté třídy bylo 15–16 let o věkovém průměru 15,21 let.

Pro výzkumné šetření byla využita kvantitativní metoda výzkumu, a to prostřednictvím dotazníků. Použity byly dva typy dotazníků. Jeden na zjištění míry prokrastinace a druhý sloužící k odhalení pravděpodobných hlavních příčin prokrastinace.

Pro zjištění míry prokrastinace u žáků byl použit dotazník s názvem „*Layova škála prokrastinace pro studenty*“ (Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005), jehož autorem je profesor Clarry H. Lay.

Pravděpodobné hlavní příčiny prokrastinace byly zjišťovány pomocí posuzovací škály prokrastinace pro studenty PASS: Příčiny prokrastinace (Solomon & Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005).

### **Limitace výzkumu:**

Výzkumné šetření bylo bohužel limitováno počtem účastníků, který byl v porovnání s doposud provedenými výzkumy na toto téma, značně nižší. Hlavním důvodem byla současná epidemiologická situace v ČR, kdy do škol chodilo méně žáků. Dalším možným důvodem mohlo podle mého názoru být, že výzkumné šetření bylo prováděno v závěru školního roku, kdy se pedagogové věnují spíše přípravě žáků na nastávající přijímací zkoušky. V návaznosti na tento limitní problém je velmi těžké výsledky generalizovat a vytvořit tak obecné tvrzení či myšlenku, která by platila pro daný výzkumný soubor. Vznikl tak problém, kdy není možné vztáhnout obecné na novou situaci.

Další nevýhodou mohlo být, že žáci měli od pedagoga za úkol vyplnit dané dotazníky bez ohledu na to, zda se výzkumu účastnit chtějí, či nikoliv. To mohlo mít částečný vliv na výsledky výzkumného šetření, které tak mohly být do určité míry zkreslené.

Výzkumné šetření, které by mohlo navázat a potvrdit tak závěry vlastního výzkumu, je například výzkum pomocí dotazníkové škály prokrastinace nazývaný Aitkenův inventář prokrastinace AIT (Aitken Procrastination Inventory; Aitken, 1982) nebo Tuckmanova škála prokrastinace TPS (Tuckan Procrastination Scale; Tuckman, 1991). Mohla by být také použita kvalitativní metoda výzkumu, ve kterém by se studenti zúčastnili rozhovoru s předem připravenými otázkami týkající se daného problému.

### 5.5.2 Shrnutí výzkumného šetření dle výsledků míry prokrastinace

Při vyhodnocení výsledků míry prokrastinace u studentů osmých a devátých ročníků na vybrané Základní škole jsme dospěli k závěru, že bohužel ani jeden žák či žákyně se nemůže zařadit do skupiny zcela neproskrastinujících jedinců. Do této skupiny bychom řadili respondenty, kteří by dosáhli skóre s rozpětím 20–28.

Dle výše uvedeného šetření můžeme říci, že lehká forma prokrastinace se objevuje celkem u 9 žáků a žákyn, přičemž nejnižšího skóre dosáhla žákyně osmé třídy s počtem 36. Průměrné skóre míry prokrastinace u lehké formy dosáhlo 45,44.

Střední prokrastinací, podle našeho výzkumného šetření, trpí stejně jako u lehké formy, celkem 9 participantů. Nejnižšího skóre u této formy dosáhl žák osmé třídy s počtem 55 a stejného počtu dosáhla i žákyně deváté třídy. Průměrné skóre míry prokrastinace u střední formy dosáhlo rovných 58.

Jak jsme zjistili, nejvíce žáků a žákyn bojuje s těžkou formou prokrastinace a to konkrétně 29 respondentů. Nejvyššího skóre u těžké formy prokrastinace dosáhla žákyně deváté třídy s počtem 85. Je nutné podotknout, že někteří žáci se pohybovali na hranici střední a těžké formy, kdy dosahovali skóre mezi 64–66. Takových žáků bylo celkem 5. Průměrné skóre míry prokrastinace u těžké formy dosáhlo 73,28. Průměrná míra prokrastinace celého výzkumného souboru byla ve výši skóre 58,91.

Zajímavým výsledkem bylo zjištění míry prokrastinace v závislosti na pohlaví, kdy na tom byly hůře dívky než chlapci. Z celkového počtu 27 dívek jich 16 (59,26%) prokrastinuje nadměru. U chlapců byl tento poměr o 4,57 % méně. Z celkového počtu 20 chlapců jich trpí těžkou prokrastinací 13 (65%). Co se týče lehké a střední prokrastinace, můžeme říci, že jak u chlapců, tak u dívek se nejedná o velké rozdíly a výsledky jsou přibližně stejné.

Další zkoumání míry prokrastinace proběhlo v rámci studovaného ročníku. Jak je patrné z výzkumného šetření, čím vyšší ročník, tím se více objevují případy těžké formy prokrastinace. V osmé třídě bylo celkem 7 respondentů (30,43%) s lehkou formou prokrastinace, kdežto v deváté třídě byly pouze 2 žákyně (8,33%). Těžká forma prokrastinace v osmé třídě trápí celkem 13 respondentů (56,52%). V deváté třídě se jedná o 3 studenty více, tedy 16 respondentů (66,67%).

### 5.5.3 Shrnutí výzkumného šetření dle výsledků příčin prokrastinace

Při vyhodnocování analýzy získaných dat z dotazníků týkajících se příčin prokrastinace došlo nejprve k celkovému vyhodnocení průměru skóreů příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů – nízká prokrastinace, střední prokrastinace a vysoká prokrastinace (viz tabulka č. 22), bez ohledu na pohlaví či studovaný ročník respondenta. V níže uvedené tabulce je zmíněno všech 13 příčin prokrastinace, které mohou vést k liknavému chování, přičemž vyhodnoceny a následně sečteny byly vždy dva odpovídající výroky v dotazníkovém šetření. V tabulce č. 22 jsou zvýrazněny vždy tři nejvyšší průměry skóre u každé formy prokrastinace.

Jak je patrné, nejvíce udávanou příčinou prokrastinace u lehké formy bylo vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance s celkovým průměrným skóre 6,44. Této příčině odpovídají výroky: „*Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci*“ a „*Čekal/a jste, zda Vám vyučující nedá ještě nějaké další informace o zadaném úkolu*“. Druhou příčinou pro prokrastinační chování byly potíže při rozhodování s poměrně vysokým průměrným skóre 5,11, čemuž odpovídají tvrzení: „*Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout*“ a „*Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy*“.

U střední formy prokrastinace byla nejčastější příčinou lenost s průměrným skóre 6,33. Lenosti odpovídají výroky: „*Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu*“ a „*Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát*“. S poměrně vysokým průměrným skóre 6,22 byly dále uváděny příčiny: potíže při rozhodování, pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času a odmítání autority. Poslední příčině, odmítání autority, jsou přiřazeny tyto výroky: „*Cítíte odpor k plnění úkolu, který Vám byl zadán někým jiným*“ a „*Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín*“.

Stejně jako u střední formy, také u těžké formy prokrastinace byla lenost, s průměrným skóre 8,24, nejvíce udávanou příčinou otálení na úkolu začít pracovat. Další nejčastěji opakovanou příčinou s průměrným skóre 6,38, byly pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času, které charakterizují výroky: „*Cítil/a jste se úkolem zahlcen/a*“ a „*Cítil/a jste, že to prostě zabere příliš mnoho času, napsat tento úkol*“.

**Tabulka č. 22 – Průměry skóre příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů**

	PŘÍČINY PROKRASTINACE	PRŮMĚR SKÓRE		
		NÍZKÁ (LEHKÁ) PROKRASTINACE	STŘEDNÍ PROKRASTINACE	VYSOKÁ (TĚŽKÁ) PROKRASTINACE
1	Strach z hodnocení	4,67	4,78	5,00
2	Perfekcionismus	4,33	4,56	4,97
3	Potíže při rozhodování	5,11	6,22	5,93
4	Závislost a vyhledávání pomoci	4,33	4,89	5,83
5	Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	6,44	5,33	6,00
6	Nedostatek sebevědomí	4,44	4,22	5,28
7	Lenost	4,22	6,33	8,24
8	Nedostatek asertivity	4,00	4,67	5,48
9	Strach z úspěchu	4,56	5,33	4,97
10	Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	4,33	6,22	6,38
11	Odmítání autority	3,44	6,22	5,90
12	Vyhledávání vzrušení	3,33	4,67	5,03
13	Vliv vrstevníků	3,56	4,22	5,03



**Z analýzy dotazníkového šetření příčin prokrastinace dle pohlaví** (viz tabulka č. 23) můžeme vidět značné rozdíly mezi chlapci a dívkami v rámci nízké formy prokrastinace. Dívky považovaly za největší příčinu prokrastinace potíže při rozhodování s průměrným skóre 5,88. Naopak chlapci s poměrně vysokým průměrným skóre 8,0 uváděli jako hlavní příčinu prokrastinace vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance.

U střední formy prokrastinace sice dosáhli obě pohlaví stejného průměrného skóre, ale u dvou rozdílných příčin – dívky uváděly za nejčastější příčinu jejich liknavého chování odmítání autority (skóre 6,75) a chlapci pocitu nezvladatelnosti a špatná organizace času (skóre 6,75).

Co se týká těžké formy prokrastinace, dívky i chlapci uváděli jako nejčastější příčinu jejich otálení právě lenost, která dosahovala průměrného skóre 8,43 u dívek a 8,18 u chlapců.

**Tabulka č. 23 – Průměry skóreů příčin prokrastinace dle pohlaví v rámci tří kategorií prokrastinátorů**

	PŘÍČINY PROKRASTINACE	PRŮMĚR SKÓRE					
		NÍZKÁ (LEHKÁ) PROKRASTINACE		STŘEDNÍ PROKRASTINACE		VYSOKÁ (TĚŽKÁ) PROKRASTINACE	
		DÍVKY	CHLAPCI	DÍVKY	CHLAPCI	DÍVKY	CHLAPCI
1	Strach z hodnocení	4,63	5,3	4,13	4,75	4,83	5,14
2	Perfekcionismus	4,63	4,0	5,13	3,75	5,15	4,32
3	Potíže při rozhodování	5,88	4,67	5,38	6,25	6,22	5,67
4	Závislost a vyhledávání pomoci	4,12	5,0	5,75	4,75	6,32	4,97
5	Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	5,75	8,0	5,13	5,5	5,71	6,24
6	Nedostatek sebevědomí	4,75	4,0	4,0	4,5	5,18	5,52
7	Lenost	4,75	3,67	6,88	5,75	8,43	8,18
8	Nedostatek asertivity	3,88	4,33	5,38	4,25	5,77	4,92
9	Strach z úspěchu	4,88	4,67	6,13	5,75	4,89	4,81
10	Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	5,0	3,67	6,63	6,75	6,09	6,69
11	Odmítání autority	3,38	4,0	6,75	5,75	6,11	5,79
12	Vyhledávání vzrušení	2,5	5,0	6,0	4,5	5,45	4,17
13	Vliv vrstevníků	3,0	4,67	6,13	4,0	5,0	5,06

**Z analýzy dotazníkového šetření příčin prokrastinace dle studovaného ročníku** (viz tabulka č. 24) můžeme vysledovat následující. Tabulka je rozdělena na tři kategorie prokrastinátorů – lehcí, střední a těžcí.

V rámci lehké prokrastinace se objevuje u obou ročníků, jak osmé třídy, tak deváté třídy, jako nejčastější příčina vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance s průměrným skóre 6,75 a rovných 8,0.

Střední prokrastinátoři osmé třídy udávají jako příčinu otálení začít pracovat na zadaném úkolu pocitu nezvladatelnosti a špatná organizace času (skóre 7,25). V deváté třídě je příčinou lenost (skóre 6,88).

U těžké prokrastinace osmého a rovněž i devátého ročníku se setkáváme opět s leností jako hlavní příčinou odkládání svých povinností s průměrným skóre 7,91 a 8,69.

**Tabulka č. 24 – Průměry skóre příčin prokrastinace dle studovaného ročníku v rámci tří kategorií prokrastinátorů**

	PŘÍČINY PROKRASTINACE	PRŮMĚR SKÓRE					
		NÍZKÁ (LEHKÁ) PROKRASTINACE		STŘEDNÍ PROKRASTINACE		VYSOKÁ (TĚŽKÁ) PROKRASTINACE	
		8. C	9. B	8. C	9. B	8. C	9. B
1	Strach z hodnocení	4,53	5,3	4,0	4,88	5,86	4,11
2	Perfekcionismus	4,13	4,0	4,75	4,13	5,09	4,38
3	Potíže při rozhodování	4,46	4,67	4,5	7,13	6,22	5,67
4	Závislost a vyhledávání pomoci	4,38	5,0	5,76	4,75	5,64	5,65
5	Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	6,75	8,0	6,0	4,63	6,41	5,54
6	Nedostatek sebevědomí	4,25	4,0	4,0	4,5	6,24	4,45
7	Lenost	3,84	3,67	5,75	6,88	7,91	8,69
8	Nedostatek asertivity	4,04	4,33	5,0	4,63	5,31	5,38
9	Strach z úspěchu	4,19	4,67	6,5	5,38	5,14	4,56
10	Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	3,84	3,67	7,25	6,13	6,54	6,27
11	Odmítání autority	3,38	4,0	6,25	6,25	6,24	5,67
12	Vyhledávání vzrušení	3,75	5,0	6,25	4,25	3,95	5,67
13	Vliv vrstevníků	3,84	4,67	6,75	3,38	5,0	5,06

#### 5.5.4 Doporučená předběžná opatření

Podíváme-li se na hlavní důvody příčin prokrastinace, můžeme se pokusit stanovit předběžná pedagogicko – psychologická opatření, jejichž cílem by bylo zmírnění prokrastinačních vlivů na žáky nižšího sekundárního stupně povinné školní docházky, konkrétně u žáků a žákyň osmých a devátých ročníků základní školy.

Z předchozího dotazníkového šetření můžeme vysledovat, že mezi nejčastější a nejvíce opakované příčiny, ať už se zaměříme na pohlaví nebo studovaný ročník, patří především lenost, vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance, pocity nevladatelnosti a špatná organizace času. Tyto příčiny dosahovaly nejvyššího průměrného skóre ve výzkumu. Hned poté následovaly příčiny jako je potíže při rozhodování a odmítání autority.

Zaměříme-li se na pedagogický přístup k takovýmto žákům, jedná se především o samotný přístup pedagoga vůči jednotlivci, který by měl do určité míry zachovávat individuální postoj ke každému žákovi. Je zapotřebí u žáků vybudovat zájem o učivo a probíranou látku, aby se neuchylovali k jiným, méně důležitým činnostem. Správný přístup k učení je důležitý pro budoucí život každého jedince.

Dále je důležité u žáků budovat motivaci, která bude podněcovat žáky k tomu, aby na daném úkolu začali pracovat a nikoliv, aby se úkolu snažili vyhnout. Uměli si správně rozvrhnout čas a nepropadali pocitům nevladatelnosti. Pokud není žák správně motivován, nechce se mu na úkolu pracovat a začíná lenošit. Je potřeba opět zmínit, že prokrastinaci nelze považovat za lenost. Jedná se o dvě různá tvrzení. Líný člověk na úkolu nikdy pracovat nezačne, je s tímto stavem spokojený a v budoucnu se dá předpokládat, že nedosáhne takových úspěchů jako například člověk prokrastinující, který se nedokáže pouze přemluvit na daném úkolu začít pracovat.

Další prioritou je, aby pedagog dokázal u žáka vybudovat zodpovědnější přístup k plnění školních povinností. Tím předejde i zmiňované lenosti. V případě náročných úkolů je dobré, aby pedagog průběžně kontroloval, jak si žáci poradili se zadáním. Pedagog vystupuje v roli koordinátora a rádce.

Aby žáci chtěli začít pracovat na úkolu, je důležité zadávat taková témata, která budou nápaditá a žáka dokážou zaujmout. Témat by nemělo být příliš mnoho.

Neméně důležitým opatřením je například zdravé zvyšování sebevědomí žáků, a to v rámci tzv. pozitivního hodnocení, i přesto, že žáci neudávali jako hlavní příčinu jejich liknavosti nedostatek sebevědomí. Pozitivního hodnocení pedagog docílí tak, že nejprve

vyzdvihne ty části práce, které se žákovi povedly, a teprve poté upozorňuje na její nedostatky.

Z psychologického hlediska je zásadní přístup pedagoga, jeho empatie k těmto žákům a vcítění se do jejich životní situace. Velmi často se stává, že prokrastinací z velké části trpí jedinci, kteří pocházejí například z neúplných nebo sociálně slabých rodin s nedostatkem finančních prostředků.

## **5.6 Porovnání vlastního výzkumu s výzkumem Mgr. R. Gabrhelíka, Ph.D.**

Pro získání odborného přehledu o míře prokrastinace a jejích příčinách v České republice porovnáme závěry, ke kterým došel Mgr. R. Gabrhelík Ph.D. v rámci svého výzkumu prokrastinace provedeného na studentech vysokých škol, konkrétně studenti humanitních oborů ve městech Brno, Olomouc a Praha.

### **Výsledky míry prokrastinace z výzkumu Mgr. R. Gabrhelíka, Ph.D.**

Mgr. R. Gabrhelík Ph.D., provedl pilotní studii, ve které analyzoval data od 293 univerzitních studentů, z toho 25,6 % mužů (N = 75) a 74,4 % žen (N = 218). Věkový průměr celého výzkumného souboru byl 22,45 let, přičemž věkový průměr u žen byl 22,13 let a u mužů 22,77 let. Věkové rozpětí obou pohlaví 15 a 30 let, nejmladším účastníkům studie bylo 19 let. Nejstarší participant měl 34 let, nejstarší dotazovaná měla 49 let.

Každý ze studentů vyplnil českou verzi sebesuzovací Škály prokrastinace pro studenty (Lay, 1986; Gabrhelík et al., 2006). Průměrné skóre participantů u použité metody bylo 60,29. Na základě distribuce skóre prokrastinace byli respondenti rozděleni do tří kategorií podle míry prokrastinace: a) lehcí prokrastinátoři – N = 67, a současně tvořili téměř 23 % celkového souboru, b) střední prokrastinátoři – N = 161, tvořili téměř 55 % souboru, c) těžcí prokrastinátoři – N = 65, a tvořili více než 23 % souboru. Průměr skóre prokrastinace byl pro lehké prokrastinátoře 42,37, pro střední prokrastinátoře 61,28 a pro těžké prokrastinátoře 76,31 (Gabrhelík, 2008, s. 72–92).

### **Výsledky příčin prokrastinace z výzkumu Mgr. R. Gabrhelíka, Ph.D.**

Ke zjištění příčin prokrastinace Mgr. R. Gabrhelík Ph.D. využil metodu dotazníku PASS (Solomon & Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005).

Pro porovnání jsme si vybrali část, kdy Mgr. R. Gabrhelík Ph.D. zjišťoval výši skóre u jednotlivých položek. Přehled po položkách škály je zprůměrován pro každou ze tří skupin závažnosti prokrastinace. Zvýšené průměrné skóre  $M > 3$  je vyznačeno tučně. Jak ukazuje tabulka č. 23, studenti všech tří kategorií (nízcí, střední a těžcí prokrastinátoři) v průměru jako hlavní potíže označovali „*Závislost a vyhledávání pomoci*“ a „*Potíže při rozhodování*“. Pro kategorie středních a vysokých prokrastinátořů našeho vzorku je významnou příčinou „*Vyhledávání vzrušení*“ (v rámci celé škály se jednalo o nejvyšší průměrné skóre ( $M = 3,69$ ) měření, kterého dosáhli studenti – vysocí prokrastinátoři) a „*Potíže při rozhodování*“. Porovnání s vlastním výzkumem viz příloha – tabulka č. 1.

Skupina vysokých prokrastinátořů ještě v průměrných hodnotách jako příčinu označili v pořadí za sebou „*Závislost a vyhledávání pomoci*“, „*Nedostatek asertivity*“, „*Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času*“, „*Strach z neúspěchu*“. Nejnižších celkových průměrných skóre dosáhli nízcí prokrastinátoři u položky „*Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance*“ ( $M = 1,30$ ), zbývající dvě skupiny prokrastinujících označilo shodně jako nejméně pravděpodobnou příčinu jejich liknavého chování „*Strach z hodnocení*“ (lehčí  $M = 1,43$ ; těžcí  $M = 1,26$ ) (Gabrhelík, 2008, s. 98).

**Tabulka 23: Průměry skóreů příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů**

Příčiny prokrastinace	Průměr		
	Nízká prokrastinace	Střední prokrastinace	Vysoká prokrastinace
Strach z hodnocení	2,10	2,20	2,18
Perfekcionismus	1,94	1,96	2,18
Potíže při rozhodování	3,27	3,32	3,38
Závislost a vyhledávání pomoci	3,57	3,53	3,62
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,12	2,51	2,20
Nedostatek sebevědomí	2,27	2,40	2,46
Lenost	1,75	2,07	2,31
Nedostatek asertivity	2,94	2,96	3,18
Strach z neúspěchu	2,21	2,66	3,08
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,55	2,69	3,11
Odmítání autority	2,37	2,41	2,37
Vyhledávání vzrušení	1,40	1,69	1,72
Vliv vrstevníků	2,49	2,76	2,68
Strach z hodnocení	1,40	1,43	1,26
Perfekcionismus	2,09	2,37	2,38
Potíže při rozhodování	2,69	3,02	3,46
Závislost a vyhledávání pomoci	2,42	2,85	3,31
Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	1,30	1,66	1,78
Nedostatek sebevědomí	2,15	2,73	2,94
Lenost	1,66	1,99	2,26
Nedostatek asertivity	2,10	2,43	2,43
Strach z neúspěchu	1,66	1,71	1,63
Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,58	2,52	2,34
Odmítání autority	2,30	2,34	2,42
Vyhledávání vzrušení	2,34	3,18	3,69
Vliv vrstevníků	1,79	2,21	2,43
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>161</b>	<b>65</b>

Zdroj: GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebeposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita.

### **Porovnání s vlastním výzkumným šetřením**

Naše vlastní výzkumné šetření proběhlo v červnu roku 2021. Je potřeba zmínit, že se jednalo o dobu po velmi vážné epidemiologické situaci v České republice. Žáci se po dlouhé době vrátili do školních lavic, což mohlo mít vliv na jejich behaviorální projevy na výuku. Toto poněkud liknavé chování se poté mohlo promítnout i do vyplňování dotazníků.

Celkový soubor byl tvořen celkem ze 47 žáků nižšího sekundárního stupně povinné školní docházky, konkrétně osmý a devátý ročník vybrané Základní školy. Dívky tvořily



57,45 % z celkového souboru (N = 27) a muži 42,55 % (N = 20). Věkový průměr žáků byl 14,64 let, přičemž průměrný věk dotazovaných dívek činil 14,48 let a průměrný věk dotazovaných chlapců byl 14,80 let.

Výzkumu prováděného Mgr. R. Gabrhelíkem, Ph.D., v roce 2008, se účastnilo 293 univerzitních studentů z toho 74,4 % žen (N = 218) a 25,6 % mužů (N = 75). Věkový průměr studentů byl 22,45 let, věkový průměr žen 22,13 let a mužů 22,77 let.

Když porovnáme vlastní výsledná data výzkumu míry prokrastinace, která dosáhla průměrného skóre 65,02 a výsledná data u výzkumného souboru R. Gabrhelíka, 60,29, zjistíme, že se jedná o rozdíl pouhých 4,73 bodu. Nejedná se o příliš vysoký rozdíl, přihlédneme-li k výše zmiňované epidemiologické situaci.

Další shodu nalezneme, vezmeme-li v úvahu vývoj prokrastinace vzhledem ke studovanému ročníku. Stejně jako u výzkumu R. Gabrhelíka, tak i v našem vlastním výzkumu, míra prokrastinace narůstá se zvyšujícím se studovaným ročníkem. Žáci osmé třídy dosáhli průměrného skóre 57,54, kdežto žáci devátého ročníku dosáhli průměrného skóre o 2,12 bodu více, tedy 59,66.

Kde můžeme pozorovat větší rozdíly, jsou příčiny prokrastinace. Ve výzkumu R. Gabrhelíka vysokoškolští studenti uváděli jako nejčastější příčiny prokrastinace hlavně „*Závislost a vyhledávání pomoci*“, „*Potíže při rozhodování*“ nebo „*Vyhledávání vzrušení*“. Žáci nižšího sekundárního stupně povinné školní docházky naopak nejčastěji označovali tyto příčiny jako hlavní důvod jejich liknavého chování: „*Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance*“, „*Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času*“ a v největší míře byla udávána příčina „*Lenost*“. Při bližším prozkoumání příčin prokrastinace nalezneme největší shodu v „*Potížích při rozhodování*“. Tuto příčinu ve vlastním výzkumném šetření udávali hlavně respondenti v rámci lehké a střední formy prokrastinace. Důvodem může být příliš velká nabídka témat pro zpracování daného úkolu, kdy žáci (nižšího sekundárního stupně povinné školní docházky, tak i vysokoškolští studenti) se nemohou rozhodnout, které téma je pro ně nejvíce atraktivní. To se nadále může projevovat právě v prokrastinujícím chování jednotlivců a následným neplněním stanovených úkolů a cílů.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce měla za úkol přiblížit v dnešní době stále více používaný termín prokrastinace. Teoretická část vysvětluje samotný pojem prokrastinace a zaměřuje se na její historii a současnost. Jsou charakterizovány základní druhy, formy a determinanty prokrastinace. V dalších kapitolách se práce soustřeďuje na možné následky a její prevenci.

Psychologické problémy prokrastinace zejména u žáků základních škol tkví především v přístupu pedagogů k jednotlivým žákům, kteří trpí prokrastinačním chováním. Jedná se o méně probádané území pedagogiky a psychologie. Hlavními činiteli, které přispívají k větší míře prokrastinace jsou rodinné zázemí, samotná osobnost jedince, jeho seberegulační vlastnosti, kterými jedinec řídí vlastní chování a prožívání. Dále se může jednat o motivační schopnosti jedince a jeho míru sebevědomí. Důležitým termínem je také psychologie sebekoučování. Koučování je primárním klíčem k tomu, abychom efektivně plnili námi stanovené cíle.

Výzkumná část práce měla za cíl zjistit míru prokrastinace a její hlavní příčiny na zkoumaném vzorku žáků vybrané Základní školy. Dozvídáme se jak celkovou míru prokrastinace celého souboru, tak i v rámci každého pohlaví a studovaného ročníku. Z výzkumu soustředícího se na příčiny prokrastinace jsme zjistili nejčastěji udávané důvody liknavého chování žáků. Těmito příčinami jsou ve velké míře „*vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance*“, „*pocity nevladatelnosti a špatná organizace času*“ a „*lenost*“, které odráží jejich psychické rozpoložení.

Pedagog by měl k těmto žákům přistupovat s individuálností, správně je motivovat a posilovat jejich zdravé sebevědomí. Pomáhat jim naplňovat jejich cíle a podporovat pozitivní vztah ke vzdělávání. Na žáky osmých, ale především devátých ročníků základních škol je vyvíjen velký tlak. Jsou v období, kdy se mají rozhodovat, kam bude jejich život směřovat, mají strach z rozhodnutí, která mohou mít dopad na jejich budoucí život. Záleží tedy na pedagogovi, jak bude žáky motivovat, ale také v určité míře na rodině a její podpoře svého dítěte.

Míra dosažení stanovených cílů byla optimální, podařilo se získat odpovídající výzkumný soubor, z něhož bylo provedeno výzkumné šetření. Zjistili jsme míru prokrastinace u vybraného vzorku žáků a podařilo se nám určit nejčastější příčiny prokrastinace. Na základě toho jsme mohli určit předběžná opatření pro prevenci vzniku prokrastinace nebo pro zmírnění prokrastinačního chování v rámci možností pedagogů a školy. Způsob

dosažení stanovených cílů byl adekvátní běžně prováděným výzkumům stejného typu. Dále se nám také podařilo porovnat výsledky vlastního výzkumného šetření s výsledky výzkumu provedeného Mgr. R. Gabrhelíkem Ph.D. v České republice.

Závěrem bych chtěla dodat, že výzkumné šetření bylo pro mě velkým přínosem a zdrojem informací, jak bych sama měla přistupovat nejen k vlastním dětem. Dozvěděla jsem se mnoho zajímavých skutečností, kterým by měla být věnována pozornost, především vztah dítěte k pedagogovi a k rodině. Žáky, které doprovází chorobné odkládání plnění svých povinností a úkolů je důležité zdravě motivovat, aby se nedostali do problémů jak ve vzdělávacím, tak i v osobním životě.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Literatura:

BAHBOUH, Radvan. *Pohádka o ztracené krajině. Psychologie sebekoučování*. Praha: Qed Group a.s., 2010. 115 s. ISBN 978-80-86149-61-5.

FERRARI, R. Joseph. *Still procrastinating? The no – regrets guide to getting it done*. United States of America: Wiley, 2010. 237 s. ISBN 978-0-470-61158-6.

GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebekoučovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Praha, 2008. 145 s. Disertační práce. Masarykova univerzita.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: jak přestat odkládat a začít žít naplno*. Vyd. 1. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2013, 271 s. ISBN 978-80-87270-51-6.

MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013. 702 s. ISBN 978-802-6201-748.

MAREŠ, Jiří, PRŮCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2008. 322 s. ISBN 978-80-7367-416-8.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2006. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

SCOTT, S. J. *23 zabijáků prokrastinace. Přestaňte lenořit a jděte za svým cílem*. 1. vydání. Praha: BizBooks, 2014. 110 s. ISBN 978-80-265-0272-2.

SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Brno, 2007. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*. Brno, 2011. Disertační práce. Masarykova univerzita.

SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Příště se do toho pustím dříve! Malá příručka pro prokrastinující*. Brno, 2010. Stat. Masarykova univerzita.

STEEL, Piers. *The Procrastination Equation. How to stop putting things off and start getting things done*. Great Britain: Pearson, 2012. 355 s. ISBN 978-0-273-76770-1.

ZIMBARDO, Philip. *Luciferův efekt: Jak se z dobrých lidí stávají lidé zlí*. Academia – Praha, 2014. 625 s. ISBN 978-80-200-2346-9.

### **Elektronické zdroje:**

*Klinika adiktologie* [online]. Layova škála prokrastinace pro studenty. [cit. 10-06-2021]. Dostupné z WWW: <https://www.adiktologie.cz/layova-skala-prokrastinace-pro-studenty>

*Stoplusjednička* [online]. Chorobné odkládání: Ohrožuje vás prokrastinace? Braňte se jí v 8 krocích. [cit. 15-02-2021]. Dostupné z WWW: <https://www.stoplusjednicka.cz/chorobne-odkladani-ohrozuje-vas-prokrastinace-brante-se-ji-v-8-krocich>

*Petr Kmošek* [online]. Impostor syndrom – Odvrácená strana Dunning-Krugerova efektu. [cit. 06-04-2021]. Dostupné z WWW: <https://www.kmosek.com/impostor-syndrom-od-vcacena-strana-dunning-krugerova-efektu/>

## SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha č. 1:** Tabulky č. 1 až č. 3 – Průměry skóreů příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů z hlediska jednotlivých výroků – v rámci celého výzkumného souboru, v závislosti na pohlaví a v závislosti na studovaném ročníku

**Příloha č. 2:** Dotazník „*Česká verze sebesuzovací škály prokrastinace: Škála prokrastinace pro studenty*“ (Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005)

**Příloha č. 3:** Dotazník „*Česká verze sebesuzovací škály prokrastinace: Škála prokrastinace pro studenty*“ (Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005) – vyplněný žákem

**Příloha č. 4:** Dotazník „*PASS: Příčiny prokrastinace*“ (Solomon & Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005)

**Příloha č. 5:** Dotazník „*PASS: Příčiny prokrastinace*“ (Solomon & Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005) – vyplněný žákem

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1: Tabulky č. 1 až č. 3

**Tabulka 1: Průměry skóreů příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů z hlediska jednotlivých výroků a v rámci celého výzkumného souboru (zvýšené průměrné skóre vyšší než 3,0 je vždy zvýrazněno)**

	PŘÍČINY PROKRASTINACE	PRŮMĚR SKÓRE		
		NÍZKÁ (LEHKÁ) PROKRASTINACE	STŘEDNÍ PROKRASTINACE	VYSOKÁ (TĚŽKÁ) PROKRASTINACE
1	Strach z hodnocení	2,11	1,89	2,38
2	Perfekcionismus	2,22	2,33	2,38
3	Potíže při rozhodování	3,33	3,44	3,38
4	Závislost a vyhledávání pomoci	1,56	2,44	3,17
5	Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	3,67	2,89	3,66
6	Nedostatek sebevědomí	2,11	2,33	2,83
7	Lenost	2,56	3,0	3,83
8	Nedostatek asertivity	2,33	3,33	3,62
9	Strach z úspěchu	2,67	2,89	2,72
10	Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,0	3,22	3,0
11	Odmítání autority	1,67	3,89	2,86
12	Vyhledávání vzrušení	1,67	2,44	2,34
13	Vliv vrstevníků	2,0	2,33	2,62
14	Strach z hodnocení	2,56	2,78	2,59
15	Perfekcionismus	2,11	2,22	2,52
16	Potíže při rozhodování	2,78	2,78	2,55
17	Závislost a vyhledávání pomoci	2,78	2,44	2,59
18	Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,78	2,44	2,34
19	Nedostatek sebevědomí	2,33	2,11	2,55
20	Lenost	1,67	3,33	4,34
21	Nedostatek asertivity	1,89	2,44	2,24
22	Strach z úspěchu	1,67	1,33	1,76
23	Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,33	3,0	3,38
24	Odmítání autority	1,78	2,44	3,0
25	Vyhledávání vzrušení	1,67	2,22	2,69
26	Vliv vrstevníků	1,56	1,89	2,45

**Tabulka č. 2: Průměry skóre příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů z hlediska jednotlivých výroků a v rámci studovaného ročníku**  
(zvýšené průměrné skóre vyšší než 3,0 je vždy zvýrazněno)

	PŘÍČINY PROKRASTINACE	PRŮMĚR SKÓRE					
		NÍZKÁ (LEHKÁ) PROKRASTINACE		STŘEDNÍ PROKRASTINACE		VYSOKÁ (TĚŽKÁ) PROKRASTINACE	
		8. C	9. B	8. C	9. B	8. C	9. B
1	Strach z hodnocení	1,92	0	1,67	2,0	2,43	2,13
2	Perfekcionismus	1,96	0	2,67	2,17	2,52	2,19
3	Potíže při rozhodování	3,09	0	3,0	3,67	3,67	3,31
4	Závislost a vyhledávání pomoci	1,63	0	2,67	2,33	3,17	3,13
5	Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	4,04	0	3,33	2,67	3,71	3,63
6	Nedostatek sebevědomí	2,09	0	2,33	2,33	3,31	2,5
7	Lenost	2,38	0	2,67	3,17	4,0	3,69
8	Nedostatek asertivity	2,46	0	3,67	3,17	3,52	3,63
9	Strach z úspěchu	2,42	0	2,33	3,17	2,81	2,56
10	Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	1,88	0	4,0	2,83	3,02	3,06
11	Odmítání autority	1,5	0	3,0	4,17	3,34	2,69
12	Vyhledávání vzrušení	1,96	0	3,0	2,17	1,85	2,56
13	Vliv vrstevníků	2,0	0	3,33	1,83	2,59	2,69
14	Strach z hodnocení	2,63	0	2,67	2,83	3,43	2,0
15	Perfekcionismus	2,17	0	2,0	2,33	2,47	2,25
16	Potíže při rozhodování	2,5	0	1,67	3,33	2,59	2,25
17	Závislost a vyhledávání pomoci	2,75	0	2,67	2,33	2,35	2,44
18	Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,88	0	3,0	2,17	2,69	2,0
19	Nedostatek sebevědomí	2,17	0	2,0	2,17	2,93	2,19
20	Lenost	1,46	0	2,67	3,67	3,91	4,81
21	Nedostatek asertivity	1,79	0	3,67	1,83	2,32	2,06
22	Strach z úspěchu	1,59	0	1,0	1,5	1,63	1,75
23	Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	1,96	0	3,0	3,0	3,42	3,25
24	Odmítání autority	1,88	0	2,33	2,17	2,91	2,88
25	Vyhledávání vzrušení	1,79	0	2,67	2,0	2,09	3,06
26	Vliv vrstevníků	1,84	0	2,67	1,5	2,41	2,44



**Tabulka č. 3: Průměry skóre příčin prokrastinace v rámci tří kategorií prokrastinátorů z hlediska jednotlivých výroků a v rámci pohlaví (zvýšené průměrné skóre vyšší než 3,0 je vždy zvýrazněno)**

	PŘÍČINY PROKRASTINACE	PRŮMĚR SKÓRE					
		NÍZKÁ (LEHKÁ) PROKRASTINACE		STŘEDNÍ PROKRASTINACE		VYSOKÁ (TĚŽKÁ) PROKRASTINACE	
		DÍVKY	CHLAPCI	DÍVKY	CHLAPCI	DÍVKY	CHLAPCI
1	Strach z hodnocení	2,0	2,33	2,0	1,75	2,56	2,15
2	Perfekcionismus	2,5	1,67	2,4	2,25	2,38	2,38
3	Potíže při rozhodování	3,67	2,67	3,2	3,75	3,32	3,46
4	Závislost a vyhledávání pomoci	1,33	2,0	2,0	3,0	3,38	2,92
5	Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	3,5	4,33	3,0	2,75	3,44	3,92
6	Nedostatek sebevědomí	1,83	2,67	2,6	2,0	2,75	2,92
7	Lenost	2,83	2,0	3,2	2,75	4,0	3,62
8	Nedostatek asertivity	2,17	2,67	3,4	3,25	3,81	3,38
9	Strach z úspěchu	2,83	2,33	3,2	2,5	2,81	2,62
10	Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,0	2,0	2,6	4,0	2,94	3,08
11	Odmítání autority	1,5	2,0	4,0	3,5	2,69	3,08
12	Vyhledávání vzrušení	1,17	2,67	2,2	2,75	2,38	2,31
13	Vliv vrstevníků	2,0	2,0	2,0	2,75	2,44	2,85
14	Strach z hodnocení	2,33	3,0	2,6	3,0	2,44	2,77
15	Perfekcionismus	2,0	2,33	2,8	1,5	2,81	2,15
16	Potíže při rozhodování	3,17	2,0	3,0	2,5	3,0	2,0
17	Závislost a vyhledávání pomoci	2,67	3,0	3,0	1,75	3,06	2,08
18	Vyhnutí se úkolu a nízká frustrační tolerance	2,17	4,0	2,2	2,75	2,38	2,31
19	Nedostatek sebevědomí	2,83	1,33	2,0	2,25	2,75	2,31
20	Lenost	1,67	1,67	3,6	3,0	4,38	4,54
21	Nedostatek asertivity	1,67	2,33	1,8	3,25	2,19	2,31
22	Strach z úspěchu	1,67	1,67	1,6	1,0	1,81	1,69
23	Pocity nezvladatelnosti a špatná organizace času	2,67	1,67	3,2	2,75	3,19	3,62
24	Odmítání autority	1,67	2,0	2,6	2,25	3,44	2,46
25	Vyhledávání vzrušení	1,33	2,33	2,6	1,75	3,0	2,31
26	Vliv vrstevníků	1,0	2,67	2,4	1,25	2,56	2,54

## Příloha č. 2: Dotazník „Česká verze sebesuzovací škály prokrastinace

### Česká verze sebesuzovací škály prokrastinace: Škála prokrastinace pro studenty (Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005)

Přečtěte si, prosím, každý výrok a rozhodněte se, zda Vás výrok vystihuje či nikoli. Žádáme Vás o sebehodnocení toho, do jaké míry je každý z výroků pro Vás charakteristický nebo necharakteristický. Škála jde od hodnocení *VELMI NETYPICKÉ* do *VELMI TYPICKÉ*. Všimněte si, že na škále je hodnocení *NEUTRÁLNÍ*, což znamená, že výrok není pro Vás ani odpovídající ani neodpovídající. Prosíme, zaškrtněte políčko na konci každého z výroků. Odpovězte na každý výrok, a to i přesto že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí. Děkujeme Vám za účast na šetření.

	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické
1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nedělám úkoly, dokud není těsně před odevzdáním . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Když dočtu knihu, která je vypůjčena z knihovny, ihned ji vrátím, bez ohledu na datum, do kdy má být vrácena. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Když je čas ráno vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Poté, co dopíše dopis, tak ten může několik dní ležet, než jej odešlu. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Obecně odpovídám na (zmeškané) telefonáty okamžitě. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Obvykle se rozhoduji, co nejrychleji je to možné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělám musím. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Obvykle musím spěchat, abych dokončil úkol v termínu. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Raději odcházím na schůzku s předstihem. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Opakovaně říkám "udělám to zítra". . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Příloha č. 3: Dotazník „Česká verze sebezposuzovací škály prokrastinace – vyplněný žákem**

HOLKA 8.C

**Česká verze sebezposuzovací škály prokrastinace: Škála prokrastinace pro studenty (Lay, 1986, upraveno Gabrhelík, 2005)**

Přečtěte si, prosím, každý výrok a rozhodněte se, zda Vás výrok vystihuje či nikoli. Žádáme Vás o sebehodnocení toho, do jaké míry je každý z výroků pro Vás charakteristický nebo necharakteristický. Škála jde od hodnocení *VELMI NETYPICKÉ* do *VELMI TYPICKÉ*. Všimněte si, že na škále je hodnocení *NEUTRÁLNÍ*, což znamená, že výrok není pro Vás ani odpovídající ani neodpovídající. Prosíme, zaškrtněte políčko na konci každého z výroků. Odpovězte na každý výrok, a to i přesto že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí. Děkujeme Vám za účast na šetření.

	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické
1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2
2. Nedělám úkoly, dokud není těsně před odevzdáním . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3
3. Když dočtu knihu, která je vypůjčena z knihovny, ihned ji vrátím, bez ohledu na datum, do kdy má být vrácena. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2
4. Když je čas ráno vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3
5. Poté, co dopíši dopis, tak ten může několik dní ležet, než jej odešlu. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3
6. Obecně odpovídám na (zmeškané) telefonáty okamžitě. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 4
8. Obvykle se rozhoduji, co nejrychleji je to možné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 1
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3
10. Obvykle musím spěchat, abych dokončil úkol v termínu. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2
11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 4
12. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí. . . . .	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1
13. Raději odcházím na schůzku s předstihem. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2
14. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 1
15. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2
16. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli . . . . .	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1
17. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli. . . . .	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1
18. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2
19. Opakovaně říkám "udělám to zítra". . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3
20. Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2

45  
LEHKA'

## Příloha č. 4: Dotazník „PASS: Příčiny prokrastinace“

### PASS: Příčiny prokrastinace (Solomon a Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005)

Zamyslete se, prosím, kdy se naposledy vyskytla následující situace. Je před koncem semestru. Písemný úkol, který Vám byl zadán na začátku semestru má být velmi brzy ozdevzdán vyučujícím. Vy jste však dosud nezačal/a na zadaném úkolu pracovat. Uvádíme příčiny, proč jste na zadaném úkolu nezačal/a pracovat. Ohodnoťte každou z následujících důvodů na 5-stupňové škále, do jaké míry výrok vyjadřuje, proč jste na úkolu prokrastinoval/a.

	Vůbec nevyja- dřuje proč otálím	Spíše nevyja- dřuje	Docela vyja- dřuje	Spíše vyja- dřuje	Určitě vyja- dřuje proč otálím
1. Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vyčkával/a jste, dokud spolužák/spolužačka udělá svou práci, aby Vám mohl/a poradit . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Měl/a jste několik otázek, které jste potřebovala probrat s vyučujícím, ale cítil/a jste se nespokojen/a při představě že jej budete kontaktovat . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cítíte odpor k plnění úkolu, který Vám byl zadán někým jiným	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nebyl/a jste si jistý/á, že toho znáte dostatečně dost na to, abyste práci napsal/a . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Cítil/a jste se úkolem zahlcen/a . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Měl/a jste problémy se získáním informací od druhých lidí . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Těšil/a jste se na vzrušení z práce na úkolu v poslední minutě . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Měl/a jste obavy, že pokud by byla práce dobrá, Vaši spolužáci by k Vám cítili odpor . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Cítil/a jste, že to prostě zabere příliš mnoho času, napsat tento úkol . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Lákala Vás výzva počkat až do chvíle těsně před termínem . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Obával/a jste se, že nenaplníte svá vlastní očekávání . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Měl/a jste obavy, že pokud byste obdržel/a dobré hodnocení, lidé by k Vám měli v budoucnu vyšší očekávání . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Čekal/a jste, zda Vám vyučující nedá ještě nějaké další informace o zadaném úkolu . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Máte na sebe velmi vysoké požadavky a obával/a jste se, že byste nebyl/a schopný/á tyto požadavky splnit . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Vaši přátelé Vás nutili dělat jiné věci . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Příloha č. 5: Dotazník „PASS: Příčiny prokrastinace“ – vyplněný žákem

### PASS: Příčiny prokrastinace (Solomon a Rothblum, 1984, upraveno Gabrhelík, 2005)

Zamyslete se, prosím, kdy se naposledy vyskytla následující situace. Je před koncem semestru. Písemný úkol, který Vám byl zadán na začátku semestru má být velmi brzy odevzdán vyučujícímu. Vy jste však dosud nezačal/a na zadaném úkolu pracovat. Uvádíme příčiny, proč jste na zadaném úkolu nezačal/a pracovat. Ohodnoťte každou z následujících důvodů na 5-stupňové škále, do jaké míry výrok vyjadřuje, proč jste na úkolu prokrastinoval/a.

	Vůbec nevyja- dřuje proč otálím	Spíše nevyja- dřuje	Docela vyja- dřuje	Spíše vyja- dřuje	Určitě vyja- dřuje proč otálím
1. Obával/a jste se, že vyučující nebude s Vaší prací spokojen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vyčkával/a jste, dokud spolužák/spolužačka udělá svou práci, aby Vám mohl/a poradit .....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Měl/a jste potíže rozhodnout se, co do práce zahrnout a co nezahrnout .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Měl/a jste příliš mnoho dalších věcí na práci .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Měl/a jste několik otázek, které jste potřebovala probrat s vyučujícím, ale cítil/a jste se nespůj/nesvá při představě že jej budete kontaktovat .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Cítil/a jste obavy z toho, že můžete dostat špatné hodnocení.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cítíte odpor k plnění úkolu, který Vám byl zadán někým jiným	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nebyl/a jste si jistý/á, že toho znáte dostatečně dost na to, abyste práci napsal/a .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Opravdu nemáte rád/a práci na písemných úkolech .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Cítil/a jste se úkolem zahlcen/a .....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Měl/a jste problémy se získáním informací od druhých lidí. ..	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Těšil/a jste se na vzrušení z práce na úkolů v poslední minutě .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nemohl/a jste se rozhodnout mezi tolika tématy .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14. Měl/a jste obavy, že pokud by byla práce dobrá, Vaši spolužáci by k Vám cítili odpor .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Nevěřil/a jste si, že odvedete dobrou práci .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Neměl/a jste dostatek energie začít pracovat na úkolu .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Cítil/a jste, že to prostě zabere příliš mnoho času, napsat tento úkol .....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Lákala Vás výzva počkat až do chvíle těsně před termínem ..	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Věděl/a jste, že spolužáci také dosud nezačali s prací na zadaném úkolu .....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Nemáte rád/a lidi, kteří Vám stanovují termín .....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Obával/a jste se, že nenaplníte svá vlastní očekávání .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Měl/a jste obavy, že pokud byste obdržel/a dobré hodnocení, lidé by k Vám měli v budoucnu vyšší očekávání .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Čekal/a jste, zda Vám vyučující nedá ještě nějaké další informace o zadaném úkolu .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Máte na sebe velmi vysoké požadavky a obával/a jste se, že byste nebyl/a schopný/á tyto požadavky splnit .....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Cítíte se prostě příliš líný/á, abyste začal/a úkol psát .....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Vaši přátelé Vás nutili dělat jiné věci .....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ABSTRAKT

SOLAROVÁ, V. *Psychologické příčiny prokrastinace*. České Budějovice 2022. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra sociální a charitativní práce. Vedoucí práce Mgr. et Mgr. Karolina Diallo, Ph.D.

**Klíčová slova:** prokrastinace, druhy prokrastinace, formy prokrastinace, Ferrariho typologie, situační a chronická prokrastinace, determinanty prokrastinace, akceschopnost, motivace, materiální výstupy, objektivita, prevence, psychologie sebekoučování, nižší sekundární stupeň

Bakalářská práce se zabývá psychologickými příčinami prokrastinace populace v České republice. Teoretická část je zaměřena na vysvětlení pojmu prokrastinace. Jsou charakterizovány její formy, druhy a determinanty. Dále popisuje možné následky prokrastinace a řešení, jak předcházet liknavému chování. Závěr teoretické části je věnován psychologii sebekoučování.

Praktická část obsahuje vymezení výzkumného souboru a vlastní výzkumné šetření na vybrané Základní škole. Pro výzkum byla použita kvantitativní metoda prostřednictvím dotazníku, který se skládal ze dvou částí, během kterých byla zjišťována míra prokrastinace a její hlavní příčiny v závislosti na pohlaví a studovaném ročníku.

# ABSTRACT

## Psychological Causes of Procrastination

**Key words:** procrastination, types of procrastination, forms of procrastination, Ferrari typology, situational and chronic procrastination, determinants of procrastination, ability to act, motivation, material outcomes, objectivity, prevention, psychology of self-coaching, lower secondary degree

The bachelor thesis deals with the psychological causes of population procrastination in the Czech Republic. The theoretical part is focused on explaining the concept of procrastination. Its forms, types and determinants are characterized. It also describes the possible consequences of procrastination and solutions to prevent procrastination behavior. The conclusion of the theoretical part is devoted to the psychology of self-coaching.

The practical part contains the definition of the research group and the research itself at the selected elementary school. The quantitative method was used for the research by means of a questionnaire, which consisted of two parts, during which the rate of procrastination and its main causes were determined depending on the gender and the studied year.